



Curso de Desporto e Atividade Física

Portefólio - Dossier de Trabalho do Estudante do Curso de Licenciado em Desporto e Atividade Física

Tramagal Sport União

Miguel Francisco Varino Silva

junho de 2025



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

Portefólio - Dossier de Trabalho do Estudante do Curso de Licenciado em Desporto e Atividade Física

Tramagal Sport União

Miguel Francisco Varino Silva

Orientadores

Professor Doutor Rui Paulo

Mestre Daniel Marques

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Desporto e Atividade Física, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Rui Paulo, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

junho de 2025

Composição do júri

Arguente:

Doutor André Ramalho

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais:

Doutor Rui Paulo

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Mestre Daniel Marques

Diretor do Tramagal Sport União (Tutor da prática)

Dedicatória

Dedico este trabalho à minha família e à minha namorada, as pessoas que dão verdadeiro significado à minha vida. Dedico à minha família, que sempre me apoiou de forma incondicional, ensinando-me valores como a determinação, a humildade e o respeito. Obrigado por estarem ao meu lado em todos os momentos, celebrando as vitórias e fortalecendo-me nos desafios

Dedico também à minha namorada, pela força e serenidade que sempre me transmitiu, sendo o meu porto seguro nos momentos mais difíceis. A tua presença fez toda a diferença nesta caminhada, tornando cada etapa mais leve e significativa.

Com vocês, todos os sonhos parecem possíveis. Este trabalho é uma pequena prova do quanto vos valorizo e agradeço.

Agradecimentos

Gostaria de expressar a minha sincera gratidão a todas as pessoas e instituições que tornaram possível a realização deste trabalho, cujo contributo foi essencial para o seu sucesso.

Em primeiro lugar, dirijo um profundo agradecimento ao Professor Rui Paulo, pelo seu acompanhamento, orientação e disponibilidade durante todas as fases deste percurso académico. A sua experiência e conselhos foram fundamentais para o desenvolvimento deste relatório, bem como para o meu crescimento profissional e pessoal.

Gostaria de expressar o meu sincero agradecimento ao meu tutor de estágio Daniel Marques, pelo apoio, orientação e dedicação ao longo deste percurso. A sua disponibilidade para esclarecer dúvidas, partilhar conhecimentos e proporcionar um ambiente de aprendizagem enriquecedor foi fundamental para o meu crescimento, tanto a nível profissional como pessoal. A experiência e os conselhos transmitidos ajudaram-me a evoluir, a ganhar mais confiança e a compreender melhor os desafios e exigências da prática desportiva, sou verdadeiramente grato por todo o acompanhamento e pela forma como sempre incentivou a minha aprendizagem e desenvolvimento.

Expresso também o meu reconhecimento ao Tramagal Spot União e aos seus dirigentes, que me acolheram com tanto profissionalismo e entusiasmo, bem como a todos os atletas que participaram ativamente neste estágio. A vossa dedicação, cooperação e espírito de equipa foram determinantes para que este projeto se tornasse uma experiência única, proporcionando-me aprendizagens marcantes e enriquecedoras.

Agradeço também à minha família, manifesto um agradecimento especial. Aos meus pais, pelo apoio incondicional, pelos valores que sempre me transmitiram e pela motivação constante para prosseguir os meus estudos. Aos meus irmãos, pelo companheirismo e incentivo ao longo deste caminho. Às minhas avós, pela sua força, carinho e inspiração que me transmitiram em todos os momentos.

Por fim, à minha namorada, agradeço a compreensão, o apoio e o estímulo durante este processo, que tantas vezes exigiu tempo e dedicação. A sua presença foi essencial para superar os desafios e alcançar os objetivos a que me propus.

A todos os que, direta ou indiretamente, contribuíram para a concretização deste trabalho, deixo o meu mais sincero agradecimento.

Resumo

O estágio foi realizado no 3º ano da licenciatura em Desporto e Atividade Física, concretizado no Tramagal Sport União – Secção de Futebol, com as equipas de Benjamins e Juniores. O objetivo deste estágio foi contribuir para o desenvolvimento desportivo dos atletas, proporcionando uma experiência prática e a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso.

Este relatório de estágio descreve as atividades realizadas e as aprendizagens adquiridas durante o período de formação prática em futebol, com ênfase na integração no contexto desportivo, nos desafios enfrentados e nas soluções encontradas. Entre os principais objetivos do estágio, destaca-se a aplicação de conhecimentos teóricos na prática desportiva, o desenvolvimento de competências na gestão de grupos com diferentes níveis de habilidade e a promoção da evolução técnica e tática dos atletas. A metodologia adotada envolveu a elaboração de planos de treino, a observação direta das atividades, a avaliação do desempenho dos jogadores e a reflexão sistemática sobre o impacto das intervenções.

A Primeira Parte do relatório aborda a Introdução, o enquadramento teórico, o Plano de Desenvolvimento Pessoal (autoapresentação, reflexão sobre o portefólio, autoconhecimento, papéis de vida, aprendizagens e plano de desenvolvimento profissional) e o Projeto de Formação. A Segunda Parte foca na aplicação prática, com análise institucional, variáveis de contexto e programa, e filosofia do treinador. Inclui ainda o Diário de Bordo, as atividades realizadas, documentos e análises, e finaliza com o Projeto de Investigação/Intervenção, autoavaliação, heteroavaliação e reflexão crítica sobre a unidade curricular.

Em conclusão, o estágio permitiu o desenvolvimento de competências práticas e a aplicação de conhecimentos teóricos, sendo fundamental para o crescimento profissional. A reflexão constante sobre as intervenções e a autoavaliação, junto à heteroavaliação, desempenharam um papel essencial na identificação de pontos fortes e áreas de melhoria.

Palavras-chave: Futebol, Desenvolvimento Pessoal, Prática e Intervenção

Abstract

The internship was carried out in the 3rd year of the Bachelor's degree in Sports and Physical Activity, at Tramagal Sport União – Football Section, working with the Benjamins and Juniors teams. The objective of this internship was to contribute to the athletes' sports development, providing practical experience and the application of knowledge acquired throughout the course.

This internship report describes the activities carried out and the learning experiences acquired during the practical training period in football, with emphasis on integration within the sports context, challenges faced, and solutions found. Among the main objectives of the internship, the application of theoretical knowledge in sports practice, the development of skills in managing groups with different levels of ability, and the promotion of technical and tactical development of the athletes stand out. The methodology adopted involved the preparation of training plans, direct observation of activities, performance assessment of players, and systematic reflection on the impact of interventions.

The first part of the report addresses the Introduction, the theoretical framework, the Personal Development Plan (self-presentation, reflection on the portfolio, self-awareness, life roles, learning, and professional development plan), and the Training Project. The second part focuses on practical application, with institutional analysis, contextual and program variables, and the coach's philosophy. It also includes the Logbook, activities carried out, documents and analyses, and concludes with the Research/Intervention Project, self-assessment, hetero-assessment, and a critical reflection on the curricular unit.

In conclusion, the internship allowed for the development of practical skills and the application of theoretical knowledge, being fundamental for professional growth. Constant reflection on interventions and self-assessment, alongside hetero-assessment, played a key role in identifying strengths and areas for improvement.

Keywords: Football, Personal Development, Practice, and Intervention.

Índice geral

Abstract	13
Índice de Ilustrações.....	18
Lista de tabelas.....	19
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos	21
I - INTRODUÇÃO	23
II-Enquadramento teórico	25
III- PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL	28
1. Autoapresentação do autor.....	28
2. Reflexão sobre as Componentes do meu portefólio	28
3. Autoconhecimento.....	29
4. Os Papéis da Minha Vida.....	31
5. A Minha Aprendizagem	32
6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional	37
IV- PROJETO DE FORMAÇÃO.....	42
V - ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO	52
1 - Análise Institucional.....	52
1.1 - História e Organização.....	52
1.1.2 - Horário e regime de funcionamento	53
1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes	54
1.1.4 – Localização e Caracterização do envolvimento.....	54
1.2 - Recursos Humanos.....	57
1.2.1 - Quadro Administrativo.....	57
1.2.2 - Quadro Técnico	60
1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica	60
1.2.2.2- Objetivos gerais nas diferentes áreas	60
1.2.2.3- Modelo de jogo	61
1.2.2.4- Caraterização da Competição	65
1.2.2.5- Caraterização Atletas	68
1.2.3 - Dificuldades encontradas nos dois quadros	73
1.3.2- Dificuldades.....	74
1.4 - Caraterização da População.....	75

1.4.1 - Descrição da população e estratégias de captação	75
1.4.2 - Áreas de Observação – Metodologias de avaliação	75
1.4.3 - Nível socioeconómico da população.....	76
2. Variáveis.....	76
2.1. Variáveis de contexto.....	76
2.2. Variáveis de Programa	77
2.3. A Filosofia do Treinador.....	79
VI - DIÁRIO DE BORDO	80
1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio.....	80
Planificação anual / Periodização (longo prazo).....	82
Microciclos (Benjamins) aplicado no 1ºSemestre.....	83
Microciclos (Benjamins) aplicado no 2ºSemestre.....	85
Microciclos (Juniões) aplicado no 1ºSemestre	87
Microciclos (Juniões) aplicado no 2ºSemestre	90
Plano de treino (Benjamins)- 1º Semestre e 2º semestre	93
Plano de treino (Juniões)- 1º Semestre e 2º semestre	99
Ficha de Reflexão (Benjamins)- 1º semestre.....	103
Ficha de Reflexão (Benjamins)- 2º semestre.....	106
Ficha de Reflexão (Juniões)- 1º Semestre	109
Ficha de Reflexão (Juniões)- 2º Semestre	112
.....	115
Registo de Assiduidade	115
2. Descrição de outras atividades realizadas no âmbito do estágio	124
Atividade dos bombeiros.....	124
.....	126
Atividade dos bombeiros 2.....	126
Torneio de ténis de mesa adaptado	127
Estudo Fisioterapia.....	129
Projeto “Aprender a Brincar”	129
Semana do Desporto	131
VII - PROJETO DE INVESTIGAÇÃO / INTERVENÇÃO.....	132
VIII - O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO	135
X - REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR	137
XII - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	138

XIII - BIBLIOGRAFIA.....	141
XIV- ANEXOS.....	142
Microciclos dos Benjamins (Anexo 1)	142
Microciclos Juniores (Anexo 2).....	157
Planos de Treino (Anexo 3)	187
Planos de Treino Juniores (Anexo 4)	270
Fichas de reflexões Benjamins (Anexo 5).....	471
Fichas de reflexões Juniores (Anexo 6)	575
Registos Fotográficos do Projeto de Intervenção (Anexo 7).....	680

Índice de Ilustrações

Ilustração 1- Modelo dos estilos de aprendizagem de Felder e Silverman, adaptado por Felder e Soloman (1991)	33
Ilustração 2-Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem.....	34
Ilustração 3-História da TSU	52
Ilustração 4- Balneário Antigo.....	53
Ilustração 5-Balneário Atual.....	53
Ilustração 6-Localização de Abrantes.....	54
Ilustração 7- Mapa conselho de Abrantes	55
Ilustração 8- Sede do TSU.....	57
Ilustração 9-Organograma do TSU	58
Ilustração 10- Tática(4-3-3)	62
Ilustração 11-Equipa de juniores.....	70
Ilustração 12-Equipa técnica e jogadores dos juniores.....	71
Ilustração 13- Equipa técnica e jogadores dos benjamins	72
Ilustração 14-Campo do TSU	73
Ilustração 15-Sede do TSU e presidente	73
Ilustração 16- Balneário do TSU	74
Ilustração 17-Ginásio do TSU	74
Ilustração 18-DAE do TSU.....	74
Ilustração 19-Gráfico de barras do Número e Percentagem dos escalões do TSU.....	75
Ilustração 20- Plano Anual	82
Ilustração 21-Avaliação Provas Físicas	125
Ilustração 22- Demonstração 1	125
Ilustração 23- Demonstração 2	126
Ilustração 24- Avaliação Provas Físicas	127
Ilustração 25-Níveis para cada árbitro do torneio.	128
Ilustração 26-Organização das mesas de jogo	128
Ilustração 27-Identificação do arbitro.....	128
Ilustração 28-Jogo dos sacos.....	130
Ilustração 29-Jogos.....	130
Ilustração 30- Jogo das Latas.....	131
Ilustração 31-Atividades realizadas.....	131
Ilustração 32-Jogo dos Sticks.....	132
Ilustração 33-Instituição que participa	132
Ilustração 34-Jogo SAB vs CPM(Futebol 7).....	134
Ilustração 35-Jogo SAB vs ADM (Futebol 4)	135

Lista de tabelas

Tabela 1-Análise SWOT Pessoal	30
Tabela 2-Desenvolvimento Desportivo e Ético nos Escalões de Formação: Benjamins e Juniores .	45
Tabela 3-Principais objetivos de carreira	46
Tabela 4-Balanço de aspetos relativos a Intervenção Técnica.....	51
Tabela 5-Horários de Funcionamento.....	54
Tabela 6-Escalões e idades.....	54
Tabela 7-Densidade Populacional das Freguesias de Abrantes	56
Tabela 8- Corpos Sociais do Tramagal Sport União.....	59
Tabela 9-Treinadores responsáveis pelas equipas.....	60
Tabela 10-1ª fase do campeonato	66
Tabela 11-Apuramento de campeão.....	67
Tabela 12-1ª fase da competição	68
Tabela 13-nível 3 da competição	68
Tabela 14-3ª fase da competição	68
Tabela 15-Ficha dos jogadores(Júniors)	70
Tabela 16-Ficha dos jogadores(Benjamins).....	71
Tabela 17- Análise Swot	72
Tabela 18-Princípios específicos do treino.....	79
Tabela 19-Primeiro Microciclo Benjamins	83
Tabela 20-Segundo Microciclo Benjamins	83
Tabela 21-Terceiro Microciclo Benjamins.....	84
Tabela 22- Décimo nono Microciclo Benjamins.....	85
Tabela 23- Vigésimo Microciclo Benjamins.....	85
Tabela 24-Vigésimo primeiro Microciclo Benjamins.....	86
Tabela 25-Primeiro Microciclo Juniores.....	87
Tabela 26-Segundo Microciclo Juniores.....	88
Tabela 27-Terceiro Microciclo Juniores	89
Tabela 28-Décimo nono Microciclo Juniores	90
Tabela 29-Vigésimo Microciclo Juniores	91
Tabela 30- Vigésimo primeiro Microciclo Juniores	92
Tabela 31-Primeiro plano de treino Benjamins	94
Tabela 32-Segundo plano de treino Benjamins	96
Tabela 33-Terceiro plano de treino Benjamins.....	98
Tabela 34-Primeiro plano de treino Juniores.....	100
Tabela 35-Segundo plano de treino Juniores.....	101
Tabela 36-Terceiro plano de treino Juniores	102
Tabela 37– Reflexão do treino 1	103
Tabela 38-Reflexão do treino 2	104
Tabela 39-Reflexão do treino 3	105

Tabela 40- Reflexão do treino 54	106
Tabela 41-Reflexão do treino 55	107
Tabela 42-Reflexão do treino 56	108
Tabela 43-Reflexão do treino 1	109
Tabela 44-Reflexão do treino 2	110
Tabela 45-Reflexão do treino 3	111
Tabela 46-Reflexão do treino 55	113
Tabela 47-Reflexão do treino 56	113
Tabela 48-Reflexão do treino 57	114
Tabela 49-Registo de Assiduidade 1	115
Tabela 50-Registo de Assiduidade 2.....	116
Tabela 51-Registo de Assiduidade 3.....	117
Tabela 52-Registo de Assiduidade 4.....	118
Tabela 53-Registo de Assiduidade 5.....	119
Tabela 54-Registo de Assiduidade 6.....	120
Tabela 55-Registo de Assiduidade 7.....	121
Tabela 56-Registo de Assiduidade 8.....	122
Tabela 57- Registo de Assiduidade 9.....	123
Tabela 58-Distribuição dos atletas.....	129
Tabela 59- Horário e organização dos jogos	134
Tabela 60- Grupos	134
Tabela 61-Equipas convidadas	134
Tabela 62- Quinquagésimo segundo plano de treino Juniores.....	366
Tabela 63-Quinquagésimo terceiro plano de treino Juniores.....	368
Tabela 64-Quinquagésimo quarto plano de treino Juniores	370

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

TSU- Tramagal Sport União

MDF- Museu Metalúrgica Duarte Ferreira

I - INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio foi realizado no primeiro semestre do 3º ano da licenciatura em Desporto e Atividade Física na unidade curricular de Projeto e Intervenção Prática e foi proposto pelo docente Rui Paulo da Escola Superior de Educação, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

O futebol é o desporto mais popular do mundo (Bangsbo, 1994) e é realizado por homens e mulheres, crianças e adultos com diferentes níveis de expertise. Segundo Castelo (1994), o jogo de futebol é um desporto coletivo no qual os intervenientes, (jogadores) organizados em duas equipas, lutam incessantemente, num espaço e tempo perfeitamente definidos, pela conquista da posse da bola com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, respeitando as leis do jogo. A essência do jogo de futebol repousa nas relações de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e nas relações de cooperação entre os elementos da mesma equipa (Quina, 2001).

O Futebol no seu expoente máximo é jogado por duas equipas com 11 jogadores, havendo a possibilidade de substituições, ocupando posições e consequentemente funções distintas, num espaço substancialmente grande que varia de 90m a 120m de comprimento e de 45m a 90m de largura (entre 300 e 340 metros quadrados por jogador).

Tendo em conta a componente física e fisiológica, Stølen et al. (2005) referem que durante um jogo de 90 minutos, os jogadores de nível de elite correm cerca de 10 km com uma intensidade média perto do limiar anaeróbio (80-90% da frequência cardíaca máxima (%FC_{máx})). A resistência aeróbia é a característica fisiológica mais importante no futebol de elite. Tem sido sugerido que 98% da energia total utilizada pelos jogadores durante o jogo é derivado do metabolismo aeróbio (Christmass et al., 1999).

Quina (2001), refere que o jogo de futebol exige também que os praticantes possuam uma adequada capacidade de decisão que decorre de uma ajustada leitura do jogo (perceção e análise das situações). Mas, para materializar as decisões, devem os jogadores possuir uma alargada gama de recursos específicos, designados habitualmente por técnicas (passe, drible, remate, desarme, etc.)

O Relatório de Estágio tem como objetivo apresentar uma análise detalhada dos processos de trabalho realizados durante o estágio, com ênfase na instituição onde o estágio foi desenvolvido, o Tramagal Sport União, especificamente na Secção de Futebol. Este relatório visa descrever as atividades realizadas, refletir sobre as escolhas metodológicas e práticas adotadas enquanto treinador estagiário e fundamentar as opções e métodos utilizados com base na literatura existente.

Na parte inicial do relatório, será apresentada a contextualização do estágio, incluindo o enquadramento teórico relevante para a compreensão do contexto de trabalho. Será realizada uma análise do tema abordado, destacando a sua importância na área de atuação e explicando os objetivos centrais do trabalho. Além disso, serão discutidos os aspetos institucionais, como a missão, visão e valores da organização, a estrutura de funcionamento e os processos que guiaram a execução do estágio. Na segunda parte do relatório foca na aplicação prática, abordando a análise institucional da organização, as variáveis de contexto e

programa, e a filosofia do treinador. Inclui ainda o Diário de Bordo, com as atividades realizadas, documentos utilizados e as análises feitas. O relatório finaliza com o Projeto de Investigação/Intervenção, incluindo a autoavaliação, heteroavaliação e uma reflexão crítica sobre a unidade curricular, com base nas experiências vividas durante o estágio.

II-Enquadramento teórico

Proposta Metodológica para Operacionalização dos Conteúdos de Treino no Ensino do Jogo de Futebol.

Escalões Etários/Níveis de Desempenho

Mendes (2014) analisou os cinco escalões etários institucionalizados pela FPF (Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17 e Sub-19), com o objetivo de definir conteúdos de treino e processos para o ensino do jogo nas diferentes etapas do processo de especialização desportiva. Pretendeu-se delimitar uma progressão de ensino/aprendizagem do jogo, baseada em competências para a prática, pela definição dos conteúdos a abordar em cada nível de desempenho, incluindo ações individuais, conhecimento do jogo e seus objetivos, organização posicional e estrutural, e organização funcional e dinâmica a abordar em cada nível de desempenho/escalões de formação.

Nesta sequência, e de acordo com Guilherme e Braz (2013) e Mendes (2014), consideramos quatro níveis qualitativos de desempenho, a saber: **o nível básico; o nível elementar; o nível intermédio; e o nível de especialização.**

Nível Básico: Capacidades coordenativas com e sem bola aplicadas em contextos básicos do jogo

No nível básico, as capacidades coordenativas com e sem bola são aplicadas em contextos simples do jogo. Segundo Braz, Mendes e Palas (2014), este nível caracteriza-se pelo relacionamento rudimentar com a bola, onde dificuldades técnicas comprometem o cumprimento e entendimento do objetivo do jogo, bem como a participação coletiva. A organização posicional e funcional é mínima, resultando em ações individuais desorganizadas. A bola é vista tanto como objeto quanto objetivo do jogo, o que leva a uma aglomeração de jogadores ao seu redor e à ausência de consciência do objetivo principal: marcar golos. Assim, este nível reflete falta de entendimento do jogo e fragilidades técnicas que limitam a continuidade do mesmo, tanto individual quanto coletivamente.

Conteúdos prioritários a desenvolver neste nível:

Neste nível, o foco é melhorar o relacionamento com a bola através de exercícios técnicos individuais ofensivos, como condução, drible, finta e passe, além de desenvolver capacidades motoras como agilidade e multilateralidade. Introduzem-se princípios como a penetração/progressão e cobertura ofensiva, que ampliam as soluções de ataque. Também se enfatiza a contenção defensiva, em oposição à penetração. Estes princípios são fundamentais para que os jovens jogadores compreendam o jogo como um projeto coletivo (Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014).

O entendimento destes princípios é fundamental para que os jovens praticantes adquiram conhecimento sobre o jogo e o entendam como um projeto coletivo. Desta forma, consideram-se os jogos de baixa dificuldade e complexidade, com recurso a jokers, apropriados para este nível de desenvolvimento (Braz, Mendes & Palas, 2014).

Nível Elementar: Entendimento do jogo enquanto projeto coletivo

Segundo Braz, Mendes e Palas (2014: 16)“, o nível elementar caracteriza-se pelo reconhecimento, por parte dos diferentes jogadores, do objetivo do jogo e por um relacionamento com a bola que permite, com regularidade, uma sequência de jogo tanto no plano individual como coletivo. Contudo, ainda evidenciam frequentes erros técnicos não provocados, interrompendo as ações individuais e coletivas." Nesse nível, surge uma organização posicional e funcional simples e estática, com ações coletivas realizadas apenas quando as individuais são insuficientes ou os benefícios coletivos são óbvios. O jogo passa a ter noções de organização posicional e funcional, mas estas só se manifestam em contextos simplificados, mostrando o início do entendimento do jogo como coletivo.

Conteúdos prioritários a desenvolver:

Neste nível, a continuidade do desenvolvimento das habilidades técnicas é fundamental, com foco na dinâmica e continuidade do jogo. Deve-se enfatizar exercícios que melhorem ações ofensivas sem bola, como simulação e desmarcação, por meio de combinações simples e diretas. Além disso, promove-se a cooperação e oposição, com base nos princípios de cobertura ofensiva e defensiva, para que os jogadores aprendam a adaptar seus comportamentos de acordo com a posse ou a perda da bola (Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014).

No contexto ofensivo, os jogadores sem bola devem entender a importância de criar linhas de passe seguras e apoiar o portador da bola para garantir a continuidade do jogo. Defensivamente, os jogadores que não estão a marcar diretamente o portador da bola devem ajudar na contenção, posicionando-se adequadamente conforme o contexto. Além disso, é essencial promover o trabalho coletivo nas ações defensivas, como marcações, compensações e dobras (Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014).

Cumprindo os pressupostos anteriores, o jogo passa a ser entendido como um projeto coletivo. Nesse contexto, devem ser criados exercícios focados no trabalho específico do guarda-redes e nas situações de transição, tanto em superioridade quanto em inferioridade numérica. Para isso, é importante continuar a usar exercícios com jokers ou situações de vantagem numérica em espaços delimitados, o que facilita a continuidade do processo ofensivo e exige uma reorganização defensiva mais rápida (Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014).

Nível Intermédio: Organização posicional e estrutural para as diferentes fases/momentos do jogo

Corroborando com Braz, Mendes e Palas (2014: 16), “no nível intermédio a qualidade técnica dos jogadores já permite uma fluidez no jogo que lhes garante, com frequência, uma sequência de ações ininterrupta com cada vez menos erros não provocados. Relativamente ao jogo, este nível evidencia-se pelo início da noção de organização posicional das diferentes fases/momentos.”

Os jogadores adquirem maior consciência dos posicionamentos e funções, ocupando os espaços de forma equilibrada. As ações individuais começam a ser enquadradas no coletivo,

promovendo uma dinâmica de jogo mais colaborativa e estruturada, em que o jogo passa a ser entendido como um projeto coletivo.

Conteúdos prioritários a desenvolver:

Nesta fase, aumenta-se a complexidade para desenvolver as habilidades específicas do jogo, adaptadas às aptidões dos jogadores. Ofensivamente, introduzem-se os princípios de mobilidade e utilização do espaço, visando maior largura, profundidade e continuidade no jogo. A articulação funcional entre as diferentes organizações estruturais também é promovida. Defensivamente, enfatiza-se o equilíbrio e a concentração, fundamentais para uma organização defensiva coletiva eficaz (Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014).

Também nesta fase, é importante desenvolver ações coletivas defensivas mais complexas, focando-se na aprendizagem dos princípios dos métodos defensivos. As situações de estratégia ofensiva e defensiva tornam-se relevantes, com exercícios que abordam ataques em superioridade numérica, igualdade e defesa em inferioridade. O trabalho específico do guarda-redes também é essencial. O objetivo é melhorar significativamente a qualidade do jogo, tanto individual quanto coletivamente (Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014).

Nível de Especialização: Organização e dinâmica coletiva para a variabilidade do jogo

De acordo com Braz, Mendes e Palas (2014: 16), “o nível de especialização manifesta-se pelo facto de os jogadores patentear uma boa qualidade técnica contextualizada e uma organização estrutural e funcional que lhes permite criar um jogo suportado por uma dinâmica coletiva que emerge de padrões de ação referenciais.”

Neste nível, os jogadores apresentam mobilidade frequente e equilibrada, com movimentos específicos e trocas posicionais adequadas. Há uma clara diferenciação e assunção das distintas posições e funções, tanto ofensivas quanto defensivas, resultando num jogo verdadeiramente coletivo e organizado. Este progresso permite transitar para formas mais complexas de organização estrutural e funcional, essenciais para responder às exigências dos mais altos níveis de jogo.

Conteúdos prioritários a desenvolver:

Neste nível, o foco é a especialização e o desenvolvimento das habilidades necessárias para competir em alto nível. A consolidação dos conteúdos dos níveis anteriores continua, com ênfase no aprimoramento dos princípios defensivos e ofensivos, preparando os jogadores para enfrentar situações de maior complexidade, conforme a variabilidade do jogo (Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014).

De acordo com Garganta et al. (2013), Guilherme e Braz (2013), Mendes (2014) e Braz, Mendes e Palas (2014), os jogadores devem entender suas funções em campo com base nas posições e nos contextos do jogo, reconhecendo os momentos de posse de bola ou avanço para a baliza. A interligação dos sistemas de jogo e a articulação funcional são cruciais para superar a defesa adversária. Defensivamente, os jogadores devem saber quando pressionar, recuperar a bola ou retardar a progressão do adversário, adaptando a pressão conforme a situação. O

treino deve incluir exercícios específicos, como GR+4x4+GR, e evoluir para jogos formais, como GR+10x10+GR, para aprimorar esses princípios.

III- PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

1. Autoapresentação do autor

Escola: Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Nome: Miguel Francisco Varino Silva

Número:20220603

Minor: Desporto para Crianças e Idosos

Ano: 3º ano de Licenciatura em Desporto e Atividade Física - 2024\2025

2. Reflexão sobre as Componentes do meu portefólio

Quais os elementos/informações que devo inserir no meu portefólio para que ele dê uma imagem de mim e do meu trabalho?

1. **Autoapresentação:** Informações pessoais como nome, número de identificação, escola, área de estudo e ano.
2. **Reflexão sobre as componentes do portefólio:** Pensar sobre como os elementos do portefólio (projetos, atividades) contribuem para o meu crescimento.
3. **Autoconhecimento:** Avaliar as minhas forças, fraquezas, habilidades e áreas de interesse.
4. **Papéis da sua vida:** Refletir sobre os diferentes papéis que desempenho na vida pessoal e profissional.
5. **Aprendizagem:** Destacar como evolui ao longo do processo e as principais aprendizagens.
6. **Plano de desenvolvimento profissional:** Estabelecer metas e estratégias para o meu crescimento profissional no futuro.

Que imagem espero que o meu portefólio dê de mim, enquanto estagiário? Quais as minhas características? Quais as minhas competências?

O meu portefólio tem como objetivo demonstrar que sou um estagiário dedicado, sempre disposto a aprender e a crescer. Estou disponível para contribuir com as atividades e desafios que me são apresentados, cumprindo as minhas responsabilidades com seriedade e empenho.

Tenho uma forte capacidade de empatia, o que me permite estabelecer boas relações e trabalhar de forma eficaz em equipa. A responsabilidade é uma das minhas principais

qualidades, sendo capaz de gerir as minhas tarefas e cumprir os prazos estabelecidos de forma eficiente e consistente.

Destaco também a minha capacidade de adaptação, que me permite integrar-me facilmente em diferentes contextos e aprender rapidamente com as novas situações que surgem.

Estas características refletem a minha atitude proativa, flexível e focada no meu desenvolvimento contínuo, elementos fundamentais para o meu crescimento profissional.

O que é que eu pretendo que o meu portefólio reflita de mim enquanto aprendiz da minha profissão? O que aprendi? Como aprendi?

O meu portefólio pretende refletir o meu percurso enquanto aprendiz da minha profissão, mostrando o meu compromisso, dedicação e desejo constante de aprender. Quero que ele transmita que sou um estagiário disponível e pronto para enfrentar os desafios que surgem no meu caminho.

Aprendi não apenas o conhecimento técnico da minha área, mas também competências interpessoais importantes, como comunicação eficaz, trabalho em equipa e adaptação a novos contextos. Com o tempo, desenvolvi a capacidade de ser proativo, gerir o tempo e assumir responsabilidades de forma autónoma.

Aprendi principalmente pela prática, refletindo constantemente sobre as minhas experiências. Cada tarefa foi uma oportunidade para aplicar o que sabia e aprender com os erros e sucessos. O feedback de orientadores e colegas foi fundamental para a minha evolução e crescimento profissional.

3. Autoconhecimento

Autoconceito

Criada por Kenneth Andrews e Roland Christensen, professores da Harvard Business School, e amplamente aplicada por académicos e gestores, a análise SWOT tem como objeto de estudo a competitividade de uma organização de acordo com a análise de quatro variáveis, sendo elas: Strengths (Forças), Weaknesses (Fraquezas), Opportunities (Oportunidades) e Threats (Ameaças) (Campos da Rocha, 2018, p. 29).

Chiavenato e Sapiro (2003) descrevem que a função desta análise é relacionar as oportunidades e as ameaças percebidas no ambiente externo da organização juntamente com a identificação dos pontos fortes e fracos existentes em seu ambiente interno. Esta ferramenta faz uma das avaliações mais utilizadas numa gestão estratégica competitiva. As quatro zonas acima descritas são usadas para indicar a situação que a organização se encontra.

Na tabela 1, é apresentada uma análise SWOT pessoal, a qual permite realizar um diagnóstico das minhas principais forças, fraquezas, oportunidades e ameaças

FORÇAS	FRAQUEZAS
• Dedicção e compromisso; • Empatia e trabalho em equipa; • Boa organização e gestão de tempo.	• Perfeccionismo; • Falta de experiência prática.
OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
• Formações e workshops; • Projetos de inovação e novos desafios.	• Concorrência no mercado de trabalho; • Falta de estabilidade profissional.

Tabela 1-Análise SWOT Pessoal

Como posso colocá-los em evidência no meu portefólio?

No meu portefólio, pretendo evidenciar as minhas forças, como a dedicação e compromisso, que se refletem no meu empenho em cumprir tarefas e alcançar resultados. A minha empatia e trabalho em equipa são qualidades que destaco, pois ajudam-me a colaborar eficazmente em grupo e a contribuir para o sucesso coletivo. A boa organização e gestão de tempo também fazem parte das minhas competências, mostrando a minha capacidade para planear e cumprir prazos com eficiência.

Em relação às minhas fraquezas, reconheço o perfeccionismo como um ponto a melhorar, pois, por vezes, a busca pela perfeição pode atrasar o progresso. Estou a trabalhar para equilibrar isso e ser mais ágil, também tenho falta de experiência prática, o que estou a compensar ao aproveitar o estágio e outras atividades para adquirir mais conhecimentos e experiência no terreno.

Quanto às oportunidades, vejo as formações e workshops como uma excelente forma de continuar a aprender e a expandir as minhas competências. Além disso, os projetos de inovação e novos desafios são uma excelente oportunidade para aplicar e desenvolver as minhas capacidades de forma mais prática.

Por fim, em relação às ameaças, a concorrência no mercado de trabalho motiva-me a continuar a investir no meu desenvolvimento, enquanto a falta de estabilidade profissional leva-me a refletir sobre a necessidade de diversificar as minhas competências e consequentemente aumentar a minha capacidade de adaptar-me a diferentes situações no futuro.

Qualidades pessoais e interpessoais

As minhas qualidades pessoais incluem a responsabilidade, que me permite assumir e cumprir compromissos de forma eficaz. Tenho também autodisciplina, o que me ajuda a gerir o tempo e as tarefas de forma autónoma, sem precisar de supervisão constante. A resiliência é uma característica importante, permitindo-me lidar com situações difíceis e aprender com os erros, mantendo sempre uma atitude positiva. Sou proativo, antecipando necessidades e agindo antes que os problemas surjam, além de ter um compromisso constante com o meu

desenvolvimento pessoal, procurando sempre melhorar as minhas competências ao longo do tempo.

Quanto às qualidades interpessoais, destaco a minha empatia, que me permite compreender e partilhar os sentimentos dos outros, ajudando a estabelecer relações harmoniosas. Tenho uma comunicação eficaz, conseguindo expressar as minhas ideias de forma clara e ouvir atentamente os outros, o que facilita uma boa troca de informações. A minha capacidade de trabalho em equipa é também uma qualidade importante, permitindo-me colaborar com os outros para alcançar objetivos comuns e respeitar diferentes pontos de vista. Tenho ainda uma boa capacidade de resolução de conflitos, lidando de forma construtiva com desentendimentos e procurando soluções que beneficiem todos, sendo também flexível e adaptável, estando sempre disposto a ajustar-me a novos contextos e desafios, o que me permite evoluir em diferentes situações.

Habilidades pessoais

As minhas habilidades pessoais incluem a gestão do tempo, que me permite organizar e priorizar tarefas de forma eficaz, cumprindo prazos e equilibrando as várias responsabilidades. Tenho também autoconfiança, o que me permite acreditar nas minhas capacidades e tomar decisões assertivas, mesmo em situações desafiantes. Outra habilidade importante é o pensamento crítico, que me ajuda a analisar e avaliar informações de forma objetiva e racional, permitindo-me tomar decisões bem fundamentadas. Além disso, destaco a minha criatividade, que me permite pensar de forma inovadora e encontrar soluções alternativas para os problemas, abordando-os sob diferentes perspetivas.

4. Os Papéis da Minha Vida

Os meus sonhos de futuro

Os meus sonhos de futuro estão centrados no meu crescimento académico e profissional na área do desporto. A minha principal meta é tirar um mestrado em treino desportivo, onde poderei aprofundar os meus conhecimentos e habilidades técnicas, aprimorando a minha capacidade de análise e intervenção no campo do treino e desempenho desportivo. Posteriormente, pretendo continuar a minha formação com um doutoramento em Desporto, Treino, Formação e Performance, de modo a aprofundar ainda mais o meu conhecimento teórico e prático e a contribuir para o avanço da área através de investigação e inovação.

Além disso, tenho a ambição de, futuramente, exercer a profissão de treinador de futebol. Embora reconheça que se trata de um objetivo mais desafiante e de difícil concretização, acredito que, com trabalho árduo, dedicação e a aquisição contínua de conhecimento, poderei alcançar esse sonho. Para tal, será necessária uma combinação de experiência prática, formação contínua e, sobretudo, um compromisso constante com a aprendizagem e a adaptação às necessidades do desporto moderno.

O meu tempo livre

No meu tempo livre, dedico-me a várias atividades que complementam a minha formação e o meu desenvolvimento pessoal. Uma das minhas grandes paixões é jogar à bola, o que me permite manter-me fisicamente ativo, ao mesmo tempo que me ensina valores como o trabalho em equipa, a disciplina e a resiliência. Além disso, sou treinador estagiário, uma experiência que me proporciona a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos na área do desporto e do treino, bem como de adquirir novas competências práticas e profissionais.

Adicionalmente, frequento o ginásio para manter a minha condição física, o que me ajuda a melhorar o meu desempenho no desporto e a manter um estilo de vida saudável. Para além disso, sou estudante, o que implica um compromisso constante com os meus estudos e o meu desenvolvimento académico. Acredito que, ao combinar estas diferentes atividades, consigo um equilíbrio entre o lazer, o desenvolvimento pessoal e o progresso profissional, criando uma base sólida para o meu futuro na área do desporto.

5. A Minha Aprendizagem

O meu percurso

O meu percurso académico iniciou-se aos 6 anos, quando ingressei na escola primária, onde permaneci até aos 10 anos. Após essa fase, dei continuidade à minha educação no 2.º ciclo do ensino básico, na Escola Secundária Luís de Camões, em Constância, onde estive até concluir o 12.º ano, finalizando assim o ensino secundário. Durante este período, tive a oportunidade de consolidar os meus conhecimentos e preparar-me para os desafios futuros, tanto a nível académico como pessoal.

Após terminar o ensino secundário, decidi tentar seguir a carreira militar, mas, após alguma reflexão, percebi que não era o caminho que queria seguir. Aos 21 anos, tomei então a decisão de ingressar no Instituto Politécnico de Castelo Branco, na Escola Superior de Educação, onde iniciei os meus estudos na área do desporto, com o objetivo de seguir uma carreira ligada ao treino e à formação desportiva. Este novo rumo tem sido uma grande oportunidade para me aprofundar nos meus interesses e continuar o meu crescimento, tanto a nível académico como pessoal, com o foco no desenvolvimento profissional na área do desporto.

O meu estilo de aprendizagem

Em 1988, os autores Richard Felder e Linda Silverman publicaram a sua pesquisa sobre Estilos de aprendizagem. Segundo eles, a aprendizagem depende da preparação educacional do aprendiz e a conexão dos seus EA com o estilo de ensino do professor (Felder e Silverman, 1988). A maior contribuição de Felder e Silverman para os estudos sobre estilos de aprendizagem foi a criação de um modelo que explica como um aprendiz se comporta e se relaciona perante a oferta de informação. Baseados em estudos de Kolb (1984), que se aprofunda na aprendizagem experimental e em estudos de Jung (1971) que descreve como as funções psicológicas se reconhecem e orientam com o mundo externo, foi criado o Modelo de Aprendizagem Felder- Silverman (Felder & Henriques, 1995).

Para identificar os Estilos de Aprendizagem dos indivíduos, Felder e Soloman (1991) utilizaram também, como a maioria dos autores, um questionário, o Index of Learning Styles (ILS), que contém quarenta e quatro questões com duas opções cada uma, resultando num total de onze questões para cada dimensão. Dependendo da pontuação obtida, o entrevistado é classificado em três escalas de preferência: forte (9-11), moderada (5-7) e fraca (1-3), conforme pode ser observado na ilustração 1.

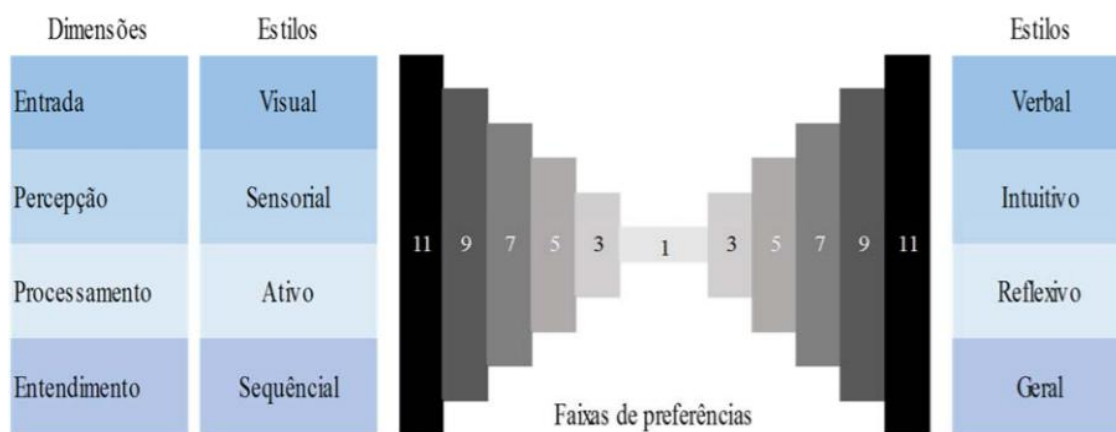


Ilustração 1- Modelo dos estilos de aprendizagem de Felder e Silverman, adaptado por Felder e Soloman (1991)

Segundo Felder e Henriques (1995), a proposta deste modelo é demonstrar duas formas antagônicas para os meios como os aprendizes preferem receber e processar informações:

- **Processamento** (Ativo e Reflexivo): indica como as informações são percebidas e convertidas em conhecimento. Os ativos preferem experimentar e participar de forma coletiva; os reflexivos primam pela reflexão e trabalham individualmente (Felder & Soloman, 1991);
- **Percepção** (Sensorial e Intuitivo): relacionada com a forma de como as pessoas percebem o ambiente ao seu redor. Os sensoriais preferem fatos e dados, dando valor a experiências; os intuitivos são menos atentos e preferem princípios teóricos (Felder & Soloman, 1991);
- **Entrada** (Visual e Verbal): forma como preferem receber o conhecimento. Os visuais têm boa memória gravando desenhos, filmes, figuras, esquemas e experiências práticas; os verbais preferem receber informações ditas, escritas ou cantadas (Felder & Soloman, 1991);
- **Entendimento** (Sequencial e Geral): tem haver com o acompanhamento do assunto. Os sequenciais aprendem melhor quando o material é aproveitado de forma lógica, cronológica e sistemática; os globais preferem escolher qual a sequência que vai aprender, sem respeitar a cronologia ou ordem lógica (Felder & Soloman, 1995).

Para Lopes (2002), as dimensões dos estilos de aprendizagem dos alunos não são estáticas, e por isso, podem modificar-se com o tempo, de acordo com as mudanças que ocorrem com o estudante que a carrega, advindas do ambiente educacional onde o mesmo está inserido.

Na ilustração 2, apresento os resultados do questionário dos estilos de aprendizagem desenvolvido por Felder e Soloman (2017).

Resultados do questionário para Cristiana Sofia Silva Nunes :

➤ Reflexivo: 5 ➤ Sensoriamento: 7 ➤ Visual: 5 ➤ Sequencial: 3



Ilustração 2-Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem

A partir do “Questionário dos Estilos de Aprendizagem” efetuo em seguida uma análise aos resultados obtidos:

- No 1.º tópico, ativo ou reflexivo, com uma pontuação de 5, apresento uma moderada tendência para um estilo reflexivo. Gosto de considerar a experiência e poder observá-la sob diferentes perspetivas, reúno dados, analisando-os com detalhe antes de chegar a uma conclusão. Considero-me prudente nas tomadas de decisão, consciente, recetiva observadora e detalhista. Prefiro trabalhar de forma individual, do que trabalhar em grupos;

- No 2.º tópico, sensitivo e intuitivo, com uma pontuação de 7, revelo um moderado estilo sensitivo. Prefiro que as informações cheguem através dos sentidos, ou seja, aquelas que são observáveis, concretas e que resultam da prática;

- No 3.º tópico, visual ou verbal, com uma pontuação de 5, mostro uma moderada preferência pelo estilo visual. Assimilo mais facilmente por meio visual, necessitando de esquemas e demonstrações (algo mais prático), que me permitem captar a atenção e criar conexões;

- No 4.º tópico, sequencial ou global, com uma pontuação de 3, apresento uma fraca tendência para o estilo sequencial. Isto baseia-se na minha preferência em aprender todos os passos, de forma linear, gradual e lógica de qualquer assunto

De acordo com Gardner (1995), existem 8 tipos ou padrões de inteligência: a verbal-linguística, a interpessoal, a intrapessoal, a lógico-matemática, a visuoespacial, a cinestésico-corporal, a musical e a naturalista. Estas inteligências são classificadas numa escala de 0 a 10. Na ilustração 3, irei realizar uma autoanálise relativamente as inteligências anteriormente referidas.

As minhas habilidades intelectuais

Uma das minhas principais habilidades é o pensamento crítico, que me ajuda a analisar informações de forma objetiva e a tomar decisões fundamentadas, tanto em contextos académicos como práticos. Tenho também uma forte capacidade de resolução de problemas, que me permite encontrar soluções criativas e eficazes para as dificuldades que surgem, utilizando o conhecimento adquirido e a minha experiência.

A minha capacidade de aprendizagem também se destaca, pois sou capaz de assimilar rapidamente novos conhecimentos e adaptar-me a novas situações, o que é essencial no meu percurso académico e no meu futuro profissional. Além disso, possuo uma boa organização e planeamento, o que me permite gerir o meu tempo de forma eficiente, cumprindo prazos e organizando as minhas tarefas de maneira eficaz. Estas habilidades intelectuais são fundamentais para o meu desenvolvimento académico e para o sucesso nas minhas futuras atividades profissionais.

As minhas inclinações por este campo

As minhas inclinações para a área do desporto começaram desde muito cedo, quando comecei a praticar desporto de forma regular. A paixão pelo futebol e o interesse em compreender as dinâmicas envolvidas na prática desportiva foram os primeiros sinais de que esta área me cativava. À medida que fui crescendo, percebi que o meu interesse estava não só na prática desportiva, mas também no impacto que o desporto tem no desenvolvimento do corpo humano, no bem-estar e na saúde.

Foi este interesse que me levou a optar por seguir uma licenciatura na área do desporto, com o objetivo de aprofundar os meus conhecimentos sobre treino, desempenho físico, promoção de saúde e qualidade de vida. A possibilidade de aplicar estratégias que promovam a saúde física e mental das pessoas é algo que me motiva imenso.

Estou determinado a aprender e a crescer neste campo, pois acredito que a prática regular de desporto é fundamental para a melhoria da qualidade de vida e para o bem-estar das pessoas. A minha paixão pelo desporto, aliada ao desejo de contribuir para o desenvolvimento físico e mental dos outros, são os principais motores que me impulsionam a seguir esta área como caminho profissional.

O meu trabalho académico

O meu percurso académico tem sido uma fase de grande aprendizagem e crescimento. Cada disciplina que frequentei ao longo do curso contribuiu de forma significativa para a minha formação, permitindo-me aprofundar os meus conhecimentos na área do desporto e da atividade física. Em particular, uma das experiências mais enriquecedoras foi o projeto na disciplina de Projetos e Eventos Desportivos, onde tive a oportunidade de aplicar a teoria na prática, ao desenvolver um evento desportivo. Este projeto permitiu-me adquirir competências essenciais na organização, gestão e execução de eventos, algo fundamental para a minha futura carreira.

Além disso, as aulas proporcionaram-me uma visão mais abrangente sobre a importância do exercício físico, não apenas no contexto desportivo, mas também no impacto positivo na saúde e bem-estar das pessoas. Aprendi a integrar esses conhecimentos na promoção de um estilo de vida saudável, o que reforçou ainda mais o meu interesse por esta área.

Ao longo do curso, tive também a oportunidade de desenvolver diversas competências, como gestão de tempo, planeamento e trabalho em equipa, que são cruciais para o meu sucesso profissional. Estas competências foram adquiridas tanto nas atividades práticas como nos projetos académicos, permitindo-me aprender a lidar com desafios e a encontrar soluções eficazes.

A minha reflexão sobre o curso permitiu-me perceber a relevância de adotar uma abordagem mais global sobre o desporto. O que aprendi, especialmente com os professores, foi que o desporto vai além da prática física: ele é um motor de mudança social e de promoção da saúde pública. Os conhecimentos adquiridos ajudaram-me a alargar a minha visão sobre a importância da atividade física para o desenvolvimento físico e mental dos indivíduos.

Para concluir, vejo o meu percurso académico como a base que irá sustentar a minha carreira no desporto. As competências adquiridas, o conhecimento acumulado e as experiências vividas durante este curso têm sido fundamentais para a minha preparação para os desafios que irei enfrentar no futuro. Com base nestes aprendizados, sinto-me preparado para contribuir para a promoção do desporto e para o bem-estar das pessoas, aplicando de forma prática tudo o que aprendi ao longo da minha formação.

As minhas necessidades nesta unidade curricular

Nesta unidade curricular, uma das minhas principais necessidades é aprender mais para adquirir um conhecimento mais profundo, que me permita ter um desempenho mais eficiente no futuro. Sinto que cada experiência e tarefa me proporciona novas aprendizagens, essenciais para o meu desenvolvimento na área do desporto e da atividade física.

Em relação ao desenvolvimento de habilidades interpessoais, estou consciente de que a comunicação e o trabalho em equipa são competências fundamentais para o sucesso profissional neste campo. Durante o estágio, já tive a oportunidade de melhorar significativamente nestas áreas, mas acredito que ainda posso evoluir mais. O estágio tem sido uma excelente oportunidade para reforçar estas competências, uma vez que o trabalho em equipa e a interação com diferentes pessoas são constantes no contexto desportivo.

Ao longo deste percurso, tenho vindo a aprender a comunicar de forma eficaz com colegas, supervisores e praticantes, o que é essencial para a construção de boas relações profissionais e para o sucesso das atividades. No entanto, continuo a reconhecer que há sempre espaço para aperfeiçoar a minha capacidade de colaborar com os outros e melhorar a minha forma de comunicar, especialmente em ambientes de alta exigência e responsabilidade.

Para concluir, as minhas necessidades nesta unidade curricular são, principalmente, a aprendizagem contínua, com especial foco na melhoria das minhas competências de comunicação e trabalho em equipa. Acredito que, com o tempo e a prática, serei capaz de consolidar estas habilidades de forma mais eficaz, contribuindo para o meu crescimento profissional na área do desporto.

6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional

O desenvolvimento profissional é um processo reflexivo e contínuo que se preocupa com as necessidades pessoais do professor. Pressupõe uma aprendizagem ao longo de toda a carreira, em contextos diversificados, em que o professor assume um papel fundamental, sendo as suas potencialidades valorizadas (Baptista, 2010).

Muitos autores defendem que o conceito de desenvolvimento profissional não é equivalente ao de formação, uma vez que esta pressupõe a aplicação da teoria à prática e ocorre normalmente de uma forma estruturada. No entanto, a formação pode contribuir para o desenvolvimento profissional dos professores, desde que represente uma oportunidade para as suas necessidades individuais de aprendizagem. Com efeito, o professor é um agente importante para o seu próprio desenvolvimento, podendo, para isso, envolver-se em processos de reflexão e num trabalho colaborativo, por exemplo, com investigadores educacionais (Baptista, 2010).

Expetativas em relação ao Projeto e Intervenção Prática

Como entendia o Projeto e Intervenção Prática

O **Projeto e Intervenção Prática** sempre foi entendido por mim como uma oportunidade para aprofundar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, colocando-os em prática num contexto real. Acredito que esta fase é fundamental para a nossa preparação para os desafios futuros, especialmente no meu caso, como futuro treinador de futebol.

Durante o estágio em futebol, tenho a oportunidade de aplicar a teoria aprendida na prática diária, confrontando-me com situações reais que ocorrem no ambiente desportivo. Este processo de intervenção prática permite-me não só consolidar o que já sei, mas também expandir as minhas competências, desenvolvendo soluções para problemas reais que surgem nas atividades de treino, nas dinâmicas de grupo e no acompanhamento dos atletas.

Além disso, percebo que este estágio serve como uma preparação direta para o futuro profissional. A vivência de desafios diários no campo de treino e as interações com jogadores e colegas de equipa são componentes cruciais que, de forma prática, me permitem estar mais preparado para o que me espera enquanto treinador, sendo assim, **Projeto e Intervenção Prática** serve, assim, para ligar a teoria à prática, criando uma ponte entre o conhecimento académico e a realidade profissional que irei enfrentar no futuro.

Contributos da minha experiência desportiva

A minha experiência desportiva, embora centrada apenas na prática de futebol, tem sido um contributo significativo para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Ao longo dos anos a jogar, aprendi não só sobre as técnicas e táticas do jogo, mas também sobre a importância do trabalho em equipa, da disciplina e da perseverança.

O futebol ensinou-me a lidar com a pressão, a trabalhar em equipa, a comunicar eficazmente com os meus colegas e a desenvolver a resiliência, competências essenciais tanto para o desporto como para a vida pessoal e profissional. A experiência adquirida em campo,

apesar de não ser ligada ao treino, ajudou-me a entender melhor as necessidades dos jogadores e a importância da preparação física e mental.

Estes conhecimentos adquiridos enquanto jogador têm sido valiosos para a minha formação como futuro treinador, pois permitem-me compreender melhor as dificuldades e as dinâmicas do desporto. Além disso, servem como base para o desenvolvimento de habilidades de liderança e para a criação de estratégias mais eficazes no campo de treino.

Aquelas coisas que me interessam profissionalmente

As coisas que me interessam profissionalmente estão muito ligadas à área do desporto e da atividade física. Tenho um grande interesse em aprender mais sobre treino desportivo, as metodologias de preparação física e como melhorar o desempenho dos atletas. O desporto, especialmente o futebol, sempre foi uma paixão para mim, e por isso desejo aprofundar os meus conhecimentos sobre as técnicas de treino, a gestão de equipas e a análise de desempenho desportivo.

Além disso, tenho um interesse crescente pela promoção da saúde através da prática de exercício físico, tanto a nível competitivo como recreativo. Acredito no impacto positivo que a atividade física pode ter no bem-estar das pessoas, no seu desenvolvimento físico e mental.

Também me interessa explorar a área da formação desportiva, onde posso aplicar a minha experiência e conhecimentos para ajudar os outros a evoluir na prática desportiva, seja como treinador, educador físico ou preparador físico. Estas áreas são fundamentais para o meu futuro profissional, pois são essenciais para a promoção do desporto, da saúde e da melhoria da qualidade de vida das pessoas.

O que conheço desse mundo

O que conheço do mundo do desporto vem da minha experiência prática como jogador de futebol e agora como estagiário. Ao longo dos anos, aprendi sobre as dinâmicas de treino, a importância do trabalho em equipa, a disciplina necessária para alcançar objetivos e o desenvolvimento físico e mental dos atletas.

Nos meus estudos, adquiri conhecimentos sobre as metodologias de treino, estratégias de motivação e a comunicação eficaz no desporto. Percebi também a importância da atividade física na prevenção de lesões e promoção da saúde. Este conhecimento, aliado à minha paixão pelo futebol, tem ajudado a construir a minha visão do desporto, tanto no contexto competitivo como na sua função de promover bem-estar e transformação social.

Contato com o mundo do trabalho

Qual o objetivo que atingi

O contacto com o mundo do trabalho ajudou-me a perceber a importância de ser responsável e pontual, independentemente da área profissional, fez-me entender que a responsabilidade significa cumprir as tarefas com dedicação e que a pontualidade demonstra

respeito pelos outros e pela organização. Aprendi que, para ser profissional, não basta ter conhecimentos técnicos, mas também adotar atitudes que contribuam para o bom ambiente de trabalho e para o sucesso da equipa.

Que experiência vivi? Onde, quando, como atingi este objetivo?

Com o contacto com o mundo do trabalho, tive a oportunidade de viver experiências valiosas em diferentes contextos. Trabalhei como funcionário na fábrica Mitsubishi, onde aprendi a importância da responsabilidade e da atenção ao detalhe no trabalho técnico. Também trabalhei no Parque Ambiental, onde desenvolvi competências na área de gestão e cuidado ambiental, lidando com o público e assegurando o bom funcionamento das atividades diárias.

Além disso, estou a estagiar num clube de futebol, onde aplico os meus conhecimentos na prática, lidando com treinadores e jogadores e compreendendo a dinâmica do desporto profissional. Nessas experiências, aprendi que, independentemente da área, ser responsável e pontual é fundamental para o bom desempenho e para o sucesso de qualquer equipa ou organização.

Informação que já tenho

Já adquiri bastantes informações com as experiências e as atividades que desempenhei. Trabalhei na oficina Mitsubishi, onde aprendi a ser organizado e atento aos detalhes e no Parque Ambiental, desenvolvi competências de organização e comunicação ao lidar com o público. Como estagiário num clube de futebol, aprofundei o meu conhecimento sobre treino, trabalho em equipa e liderança. Estas vivências ajudaram-me a entender melhor o mundo do trabalho e a preparar-me para o futuro profissional.

Informação que me falta

Ainda sinto que preciso de mais experiência prática em contextos profissionais relacionados diretamente com a área do desporto, como o planeamento e a execução de treinos avançados, a gestão de equipas e a análise de desempenho. Gostaria também de desenvolver mais competências na comunicação em situações desafiantes e na tomada de decisões sob pressão, aspetos fundamentais para um futuro treinador. Além disso, aprofundar conhecimentos sobre estratégias de liderança e motivação pode ajudar-me a crescer ainda mais no meu futuro profissional.

Decisões que já tomei a respeito do meu presente ou futuro profissional

Quais os objetivos a melhorar?

Já tomei a decisão de investir na minha formação contínua, focando-me na área do desporto e da atividade física, com o objetivo de me tornar um treinador de futebol competente e preparado para os desafios da profissão. Estou empenhado em concluir o curso com sucesso

e em aproveitar todas as oportunidades de estágio e aprendizagem prática para fortalecer as minhas capacidades. Além disso, pretendo dar continuidade aos estudos, ingressando num mestrado em treino desportivo e, futuramente, num doutoramento em desporto, treino, formação e performance, para aprofundar ainda mais os meus conhecimentos na área.

Entre os meus objetivos a melhorar, destaco o aperfeiçoamento das minhas habilidades de liderança, comunicação e trabalho em equipa, que são essenciais para um treinador. Quero também ampliar os meus conhecimentos sobre métodos de treino, gestão de equipas e estratégias de motivação, garantindo que estou bem preparado para enfrentar as exigências da minha futura carreira.

Que caminhos de atuação sugerem as minhas auto-avaliações em relação à minha carreira?

As minhas autoavaliações mais elevadas sugerem caminhos de atuação diretamente ligados ao estudo e desenvolvimento do corpo humano, do desempenho físico e da prática desportiva. Áreas relacionadas com o condicionamento físico, a promoção da saúde e o treino desportivo são aquelas em que me sinto mais confiante e onde vejo maior potencial para construir a minha carreira.

Atividades que exigem a compreensão da fisiologia, do movimento e da performance atlética, assim como a aplicação prática desses conhecimentos em contextos de treino físico e promoção do bem-estar, destacam-se como áreas de grande interesse para mim. Estas autoavaliações mostram que o meu futuro profissional deve focar-se em funções que potenciem o desenvolvimento físico dos praticantes, baseando-se em estratégias de treino bem estruturadas e numa abordagem integral ao desporto.

Que experiências vivi que mostram em que é que eu devo melhorar?

As experiências que vivi até agora mostraram-me que uma das áreas em que preciso melhorar é o perfeccionismo. Por vezes, tento alcançar a perfeição em todas as tarefas, o que pode atrasar a execução de algumas atividades. Percebi que, em certas situações, é mais importante focar na qualidade do trabalho sem procurar uma perfeição excessiva, para conseguir ser mais produtivo e eficaz.

Além disso, a falta de experiência prática tem sido outro ponto que estou a aprimorar durante o estágio. Apesar de ter uma boa base teórica, o estágio tem-me permitido ganhar mais prática e lidar com situações reais do dia a dia profissional. Esta experiência tem sido essencial para me tornar mais confiante e hábil no campo, especialmente nas áreas de comunicação, tomada de decisão e gestão de atividades desportivas. Portanto, o estágio tem sido uma excelente oportunidade para melhorar essas áreas, permitindo-me desenvolver as minhas competências e estar mais preparado para o futuro.

Plano para poder consegui-los

A que meios devo recorrer para melhorar?

Para melhorar, devo focar-me em praticar mais e aprender com a experiência das pessoas que tenho a meu redor. O estágio é uma excelente oportunidade para isso, mas também

posso procurar outras formas de ganhar experiência prática, como voluntariado ou cursos específicos.

Para lidar com o perfeccionismo, posso trabalhar na gestão das minhas expectativas e aprender a priorizar o que é mais importante. Participar em workshops e formações para desenvolver competências de gestão de tempo e resolução de problemas também será útil.

Além disso, buscar feedback contínuo de colegas, mentores e supervisores ajudará a melhorar as minhas habilidades, aprender com os outros e crescer profissionalmente. A consulta de artigos científicos e livros especializados na área do desporto, treino e psicologia desportiva será fundamental para aprofundar o meu conhecimento teórico e adquirir novas perspetivas.

IV- PROJETO DE FORMAÇÃO

Identificação da Escola

Escola: Escola Superior de Educação de Castelo Branco

Morada: Rua Professor Doutor Faria de Vasconcelos; 6000-266 Castelo Branco, Portugal

Telefone: +351 272 339 100 **Fax:** +351 272 343 477

Duração: 1 de outubro de 2024 a 13 de junho 2025

Calendarização: 1º semestre e 2º semestre

Local de Formação: Tramagal Sport União

Identificação da Modalidade: Futebol

Identificação do Supervisor

Nome: Rui Miguel Duarte Paulo

Contato: +351 964 566 995

ruipaulo@ipcb.pt

Minor:	Crianças		
Instituição	Tramagal Sport União		
Estagiário:	Miguel Francisco Varino Silva		
Data de início:	1 de outubro de 2024	Data de Fim:	13 de junho de 2025
Horário de Trabalho	Tarde Segunda-feira 20h00-21h30- Juniores Terça-feira 18h30-19h30-Benjamis Quarta-feira 20h00-21h30- Juniores Quinta-feira 18h30 - 19h30; 20h00-21h30- Benjamins e Juniores Sexta-feira 18h30-19h30-Benjamis		
Tutor de prática (Instituição):	Daniel Marques		
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Rui Paulo		

Descrição do Plano de Trabalhos:

Título do Plano de Trabalhos:	Desenvolvimento Desportivo e Ético nos Escalões de Formação: Benjamins e Juniores
Objetivos:	- Melhorar as capacidades físicas e técnicas dos jogadores, adequando os treinos às exigências de cada escalão, respeitando o nível de maturidade e experiência de Benjamins e Juniores. - Potenciar o desempenho tático dos atletas, aprimorando a tomada de decisão e a leitura de jogo em cenários práticos. - Promover o espírito de equipa e a ética desportiva, reforçando o respeito pelas regras, pelos colegas, pelos adversários e pelos treinadores. - Incentivar o desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores, contribuindo para o seu crescimento como atletas e como indivíduos. - Trabalhar competências específicas do futebol, como posse de bola, finalização, transições ofensivas e defensivas, e organização tática.
Atividades a Desenvolver:	
Circuitos	

- Foco no fortalecimento físico, incluindo exercícios que simulem situações de jogo, como disputas de bola e remates.
- Trabalho de resistência e condicionamento físico com atividades que reproduzam o ritmo de jogo.
- Atividades dinâmicas para melhorar a rapidez de reação e a eficácia em ações como desarmes, dribles e finalizações.
- Exercícios de progressão tática para reforçar a organização coletiva e a capacidade de adaptação a diferentes contextos de jogo.
- Treinos que incentivem a autonomia, desafiando os jogadores a tomar decisões rápidas em situações de pressão.

Jogos

- Realização de jogos-treino para integrar habilidades técnicas, físicas e táticas num contexto competitivo.
- Exercícios voltados para o desenvolvimento da comunicação e do trabalho em equipa, fundamentais para a integração em campo.
- Situações de jogo específicas para melhorar a transição ofensiva e defensiva, a posse de bola e o posicionamento estratégico.
- Atividades que promovam a liderança dentro do grupo, permitindo que os jogadores assumam papéis de destaque em diferentes cenários.
- Treinos para aperfeiçoar a leitura de jogo e a tomada de decisão, com foco na antecipação e execução de ações eficazes.

Alongamentos

- Aumentar a flexibilidade;
- Prevenir lesões.

Resultados Esperados:

No final do estágio, espero que os jogadores dos escalões de Benjamins e Juniores apresentem melhorias significativas nas suas capacidades físicas, técnicas e táticas. Pretendo que sejam capazes de aplicar com sucesso os conceitos desenvolvidos durante os treinos, tanto em jogos como na dinâmica do grupo.

Além disso, desejo que os atletas assimilem valores essenciais como respeito, responsabilidade, dedicação e espírito de equipa, aplicando-os não apenas no contexto desportivo, mas também nas suas vidas pessoais. O objetivo final é contribuir para a formação de jogadores mais completos e cidadãos mais conscientes.

Calendarização:

Segunda-feira 20h00-21h30- Juniores

Terça-feira 18h30-19h30-Benjamins

Quarta-feira	20h00-21h30- Juniores
Quinta-feira	18h30 - 19h30; 20h00-21h30- Benjamins e Juniores
Sexta-feira	18h30-19h30-Benjamis

Tabela 2-Desenvolvimento Desportivo e Ético nos Escalões de Formação: Benjamins e Juniores

Declaração de Missão de Carreira

Como profissional dedicado ao desenvolvimento desportivo, a minha missão é contribuir para a formação integral de jovens atletas, ajudando-os a alcançar o seu máximo potencial, tanto a nível físico como humano. Procuo promover valores fundamentais como o respeito, a responsabilidade, o compromisso e o espírito de equipa, criando um ambiente positivo e motivador onde cada jogador possa crescer e aprimorar-se nas vertentes técnica, tática e emocional.

Acredito na importância de combinar o rigor do treino com a empatia, valorizando não apenas os resultados desportivos, mas também o desenvolvimento pessoal e ético dos atletas. Aspiro a ser um mentor inspirador, que promova confiança, estimule aprendizagens significativas e prepare os jovens para enfrentar desafios, tanto no desporto como na sua vida pessoal, contribuindo para o seu sucesso enquanto atletas e cidadãos exemplares.

Principais objetivos de carreira

O que precisas atingir a médio prazo para atingir a tua missão?

Objetivo: Concluir a Licenciatura em Desporto e Atividade Física com uma boa média.	Data prevista junho\julho 2025
Objetivo: Tirar Mestrado em Treino Desportivo	Data prevista junho\julho\agosto 2025
Objetivo: Ingressar no Nível 2 de Futebol	Data prevista setembro\outubro\novembro 2025
Objetivo: Arranjar emprego a part-time.	Data prevista Agosto 2025
Objetivo: Concluir o Mestrado em Treino Desportivo	Data prevista junho\julho 2026/2027

Tabela 3-Principais objetivos de carreira

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, Minor em Crianças e Idosos

Balanço de aspetos relativos a Intervenção Técnica

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

B: Possuo esta habilidade/competência mas posso melhorá-la

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP1	Final PIP1	Final PIP2
Relacionar-se com o(a)s colegas e funcionários	B	A	A
Colaborar nas atividades da instituição	A	B	A
Interagir com os encarregados de educação	C	C	B
Animar atividades de relação com o meio envolvente	B	B	A
Identificar recursos de treino	B	B	A
Identificar recursos na comunidade	B	B	A
Diversificar estratégias de ensino/treino	B	B	A
Utilizar meios auxiliares de ensino/treino	B	B	A
Gerir o tempo de sessão	B	B	A
Garantir interações positivas com os utentes	B	B	A
Estimular os interesses dos utentes	B	B	A
Intervir nos problemas de indisciplina	B	B	A
Prevenir problemas de indisciplina	B	B	A
Produzir instrumentos de avaliação	B	B	A
Adequar os planos aos utentes	B	B	A
Definir objetivos pedagógicos/de treino	B	B	A
Planificar atividades	B	B	A
Promover a participação dos utentes	B	B	A
Proporcionar informação clara	B	B	A
Fazer questionamento	B	B	A
Controlar as atividades de aprendizagem/treino	B	B	A
Garantir a integração de utentes deficientes	B	B	A
Classificar os utentes	B	B	A
Dinamizar ações de formação	B	B	A
Avaliar a sua própria intervenção	B	B	A
_____	_____		_____
_____	_____		_____

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, Minor em Crianças e Idosos

Balço de COMPETÊNCIAS GENÉRICAS (conjunto de destrezas e conhecimentos comuns a todos os cursos superiores) **em que pensa não estar suficientemente preparado(a) ou que podem constituir os principais problemas na sua formação.**

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

B: Posso esta habilidade/competência mas posso melhorá-la

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP1	Final PIP1	Final PIP2
Capacidade de análise e síntese	B	A	A
Capacidade de organização e planificação	B	A	A
Comunicação oral e escrita na língua materna	B	B	A
Conhecimentos de uma língua estrangeira	C	C	C
Conhecimentos de informática relativos ao âmbito de estudo	B	B	A
Capacidade de gestão da informação	B	B	A
Resolução de problemas	B	B	A
Tomada de decisões	B	B	A
Trabalho em equipa	A	A	A
Trabalho numa equipa de carácter interdisciplinar	B	A	A
Habilidades nas relações interpessoais	B	A	A
Reconhecimento da diversidade e da multiculturalidade	B	A	A
Raciocínio crítico	B	A	A
Compromisso ético	B	A	A
Aprendizagem autónoma	B	A	A
Adaptação a novas situações	B	A	A
Criatividade	B	B	A
Liderança	B	B	A
Conhecimento de outras culturas e costumes	B	A	A
Iniciativa e espírito empreendedor	B	B	A
Motivação pela qualidade	B	A	A
Sensibilidade a temas do meio ambiente	B	B	A
.....			
.....			
Utiliza os espaços em branco para acrescentar outras competências que consideres importantes e não estejam incluídas na lista acima.			

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, Minor em Crianças e Idosos			
Balço de COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS (conjunto de destrezas e conhecimentos que são próprios de cada curso que os diferenciam dos outros e, que ao terminar os estudos, devem ser do domínio dos formados) em que pensa não estar suficientemente preparado(a) ou que podem constituir os principais problemas na sua formação.			
A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência B: Posso esta habilidade/competência mas posso melhorá-la C: Preciso melhorar esta habilidade/competência D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência			
	Início PIP1	Final PIP1	Final PIP2
I – Aprendizagem dos conhecimentos disciplinares básicos (saber)			
Conhecer e compreender o objeto de estudo das Ciências da Atividade Física e do Desporto	A	A	A
Adquirir a formação científica básica aplicada à atividade física e ao desporto nas suas diferentes manifestações	B	A	A
Conhecer e compreender os fatores fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais que condicionam a prática da atividade física e do desporto	B	B	A
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre a estrutura e função do corpo humano	B	B	A
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre os aspetos psicológicos e sociais do ser humano	B	B	A
Conhecer e compreender os fundamentos, estruturas e funções das habilidades e padrões da motricidade humana	B	B	A
Conhecer e compreender a estrutura e função das diferentes manifestações da motricidade humana	B	B	A
Conhecer e compreender os fundamentos do desporto	B	B	A
II – Aprendizagem dos conhecimentos aplicados. Competências profissionais específicas (saber fazer específico). Ser capaz de:			
Utilizar o exercício físico e o ambiente como meio de promoção e conservação da saúde, alegria e bem-estar	B	A	A
Aplicar princípios fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da atividade física e do desporto	B	B	B
Organiza e prescreve programas de atividades aplicando crítica e adequadamente, de forma integrada saberes multidisciplinares e interdisciplinares, mobilizando dados da investigação relacionados com o bem-estar, considerando os contextos culturais e sociais, das populações com deficiências, das crianças e idosos	B	<u>B</u>	B

Planeia, gere, avalia e controla programas lúdicos promotores do bem-estar e desenvolvimento harmonioso de crianças ou promotores do bem-estar e manutenção da qualidade de vida do idoso	B	B	A
Define, desenha, desenvolve e avalia os processos de ensino-aprendizagem relativos à atividade física e ao desporto, de acordo com as características individuais e contextuais das pessoas com quem trabalha	B	B	B
Avalia as diferentes atividades como elemento regulador e promotor da qualidade de vida, das populações com deficiência, das crianças e idosos	B	A	A
Promove aprendizagens relativas à atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva tendo em conta as características individuais e contextuais das populações com quem trabalha	B	B	A
Promove e avalia a formação de hábitos perduráveis e autónomos da prática da atividade física e do desporto	B	C	A
Planifica, desenvolve e avalia a realização de programas de atividades físico-desportivas para populações especiais no âmbito da atividade física e desporto para todos	C	B	A
Avalia a condição física prescrevendo exercícios físicos orientados para a saúde e sabe identificar os riscos que decorrem para a saúde, da prática de atividades físicas inadequadas	B	B	B
Identifica os riscos para a saúde das populações com deficiência ou de crianças e idosos, relativamente às práticas lúdico-recreativas e físico-desportivas inadequadas	B	B	A
Planifica, desenvolve e controla o processo de treino nos seus distintos níveis de acordo com as populações com quem trabalha	B	C	B
Elabora programas para a direção de organizações, entidades e instalações desportivas	C	B	A
Coopera de uma forma participada na organização e desenvolvimento de eventos direcionados a populações com deficiência ou a crianças e idosos	B	B	A
Selecionar e saber utilizar os materiais e equipamentos adequados às necessidades das populações especiais com as quais trabalha, tendo em conta os diferentes contextos de atuação e também as questões de segurança e risco específicas	B	B	A
Conseguir pesquisar e avaliar factos, teorias, paradigmas, princípios e conceitos das matérias específicas relacionadas com a atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva	B	A	B
Realizar pesquisa relevante à sua atividade, de forma autónoma ou em cooperação	B	B	B
III – Aprendizagem de destrezas instrumentais (saber fazer comum)	B		
Possuir capacidade de planificação, inovação, criatividade e iniciativa		B	B
Compreender a literatura científica do âmbito da atividade física e do desporto em língua inglesa e noutras línguas de presença significativa no âmbito científico	C	B	B

Saber aplicar as tecnologias da informação e comunicação (TIC) no âmbito das Ciências da Atividade Física e do Desporto	B	B	B
Utilizar linguagens adequadas às capacidades dos seres humanos com quem desenvolve a sua actividade profissional	B	B	B
Desenvolver habilidades de liderança, relação interpessoal e trabalho em equipa	B	B	A
Desenvolver competências para a adaptação a novas situações e resolução de problemas, e para a aprendizagem autónoma	B	B	A
Possuir uma boa capacidade de gerir crises e antecipar-se aos problemas, bem como desenvolver um controlo emocional adequado	B	A	B
Ter capacidade para tomar decisões, trabalhar em equipa e assumir riscos calculados	A	B	A
Possuir capacidade para estabelecer relações sociais, respeitar os valores éticos e deontológicos	B	B	B
Desenvolver hábitos de excelência e qualidade no exercício profissional	B	B	B
Compreender e revelar consciência crítica das questões morais, éticas, estéticas, ecológicas e legais que sustentam as boas práticas	B	B	B
Conhecer e atuar dentro dos princípios éticos necessários para o correto exercício profissional	B	B	B
Perspetivar o seu espaço profissional como um campo de intervenção social e cultural de formação e cidadania	B		B
.....	_____		
.....	_____	_____	
.....	_____	_____	
.....	_____	_____	
Utiliza os espaços em branco para acrescentar outras competências que consideres importantes e não estejam incluídas na lista acima.	_____		

Tabela 4-Balanço de aspetos relativos a Intervenção Técnica

V - ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO

1 - Análise Institucional

1.1 - História e Organização

Fundado a 1 de maio de 1922, o Tramagal Sport União (TSU) está ligado umbilicalmente à família Duarte Ferreira. O campo de jogos, batizado de Comendador Eduardo Duarte Ferreira, está ligado também, de forma indelével, ao percurso da Metalúrgica Duarte Ferreira. O seu símbolo, uma borboleta, assim o comprova. Nos tempos áureos da vila metalúrgica, que chegou a dar trabalho a mais de duas mil famílias da região e do país, o TSU respirava o sucesso da fábrica mãe. Quem trabalhasse na fábrica, condição que não gerava grandes discussões, era ao mesmo tempo sócio do Tramagal Sport União, aos domingos à tarde, eram grandes as romarias ao parque de jogos, nas épocas em que o TSU defrontava as principais equipas dos campeonatos nacionais. Era a festa do desporto, numa época em que os domingos à tarde estavam reservados para ‘ir à bola’ e incentivar os onze jogadores vestidos da “cor do céu’.

O TSU completou no ano passado a bonita idade de 100 anos. Nasceu oficialmente a 1 de maio de 1922, numa fusão de dois clubes. O Tramagal Football Club e o Grupo Desportivo Tramagalense, este último para os mais jovens que condicionados pelos princípios e educação da época (1920), tinham dificuldades em juntar-se aos mais “crescidos” que treinavam e jogavam entre si.

Em 2021 o TSU contava com cerca de 600 sócios. no final de 2022, contava com 737. O objetivo “é chegar aos mil porque o número mil foi atribuído ao Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, aquando da sua visita ao Museu MDF e à exposição do centenário do TSU. Passou pela exposição que o Tramagal Sport União tinha então no Teatro Tramagalense, inscreveu-se como sócio e o clube atribui-lhe simbolicamente o número mil”.



Ilustração 3-História da TSU

Atualmente, o Tramagal Sport União (TSU) encontra-se reformulado, destacando-se pela sua longa e rica história como um dos clubes mais antigos do distrito de Santarém, em Portugal. Fundado há mais de 100 anos, o TSU é um verdadeiro símbolo desportivo e cultural na região, transmitindo um legado que atravessa várias gerações. A sua longevidade reflete o impacto duradouro e a importância que tem para a comunidade local. A evolução visual e estrutural do clube demonstra a sua capacidade de se adaptar aos desafios dos tempos modernos (Ilustração 4 e 5).



Ilustração 4- Balneário Antigo



Ilustração 5-Balneário Atual

1.1.2 - Horário e regime de funcionamento

Serviços/Treinos	Horários
Sede	Manhã: 9:00h-12:30h Tarde: 14:00h-17:30h
Serviços de Fisioterapia	De segunda-feira até sexta-feira entre as 19:30h - 21:30h
Escalão dos Escolinhas	Treinos 1 vezes por semana Sexta-Feira: 18:00h- 19h
Escalão dos Benjamins A	Treinos 3 vezes por semana Terça- Feira: 18:30h-19:30h Quinta- Feira: 18:30h-19:30h Sexta-Feira: 18:30h-19:30h
Escalão dos Infantis Infantis B	Treinos 3 vezes por semana Terça- Feira: 18:30h-19:30h Quinta- Feira: 18:30h-19:30h Sexta-Feira: 18:30h-19:30h

Infantis A	Treinos 3 vezes por semana Terça- Feira: 18:30h-19:30h Quinta- Feira: 18:30h-19:30h Sexta-Feira: 18:30h-19:30h
Escalão dos Juniores	Treinos 3 vezes por semana Segunda-feira: 19:30h-21:00h Quarta-feira: 19:30h-21:00h Quinta-feira: 19:30h-21:00h
Equipa de Séniores	Treinos 3 vezes por semana Terça-feira: 20h-21h e 30h Quinta-feira: 20h-21h e 30h Sexta-Feira: 20h-21h e 30h

Tabela 5-Horários de Funcionamento

1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes

Relativamente à estratificação por níveis pedagógicos, O Tramagal Sport União distribui os atletas por escalões consoante a idade (Tabela 6):

Escalões	Idades
Escolinhas	Dos 3/4 aos 6 anos
Benjamins	Dos 7 aos 11 anos
Infantis (A e B)	Dos 10 aos 12 anos
Juniores	Dos 16/17 aos 18 anos
Seniores	Maiores de 18/19 anos

Tabela 6-Escalões e idades

1.1.4 – Localização e Caracterização do envolvimento

O Concelho de Abrantes encontra-se situado no centro do território de Portugal Continental e é ponto de transição de zonas diferentes, como o Ribatejo, a Beira Baixa e o Alto Alentejo. Esta posição levou a que muitas fossem as influências registadas na cultura local, facto que lhe atribuiu características próprias e com alguma diversidade mesmo no interior do Concelho consoante as diferentes áreas geográficas. Este concelho pertence ao distrito de Santarém e ao Médio Tejo, integrando a NUT II da Região Centro (ver ilustração 6)



Ilustração 6-Localização de Abrantes

Situando-se no centro de Portugal, é atravessado por grandes acessibilidades rodoviárias e ferroviárias, nomeadamente a A23, que se articula com a autoestrada Lisboa/Porto (A1), e a linha ferroviária da Beira Baixa e linha do Leste.

Do ponto de vista dos recursos naturais, Abrantes usufrui de dois dos maiores recursos hídricos do País: o Rio Tejo (que atravessa o concelho numa extensão de cerca de 30 Km) e a Albufeira de Castelo do Bode.

Os concelhos limítrofes são Sardoal e Vila de Rei a Norte, Mação e Gavião a Este, Ponte de Sôr e Chamusca a Sul e Constância e Tomar a Oeste. Abrantes é um concelho que se estende por cerca de 700,46 Km², sendo constituído por 19 freguesias, tendo uma cidade (Abrantes) e uma vila (Tramagal) (ver ilustração 7).

MAPA CONCELHO DE ABRANTES



Ilustração 7- Mapa conselho de Abrantes

Segundo os Censos de 2011, o concelho de Abrantes tem uma população de 39.325 habitantes, o que representa um decréscimo de cerca de 7% relativamente aos Censos de 2001. Tal facto dever-se-á à evolução negativa do crescimento natural da população (-4,7% 25 no período de 1991-2001), mas também devido à saída de população residente no concelho (CMA, 2007).

Esta perda de população verifica-se essencialmente nas freguesias rurais, enquanto a cidade de Abrantes tem vindo a aumentar a sua população.

As freguesias mais populosas são: S. Vicente, Tramagal, Alferrarede e S. Miguel do Rio Torto, sendo as de maior densidade populacional as freguesias de S. João, Alferrarede, Rossio ao Sul do Tejo, S. Vicente e Tramagal como se pode ver na tabela 7.

	Censo 1991 (Hab)	Censo 2001 (Hab)	Censo 2011 (Hab)	Superfície (Km2)	Densidade Populacional 2011 (Hab/Km2)
CONCELHO	45697	42 235	39 362	713,46	55,17
Aldeia do Mato	768	560	441	31,4	14,04
Alferrarede	4332	3831	3889	23,6	164,79
Alvega	2175	1729	1502	56,6	26,54
Bemposta	2606	2252	1797	188,3	9,54
Martinchel	747	713	623	17,1	36,43
Mouriscas	2243	1946	1823	34,9	52,23
Pego	3032	2570	2437	36	67,69
Rio de Moinhos	1665	1388	1199	20,1	59,65
Rossio Sul do Tejo	2343	2227	2006	6,6	303,94
São Facundo	1392	1133	938	80,6	11,64
Abrantes (São João)	2130	1850	1697	2,3	737,83
São Miguel R. Torto	4022	3422	2875	52,2	55,08
Abrantes (S. Vicente)	8711	10698	11590	38,6	300,26
Souto	852	567	418	13,3	31,43
Tramagal	4568	4043	3536	24	147,33
Vale das Mós	822	747	587	22,7	25,86
Concavada	858	734	653	19,4	33,66
Fontes	1256	819	619	28,1	22,03
Carvalhal	1175	1006	732	17,4	42,07

Fontes: INE - (1991, 2011).

Tabela 7-Densidade Populacional das Freguesias de Abrantes

Nota-se que a população do concelho se encontra essencialmente nas freguesias que constituem a cidade de Abrantes (S. Vicente, S. João, Rossio ao Sul do Tejo e Alferrarede) e na vila do Tramagal.

No que toca à economia, Abrantes é uma cidade que alia uma forte tradição industrial a um diversificado setor de serviços, consolidando-se como um importante polo económico da região. Como referido na Carta Educativa do Concelho de Abrantes (CMA, 2007), “Do ponto de vista geoestratégico, o concelho de Abrantes tem uma posição repleta de potencialidades e desempenha um importante papel polarizador na sub-região em que está inserido.” A localização estratégica de Abrantes, integrada no triângulo Abrantes – Tomar – Torres Novas, fortalece a sua vocação industrial e turística, proporcionando oportunidades significativas para o desenvolvimento económico e social.

A vila de Tramagal, localizada no concelho de Abrantes, tem uma rica história e importância na região. Foi elevada à categoria de freguesia em 24 de junho de 1754 e recebeu o título de vila em 3 de julho de 1986. É conhecida como a “Vila Convívio”, uma designação que reflete o seu espírito comunitário e a forte ligação entre os seus habitantes.

Com uma área total de 24,06 km², Tramagal abrange várias localidades, incluindo Crucifixo, Chão de Lucas, Coelheira e Barrocas. Segundo os censos de 2011, a vila conta com uma população de 4.043 habitantes, consolidando-se como uma comunidade vibrante e dinâmica.

Relativamente ao Desporto e Lazer, nesta Freguesia existem 19 associações das mais variadas utilidades (humanitária, desportiva, cultural, recreativa, etc..), fazem desta Vila um polo de desenvolvimento associativo como não há no Concelho de Abrantes; destacamos, no

entanto, a S.A.T. – Sociedade Artística Tramagalense, fundada em 1901 e o Tramagal Sport União fundado a 1 de maio de 1922.

A sede do Tramagal Sport União está localizada no Largo dos Combatentes da Grande Guerra 66(ilustração 8), 2205-698 Tramagal.



Ilustração 8- Sede do TSU

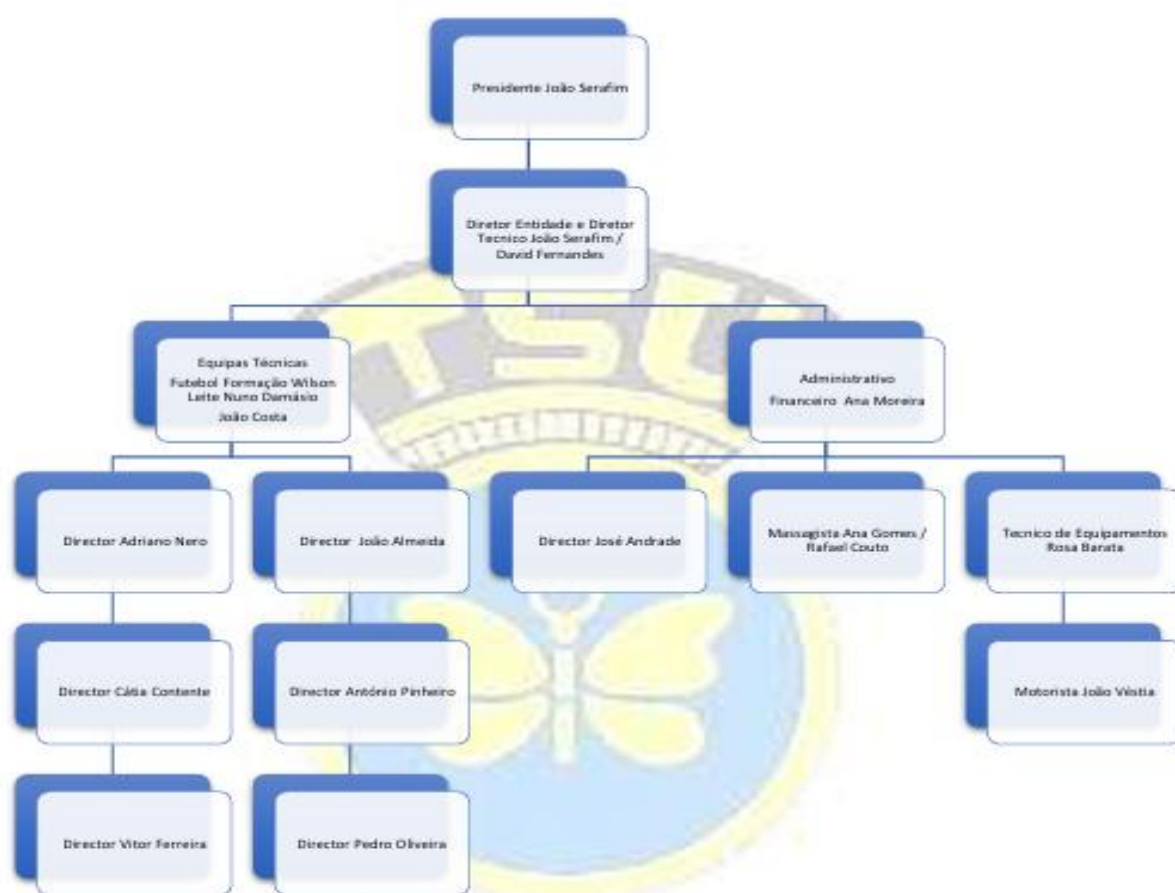
1.2 - Recursos Humanos

1.2.1 - Quadro Administrativo

O quadro administrativo do Tramagal Sport União conta com vários técnicos, contudo é dirigida por um órgão máximo de direção e representado pelo diretor desportivo e pelo coordenador técnico (ilustração 9 e Tabela 8).

MANUAL ACOLHIMENTO E DE BOAS PÁTICAS

ORGANOGRAMA



Direção	
Presidente	João Serafim
Vice-presidente	Ana Catarina da Silva Moreira
Apoio à Direção	António José Calado Martins Pinheiro
Secretário-geral	Vítor Ferreira, Celestino Freire, Ricardo Silva
Área Administrativa/Financeira:	Liliana Sofia Barralé Farinha, Ana Rita Fernandes Oliveira, Rosa Maria Barata Almeida, Catarina da Silva Lopes, Sandra Isabel Pereira da Silva, Ana Cristina Vital Lopes, Ana Paula Fialho Domingos, Sandra Maria Duarte Campos.
Viaturas e instalações	José Alves, Álvaro Caseiro, Manuel Guterres, Pedro Oliveira, Paulo Moreira e João Véstia
Bares e Logística	Rui Caseiro, João Calado, Paulo Fernando
Área de Atletismo	José Manuel Andrade
Área de Futebol	Adriano Nero, Luís Damas, João Félix, Jorge Picão, João Condeixa, José Luís Oliveira, João Pedro Almeida
Assembleia Geral	
Presidente	Fernando José da Rosa Brazão
Vice-presidente	Ilídio José Palmeiro Martins
Secretário	João Manuel Calado Martins Pinheiro
Conselho Fiscal	
Presidente	César Dinis Oliveira Grácio
1º Secretário	António Sousa Ferreira
2º Secretário	José Francisco Brito Neto

Tabela 8- Corpos Sociais do Tramagal Sport União

1.2.1.1- Sua articulação com os quadros técnicos e de apoio

Como estagiário nas equipas de benjamins e juniores, tenho colaborado estreitamente com os quadros técnicos e de apoio. A minha participação nos jogos permite-me apoiar na organização logística e facilitar a comunicação entre a equipa técnica e os jogadores. Nos treinos, auxilio os treinadores no planeamento e execução das atividades, ajudando na preparação dos exercícios e no acompanhamento dos jogadores. Esta articulação com a equipa técnica e de apoio tem sido essencial para o meu desenvolvimento profissional e para garantir a eficiência no trabalho em equipa.

1.2.2 - Quadro Técnico

1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica

Morgado (1994, p. 21), descreve as equipas multidisciplinares com um “grupo dinâmico de elementos profissionais empenhados em objetivos comuns, com tarefas e responsabilidades partilhadas e em que o ato de trabalharem em cooperação, potencia tudo o que é realizado”

Posto isto, todos os treinadores do Tramagal Sport União e respetivos coordenadores têm cursos relacionados com o Desporto e contam também com curso de treinador nível I. Para cada escalão existe um treinador responsável pela equipa como se pode observar através da tabela 9.

Treinadores Responsáveis pelas Equipas	
Escolinhas	José Garcia
Benjamins A	Tiago Damas
Infantis B	Bernardo Carola
Infantis A	João Costa
Juniores	David Fernandes
Séniores	Wilson Leite
Treinos de Guarda-redes	João Costa

Tabela 9-Treinadores responsáveis pelas equipas

1.2.2.2- Objetivos gerais nas diferentes áreas

A Direção do TSU, liderada pelo Presidente, tem como principal objetivo gerir e desenvolver o clube, garantindo o bom funcionamento das diversas áreas. A área administrativa e financeira é responsável pela gestão dos recursos financeiros e administrativos. A gestão das viaturas e instalações assegura a manutenção das infraestruturas do clube. A logística e os bares estão encarregues de garantir o apoio necessário durante as atividades, fornecendo os recursos necessários para o bom andamento dos eventos. A área de Atletismo é coordenada com o objetivo de promover o desenvolvimento desta modalidade, enquanto a área de Futebol é responsável pelo crescimento e evolução do desporto no clube.

A Assembleia Geral supervisiona as atividades do clube, garantindo que as decisões da Direção estejam alinhadas com os interesses da instituição. O Conselho Fiscal tem a função de fiscalizar as contas e a gestão financeira, assegurando a transparência e boa utilização dos recursos.

Os treinadores do TSU, com formação específica na área desportiva, desempenham um papel crucial no desenvolvimento técnico dos atletas. Cada escalão tem um treinador responsável, que adapta os treinos às necessidades de cada faixa etária, promovendo o crescimento e a evolução dos jogadores. Estes treinadores trabalham em equipa, com o objetivo de proporcionar um treino eficaz e adequado a cada grupo.

1.2.2.3- Modelo de jogo

Com o intuito de se desenvolverem processos de preparação mais eficazes e congruentes com a forma como o treinador pretende que seus jogadores e equipas se comportem nos ambientes competitivos, tem-se utilizado o recurso a modelos que são referências para o desempenho desportivo (Teoldo et al., 2015; Garganta, 1997; Leitão, 2009). Em função das características dos modelos, de acordo com a lógica do processo de modelação, existe a possibilidade de os utilizar enquanto referência de avaliação para um sistema. No caso do futebol, o treinador concebe um modelo (de jogo), no qual está incluído um conjunto de princípios, regras e condições (Teoldo et al., 2015; Garganta, 2008; Castelo, 1996) que são indicadores quantitativos e/ou qualitativos dos comportamentos que se procuram observar nos seus jogadores e equipa, sendo que os mesmos são indicadores e meios de avaliação do processo. Deste modo, e utilizando as novas informações recebidas através da avaliação ou confrontação da realidade com o modelo, ou seja, através do permanente processo de modelação, o treinador vai poder desenvolver um processo de preparação e ensino mais eficaz e eficiente com as suas ideias e congruente com a realidade (Garganta, 2008).

As características do modelo de jogo adotado devem condicionar todo o processo de treino (Pinto & Silva, 1989; Campos, 2008; Tamarit, 2013). O processo de treino deve ser guiado através de objetivos, dado que sem estes, a tarefa de construir situações de treino e aprendizagem torna-se virtualmente impossível. Existe assim, a necessidade de se treinar em função de algo, um elemento referencial e condicionador que é consubstanciado com a existência de um modelo de jogo (Campos, 2008; Silva, 2008; Maciel, 2011; Tobar, 2018). O modelo de jogo deve ser entendido como objetivo final e utilizado constantemente enquanto guia, portanto, o modelo de jogo enquanto projeção do futuro, é fundamental para controlar e gerir o processo (Faria, 1999; Frade, 1985).

A necessidade de presença do modelo de jogo é constante (Oliveira, 2004; Castelo, 1996). Por este motivo a preparação tático-técnica deve ter presente o tipo de solicitações colocadas pelo modelo de jogo definido. Assim sendo, a melhor técnica ou a mais adequada, será a que permite alcançar maiores níveis de rendimento de acordo com este modelo (Silva, 2008; Campos, 2008; Pinto & Silva, 1989). E tendo em conta que a técnica em situações de jogo surge em múltiplas situações tática imprevistas (Teodorescu, 2003), para que se possa treinar com a maior especificidade possível, o processo de treino deve ser construído com base nas situações presentes no modelo de jogo (Casarin et al., 2011; Campos, 2008; Silva, 2008; Maciel, 2011; Tobar, 2018; Teoldo et al., 2015; Garganta, 2008; Castelo, 1996; Oliveira, 2004; Tamarit, 2013).

Modelo de jogo utilizado nos juniores

O modelo de jogo adotado pela equipa de juniores ao longo da época foi, maioritariamente, o 4-3-3, sendo este o sistema base em que a equipa mais trabalhou e competiu. No entanto, também foi introduzido e treinado o sistema 3-5-2, como forma de diversificar a abordagem tática e preparar a equipa para diferentes contextos competitivos. Apesar dessa variação, o 4-3-3 manteve-se como o modelo predominante ao longo da temporada.



Ilustração 10- Tática(4-3-3)

Oliveira (2004) referenciando alguns treinadores, considera que o jogo apresenta quatro momentos, entre os quais a organização ofensiva, o momento de transição ataque/defesa, o momento de organização defensiva e o momento de transição defesa/ataque, referindo que estes não aparecem sequencialmente, mas sim de acordo com os acontecimentos próprios do jogo, que é imprevisível e complexo.

Organização Defensiva

O momento de organização defensiva refere-se aos comportamentos que a equipa assume quando não tem a posse de bola, e que tem como objetivo organizar-se de forma a impedir que o adversário crie desequilíbrios, situações de finalização e marque golo (Oliveira, 2004).

No momento defensivo, a equipa adota uma organização focada em dificultar a progressão e criação de situações perigosas por parte do adversário. Para isso, foram definidos subprincípios-chave que orientam a atuação coletiva, nomeadamente:

- Jogar em “campo pequeno”, fechando os espaços, aproximando os sectores e reduzindo a largura para minimizar as opções do adversário;
- Direcionar o jogo adversário para as linhas laterais ou para trás, limitando as zonas centrais e mais perigosas;
- Anular as linhas de passe curtas e condicionar o passe longo, dificultando a circulação de bola do adversário.

A organização posicional baseia-se em três referências fundamentais: a posição da bola em relação à nossa baliza, o posicionamento da nossa equipa e o posicionamento da equipa adversária. Estes referenciais permitem uma interpretação coletiva e individual dos momentos de pressão, como:

1. Quando o adversário está a jogar no interior da nossa estrutura defensiva;
2. Quando entra nas zonas de pressão definidas estrategicamente;
3. Após passes errados ou má receção da bola pelo adversário;

4. Quando o adversário realiza passes em trajetória aérea, o que permite à nossa equipa ajustar a pressão;
5. Quando o adversário está de costas para o jogo ou sem linhas de passe em apoio.

Para assegurar uma pressão eficaz, realizamos constantemente relações de cobertura entre jogadores, garantindo suporte defensivo ao colega que pressiona o portador da bola adversária. Por exemplo, dois jogadores fazem cobertura lateral defensiva em corredores centrais, enquanto um jogador cobre defensivamente em zona interior nos corredores laterais.

Transição Defesa-Ataque

O momento de transição defesa-ataque é visto como o conjunto de comportamentos que a equipa assume durante os segundos imediatos ao ganho da posse de bola. Estes segundos são importantes pois a equipa adversária encontra-se desorganizada e o objetivo passa por aproveitar a desorganização adversária para proveito próprio (Oliveira, 2004).

Na prática, quando a recuperação ocorre perto da nossa baliza, a equipa assume uma abordagem mais ofensiva, procurando lançar rapidamente um contra-ataque com o objetivo de finalizar e marcar golo. Em situações em que não é possível um ataque imediato, a equipa privilegia a manutenção da posse de bola, controlando o jogo e construindo a jogada de forma organizada.

Para orientar este processo, foram definidos vários subprincípios fundamentais:

- Libertar a bola da zona onde a pressão adversária é exercida;
- Após a recuperação da bola, optar preferencialmente por sair a jogar com passes controlados;
- Alteração imediata da atitude dos jogadores, passando do foco defensivo para o ofensivo;
- Explorar os espaços entre as linhas defensivas do adversário;
- Expandir a equipa em largura e profundidade, criando um “campo grande” para facilitar a circulação e a criação de oportunidades.

Relativamente à tomada de decisão, distinguem-se duas formas principais de transição:

1. Transição rápida e agressiva, na qual a equipa aproveita a desorganização do adversário para criar situações de finalização, especialmente quando a recuperação ocorre no terço defensivo, realizando ataques em profundidade;
2. Transição mais cautelosa, onde se privilegia a manutenção da posse de bola, entrando numa organização ofensiva estruturada para impor a dinâmica habitual da equipa.

Organização Ofensiva

O momento de organização ofensiva é caracterizado pelos comportamentos que a equipa assume aquando da posse de bola, com o objetivo de criar situações ofensivas e oportunidades de golo para concretização (Oliveira, 2004).

Na nossa equipa, a estratégia ofensiva assenta maioritariamente na exploração das faixas laterais, tirando partido da qualidade dos nossos laterais, que se destacam pela capacidade de progressão e criação de desequilíbrios. Esta preferência, contudo, é ajustada consoante o comportamento do adversário: quando se verifica maior disponibilidade de espaço no corredor central, procuramos também construir por essa zona, adaptando a nossa abordagem às circunstâncias específicas de cada jogo.

Independentemente da zona do terreno por onde optamos por atacar, o princípio orientador da nossa organização ofensiva mantém-se: conservar a posse de bola, promover uma circulação eficaz e controlada, com o objetivo de desorganizar a estrutura defensiva adversária, criar oportunidades de finalização e manter a equipa equilibrada do ponto de vista posicional.

A partir deste princípio global, foram definidos diversos subprincípios que orientam a nossa atuação ofensiva:

- Utilização de todo o espaço do campo, com variações constantes na zona onde se encontra a bola, de forma a obrigar o adversário a deslocar-se e a dificultar a criação de zonas de pressão;
- Alternância no ritmo e velocidade de circulação, consoante o contexto do jogo, variando entre ataque organizado e ataque rápido, bem como entre passes curtos e longos, e entre circulação em largura e em profundidade;
- Priorizar a circulação da bola em detrimento do transporte individual, promovendo a dinâmica do terceiro homem, com especial enfoque nos apoios em profundidade;
- Manutenção de uma estrutura ofensiva bem posicionada em largura e profundidade (jogar em "campo grande"), de forma a aumentar os espaços entre linhas da equipa adversária e criar condições vantajosas para finalizar;
- Alternância entre o jogo exterior e o interior, com o intuito de atrair o adversário para zonas específicas e, assim, explorar outras com mais espaço e menos oposição;
- Redução dos momentos de contacto físico direto, privilegiando apoios frontais e zonas onde o portador da bola possa atuar com maior liberdade;
- Criação constante de linhas de passe em zonas livres, permitindo manter a fluidez e a continuidade da circulação de bola;
- Orientação dos apoios com vista a facilitar um jogo mais vertical e com melhores condições de execução;
- Estímulo à realização de movimentos de rutura, tanto nas zonas interiores como exteriores, procurando criar desequilíbrios e desorganizar o adversário;
- Valorização da criatividade individual ao serviço do coletivo, incentivando os jogadores a tomarem decisões com confiança e iniciativa dentro do modelo de jogo.

Transição Ataque-Defesa

O momento de transição ataque-defesa é tido como os comportamentos que se devem assumir durante os primeiros segundos após a perda da posse de bola. Estes segundos são importantes uma vez que as equipas se encontram momentaneamente desorganizadas para as novas funções que têm de assumir, como tal ambas tentam aproveitar as desorganizações adversárias (Oliveira, 2004).

No caso da nossa equipa, sempre que ocorre a perda da posse, a prioridade passa por uma reação imediata. Se o adversário estiver desorganizado ou com poucos jogadores atrás da linha da bola, tentamos recuperar rapidamente e lançar um contra-ataque, com o objetivo de finalizar antes que consigam reorganizar-se defensivamente.

Por outro lado, quando a recuperação imediata da posse não é viável ou segura, optamos por um reagrupamento rápido e estruturado. A equipa recua e fecha os espaços, procurando impedir a progressão do adversário e reorganizar-se defensivamente de forma a recuperar a bola com segurança. Depois de recuperar a posse, se não houver condições para uma transição ofensiva eficaz, procuramos manter a bola e construir o ataque com mais paciência, reorganizando-nos ofensivamente com critério.

Neste momento do jogo, foram definidos os seguintes subprincípios que orientam o comportamento da equipa:

- Manutenção de equilíbrios ofensivos mesmo durante a posse, com os jogadores preparados para reagir à perda da bola;
- Reação imediata à perda, com pressão ativa sobre o portador da bola e o espaço envolvente;
- Evitar situações de contra-ataque, recorrendo à contenção e, se necessário, a faltas tática em zonas que não ofereçam perigo;
- Impedir passes em profundidade e forçar o adversário a jogar pelos corredores laterais, afastando-o da zona de maior perigo;
- Reorganização coletiva da equipa, fechando o espaço entre sectores e compactando a estrutura defensiva — ou seja, fazer "campo pequeno" — para limitar as opções do adversário.

1.2.2.4- Caraterização da Competição

Competição (Juniors)

Durante esta época, a nossa equipa participou no Campeonato Distrital de Juniores da 2.^a Divisão, organizado pela Associação de Futebol de Santarém (AF Santarém). Este campeonato representa uma etapa importante no desenvolvimento dos jovens atletas, inserido no escalão de juniores (Sub-18/Sub-19), servindo como base para progressão no futebol distrital.

A competição está dividida em duas séries, com uma organização geográfica que facilita as deslocações e promove o equilíbrio competitivo:

- Série A, com 9 equipas participantes;
- Série B, com 8 equipas participantes.

Os jogos realizam-se, maioritariamente, aos sábados à tarde, proporcionando um calendário regular e adequado para a formação e competição dos atletas.

Para além do campeonato, as equipas desta divisão participam também na Taça do Ribatejo, uma competição que envolve equipas da 1.^a e 2.^a Divisão distrital, proporcionando um desafio adicional e uma oportunidade para medir forças com adversários de diferentes níveis dentro do distrito.

Em termos regulamentares, a competição segue as normas da AF Santarém, nomeadamente:

- Jogos com a duração de 90 minutos, divididos em duas partes de 45 minutos, com um intervalo de 15 minutos;
- Cada equipa pode realizar até cinco substituições durante o jogo;
- Pontuação tradicional: 3 pontos pela vitória, 1 ponto pelo empate e 0 pontos pela derrota;
- No final da época, as equipas melhor classificadas podem subir à 1.^a Divisão Distrital, enquanto as equipas com classificações mais baixas correm risco de despromoção ou permanecem na divisão, conforme regulamento.

Neste momento, estamos a disputar a fase de Apuramento de Campeão, na qual seguem em frente as três primeiras equipas de cada série. Terminámos a 1.^a fase invictos, com todas as partidas vencidas, e atualmente ocupamos a 3.^a posição, a apenas 2 pontos do 1.^o lugar, mantendo-nos assim na luta pelo título.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Tramagal	36	12	12	0	0	53	9	+44	+
2	 Ferreira do Zêzere	25	12	8	1	3	32	16	+16	+
3	 CD Torres Novas	21	12	7	0	5	23	21	+2	+
4	 Mação	16	12	5	1	6	21	26	-5	+
5	 Abrantes e Benfica	14	12	4	2	6	20	26	-6	+
6	 Atalaiense	11	12	3	2	7	16	30	-14	+
7	 Os Lagartos	0	12	0	0	12	18	55	-37	+
8	 AC Pernes	0	0	0	0	0	0	0	0	+

Tabela 10-1ª fase do campeonato

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 SL Cartaxo	10	5	3	1	1	9	5	+4	+
2	 Águias Alpiarça	9	5	3	0	2	10	7	+3	+
3	 Tramagal	8	5	2	2	1	5	5	0	+
4	 CD Torres Novas	7	5	2	1	2	9	11	-2	+
5	 Ouriquense	4	5	1	1	3	8	9	-1	+
6	 Ferreira do Zêzere	4	5	1	1	3	5	9	-4	+

Tabela 11-Apuramento de campeão

Competição (Benjamins)

Durante esta época, a nossa equipa participou no Campeonato Distrital de Benjamins Sub-10, organizado pela Associação de Futebol de Santarém (AF Santarém). Esta competição é fundamental para o desenvolvimento dos atletas mais jovens, promovendo a aprendizagem, o espírito de equipa e a prática regular do futebol.

Ao contrário dos escalões superiores, esta competição não está dividida em divisões ou séries fixas. No início da época, os clubes são distribuídos por fases iniciais, onde todas as equipas jogam entre si, para depois serem organizadas em níveis competitivos consoante o desempenho obtido. Na primeira fase participaram 10 equipas, tendo a nossa equipa terminado em 4.º lugar.

Após esta fase inicial, as equipas foram divididas por níveis consoante a classificação, sendo que as equipas com pior desempenho são direcionadas para níveis inferiores, organizados em três categorias: Nível 1, Nível 2 e Nível 3. A nossa equipa foi integrada no Nível 3, onde disputámos a segunda fase do campeonato, terminando nessa fase na última posição.

Seguiu-se uma terceira fase, subdividida em NC1, NC2 e NC3, correspondendo a novas categorias competitivas. A nossa equipa competiu no NC3, finalizando esta etapa na 4.ª posição.

Os jogos são disputados em duas partes de 30 minutos cada. Na primeira parte, o árbitro para o jogo aos 15 minutos para garantir a inclusão de todos os jogadores, permitindo substituições e assegurando que todos têm oportunidade de jogar. A segunda parte dura os 30 minutos completos, sem paragens obrigatórias para substituições. A gestão dos jogadores fica a cargo do treinador, que decide quando e quem substituir, garantindo assim uma melhor organização tática e um aproveitamento eficaz do tempo de jogo.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Abrantes e Benfica	15	5	5	0	0	45	12	+33	+
2	 CB Abrantes	12	5	4	0	1	42	7	+35	+
3	 CP Pego	9	5	3	0	2	23	35	-12	+
4	 Tramagal	3	5	1	0	4	15	50	-35	+
5	 Mação	3	5	1	0	4	12	20	-8	+
6	 NS Alferrarede	3	5	1	0	4	7	20	-13	+

Tabela 12-1ª fase da competição

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 CP Montalvo	25	10	8	1	1	33	18	+15	+
2	 NS Alferrarede	21	10	7	0	3	50	29	+21	+
3	 Mação	18	10	6	0	4	45	33	+12	+
4	 Abrantes e Benfica B	9	10	2	3	5	25	34	-9	+
5	 CP Pego	7	10	2	1	7	33	51	-18	+
6	 Tramagal	6	10	1	3	6	20	41	-21	+

Tabela 13-nível 3 da competição

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 NS Alferrarede	21	8	7	0	1	50	26	+24	+
2	 Abrantes e Benfica B	16	8	5	1	2	37	27	+10	+
3	 Mação	13	8	4	1	3	42	28	+14	+
4	 Tramagal	4	8	1	1	6	30	50	-20	+
5	 CP Pego	4	8	1	1	6	30	58	-28	+

Tabela 14-3ª fase da competição

1.2.2.5- Caraterização Atletas

Caracterização Júniores

Na tabela 15, apresentamos uma análise detalhada dos jogadores da nossa equipa de Júniores. Cada atleta é identificado pelo seu nome, pé dominante e posição em campo, acompanhado de uma avaliação dos seus principais pontos fortes e áreas a melhorar. Esta análise foi efetuada através da observação direta durante os treinos e jogos.

Esta caraterização individual é fundamental para que a equipa técnica possa planear treinos específicos, potenciar as qualidades de cada jogador e trabalhar os aspetos que necessitam de desenvolvimento, garantindo assim um melhor rendimento coletivo.



Ficha dos Jogadores (Juniões)

Nome	Pé Dominante	Posição	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Afonso Barata	Esquerdo	Defesa Esquerdo	Boa capacidade de receção e passe.	Débil leitura de momento de jogo e posicionamento fraco em função da baliza.
Afonso Costa	Direito	Avançado	Boa estrutura física para o contexto de jogo.	Mediano na receção e passe.
Afonso Silva	Direito	Guarda-Redes	Bom no jogo de mãos.	Pouca capacidade de passe e receção.
Afonso Silvério	Direito	Médio	Capacidade de passe e receção, bom ataque à primeira bola.	Pouca leitura de jogo.
Ângelo Caldeira	Direito	Defesa Central	Bom posicionamento em campo.	Algumas dificuldades de passe e receção, mas bom cabeceamento.
Bruno Caldeira	Direito	Médio	Bom domínio das capacidades técnicas exigidas no futebol.	Fraco no cabeceamento
Diogo Picante	Direito	Defesa Direito	Jogador agressivo.	Dificuldade no posicionamento e leitura de jogo.
Guilherme Martins	Direito	Médio	Boa capacidade de drible e condução de bola.	Fraco no cabeceamento
Martim Cristóvão	Direito	Avançado	Velocidade acima da média e Jogador com bom domínio técnico.	A nível defensivo revela vários erros.
Martim Lopes	Direito	Defesa Direito	Bom posicionamento e cumprimento das suas funções.	Pouco agressivo.

Miguel Leitão	Direito	Guarda-Redes	Boa impulsão e forte entre os postes.	Saída da baliza.
Miguel Lourenço	Direito	Defesa Central	Estatura acima da média	Mediano a atacar a bola de cabeça na disputa de bola.
Nuno Megre	Direito	Médio	Acima da média a nível de passe, receção e condução de bola.	Velocidade mediana.
Sandro Silva	Esquerdo	Defesa Esquerdo	Jogador com bom domínio técnico e excelente jogador a nível ofensivo.	A nível defensivo revela vários erros.
Santiago Batista	Direito	Guarda-Redes	Forte entre os postes.	Fraço na saída de baliza.
Santiago Coxinho	Direito	Avançado	Grande domínio das ações técnicas, de passe, receção.	Cumpra as funções da posição a nível ofensivo, mas necessita melhorar a nível defensivo.
Vasco Rosa	Direito	Médio	Excelente capacidade de passe, receção e desarme.	Não reage à perda da bola.
Francisco Maculuvé	Direito	Avançado	Velocidade acima da média.	Dificuldades no passe, receção e remate.
David Mendonça	Direito	Defesa Central	Boa capacidade de leitura de jogo e capacidade de efetuar várias posições e cumprir.	Antecipasse muitas vezes ao lance.
Simão Couto	Esquerdo	Defesa Central	Excelente leitura de jogo e posicionamento.	Mediano no posicionamento em campo.
Simão Silva	Direito	Defesa Central	Forte fisicamente.	Fraço posicionamento em campo.
Pedro	Direito	Médio	Boa capacidade de passe e receção.	Pouca leitura de jogo.

Tabela 15-Ficha dos jogadores(Júniors)



Ilustração 11-Equipa de júniores



Ilustração 12-Equipa técnica e jogadores dos júniores

Caracterização Benjamins

A tabela 16, apresenta a análise individual dos jogadores da equipa de Benjamins. Cada atleta é identificado pelo nome, pé dominante e posição preferencial em campo.

Este registo tem como objetivo facilitar a organização da equipa e o planeamento dos treinos, sem que, para já, seja feita uma avaliação detalhada das competências ou do desempenho, tendo em conta a idade dos jogadores e o foco principal na aprendizagem e diversão.

Ficha dos Jogadores (Benjamins)

Nome	Pé Dominante	Posição
Afonso Marques	Direito	Guarda-Redes
Daniel Capela	Direito	Defesa
Dinis Picão	Direito	Defesa
Diogo Meireles	Direito	Avançado
Eduardo Simões	Esquerdo	Avançado
Filipe Pereira	Direito	Defesa
Jaime Sacramento	Direito	Médio
João Arega	Direito	Defesa
João Paulo	Direito	Guarda-Redes
Leonardo Mateus	Direito	Médio
Mateus Alves	Direito	Avançado
Miguel Mendes	Direito	Médio
Pedro Alarico	Esquerdo	Avançado
Rafael Pereira	Direito	Avançado
Salvador Narcisso	Direito	Defesa
Santiago Ribeiro	Direito	Médio
Tomás Brás	Direito	Avançado
Tomás Tomás	Direito	Médio

Tabela 16-Ficha dos jogadores(Benjamins)

Análise SWOT

FORÇAS	FRAQUEZAS
• Grande motivação e vontade de aprender. • Espírito de equipa e amizade entre os jogadores. • Boa orientação e acompanhamento da equipa técnica.	• Pouca experiência e compreensão tática. • Dificuldade em manter a concentração durante o jogo. • Diferenças no desenvolvimento físico e motor entre os atletas.
OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
• Potencial para desenvolver fundamentos técnicos desde cedo. • Ambiente propício para promover valores de fair-play. • Participação em competições adaptadas à idade.	• Risco de desmotivação se houver pressão competitiva excessiva. • Possibilidade de lesões devido ao desenvolvimento físico. • Ritmos diferentes de aprendizagem entre os jogadores.

Tabela 17- Análise Swot

Escolhi fazer uma análise SWOT para a equipa de Benjamins porque esta ferramenta permite ter uma visão simples e organizada das características mais importantes do grupo, tendo em conta a idade e o nível de desenvolvimento dos jogadores. A análise ajuda a identificar os pontos fortes a reforçar, as fraquezas a acompanhar, as oportunidades para potenciar o crescimento dos atletas, bem como as ameaças que podem dificultar o seu progresso. Desta forma, é possível planear estratégias mais adequadas à realidade da equipa, promovendo um ambiente de aprendizagem saudável, equilibrado e, acima de tudo, divertido.



Ilustração 13- Equipa técnica e jogadores dos benjamins

1.2.3 - Dificuldades encontradas nos dois quadros

Entre a Direção e os quadros técnicos e de apoio, podem surgir várias dificuldades que comprometem o bom funcionamento do clube. Uma das principais dificuldades é a falta de comunicação eficiente, que pode levar a mal-entendidos sobre as expectativas e objetivos de ambas as partes. Se a Direção não estiver ciente das necessidades específicas dos treinadores ou das dificuldades que os atletas enfrentam, pode tomar decisões menos informadas, o que prejudica a articulação entre as duas tabelas.

Outro problema é a diferença de objetivos e prioridades, já que a Direção pode estar mais focada em questões administrativas, financeiras ou na imagem do clube, enquanto os técnicos se concentram no desenvolvimento desportivo e na melhoria do desempenho dos atletas. Se estas prioridades não estiverem alinhadas, podem surgir tensões que dificultam a colaboração.

A falta de recursos também é uma dificuldade comum. Se a Direção não conseguir fornecer os recursos necessários, seja financeiro, humanos ou materiais, isso pode afetar a qualidade dos treinos, das infraestruturas e até mesmo o desempenho das equipas, gerando frustração entre os técnicos e atletas.

A deficiência na coordenação e no planeamento também pode ser um obstáculo. Sem uma boa coordenação entre a Direção e os quadros técnicos, podem surgir conflitos sobre as agendas de treino, o uso das instalações ou o foco nos diferentes escalões, o que prejudica a eficiência das atividades do clube.

A falta de reconhecimento e valorização dos quadros técnicos por parte da Direção é outra dificuldade que pode surgir. Quando os treinadores não se sentem valorizados ou reconhecidos, a motivação e o empenho diminuem, o que afeta a qualidade dos treinos e o desenvolvimento dos atletas.

1.3 - Recursos Materiais



Ilustração 14-Campo do TSU



Ilustração 15-Sede do TSU e presidente



Ilustração 17- Ginásio do TSU



Ilustração 16- Balneário do TSU

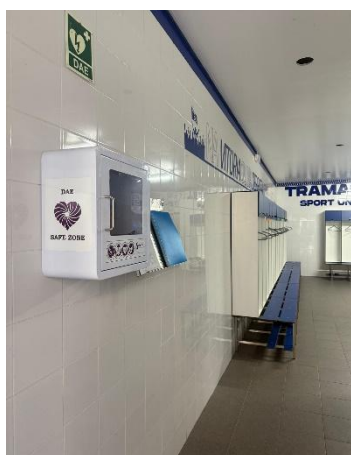


Ilustração 18- DAE do TSU

1.3.2- Dificuldades

As dificuldades relativas às instalações e equipamentos incluem alguns pontos que afetam o conforto e a funcionalidade do espaço. No balneário, as janelas são frequentemente abertas, o que resulta numa perda de calor e torna o ambiente mais frio, especialmente durante os meses mais frios do ano. Isso pode afetar o conforto dos utilizadores, principalmente daqueles que acabaram de realizar atividades físicas e necessitam de um ambiente mais quente para a recuperação. Uma solução seria manter as janelas fechadas com mais frequência.

Adicionalmente, o ginásio atual não está suficientemente remodelado para proporcionar uma gama completa de exercícios, limitando a eficácia das atividades físicas que podem ser realizadas. A falta de equipamentos adequados e o espaço insuficiente dificultam a prática de uma variedade de exercícios, que são fundamentais para a manutenção de uma boa forma física. A remodelação do ginásio, com a adição de mais equipamentos e uma melhor organização do espaço, ajudaria a criar um ambiente mais funcional e adequado para a prática de exercícios de forma eficiente e segura.

1.4 - Caracterização da População

1.4.1 - Descrição da população e estratégias de captação

O Tramagal Sport União possui no total 108 atletas dos escalões de formação (Ilustração 15), com uma média de 22 atletas por escalão. Dos escalões apresentados apenas os benjamins e os Juniores participam no projeto de estágio, ou seja, um total de 44 atletas.

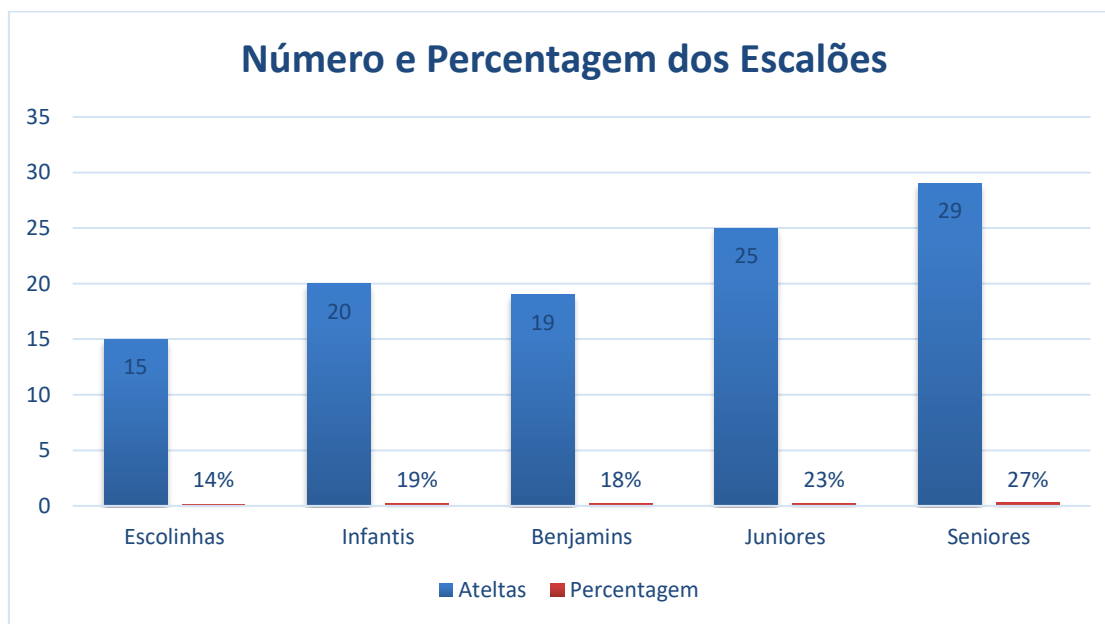


Ilustração 19-Gráfico de barras do Número e Percentagem dos escalões do TSU

1.4.2 - Áreas de Observação – Metodologias de avaliação

No processo de avaliação, os métodos mais frequentemente utilizados pelos treinadores são a observação direta e a análise de vídeos. A observação direta durante as sessões de treino e nos jogos permite uma avaliação imediata e detalhada das ações dos jogadores, focando não apenas na execução técnica, mas também no comportamento tático e na dinâmica da equipa. Este método proporciona uma visão global do desempenho do atleta, permitindo ao treinador ajustar o treino em tempo real e oferecer feedback específico sobre o desempenho individual e coletivo.

Por outro lado, a análise de vídeos oferece uma abordagem mais profunda e precisa. Ao gravar os jogos e os treinos, os treinadores podem rever as situações com mais detalhe, identificar padrões de jogo, movimentos, posicionamento e as decisões tomadas pelos jogadores. Para além disso, os vídeos possibilitam comparações entre momentos de treino e de jogo, permitindo uma análise mais objetiva do progresso dos atletas e da eficácia das estratégias aplicadas. Ambos os métodos são complementares, ajudando os treinadores a obter uma avaliação mais completa e a tomar decisões mais fundamentadas sobre o desenvolvimento dos jogadores e da equipa.

1.4.3 - Nível socioeconómico da população

O nível socioeconómico da população tem um impacto significativo no contexto desportivo, influenciando a disponibilidade de recursos e as oportunidades de desenvolvimento dos atletas. No caso do Tramagal Sport União, a maior parte da população tem um nível socioeconómico moderado, o que implica algumas limitações em termos de acesso a equipamentos, materiais de treino e, por vezes, a outros recursos necessários para o desenvolvimento desportivo das equipas.

Muitas famílias pertencem à classe média, o que pode gerar alguma dificuldade no financiamento de atividades extraescolares ou em custos associados à prática desportiva, como transportes para jogos fora da localidade ou a aquisição de material específico. Contudo, o clube procura minimizar essas dificuldades, disponibilizando transporte para os atletas, seja por autocarro ou carrinha, dependendo da distância do jogo.

Além disso, apesar das limitações económicas, existe um forte sentido de comunidade e apoio local. A população tem um grande envolvimento com o clube e há uma grande motivação por parte dos atletas e das suas famílias para que o desporto seja uma ferramenta de inclusão social, desenvolvimento pessoal e melhoria da qualidade de vida.

Este contexto socioeconómico também impacta as políticas de inclusão e formação, já que o clube tenta garantir que todos os jovens, independentemente da sua condição económica, tenham acesso às mesmas oportunidades de treino e competição.

2. Variáveis

2.1. Variáveis de contexto

Recursos materiais e dificuldades

No estágio, os recursos materiais disponíveis para a prática de futebol incluem todo o equipamento necessário para o desenvolvimento das sessões de treino, como pinos, sinalizadores, escadas de coordenação, entre outros. Estes materiais são fundamentais para a realização de exercícios técnicos, táticos e de coordenação, proporcionando uma experiência de treino completa aos atletas.

No entanto, uma das dificuldades encontradas ao longo do estágio é a necessidade de materiais específicos para determinadas atividades. Em alguns momentos, é necessário o uso de recursos mais especializados, o que pode gerar limitações, uma vez que nem sempre estão disponíveis. Além disso, o facto de estar a treinar duas equipas simultaneamente apresenta outro desafio, uma vez que a gestão de material e a distribuição adequada dos recursos entre as duas equipas se tornam complexas, comprometendo a fluidez e a qualidade das sessões de treino.

Condições humanas

No estágio, as condições humanas desempenham um papel fundamental para o sucesso das atividades desenvolvidas. Todos os treinadores envolvidos possuem, no mínimo, o Nível 1 de formação, o que assegura que têm as competências necessárias para orientar as equipas de forma adequada e eficaz. Este nível de qualificação permite que os treinadores apliquem metodologias corretas e transmitam conhecimentos técnicos e táticos essenciais para o desenvolvimento dos atletas. Além disso, todos os envolvidos no processo estão altamente motivados, com os treinadores e atletas a demonstrar empenho e dedicação, o que se reflete na qualidade das sessões de treino. A comunicação e o relacionamento interpessoal entre treinadores e atletas também são positivos, com uma troca constante de informações, orientações claras e feedback construtivo. Esse ambiente colaborativo e respeitoso facilita o desenvolvimento técnico e tático dos jogadores e cria uma atmosfera de trabalho que favorece o crescimento pessoal e coletivo das equipas. Esses fatores garantem que as condições humanas durante o estágio sejam propícias ao aprendizado e à evolução, refletindo-se diretamente nos resultados alcançados ao longo do processo.

Caraterísticas socioculturais do meio

As características socioculturais do meio em que o estágio decorre são um fator importante na dinâmica do trabalho desenvolvido. O Tramagal, onde a prática desportiva se insere, é uma localidade com uma forte identidade comunitária, o que se reflete no envolvimento e apoio dos pais, familiares e demais membros da comunidade ao futebol local. A cultura da área valoriza muito o desporto, especialmente o futebol, como um espaço de socialização e desenvolvimento pessoal, não apenas para os atletas, mas também para as famílias que acompanham as atividades.

A população tem um forte sentido de pertença ao clube, o que contribui para a motivação e empenho dos jovens atletas. Além disso, as características sociais e culturais da região influenciam diretamente a forma como os treinadores se relacionam com os jogadores, sendo necessário adaptar-se ao perfil de cada grupo de acordo com as suas origens e vivências.

A escola de futebol, por exemplo, desempenha um papel de integração social, onde os valores de respeito, amizade e fair play são promovidos de maneira a ajudar os jovens a crescer não só como atletas, mas também como cidadãos. Ao mesmo tempo, a diversidade cultural e as diferentes realidades dos jogadores podem levar a uma abordagem mais personalizada, respeitando as particularidades de cada um.

2.2. Variáveis de Programa

Objetivos do Ensino

Objetivos Gerais

Os objetivos gerais incluem o desenvolvimento técnico e tático dos atletas, com foco nos aspetos fundamentais do jogo, como a precisão no passe e na receção de bola, e o fortalecimento das competências defensivas e ofensivas. Além disso, procura-se estimular a formação de atletas conscientes das suas responsabilidades, tanto a nível individual como em

equipa, promovendo valores como respeito, disciplina e fair play. Também é fundamental promover a integração social dos jogadores, incentivando a comunicação e o espírito de equipa.

Objetivos Específicos

Os objetivos específicos incluem melhorar a precisão no passe e receção de bola, desenvolver a leitura de jogo e a tomada de decisões rápidas, e trabalhar a movimentação sem bola, o condicionamento físico e a agilidade. Além disso, estimula-se a comunicação entre os jogadores para reforçar o trabalho coletivo nos treinos e jogos.

Para o efeito, devem ser considerados os princípios específicos de treino apresentados na Tabela 10 (Tavares, 2003):

Princípio da Sobrecarga Progressiva	Nesta fase deve-se aplicar um novo estímulo que pode (e deve) ser mais intenso. A super-compensação permite assim que a carga de treino aumente progressivamente e, com ela, a capacidade física.
Princípio da Especificidade	O treino de uma determinada qualidade física não acarreta obrigatoriamente melhorias nas restantes.
Princípio da Progressão	A carga de treino deve aumentar à medida que o organismo se vai adaptando à prática da atividade física.
Princípio da Continuidade	A atividade deve ser regular e contínua; deve ser prolongada e distribuída no tempo, de modo a que os seus efeitos não sejam interrompidos.
Princípio dos Valores Iniciais	Indivíduos com valores muito baixos de condição física, apresentam maiores taxas de progressão em relação a indivíduos intermediários e avançados.
Princípio da Individualização	É um processo muito individualizado. O motivo destas diferenças prende-se com fatores genéticos e/ou biológicos e com as vivências anteriores de cada indivíduo.
Princípio da Diminuição dos Ganhos	Todos nós temos um teto genético, à medida que nos aproximamos deste, a taxa de melhoria da condição física desacelera até estabilizar.
Princípio da Reversibilidade	Os efeitos são reversíveis, isto é, se o treino é interrompido, os efeitos desaparecem.

Princípio da Variabilidade	Variação de programas de treino ao longo do tempo, permitindo assim, que os estímulos se mantenham ótimos.
----------------------------	--

Tabela 18-Princípios específicos do treino

2.3. A Filosofia do Treinador

A filosofia do treinador tem sido apontada como fomentadora de uma maior eficácia na sua ação enquanto líder de um projeto desportivo e tem sido reconhecida como fundamental na literatura (Jenkins, 2010, p.1).

Esta liderança é tanto mais eficaz quanto o treinador consegue passar a sua ideia de uma forma clara para os atletas e para todos aqueles que estão no seu arco de atuação. Para isso, o treinador não só deve ter uma ideia clara do que pretende da sua equipa, como também necessita de ter procedimentos consentâneos com essa ideia (Gomes et al., 2018, p.1).

A filosofia do treinador poderá ser considerada como a atitude que o treinador tem perante a sua equipa e que, por ser pessoal, está alicerçada naquilo que o treinador é como pessoa, quais são os seus valores e princípios de atuação. Assim, criar uma filosofia de treino solicita ao treinador tomar consciência daquilo que ele pensa em relação ao fenómeno desportivo, o que pensa e deseja para os seus atletas na envolvência desportiva e qual a repercussão da sua atuação em relação aos seus atletas que lidera (Resende, R., 2021, p.2).

Concordando com Hardman e Jones (2013, p.2), que reportam que a filosofia do treinador deve ser construída sobre quatro princípios: (1) o que o treinador valoriza (axiologia); (2) o que o treinador ajuíza sobre o que é moral e imoral (ética); (3) o sentido que atribui ao processo de treino (ontologia) e; (4) reflexões sobre a experiência de ser treinador (fenomenologia).

A filosofia do treinador é um conjunto de princípios e valores que orientam o seu trabalho no desenvolvimento dos atletas e da equipa. No âmbito deste estágio, a filosofia do treinador está focada no desenvolvimento integral dos jogadores, abordando não apenas os aspetos técnicos e táticos, mas também o seu crescimento pessoal e social.

O treinador procura criar um ambiente de treino positivo e acolhedor, onde os jogadores se sintam motivados e respeitados, para isso, valoriza-se a comunicação, a confiança mútua e o trabalho em equipa como elementos essenciais. A sua abordagem é fundamentada em valores como respeito, disciplina, fair play e responsabilidade, tanto dentro como fora do campo.

Além disso, o treinador adapta os métodos de treino às necessidades e características individuais de cada atleta, respeitando os seus pontos fortes e áreas de melhoria. A filosofia do treinador também destaca a importância do jogo coletivo, da leitura de jogo e da capacidade de tomar decisões rápidas, incentivando a autonomia dos jogadores e o desenvolvimento do pensamento estratégico em situações de jogo.

VI - DIÁRIO DE BORDO

1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio

1.2.1 - Integração no local de estágio

A integração no local de estágio foi bastante positiva, marcada por uma receção cordial e um ambiente acolhedor. Este acolhimento facilitou o início das atividades e contribuiu para um sentimento de pertença à equipa de trabalho. Adicionalmente, a adaptação foi significativamente favorecida pelo facto de já estar ligado ao clube há três anos e por já jogar lá há dois anos, o que permitiu uma maior familiaridade com as dinâmicas, a estrutura organizacional e os valores institucionais.

Este contexto prévio foi essencial para estabelecer uma relação de confiança com os colegas e superiores, além de possibilitar uma transição mais fluida para as funções específicas do estágio. A integração foi, portanto, não apenas tranquila, mas também eficaz em termos de organização e funcionalidade.

1.2.2 - O que é referido como fator de aprendizagem

Um dos principais fatores de aprendizagem destacados durante o estágio foi a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos em contextos práticos e reais. Este processo permitiu não só consolidar competências previamente adquiridas, mas também desenvolver novas capacidades, como a adaptação a diferentes situações e a resolução de problemas em tempo real.

Além disso, o trabalho em equipa e a interação com colegas e superiores proporcionaram uma valiosa partilha de experiências, contribuindo para o alargamento de perspetivas e o aprofundamento do conhecimento nas áreas técnicas, táticas e metodológicas do futebol. A constante observação e análise de processos, aliada ao feedback recebido, foram igualmente fundamentais para o crescimento pessoal e profissional, configurando-se como fatores determinantes no processo de aprendizagem ao longo do estágio.

1.2.3 - Principais dificuldades encontradas

As principais dificuldades identificadas ao longo do estágio estiveram, inicialmente, relacionadas com a comunicação com os encarregados de educação dos atletas. Gerir expectativas, esclarecer dúvidas e manter uma comunicação assertiva e clara revelou-se um desafio, especialmente em situações em que as opiniões e necessidades dos encarregados de educação divergiam das orientações e objetivos definidos pelo clube.

Outra dificuldade foi a gestão do tempo, particularmente em períodos de maior carga de trabalho, onde era necessário conciliar as responsabilidades do estágio com outras atividades e compromissos pessoais.

Adicionalmente, a adaptação às diferentes faixas etárias dos atletas representou um desafio, dado que cada grupo requer abordagens pedagógicas e metodológicas específicas para garantir a eficácia do treino e o desenvolvimento dos jovens jogadores.

Por fim, lidar com imprevistos no planeamento e execução das sessões de treino, como ausências de jogadores ou alterações nas condições de treino, também se revelou uma dificuldade, exigindo flexibilidade e capacidade de tomada de decisão rápida.

1.2.4 - Questões/dúvidas relevantes

Durante o estágio, surgiram várias questões e dúvidas relevantes que contribuíram para a reflexão e aprendizagem ao longo do processo. Uma das principais dúvidas estava relacionada com a gestão de grupo, particularmente em como equilibrar a atenção entre atletas com diferentes níveis de habilidade, sem comprometer o desenvolvimento individual e coletivo. Além disso, questionou-se qual seria a abordagem mais eficaz para motivar jovens jogadores que, por vezes, demonstravam desinteresse durante os treinos.

No planeamento e execução dos treinos, surgiram dúvidas sobre como adaptar o planeamento às diferentes faixas etárias e níveis de maturação dos atletas, garantindo que as sessões fossem adequadas e eficazes. Outra questão importante foi como reagir a situações inesperadas, como alterações no número de jogadores presentes ou mudanças nas condições climáticas, e ainda como reorganizar as atividades de forma a manter os objetivos dos treinos.

1.2.5 - Aspectos positivos e negativos inferidos do que foi observado e realizado

Durante o estágio, foram observados aspectos positivos e negativos. Entre os aspectos positivos, destaca-se a boa organização das sessões, que garantiu uma execução eficiente das atividades. O ambiente colaborativo entre colegas e superiores facilitou o meu desenvolvimento, proporcionando oportunidades de aprendizagem e partilha de ideias. A motivação dos atletas foi igualmente um ponto forte, refletindo-se na sua dedicação e empenho durante os treinos, o que resultou em progressos no seu desempenho.

Nos aspectos negativos, um dos principais desafios foi a gestão do grupo, devido às diferenças de habilidade entre os atletas, o que dificultou a adaptação de exercícios adequados para todos. A comunicação com os pais revelou-se também uma dificuldade. Além disso, imprevistos como alterações no número de jogadores ou condições climáticas adversas exigiram ajustes rápidos no planeamento dos treinos, comprometendo, por vezes, a sua eficácia e fluidez.

Planificação anual / Periodização (longo prazo)

Época desportiva 2024/2025

	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb.	Dom.	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb.	Dom.	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb.	Dom.	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb.	Dom.	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb.	Dom.	2ªF	3ªF
SET																																					
OUT		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
NOV					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
DEZ							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JAN			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
FEV						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
MAR						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
ABR		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
MAI				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
JUN							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Competição																																					
Treinos dos Benjamins																																					
Treinos dos Juniores																																					
Feridos																																					

Ilustração 20- Plano Anual

Microciclos (Benjamins) aplicado no 1ºSemestre

Outubro

30	1	2	3	4	5	6
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
	Capacidade Aeróbia		Exercício de velocidade/agilidade e reação	Ações Técnico/Táticos		
	Ações Técnicas/táticos	Folga		Jogo	Competição	Folga
	Jogo		Exercício de posse de bola	Penáltis		

Tabela 19-Primeiro Microciclo Benjamins

7	8	9	10	11	12	13
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Exercício de melhoria técnico lúdico	Folga	Exercício de coordenação e velocidade	Exercício de manutenção de posse de bola		
	Finalização		Jogo Formal	Exercício Técnico/Táticos	Competição	Folga
	Jogo			Finalização (3x2)		

Tabela 20-Segundo Microciclo Benjamins

14	15	16	17	18	19	20
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Trabalho de força Finalização Penaltis (lúdico)	Folga	Exercício de manutenção de posse de bola Exercícios técnico) tático Exercício jogo reduzido 5x5	Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) e transição defensiva Finalização	Competição	Folga

Tabela 21-Terceiro Microciclo Benjamins

Os microciclos restantes (Anexo 1)

Microciclos (Benjamins) aplicado no 2ºSemestre

Fevereiro

3	4	5	6	7	8	9
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
	Capacidade Aeróbia Ações Técnicas/táticos Jogo	Folga	Exercício de velocidade/agilidade e reação Exercício de posse de bola	Ações Técnico/Táticos Jogo Penáltis	Competição	Folga

Tabela 22- Décimo nono Microciclo Benjamins

10	11	12	13	14	15	16
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Exercício de melhoramento técnico lúdico Finalização Jogo	Folga	Exercício de coordenação e velocidade Jogo Formal	Exercício de manutenção de posse de bola Exercício Técnico/Táticos Finalização (3x2)	Competição	Folga

Tabela 23- Vigésimo Microciclo Benjamins

17	18	19	20	21	22	23
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Trabalho de força Finalização Penaltis (lúdico)	Folga	Exercício de manutenção de posse de bola Exercícios técnico) tático Exercício jogo reduzido 5x5	Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) e transição defensiva Finalização	Competição	Folga

Tabela 24-Vigésimo primeiro Microciclo Benjamins

Os microciclos restantes (Anexo 1)

Microciclos (Juniors) aplicado no 1ºSemestre

Outubro

30	1	2	3	4	5	6
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
_____	Folga	Exercício de melhoramento técnico “Y técnico” Exercício sectorial de organização defensiva Exercício sectorial para trabalhar 1ª fase de construção/ momento de pressão Jogo formal	Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 Exercício sectorial de organização ofensiva-preparação para o jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

Tabela 25-Primeiro Microciclo Juniores

7	8	9	10	11	12	13
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Torneio escada de jogo de princípios (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva) Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 com finalização 3x2	Folga	Exercício de melhoria técnica "Y técnico" (novas condicionantes) Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) + transição defensiva Exercício de finalização em transição ofensiva Jogo formal + melhoria técnica para jogadores de fora	Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 Exercício sectorial de organização ofensiva-defensiva preparação para o jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

Tabela 26-Segundo Microciclo Juniores

14	15	16	17	18	19	20
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Treino de força Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Princípios de jogo (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva) Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 com finalização 3x2	Folga	Exercício de melhoramento técnico “Y técnico” (novas condicionantes) Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) + transição defensiva Exercício de finalização em transição ofensiva Jogo formal + melhoramento técnico para jogadores de fora	Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 Exercício sectorial de organização ofensiva-defensiva preparação para o jogo Esquemas tácticos	Folga	Competição	Folga

Tabela 27-Terceiro Microciclo Juniores

Os microciclos restantes (Anexo 6)

Microciclos (Juniors) aplicado no 2ºSemestre

Fevereiro

3	4	5	6	7	8	9
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
-----	Folga	Exercício de melhoramento técnico “Y técnico” Exercício sectorial de organização defensiva Exercício sectorial para trabalhar 1ª fase de construção/ momento de pressão Jogo formal	Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 Exercício sectorial de organização ofensiva-preparação para o jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

Tabela 28-Décimo nono Microciclo Juniores

10	11	12	13	14	15	16
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Torneio escada de jogo de princípios (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva) Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 com finalização 3x2	Folga	Exercício de melhoramento técnico “Y técnico” (novas condicionantes) Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) + transição defensiva Exercício de finalização em transição ofensiva Jogo formal + melhoramento técnico para jogadores de fora	Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 Exercício sectorial de organização ofensiva-defensiva preparação para o jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

Tabela 29-Vigésimo Microciclo Juniores

17	18	19	20	21	22	23
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Treino de força Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Princípios de jogo (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva) Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 com finalização 3x2	Folga	Exercício de melhoramento técnico “Y técnico” (novas condicionantes) Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) + transição defensiva Exercício de finalização em transição ofensiva Jogo formal + melhoramento técnico para jogadores de fora	Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 Exercício sectorial de organização ofensiva-defensiva preparação para o jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

Tabela 30- Vigésimo primeiro Microciclo Juniores

Os microciclos restantes (Anexo 6)



Plano de treino (Benjamins)- 1º Semestre e 2º semestre

Tramagal Sport União

SESSÃO Nº: 1

DATA: 8/10/2024

HORA: 18:10

ESCALÃO: BENJAMINS

DURAÇÃO: 80 Minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a capacidade de resistência.	2 bolas 8 sinalizado res	15 minutos

4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	15 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos

Tabela 31-Primeiro plano de treino Benjamins

SESSÃO Nº: 2

DATA: 10/10/2024

HORA: 18:10

ESCALÃO: BENJAMINS

DURAÇÃO: 80 Minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a capacidade de resistência.	2 bolas 8 sinalizadores	15 minutos
4	Saída de bola sob pressão. O pontapé de baliza é efetuado pelo guarda-redes do lado direito da pequena área, passa para o defesa direito, este conduz se tiver espaço ou faz um passe para o avançado, que baixa, para depois distribuir a bola nos alas. O médio centro no início tenta colocar		Desenvolver a saída de bola com controlo e segurança, melhorar a criação de linhas de passe, preparar para quebrar a primeira linha de pressão, melhorar a tomada de	1 bola 8 sinalizadores	20 minutos

	se à frente do avançado da equipa adversária para que este não pressione, assim que o nosso defesa passe a bola, ele procura o espaço nas costas do nosso avançado.		decisão, melhorar a criação de espaços, melhorar a comunicação entre colegas.		
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

Tabela 32-Segundo plano de treino Benjamins

SESSÃO Nº: 3	DATA: 15/10/2024	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------------	-------------------------	--------------------	-------------------------------	--------------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a capacidade de resistência.	2 bolas 8 sinalizadores	15 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	15 minutos

4	Saída de bola sob pressão. O pontapé de baliza é efetuado pelo guarda-redes do lado direito da pequena área, passa para o defesa direito, este conduz se tiver espaço ou faz um passe para o avançado, que baixa, para depois distribuir a bola nos alas. O médio centro no início tenta colocar se à frente do avançado da equipa adversária para que este não pressione, assim que o nosso defesa passe a bola, ele procura o espaço nas costas do nosso avançado.		Desenvolver a saída de bola com controlo e segurança, melhorar a criação de linhas de passe, preparar para quebrar a primeira linha de pressão, melhorar a tomada de decisão, melhorar a criação de espaços, melhorar a comunicação entre colegas.	1 bola 8 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

Tabela 33-Terceiro plano de treino Benjamins

Os restantes planos de treino (Anexo 3)

Os planos de treino apresentados são da autoria do treinador dos juniores do Tramagal Sport União, David Fernandes. Com base na sua experiência e conhecimento técnico, os treinos foram estruturados para promover o desenvolvimento físico, técnico e tático dos atletas, respeitando as fases de crescimento e os objetivos competitivos da equipa.



Plano de treino (Juniões)- 1º Semestre e 2º semestre

Tramagal Sport União

SESSÃO Nº: 1

DATA: 2/10/2024

HORA: 20:00

ESCALÃO: Juniores

DURAÇÃO: 90 Minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico - "Y Técnico" Descrição: Os atletas realizam passes e deslocamentos em formato de Y, trabalhando a criação de linhas de passe e a tomada de decisão rápida em situações de jogo.		-Desenvolver precisão no passe e controlo de bola. -Melhorar a coordenação e o deslocamento sem bola. -Trabalhar a visão de jogo e a antecipação.	6 cones ou sinalizados, 4 bolas.	15 minutos.
2	Exercício Setorial de Organização Defensiva Descrição: Treino específico para o setor defensivo, com foco na ocupação de espaço, marcação, e recuperação da posse de bola. Os jogadores simulam cenários de pressão defensiva.		-Melhorar o trabalho em bloco. -Aperfeiçoar a comunicação entre os jogadores do setor defensivo. -Desenvolver o timing de pressão e desarme.	8 cones ou sinalizados, 2 balizas de futebol 11, 2 bolas.	20 minutos
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício Setorial para Trabalhar a 1ª Fase de Construção/Momento de Pressão Descrição: Treino para melhorar a saída de bola desde a defesa, simulando pressão do adversário. O foco está em passes curtos e médios para quebrar a pressão e avançar no terreno.		- Desenvolver a paciência na construção de jogo. -Melhorar a movimentação para criar linhas de passe. -Aumentar a confiança na posse de bola sob pressão.	10 cones ou sinalizados, 4 bolas.	20 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					

4	Jogo Formal (11x11) Descrição: Partida de treino em campo completo, sem condicionantes, onde se avalia a aplicação prática dos conceitos trabalhados durante a sessão.		-Aplicar os princípios táticos defensivos e ofensivos. -Melhorar a leitura e o entendimento do jogo. -Desenvolver a comunicação e o trabalho coletivo.	2 balizas de futebol 11, 1 bola.	25 minutos.
---	--	--	--	----------------------------------	-------------

Tabela 34-Primeiro plano de treino Juniores

SESSÃO Nº: 2

DATA: 3/10/2024

HORA: 20:00

ESCALÃO: Juniores

DURAÇÃO: 90 Minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 Descrição: Num espaço definido (ex.: 15x15 metros), 4 jogadores tentam manter a posse de bola enquanto 2 tentam recuperá-la. O objetivo é trabalhar a rapidez de execução de passes, movimentação sem bola e resistência sob pressão. Quando a equipa defensora recupera a bola, troca-se a função com dois jogadores da equipa adversária.		-Melhorar a posse de bola em espaços reduzidos. -Desenvolver a capacidade de tomar decisões rápidas. -Melhorar a resistência e a recuperação defensiva.	-8 cones para delimitação do espaço. -2 bolas.	20 minutos.
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva – Preparação para o Jogo Descrição: Este exercício foca-se na organização ofensiva de uma equipa. Divididos por setores (defesa, meio-campo e ataque), os jogadores ensaiam movimentações e posicionamentos ofensivos, simulando situações de jogo. O objetivo é criar rotinas e trabalhar a criatividade no último terço do campo.		-Desenvolver a visão de jogo e os automatismos ofensivos. -Trabalhar a movimentação e ocupação de espaços. -Melhorar as combinações entre os setores.	-Campo de futebol dividido em setores com cones. -2 balizas de futebol 7. -4 bolas.	25 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Esquemas Táticos Descrição: Ensaios de bolas paradas (livres, cantos e lançamentos) tanto em situação ofensiva como defensiva. A equipa trabalha posicionamentos táticos, movimentos ensaiados e estratégias para situações específicas.		-Aperfeiçoar a execução de bolas paradas. -Melhorar a coordenação entre jogadores em situações de jogo. -Desenvolver a concentração em momentos decisivos.	-1 baliza oficial e 1 baliza de futebol 7. -10 bolas.	30 minutos

Tabela 35-Segundo plano de treino Juniores

SESSÃO Nº: 3

DATA: 7/10/2024

HORA: 20:00

ESCALÃO: Juniores

DURAÇÃO: 90 Minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: O exercício realiza-se num espaço reduzido, com duas equipas de 3 jogadores. Em cada vaga, uma equipa ataca enquanto a outra defende. Após o ataque, a equipa defensora inicia uma nova vaga de ataque. Este formato favorece rápidas transições e trabalho em grupo.		-Desenvolver a rapidez na transição entre ataque e defesa. -Melhorar a tomada de decisão em situações de pressão. -Aumentar a resistência física e intensidade dos jogadores.	-4 balizas pequenas. -3 bolas.	20 minutos (dividido em séries de 4 minutos, com pausas de 1 minuto entre as séries).
2	Torneio Escada de Jogo de Princípios (Contenção e Cobertura Defensiva; Penetração e Cobertura Ofensiva) Descrição: Um torneio interno com partidas curtas onde as equipas alternam o foco entre princípios defensivos (contenção e cobertura defensiva) e ofensivos (penetração e cobertura). A cada vitória, a equipa avança "na escada" para enfrentar adversários mais desafiantes.		-Melhorar a compreensão e aplicação dos princípios defensivos e ofensivos. -Desenvolver a coordenação e comunicação entre os jogadores. -Fomentar a competitividade e espírito de equipa.	-Campo reduzido delimitado por cones. -4 bolas.	25 minutos (partidas de 5 minutos cada).
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com Finalização 3x2 Descrição: O exercício começa com 4 jogadores a manterem a posse de bola contra 2 defensores. Após conseguirem realizar 6 passes consecutivos, os jogadores atacam num cenário 3x2 contra os defesas, finalizando o lance.		-Melhorar a posse de bola sob pressão. -Desenvolver a transição ofensiva e a finalização em superioridade numérica. -Aperfeiçoar a tomada de decisão em situações reais de jogo.	-2 balizas de futebol 7. -6 cones para delimitar áreas específicas. -3 bolas.	30 minutos (2 blocos de 15 minutos, com pausa de 2 minutos).

Tabela 36-Terceiro plano de treino Juniores

Os restantes planos de treino (Anexo 4)



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Educação

Ficha de Reflexão (Benjamins)- 1º semestre

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 1		Data: 01/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi constituído por ações técnico-táticas, pois considero estas essenciais para o desenvolvimento dos atletas. Este momento de trabalho contribuiu significativamente para compreender a dinâmica do grupo, avaliar as suas capacidades e fomentar uma interação mais eficaz entre treinador e atletas. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela 37– Reflexão do treino 1

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 2		Data: 03/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			x	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi constituído por ações técnico-táticas, pois considero estas essenciais para o desenvolvimento dos atletas. Este momento de trabalho contribuiu significativamente para compreender a dinâmica do grupo, avaliar as suas capacidades e fomentar uma interação mais eficaz entre treinador e atletas. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela 38-Reflexão do treino 2

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 3		Data: 04/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			x	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi constituído por ações técnico-táticas, pois considero estas essenciais para o desenvolvimento dos atletas. Este momento de trabalho contribuiu significativamente para compreender a dinâmica do grupo, avaliar as suas capacidades e fomentar uma interação mais eficaz entre treinador e atletas. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela 39-Reflexão do treino 3



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Educação

Ficha de Reflexão (Benjamins)- 2º semestre

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 54		Data: 04/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			x	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi constituído por ações técnico-táticas, pois considero estas essenciais para o desenvolvimento dos atletas. Este momento de trabalho contribuiu significativamente para compreender a dinâmica do grupo, avaliar as suas capacidades e fomentar uma interação mais eficaz entre treinador e atletas. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela 40- Reflexão do treino 54

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 55		Data: 06/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback			x	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi constituído por ações técnico-táticas, pois considero estas essenciais para o desenvolvimento dos atletas. Este momento de trabalho contribuiu significativamente para compreender a dinâmica do grupo, avaliar as suas capacidades e fomentar uma interação mais eficaz entre treinador e atletas. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela 41-Reflexão do treino 55

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 56		Data: 07/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			x	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi constituído por ações técnico-táticas, pois considero estas essenciais para o desenvolvimento dos atletas. Este momento de trabalho contribuiu significativamente para compreender a dinâmica do grupo, avaliar as suas capacidades e fomentar uma interação mais eficaz entre treinador e atletas. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela 42-Reflexão do treino 56

Fichas de reflexões restantes (Anexo 5)



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Educação

Ficha de Reflexão (Juniões)- 1º Semestre

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 1		Data: 30/9/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição			X	
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com exercícios de força, focados no desenvolvimento da resistência muscular e da potência física dos jogadores. De seguida, realizou-se um exercício de manutenção de posse de bola, com o objetivo de melhorar a circulação, o controlo da bola e a tomada de decisão em situações de jogo. O treino concluiu-se com um exercício 5x5 em campo grande, onde se trabalhou o aproveitamento do espaço disponível e a concentração defensiva, promovendo uma melhor organização em campo. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela 43-Reflexão do treino 1

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 2		Data: 02//10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico, conhecido como "Y técnico", que visou o aperfeiçoamento dos passes, receções e movimentações rápidas, posteriormente, realizou-se um exercício sectorial de organização defensiva, focado na estruturação da equipa em situações de pressão e na recuperação defensiva eficaz. Seguiu-se um exercício sectorial para trabalhar a 1ª fase de construção e o momento de pressão, promovendo a transição eficiente entre os setores da equipa. O treino terminou com um jogo formal, permitindo aos jogadores aplicar os conceitos táticos num ambiente competitivo. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela 44-Reflexão do treino 2

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 3		Data: 03/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			x	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, destacando-se a circulação rápida, as movimentações sem bola e a pressão ao portador. De seguida, foi realizado um exercício sectorial de organização ofensiva, destinado à preparação para o próximo jogo, com ênfase na criação de oportunidades e na gestão do ritmo ofensivo. O treino terminou com trabalho de esquemas táticos, incluindo jogadas ensaiadas e situações específicas, ajustando os últimos detalhes para maximizar o desempenho da equipa. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela 45-Reflexão do treino 3



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Educação

Ficha de Reflexão (Juniões)- 2º Semestre

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 55		Data: 03/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com exercícios de força, focados no desenvolvimento da resistência muscular e da potência física dos jogadores. De seguida, realizou-se um exercício de manutenção de posse de bola, com o objetivo de melhorar a circulação, o controlo da bola e a tomada de decisão em situações de jogo. O treino concluiu-se com um exercício 5x5 em campo grande, onde se trabalhou o aproveitamento do espaço disponível e a concentração defensiva, promovendo uma melhor organização em campo. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela 46-Reflexão do treino 55

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 56		Data: 05/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			x	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

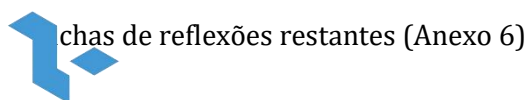
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico, conhecido como "Y técnico", que visou o aperfeiçoamento dos passes, receções e movimentações rápidas, posteriormente, realizou-se um exercício sectorial de organização defensiva, focado na estruturação da equipa em situações de pressão e na recuperação defensiva eficaz. Seguiu-se um exercício sectorial para trabalhar a 1ª fase de construção e o momento de pressão, promovendo a transição eficiente entre os setores da equipa. O treino terminou com um jogo formal, permitindo aos jogadores aplicar os conceitos táticos num ambiente competitivo. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela 47-Reflexão do treino 56

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 57		Data: 06/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			x	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, destacando-se a circulação rápida, as movimentações sem bola e a pressão ao portador. De seguida, foi realizado um exercício sectorial de organização ofensiva, destinado à preparação para o próximo jogo, com ênfase na criação de oportunidades e na gestão do ritmo ofensivo. O treino terminou com trabalho de esquemas táticos, incluindo jogadas ensaiadas e situações específicas, ajustando os últimos detalhes para maximizar o desempenho da equipa. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela 48-Reflexão do treino 57



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Educação

Registo de Assiduidade Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Tramagal Sport União
Estagiário: Miguel Francisco Varino Silva
Orientador de prática (Instituição): Daniel Marques
Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	3h	Miguel Silva	17	6h	Miguel Silva
2	3h	Miguel Silva	18	2h e 30	Miguel Silva
3	6h	Miguel Silva	19	6h e 30	Miguel Silva
4	3h	Miguel Silva	20		Miguel Silva
5	6h	Miguel Silva	21	2h	Miguel Silva
6			22	2h	Miguel Silva
7	3h	Miguel Silva	23	2h	Miguel Silva
8	3h	Miguel Silva	24	5h	Miguel Silva
9	2h	Miguel Silva	25	4h	Miguel Silva
10	4h	Miguel Silva	26	6h	Miguel Silva
11	2h	Miguel Silva	27		
12	4h	Miguel Silva	28	3h	Miguel Silva
13			29	3h	Miguel Silva
14	3h	Miguel Silva	30	3h	Miguel Silva
15	3h	Miguel Silva	31	5h	Miguel Silva
16	3h	Miguel Silva		MÊS: Outubro	

Tabela 49-Registo de Assiduidade 1

O Tutor da Instituição:

Daniel Marques

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Tramagal Sport União
Estagiário: Miguel Francisco Varino Silva
Orientador de prática (Instituição): Daniel Marques
Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	3h	Miguel Silva	17		
2	6h	Miguel Silva	18	2h e 30	Miguel Silva
3			19	3h	Miguel Silva
4	3h	Miguel Silva	20	3h	Miguel Silva
5	3h	Miguel Silva	21	5h	Miguel Silva
6	3h	Miguel Silva	22	3h	Miguel Silva
7	5h	Miguel Silva	23	7h	Miguel Silva
8	3h	Miguel Silva	24		
9	6h	Miguel Silva	25	3h	Miguel Silva
10			26	3h	Miguel Silva
11	3h	Miguel Silva	27	3h	Miguel Silva
12	3h	Miguel Silva	28	5h	Miguel Silva
13	3h	Miguel Silva	29	3h	Miguel Silva
14	6h	Miguel Silva	30	6h	Miguel Silva
15	3h	Miguel Silva	31		
16	6h	Miguel Silva		MÊS: Novembro	

Tabela 50-Registo de Assiduidade 2

O Tutor da Instituição:

Daniel Marques

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Tramagal Sport União
Estagiário: Miguel Francisco Varino Silva
Orientador de prática (Instituição): Daniel Marques
Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	3h	Miguel Silva
2	3h	Miguel Silva	18	2h e 30	Miguel Silva
3	3h	Miguel Silva	19	6h e 30	Miguel Silva
4	3h	Miguel Silva	20	3h	Miguel Silva
5	6h	Miguel Silva	21	6h	Miguel Silva
6	3h	Miguel Silva	22		
7	6h	Miguel Silva	23		
8			24		
9	3h	Miguel Silva	25		
10	3h	Miguel Silva	26	3h	Miguel Silva
11	3h	Miguel Silva	27	3h	Miguel Silva
12	5h	Miguel Silva	28		
13	3h e 30	Miguel Silva	29		
14	5h	Miguel Silva	30	3h	Miguel Silva
15			31		
16	3h	Miguel Silva		MÊS: Dezembro	

Tabela 51-Registo de Assiduidade 3

O Tutor da Instituição:

Daniel Marques

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Tramagal Sport União
Estagiário: Miguel Francisco Varino Silva
Orientador de prática (Instituição): Daniel Marques
Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	3h	Miguel Silva
2	6h	Miguel Silva	18	7 h	Miguel Silva
3	3h	Miguel Silva	19		
4	6h	Miguel Silva	20	3 h	Miguel Silva
5			21	3h	Miguel Silva
6	3h	Miguel Silva	22	3h	Miguel Silva
7	3h	Miguel Silva	23	6h	Miguel Silva
8	3h	Miguel Silva	24	3h	Miguel Silva
9	5h	Miguel Silva	25	7h	Miguel Silva
10	3h	Miguel Silva	26		
11	6h	Miguel Silva	27	3h	Miguel Silva
12			28	3h	Miguel Silva
13	3h	Miguel Silva	29	3h	Miguel Silva
14	3h	Miguel Silva	30	5h	Miguel Silva
15	3h	Miguel Silva	31	3h	Miguel Silva
16	6h	Miguel Silva		MÊS: Janeiro	

Tabela 52-Registo de Assiduidade 4

O Tutor da Instituição:

Daniel Marques

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Tramagal Sport União
Estagiário: Miguel Francisco Varino Silva
Orientador de prática (Instituição): Daniel Marques
Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	7h	Miguel Silva	17	4h	Miguel Silva
2			18	5h	Miguel Silva
3	4h	Miguel Silva	19	5h	Miguel Silva
4	4h	Miguel Silva	20	4h	Miguel Silva
5	4h	Miguel Silva	21	5h	Miguel Silva
6	4h	Miguel Silva	22	8h	Miguel Silva
7	5h	Miguel Silva	23		
8	8h	Miguel Silva	24	4h	Miguel Silva
9			25	4h	Miguel Silva
10	4h	Miguel Silva	26	6h	Miguel Silva
11	4h	Miguel Silva	27		
12	4h	Miguel Silva	28	6h	Miguel Silva
13	4h	Miguel Silva	29		
14	5h	Miguel Silva	30		
15	8h	Miguel Silva	31		
16				MÊS: Fevereiro	

Tabela 53-Registo de Assiduidade 5

O Tutor da Instituição:

Daniel Marques

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Tramagal Sport União
Estagiário: Miguel Francisco Varino Silva
Orientador de prática (Instituição): Daniel Marques
Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	8h	Miguel Silva	17	4h	Miguel Silva
2			18	4h e 30	Miguel Silva
3	4h	Miguel Silva	19	4h	Miguel Silva
4	4h	Miguel Silva	20	5h	Miguel Silva
5	5h	Miguel Silva	21	5h	Miguel Silva
6	5h	Miguel Silva	22	8h	Miguel Silva
7	5h	Miguel Silva	23		
8	8h	Miguel Silva	24	3h	Miguel Silva
9			25	4h	Miguel Silva
10	3h	Miguel Silva	26	4h	Miguel Silva
11	4h	Miguel Silva	27	5h	Miguel Silva
12	4h	Miguel Silva	28	5h	Miguel Silva
13	4h	Miguel Silva	29	8h	Miguel Silva
14	5h	Miguel Silva	30		
15	8h	Miguel Silva	31	4h	Miguel Silva
16				MÊS: Março	

Tabela 54-Registo de Assiduidade 6

O Tutor da Instituição:



Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Tramagal Sport União
Estagiário: Miguel Francisco Varino Silva
Orientador de prática (Instituição): Daniel Marques
Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	3h	Miguel Silva	17	4h	Miguel Silva
2	4h	Miguel Silva	18	5h e 30	Miguel Silva
3	4h	Miguel Silva	19	7h e 30	Miguel Silva
4	4h	Miguel Silva	20		
5	8h	Miguel Silva	21	4h	Miguel Silva
6			22	4h	Miguel Silva
7	4h	Miguel Silva	23	4h	Miguel Silva
8	4h	Miguel Silva	24	5h	Miguel Silva
9	4h	Miguel Silva	25	5h	Miguel Silva
10	5h	Miguel Silva	26	8h	Miguel Silva
11	5h	Miguel Silva	27		
12	8h	Miguel Silva	28	4h	Miguel Silva
13			29	4h	Miguel Silva
14	5h	Miguel Silva	30	4h	Miguel Silva
15	5h	Miguel Silva	31		
16	4h	Miguel Silva		MÊS: Abril	

Tabela 55-Registo de Assiduidade 7

O Tutor da Instituição:

Daniel Marques

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Tramagal Sport União
Estagiário: Miguel Francisco Varino Silva
Orientador de prática (Instituição): Daniel Marques
Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	4h	Miguel Silva	17	8h	Miguel Silva
2	5h	Miguel Silva	18		
3	8h	Miguel Silva	19	4h	Miguel Silva
4			20	4h	Miguel Silva
5	4h	Miguel Silva	21	5h	Miguel Silva
6	4h	Miguel Silva	22	5h	Miguel Silva
7	4h	Miguel Silva	23	6h	Miguel Silva
8	4h	Miguel Silva	24	8h	Miguel Silva
9	5h	Miguel Silva	25		
10	8h	Miguel Silva	26	4h	
11			27	4h	Miguel Silva
12	4h	Miguel Silva	28	4h	Miguel Silva
13	4h	Miguel Silva	29	5h	Miguel Silva
14	4h	Miguel Silva	30	5h	Miguel Silva
15	4h	Miguel Silva	31	8h	Miguel Silva
16	6h	Miguel Silva		MÊS: Maio	

Tabela 56-Registo de Assiduidade 8

O Tutor da Instituição:



Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Tramagal Sport União
Estagiário: Miguel Francisco Varino Silva
Orientador de prática (Instituição): Daniel Marques
Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2	5h	Miguel Silva	18		
3	5h	Miguel Silva	19		
4	5h	Miguel Silva	20		
5	5h	Miguel Silva	21		
6	6h	Miguel Silva	22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16				MÊS: Junho	

Tabela 57- Registo de Assiduidade 9

O Tutor da Instituição:

Daniel Marques

2. Descrição de outras atividades realizadas no âmbito do estágio

Atividade dos bombeiros

No dia 30 de outubro de 2024, foi realizada a Avaliação das Provas Físicas para os bombeiros, no Ginásio da Escola Superior de Educação de Castelo Branco (EIP), com o Teste Cooper a ser realizado na Escola Superior da Agrária de Castelo Branco. A avaliação consistiu em três partes: o número de flexões na barra (para homens e mulheres até 39 anos) ou extensões no solo (para homens e mulheres a partir dos 40 anos), o número de abdominais em 2 minutos, e o Teste Cooper. Segue-se um resumo dos resultados de todos os participantes.

No presente estudo, procedeu-se à avaliação de um conjunto de participantes, tendo em vista a sua classificação em três categorias distintas: aptos, não aptos e ausentes. No total, foram avaliados 30 participantes, dos quais 15 obtiveram classificação como aptos, 10 foram considerados não aptos e 5 não compareceram à avaliação.

A análise desagregada por regiões permitiu identificar algumas tendências e particularidades:

- **Sertão:** Nesta localidade, registou-se um caso de não aptidão, enquanto dois participantes foram considerados aptos.
- **Castelo Branco:** Verificou-se uma situação semelhante, com um participante a ser classificado como não apto e outro a obter classificação positiva.
- **Penamacor:** Nesta região, uma participante foi considerada não apta, enquanto outro participante obteve aprovação.
- **Proença-a-Nova:** Dos participantes avaliados nesta localidade, um foi considerado apto, enquanto dois não atingiram os critérios de aptidão estabelecidos.
- **Idanha-a-Nova:** Nesta zona, quatro participantes foram avaliados, tendo todos sido classificados como aptos.
- **Vila Velha de Ródão:** O único participante avaliado obteve classificação positiva.
- **Cernache do Bonjardim:** Nesta localidade, todos os participantes submetidos à avaliação foram considerados aptos.

A distribuição dos resultados evidencia uma taxa global de aprovação de 50%, com um número significativo de participantes não aptos (33,3%) e um número relativamente expressivo de ausentes (16,7%). Observa-se ainda que, em algumas localidades, como Idanha-a-Nova e Cernache do Bonjardim, todos os participantes obtiveram sucesso na avaliação, o que pode indicar, potencialmente, uma melhor preparação ou adequação ao perfil de avaliação requerido.

Este levantamento permite não só uma visão geral dos resultados obtidos, como também subsidia futuras análises qualitativas, a fim de compreender os fatores determinantes para o desempenho dos participantes em cada região.

23]

LOCAL: Castelo Branco



N.º Mecanográfico	Compareceu às Provas?	Pz	Gênero	Categoria	Função na EIP	Data de Nascimento dd/mm/aaaa	Idade	Peso Kg	Altura m, cm	IMC	Alertado Médico	Provas Físicas: N.º de flexões na barra (F e M até 39 anos)/Extensões no solo (F e M a partir dos 40 anos) + N.º de abdominais (2 min) + Teste Cooper										Classificação Final (Teste de Cooper - fase transitória)	Prova inicial ou revalidação?	Observações	Tomei conhecimento [assinatura do candidato]	
												FORÇA SUPERIOR					MÉDIA		TESTE COOPER							Pontuação Total (3 provas)
												Elevações do ao N.º	Extensões do Solo N.º	Pontuação	Abdominais N.º	Pontuação	Pontuação	Matrizes	Pontuação							
2E-07		F	Bombeiro 3.º	Bombeiro	26/04/1933	25	50	1,70	17		0		0,0	26	10,2	1700	7,0	6,05	IAG APTC							
5010254		M	Bombeiro 1.º	Bombeiro	18/05/1985	33	75	1,90	21		2		8,8	42	12,8	2900	18,0	14,40	APTO							
5030016		M	Bombeiro 2.º	Bombeiro	15/08/1986	38	70	1,75	23		3		10,0	31	10,6	2200	11,0	10,65	APTO							
2E-07		M	Bombeiro 3.º	Bombeiro	22/01/1979	46	80	1,70	28		19		17,6	33	13	2550	17,4	16,35	APTO							
	N																		FALTOU							
2E-07		F	Bombeiro 3.º	Bombeiro	11/05/1933	31	88	1,72	30		0		0,0	40	13,4	1700	8,0	7,35	IAG APTC							
5040029		M	Bombeiro 1.º	Bombeiro	22/07/1982	42	95	1,74	31		11		10,0	29	11,2	2150	11,4	11,00	APTO							
5070127		M	Bombeiro 1.º	Bombeiro	30/12/1983	35	82	1,70	28		3		10,0	43	13	1850	7,4	3,45	IAG APTC							
2E-07		F	Bombeiro 2.º	Bombeiro	13/08/1984	40	82	1,61	32		0		0,0	25	12,2	1350	6,4	6,25	IAG APTC							
5030030		M	Bombeiro 3.º	Bombeiro	07/03/1985	33	78	1,78	25		6		15,2	32	10,8	2370	12,6	12,80	APTO							
2E-07		N	M	Bombeiro 3.º	Bombeiro	26/01/2001	24	-	-										FALTOU							
2E-07		M	Bombeiro 1.º	Bombeiro	13/03/1932	32	32	1,75	30		0		0,0	32	3,8	2200	10,0	7,45	APTO							
2E-07		M	Bombeiro 2.º	Bombeiro	27/08/1934	30	30	1,82	27		1		5,8	31	3,6	2100	3,0	8,35	IAG APTC							
2E-07		F	Bombeiro 3.º	Bombeiro	12/07/2021	3	52	1,60	20		2		0,0	45	0	1800	0,0	0,00	IAG APTC							
2E-07		M	Bombeiro 3.º	Bombeiro	30/08/2004	20	85	1,90	24		6		11,0	53	12,6	2200	8,0	3,30	IAG APTC							
2E-07		M	Bombeiro 2.º	Bombeiro	05/08/1997	27	36	1,85	28		5		10,0	42	10,4	2400	10,0	10,10	APTO							
2E-07		M	Bombeiro 3.º	Bombeiro	16/03/1986	38	74	1,73	25		0		0,0	48	14	1550	3,0	5,00	IAG APTC							
2E-07		N	M	Bombeiro 3.º	Bombeiro	03/01/2001	24	35	1,76	31									FALTOU							
2E-07		N	M	Bombeiro 2.º	Bombeiro	22/06/1997	27	67	1,71	23									FALTOU							
2E-07		N	M	Bombeiro 3.º	Bombeiro	22/06/2000	24	30	1,77	23									FALTOU							
2E-07		M	Bombeiro 3.º	Bombeiro	06/10/1983	35	80	1,70	28		5		13,6	58	16	2450	13,4	14,10	APTO							
2E-07		M	Bombeiro 3.º	Bombeiro	12/03/1934	30	73	1,83	22		5		12,0	31	3,6	2300	11,0	10,30	APTO							
2E-07		M	Bombeiro 3.º	Bombeiro	27/11/2002	22	58	1,74	19		6		11,0	50	12	2400	10,0	10,75	APTO							
2E-07		M	Bombeiro 2.º	Bombeiro	31/07/1934	30	61	1,70	21		8		16,0	64	16,2	3100	13,0	17,55	APTO							
5300733		M	Subchefe	Subchefe de Equipa	24/06/1976	48	93	1,78	29		16		16,4	23	11	2050	12,4	13,05	APTO							
2E-07		M	Bombeiro 3.º	Bombeiro	23/10/1934	30	75	1,72	25		10		17,6	64	16,2	2650	14,4	15,65	APTO							
2E-07		M	Bombeiro 3.º	Bombeiro	19/01/2004	21	85	1,76	27		1		4,0	35	3	2400	10,0	8,25	APTO							

Ilustração 21-Avaliação Provas Físicas

Ilustração 22- Demonstração 1



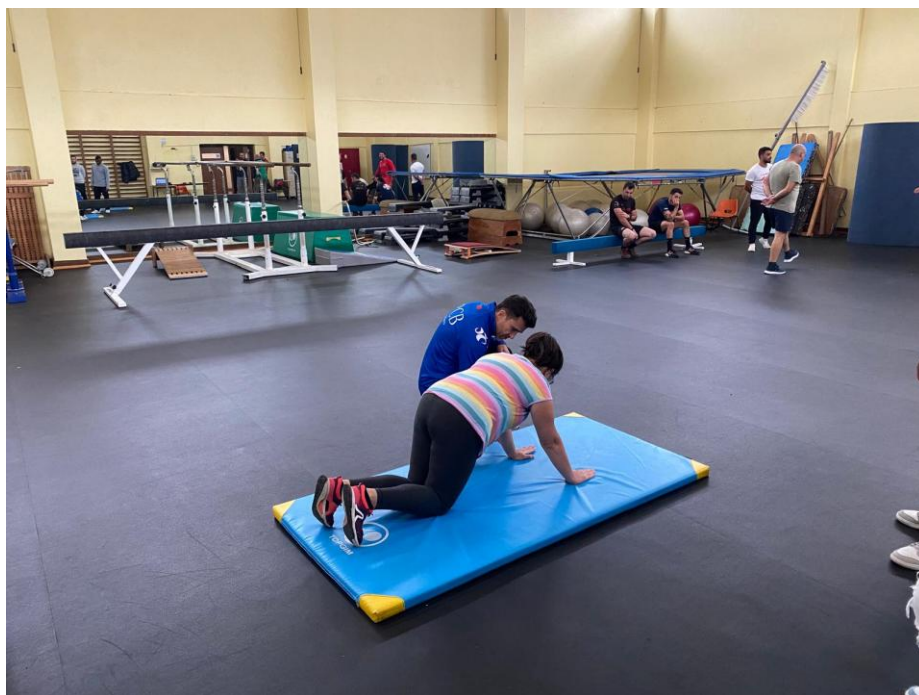


Ilustração 23- Demonstração 2

Atividade dos bombeiros 2

No dia 21 de Março de 2025, foi realizada a Avaliação das Provas Físicas para os bombeiros, no Ginásio da Escola Superior de Educação de Castelo Branco (EIP), com o Teste Cooper a ser realizado na Escola Superior da Agrária de Castelo Branco. A avaliação consistiu em três partes: o número de flexões na barra (para homens e mulheres até 39 anos) ou extensões no solo (para homens e mulheres a partir dos 40 anos), o número de abdominais em 2 minutos, e o Teste Cooper. Segue-se um resumo dos resultados de todos os participantes.

No âmbito da presente avaliação, foram analisados os desempenhos de um total de 16 participantes, os quais foram distribuídos pelas seguintes categorias: 10 participantes foram considerados aptos, 4 não atingiram os critérios mínimos estabelecidos, 1 participante não compareceu à prova e 1 outro esteve presente, mas não realizou os testes físicos.

A análise regional permite destacar os seguintes resultados:

- **Sertão:** Nesta localidade, três participantes foram classificados como aptos, enquanto um participante não obteve aprovação.
- **Proença-a-Nova:** Verificou-se a aprovação de dois participantes, enquanto um participante foi classificado como não apto.
- **Vila Velha de Ródão:** Nesta região, dois participantes foram submetidos à avaliação, ambos classificados como não aptos.
- **Castelo Branco:** Nesta localidade, três participantes realizaram os testes físicos, tendo todos obtido classificação positiva.

- **Penamacor:** Registou-se a ausência de um participante, que não compareceu à avaliação.
- **Idanha-a-Nova:** Foi registada a aprovação de um participante, enquanto outro não atingiu os critérios necessários para a obtenção de aproveitamento.

Globalmente, os dados demonstram uma taxa de aprovação de 62,5%, com 25% de participantes considerados não aptos. Adicionalmente, 12,5% dos participantes não concluíram a avaliação, seja por ausência ou por não realização dos testes físicos apesar da comparência.

Esta análise evidencia um desempenho global positivo, embora subsistam algumas ocorrências de não aproveitamento e de não realização das provas, que deverão ser objeto de atenção em futuras avaliações, de forma a compreender as dificuldades observadas e otimizar o processo de preparação e seleção dos candidatos.

2023)

LOCAL Castelo Branco



N.º Mecanográfico	Compareceu às Provas?	Gênero	Categoria	Função na EIP	Data de Nascimento dd/mm/aaaa	Idade	Peso	Altura	IMC	Avaliação Médica	Provas Físicas:										Classificação Final (Teste de Cooper - fase transitória)	Prova inicial ou revalidação?	Observações	Tomei conhecimento [assinatura do candidato]
											N.º de flexões na barra (F e M até 39 anos)/Extensões no solo (F e M a partir dos 40 anos) + N.º de abdominais (2 min.) + Teste Cooper													
											FORÇA SUPERIOR		FORÇA MÉDIA		TESTE COOPER		Pontuação Total (3 provas)							
											Elevações na Barra N.º	Extensões no Solo N.º	Pontuação	Abdominais N.º	Pontuação	Metros	Pontuação	Pontuação						
2E+07	M	Bombeiro 2º	Bombeiro	16/12/1995	29	85	1,88	24			1		4,0	47	11,4	2360	9,6	8,65	APTO					
2E+07	N	M	Bombeiro 2º	Bombeiro	22/10/1996	28	86	1,78	27										FALTOU					
2E+07	M	Bombeiro 3º	Bombeiro	17/06/1993	31	113	1,92	31			5		12,0	47	12,8	2500	13,0	12,70	APTO					
6E+06	F	Bombeiro 1º	hefe Equip	30/10/1978	46	59	1,58	24				11	15,8	30	14,2	1800	12,0	13,50	APTO					
	N																		FALTOU					
2E+07	M	Bombeiro 2º	Bombeiro	23/04/1997	28	105	1,80	32			0		0,0	53	12,6	2200	8,0	7,15	NÃO APTO					
2E+07	M	Bombeiro 3º	Bombeiro	11/09/1999	25	65	1,73	22			2		5,8	27	7,4	2400	10,0	8,30	APTO					
2E+07	M	Bombeiro 2º	Bombeiro	17/05/1997	28	88	1,77	28			1		4,0	52	12,4	2370	9,6	8,90	APTO					
2E+07	M	Bombeiro 3º	Bombeiro	09/01/2001	24	38	1,74	32			2		5,8	45	11	1570	0,0	4,20	NÃO APTO					
2E+07	M	Bombeiro 3º	Bombeiro	26/07/1995	29	86	1,88	24			1		4,0	44	10,8	2360	9,6	8,50	APTO					
2E+07	M	Bombeiro 2º	Bombeiro	14/06/1988	36	73	1,77	23			5		13,6	46	13,6	2100	10,0	11,80	APTO					
2E+07	M	Bombeiro 2º	Bombeiro	02/11/1998	26	77	1,76	25			10		14,4	48	11,6	2360	9,6	11,30	APTO					
1E+07	M	Subchefe	hefe Equip	07/01/1984	41	125	1,83	37			14		12,4	22	9,8	1960	9,6	10,35	APTO					
2E+07	M	Bombeiro 3º	Bombeiro	02/07/1999	25	90	1,78	28			7		12,0	40	10	2200	8,0	9,50	NÃO APTO					
2E+07	M	Bombeiro 3º	Bombeiro	25/11/2000	24	82	1,80	25			5		10,0	53	12,6	2400	10,0	10,65	APTO					
5E+06	M	Bombeiro 1º	Bombeiro	10/08/1983	41	80	1,83	24			35		20,0	25	10,4	2400	14,0	14,60	APTO					
5E+06	F	Bombeiro 2º		23/10/1990	34	75	1,60	29			20		20,0	40	13,4	1650	7,2	11,95	NÃO APTO		Fez extensões no solo			

Ilustração 24- Avaliação Provas Físicas

Torneio de ténis de mesa adaptado

No dia 10 de abril de 2025, entre as 9h e as 16h, no Pavilhão Afonso de Paiva, decorreu um torneio de ténis de mesa adaptado. Esta atividade fez parte da dinamização organizada pelos meus colegas João Nascimento e João Pinto, que gentilmente me convidaram para desempenhar a função de árbitro durante o evento.

O dia revelou-se uma experiência diferente, uma vez que nunca tinha tido contacto direto com pessoas portadoras de Deficiência. No entanto, foi extremamente enriquecedor a nível pessoal e profissional. O convívio e a interação com estas pessoas permitiram-me adquirir novos conhecimentos, desenvolver uma maior sensibilidade e compreender melhor as suas necessidades, bem como a importância da sua inclusão através da prática desportiva.

**APPACDM de Castelo Branco**
Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental



Mesa	Nível	Árbitro
1	Nível 1 Inicial Masculino	Fátima Abreu
	Nível 2 (34-46) Masculino	Miguel Silva
	Nível 3 Unified	
2	Nível 1 Avançado Masculino	Ricardo Silva
	Nível 3 (34-38) Masculino	
3	Nível 2 (18-27) Masculino	Bernardo Jardim
	Nível 4 (38-44) Masculino	
	Nível 4 (45-52) Masculino	
	Nível 1 Inicial Unified	
4	Nível 2 (34-46) Masculino	Rafael Silva
	Nível 3 (34-38) Masculino	
	Nível 4 (45-52) Masculino	
5	Nível 4 (15-27) Feminino	Hugo Pereira
	Nível 1 Avançado Unified	
6	Nível 2 Feminino	Filipe Santiago
	Nível 3 (28-32) Masculino	
7	Nível 2 Feminino	Bernardo Ribeiro
	Nível 3 (23-28) Masculino	
	Nível 3 (38-42) Masculino	Maria Martins
8	Nível 4 (38-44) Masculino	
	Nível 2 Unified	Pedro Bambulo
9	Nível 3 (42-48) Masculino	João Pires
	Nível 4 (55-57) Masculino	
10	Nível 3 (50-62) Masculino	José Pedro
	Nível 4 (32-37) Masculino	
11	Nível 3 Feminino	Miguel Lemos
	Nível 4 Unified	
12	Nível 4 (26-30) Masculino	João Chambel
	Nível 4 (32-38) Feminino	

ORGANIZAÇÃO



PARCEIROS

Ilustração 25-Níveis para cada árbitro do torneio.



Ilustração 26-Organização das mesas de jogo



Ilustração 27-Identificação do árbitro

Estudo Fisioterapia

No dia 5 de maio de 2025, participei na realização de uma bateria de testes no âmbito de um estudo desenvolvido por dois colegas da ESALD. O primeiro teste consistiu na avaliação do salto *Squat Jump* (SJ), ou salto em agachamento, que tem como principal objetivo medir a força explosiva dos membros inferiores, com especial enfoque na força concêntrica (fase de contração muscular).

O segundo teste foi realizado numa bicicleta isocinética, um equipamento que permite avaliar a capacidade muscular, identificar desequilíbrios e deficiências, sendo bastante utilizado tanto em contextos de reabilitação como em treino desportivo. Nesta fase, o protocolo exigia a repetição do teste três vezes com a perna dominante.

De seguida, foi realizado um teste de resistência com o intuito de provocar fadiga muscular. Após este esforço, repetiu-se o teste na bicicleta isocinética mais três vezes. Posteriormente, foi realizada uma fase de recuperação ativa dentro de água, antes de se proceder à última repetição do teste da bicicleta, novamente três vezes. Os testes foram concluídos após esta última fase, ficando os dados registados para posterior análise no âmbito do estudo.

Distribuição dos atletas – Intervenção

Recuperação Ativa em Terra	Afonso Matias
	João Gouveia
	Diogo Dias
	João Silva
	Renato Alegre
	Diogo Preto
	Nelson Pereira
	Renato Carvalho
Recuperação Ativa em Água	António Alberto
	Francisco Painço
	João Chambel
	Martim Amaro
	Miguel
	Rafael Rodrigues
	Rodrigo Silva

Tabela 58-Distribuição dos atletas

Projeto “Aprender a Brincar”

No dia 28 de maio de 2025, participei numa atividade com a duração de três horas, decorrida entre as 9h00 e as 12h00, no âmbito do projeto de estágio das minhas colegas Júlia Martins e Daniela Caseira, que me convidaram a colaborar. A atividade consistiu na realização de um projeto prático, cujo principal objetivo foi proporcionar uma manhã diferente aos alunos do 1.º e do 3.º ano da Escola Básica com Jardim de Infância Cidade de Castelo Branco. Através

da dinamização de jogos tradicionais, procurou-se estimular o desenvolvimento motor, social e cognitivo das crianças, integrando conteúdos escolares de forma lúdica e educativa.

Foram dinamizadas as seguintes atividades: Jogo das Latas, Saltar à Corda, Bowling, Jogo das Cadeiras, Tração da Corda, Corrida de Sacos, Jogo dos Três Pés, Jogo da Petanca, Jogo do Limbo e Jogo da Macaca.

A participação nesta iniciativa permitiu-me ganhar maior consciência da importância do jogo no processo de ensino-aprendizagem, bem como desenvolver competências no trabalho com crianças em contexto escolar, reforçando o valor da interdisciplinaridade entre a atividade física e os conteúdos curriculares.



Ilustração 28-Jogo dos sacos



Ilustração 29-Jogos



Ilustração 30- Jogo das Latas

Nos dias 2 a 6 de junho de 2025, no horário das 10h00 às 12h30 e das 14h00 às 16h00, fomos convidados a participar no Fórum Castelo Branco, que acolheu a XI edição da Semana do Desporto.

Durante estes dias, dinamizámos duas atividades: o Paraquedas e o Jogo com Sticks. Estas atividades foram concebidas para ajudar as crianças a desenvolver competências motoras, promovendo, simultaneamente, momentos de descontração e a prática de atividade física a todas as crianças.

Esta experiência revelou-se uma oportunidade importante de aprendizagem, permitindo-me consolidar conhecimentos na organização e dinamização de atividades lúdico-desportivas em contexto comunitário, bem como compreender melhor a importância da promoção do desporto e do movimento como formas de inclusão e de bem-estar.



Ilustração 31-Atividades realizadas



Ilustração 32-Jogo dos Sticks.

Instituição que participa	Nº Crianças	Hora
02 de Junho		
Jardim de Infancia Quinta das Violetas	80+10	10h00
03 de Junho		
Jardim Infancia Alfredo da Mota	17+2	10h
Escola Básica da Granja / Jardim de Infância	73+6 adultos	10h
Centro Social Padres Redentoristas -Raposinho	70+8	11h00
Escola do Valongo e Jardim de infancia	94+7	14h
04 de Junho		
Escola Básica da Granja / Jardim de Infância	44+4	10h
Associação Alfredo Mota	20 + 2	10h
Jardim de Infância Boa Esperança	66+7	10h45
Centro Social Padres Redentoristas	43 + 5 (5 anos)	14h30
Escola S. Tiago	22+3	15h00
05 de Junho		
Jardim Infancia Alfredo da Mota	37 + 4 adultos	10h00
Escola basica S. Tiago (junto ao Centro de saude S. Tiago)	50+4 Adultos	10h00
Fridl	7+4	11h00
Centro Social Padres Redentoristas	43+5 (3 anos)	11h00
Centro Social Padres Redentoristas	42+5 (4 anos)	11h00
Jardim de infancia cidade da castelo branco	70+6	14h
06 de Junho		
Escola Básica da Granja / Jardim de Infância	51 +4	10h00
Jardim Infancia Alfredo Mota	36 + 4	10h00
Escola basica do Castelo	40 +4	11h
Associação Apoio à criança - AACCB	20+4	14h00
Escola Santiago	42+7	14h30

Ilustração 33-Instituição que participa

VII - PROJETO DE INVESTIGAÇÃO / INTERVENÇÃO

No dia 17 de maio de 2025, das 10h00 às 17h00, no Campo de Jogos de Montalvo, realizei o meu projeto de intervenção inserido no estágio, que consistiu na organização do Torneio Interconcelhio de Abrantes, direcionado aos escalões de Escolinhas e Futebol de 4. Inicialmente, a ideia seria realizar o torneio no campo do Tramagal, mas devido à indisponibilidade constante do espaço, decidi procurar outra alternativa. Como sou do concelho de Constância, entrei em contacto com o presidente, que autorizou a utilização do Campo de Jogos de Montalvo. Também falei com o responsável da Casa do Povo de Montalvo, que gentilmente me permitiu realizar o torneio nesse local.

As equipas convidadas para este torneio foram:

ADM – Associação Desportiva de Mação;

CBA – Casa do Benfica em Abrantes;

CDRA – Clube Desportivo e Recreativo de Alferrarede “Os Dragões”;

CPM – Casa do Povo de Montalvo;

CPP – Casa do Povo do Pego;

NSA – Núcleo Sportinguista de Alferrarede;

SAB – Sport Abrantes e Benfica;

TSU – Tramagal Sport União.

Estas participaram em dois formatos distintos: Futebol de 7 e Futebol de 4, conforme a faixa etária e o número de jogadores.

Foi um dia muito especial, cheio de entusiasmo, fair play e espírito desportivo, onde foi visível o quanto as crianças se estavam a divertir. Nestes escalões mais jovens, percebe-se claramente que o mais importante para eles é simplesmente jogar, conviver e aproveitar o momento ao máximo.

A principal razão pela qual organizei este torneio foi porque os escalões de Escolinhas e Sub-4 passaram quase toda a época apenas a treinar, sem jogos oficiais ou torneios regulares. As concentrações começaram apenas perto do final da época. Por isso, senti que era fundamental proporcionar-lhes uma experiência competitiva, mas sempre com o foco na diversão e no desenvolvimento saudável da paixão pelo futebol.

Este torneio permitiu exatamente isso: ver sorrisos, entusiasmo e amizades. Um verdadeiro sucesso enquanto momento de aprendizagem e celebração do desporto.

O torneio terminou oficialmente às 17h00, com uma pequena cerimónia de agradecimentos dirigida a todos os clubes, treinadores, atletas e respetivas famílias. Foi um momento simbólico de reconhecimento pelo empenho e participação de todos, no qual tive também a oportunidade de expressar pessoalmente a minha gratidão a todos os envolvidos, pela colaboração, espírito positivo e entusiasmo demonstrados ao longo de todo o dia. Este encerramento reforçou o ambiente de união e a valorização do desporto enquanto ferramenta educativa e social.

Torneio Interconcelhio de Futebol

Concentração		Sábado, 17-05-2025	Local		Campo de Jogos de Montalvo			
Horas	Futebol de 7		Futebol de 4					
	Campo 1	Campo 2	Campo 1-1	Campo 1-2	Campo 1-3	Campo 1-4	Campo 2-1	Campo 2-2
10:00		Grupo 1- SAB VS CBA	TSU vs CPM	CPP vs CDRA	NSA VS SAB	ADM VS CBA		
10:30	Grupo 1- CBA VS NSA	Grupo 2-TSU VS CPP						
11:00		Grupo 2-CPM VS CDRA	TSU VS CDRA	ADM VS NSA	CPP VS CPM	CBA VS SAB		
11:30	Grupo 1- SAB VS NSA	Grupo 2-CPP VS CDRA						
12:00		Grupo 1- CBA VS ADM	TSU VS SAB	CDRA VS CPM	ADM VS NSA	CBA VS CPP		
12:30 até As 14H	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:00			TSU VS ADM	CDRA VS SAB	CPM VS CBA	CPP VS NSA		
14:30	Grupo 2-CPM VS TSU	Grupo 1- NSA vs ADM						
15:00		Grupo 2- CDRA VS TSU	TSU VS CPP	CDRA VS CBA	SAB VS ADM	CPM VS NSA		
15:30	Grupo 1- CBA vs SAB	Grupo 2-CPP vs CPM						
16:00	Campeão do grupo 1 vs Campeão do grupo 2	Segundo classificado do grupo 1 vs Segundo classificado do grupo 2						
16:30	Terceiro classificado do grupo 1 vs Terceiro classificado do grupo 2	Quarto classificado do grupo 1 vs Quarto classificado do grupo 2						
17:00	Agradecimentos	Agradecimentos						

Tabela 59- Horário e organização dos jogos

Futebol 7	
Grupo 1	Grupo 2
ADM	TSU
SAB	CPM
CBA	CPP
NSA	CDRA

Tabela 60- Grupos

Equipas convidadas

ADM – Associação Desportiva de Mação	NSA – Núcleo Sportinguista de Alferrarede
CBA – Casa do Benfica em Abrantes	SAB – Sport Abrantes e Benfica
CDRA – Clube Desportivo e Recreativo de Alferrarede "Os Dragões"	TSU – Tramagal Sport União
CPM – Casa do Povo de Montalvo	
CPP – Casa do Povo do Pego	

Tabela 61-Equipas convidadas



Ilustração 34-Jogo SAB vs CPM(Futebol 7)



Ilustração 35-Jogo SAB vs ADM (Futebol 4)

Apresentei mais registos fotográficos no Anexo 7.

VIII - O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO

A minha adaptação ao estágio foi rápida, uma vez que já estou no clube há dois anos e, por isso, conheço bem o ambiente, os métodos de treino e a cultura da equipa. Essa familiaridade permitiu-me integrar-me de forma natural, compreender as dinâmicas do grupo e colaborar de maneira eficiente com os treinadores e os atletas.

Tenho sido assíduo nos treinos, o que demonstra dedicação e responsabilidade para com a equipa e os treinadores. O meu desempenho tem sido positivo, pois consigo aplicar os conhecimentos adquiridos na minha formação e experiência como jogador para contribuir com os treinos. Sinto que a minha presença tem ajudado no desenvolvimento técnico, tático e pessoal dos atletas, seja através do apoio direto nos treinos, na motivação ou na partilha de conhecimento com os jogadores mais jovens. Além disso, a minha tomada de decisão tem ajudado os misteres, auxiliando-os na organização e execução das sessões de treino. Esta experiência tem-me permitido crescer e aprender ainda mais sobre os aspetos técnicos e táticos do jogo.

De um ponto de vista quantitativo, tenho mantido uma participação total nos treinos. A minha assiduidade e compromisso refletem-se na forma como tenho ajudado a equipa a evoluir, não só a nível técnico e tático, mas também no desenvolvimento pessoal dos jogadores. O feedback recebido tem sido positivo, reforçando a importância do meu contributo no clube.

De forma geral, a minha experiência no estágio tem sido muito enriquecedora, tanto para o meu crescimento profissional como para a equipa. A adaptação foi natural, facilitada pelo tempo que já levo no clube, e tenho conseguido manter um compromisso sólido com os treinos. Ajudar na evolução dos atletas e no apoio aos treinadores tem sido gratificante.

Relativamente à minha autoavaliação, atribuo a mim mesmo a nota de 19, considerando tudo o que referi anteriormente. A minha assiduidade, o desempenho positivo, a capacidade de auxiliar os treinadores e a contribuição para o desenvolvimento técnico, tático e pessoal dos atletas justificam esta avaliação.

X - REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR

Na minha opinião, acredito que o estágio seria mais produtivo se fosse introduzido já no segundo ano do curso, dessa forma, os estudantes teriam a oportunidade de começar a aplicar os conceitos aprendidos mais cedo, criando uma base sólida para os anos seguintes. Além disso, a experiência prática adquirida logo no segundo ano contribuiria para o desenvolvimento das suas competências técnicas, interpessoais e de gestão de equipa. Esta antecipação do estágio, também se favoreceria uma melhor integração entre a teoria e a prática ao longo do curso, tornando a formação mais completa e eficaz.

A utilização de uma grelha de avaliação específica para o portefólio é fundamental para garantir a transparência e a objetividade na avaliação dos estudantes. Esta grelha deve indicar claramente os critérios de avaliação, permitindo aos estudantes perceberem o que deve ser melhorado no seu trabalho e onde devem concentrar os seus esforços.

A inclusão de evidências de aprendizagem e desenvolvimento é outro ponto que pode ser melhorado. Muitas vezes, os estudantes apresentam materiais, mas esses nem sempre demonstram de forma clara a evolução técnica e pessoal. Incentivar os estudantes a incluir mais evidências concretas, como análises de progresso ou feedback de supervisores, pode ser uma forma de enriquecer o portefólio e tornar a avaliação mais robusta. Além disso, promover a diversidade de tipos de evidências, como vídeos, gráficos ou análises detalhadas, pode ajudar a tornar as aprendizagens mais tangíveis e visíveis.

A coerência e alinhamento com os objetivos do estágio ou projeto também podem ser mais evidentes em muitos portefólios. Para que o portefólio seja mais eficaz, seria importante que os estudantes fossem incentivados a revisar regularmente os objetivos da unidade curricular e verificassem se as suas atividades estão alinhadas com esses objetivos. Muitas vezes, a relação entre a teoria e a prática não é suficientemente clara, por isso seria útil fornecer mais recursos que ajudem os estudantes a integrar melhor esses dois aspetos, criando uma relação mais fluida entre o que aprenderam e o que aplicaram no estágio.

Por último, a originalidade e criatividade no trabalho dos estudantes são aspetos que podem ser mais valorizados. Embora já haja um incentivo para isso, seria necessário criar mais oportunidades para que os estudantes possam explorar soluções criativas nas suas intervenções. A criatividade na abordagem das tarefas ou na resolução de problemas pode enriquecer o portefólio e aumentar o impacto do trabalho desenvolvido.

Integrando essas melhorias tanto no estágio como na avaliação do portefólio, seria possível criar uma experiência de aprendizagem mais eficaz, permitindo que os estudantes desenvolvam as suas competências de forma contínua e alinhada com as necessidades do curso e do contexto desportivo.

XII - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baptista, M. (2010). *Capítulo 3: Desenvolvimento profissional* [Tese de doutoramento, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. Consultado em: <https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10451/1854/6/Cap.%203.pdf>
- Braz, Mendes e Palas (2014). *Etapas de Formação do Jogador de Futsal – Perfil do Praticante de Futsal*. Federação Portuguesa de Futebol. Consultado em: https://www.fpf.pt/Portals/0/Documentos/Noticias/Livros/Etapas_Formacao_Jogador_FutsaL.pdf
- Campos da Rocha, R. (2018). *Comunicação empresarial: Uma investigação a partir da análise de SWOT* (Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa). Consultado em: [file:///C:/Users/lobod/Downloads/content%20\(81\).pdf](file:///C:/Users/lobod/Downloads/content%20(81).pdf)
- Canelas, E. N. (2013). *Small-sided games no treino do futebol*. Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Consultado em: <https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/23253/1/Small-sided%20games-Edgar%20Neves%20Canelas.pdf>.
- Campos, C. (2008). A justificação da Periodização Tática como uma fenomenotécnica. A singularidade da Intervenção do Treinador como a sua impressão digital. Vigo: MCSports.
- Canelas, E. N. (2013). *Small-sided games no treino do futebol*. Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Consultado em: <https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/23253/1/Small-sided%20games-Edgar%20Neves%20Canelas.pdf>.
- Cardoso, A. P., & Fonseca, M. R. (2012). Tramagal: sinais do tempo. *Zahara, Centro de Estudos de História Local*, 10(20), 32-35. Consultado em: <https://wikitejo.mediotejo.pt/index.php/geografia-biografia-historia/estudos-regionais-estudo-de-uma-localidade/629-tramagal-sinais-do-tempo>
- Casarin, R., Reverdito, R., Greboggy, D., Afonso, C. & Scaglia, A. (2011). Modelo de Jogo e Processo de Ensino no Futebol: Princípios Globais e Específicos. *Movimento*, 17(3), 133-152. Consultado em: <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115321322008.pdf>
- Canelas, E. N. (2013). *Small-sided games no treino do futebol*. Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Consultado em: <https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/23253/1/Small-sided%20games-Edgar%20Neves%20Canelas.pdf>.
- Castelo, J. (1996). *Futebol A Organização do Jogo*. Lisboa: Autor. Consultado em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14960/2/38061.pdf>
- Chiavenato, I. (2004). *Comportamento Organizacional: A dinâmica do sucesso das organizações*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Cardoso, A. P., & Fonseca, M. R. (2012). Tramagal: sinais do tempo. *Zahara, Centro de Estudos de História Local*, 10(20), 32-35. Consultado em: <https://wikitejo.mediotejo.pt/index.php/geografia-biografia-historia/estudos-regionais-estudo-de-uma-localidade/629-tramagal-sinais-do-tempo>
- Faria, R. F. C. (1999). *Periodização Tática. Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol* (Tese monográfica). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Fonseca, H. (2021, 30 de novembro). *Teófilo Moreira, o octogenário do Tramagal Sport União que há 30 anos cobra quotas por amor à camisola*. Médio Tejo. Consultado em: <https://mediotejo.net/teofilo-moreira-o-octogenario-do-tramagal-sport-uniao-que-ha-30-anos-cobra-quotas-por-amor-a-camisola/>
- Frade, V. (1995). *Alta competição no Futebol. Que Exigências do Tipo Metodológico?*. Porto: ISEF-UP.

- Garganta, J. (1997). Modelação Táctica do Jogo de Futebol: Estudo da Organização da Fase Ofensiva em Equipas de Alto Rendimento (Dissertação de doutorado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto, Portugal. Consultado em: [file:///C:/Users/lobod/Downloads/752_TD_01_P%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/lobod/Downloads/752_TD_01_P%20(2).pdf)
- Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In Tavares, F., Graça, A., Garganta, J., Mesquita, I. (Eds.), Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto. Consultado em: [file:///C:/Users/lobod/Downloads/OlharesecontextosIG08%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/lobod/Downloads/OlharesecontextosIG08%20(2).pdf)
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In Fernando Tavares (Ed.), Jogos desportivos coletivos. Ensinar a Jogar, (pp. 199-264), Porto: CEJD/FCDEF-UP. Consultado em: [file:///C:/Users/lobod/Downloads/FundamFutebol%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/lobod/Downloads/FundamFutebol%20(3).pdf)
- Guilherme, J & Braz, J. (2013) Proposta didático-metodológica para o ensino do jogo de Futsal. In Fernando Tavares (Ed.), Jogos desportivos coletivos. Ensinar a Jogar, (pp. 265- 301), Porto: CEJD/FCDEF-UP. Consultado em: https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/doc_futsal.pdf
- Leitão, R. A. A. (2009). O Jogo de Futebol: Investigação de sua estrutura, de seus modelos e da inteligência de jogo, do ponto de vista da complexidade (Tese de doutorado). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, SP, Brasil.
- Lopes, C. (2013). *Sistema de indicadores de desenvolvimento sustentável local: Estudo de caso no concelho de Abrantes* (Trabalho de projeto de mestrado). Universidade Aberta. Consultado em: [file:///C:/Users/lobod/Downloads/content%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/lobod/Downloads/content%20(1).pdf)
- Maciel, J. (2011). Não o Deixes Matar o Bom Futebol e Quem o Joga. Pelo Futebol Adentro Não é Perda de Tempo. Lisboa: Chiado Editora.
- Martins, Á. C. (2019). *Modelo de jogo: Conceitos e interações contextuais* (Dissertação de mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa). Consultado em: https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10400.5/19940/1/2019_%20Mestado%20TAR_%203%81lvaro%20Martins.pdf
- Matos, J. P. R. (2015). *Ensino do jogo do futebol: Revisão e proposta metodológica* (Dissertação de mestrado). Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Consultado em: <file:///C:/Users/lobod/Downloads/content.pdf>
- Oliveira, J. G. G. (2004). Conhecimento Específico em Futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo (Dissertação de mestrado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto, Portugal
- Pinto, J. & Silva, J. G. (1989). Futebol Português: Importância do Modelo de Jogo no seu Desenvolvimento. Revista Horizonte, 33, 94-98.
- Silva, G. D. M. F. (2019). Relatório profissionalizante realizado na equipa do escalão de sub-16 do Futebol Clube Paços de Ferreira (Relatório de estágio profissionalizante, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto). Consultado Disponível em <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/123507/2/363047.pdf>
- Silva, M. (2008). O Desenvolvimento do Jogar, segundo a Periodização Táctica. Vigo: MCSports
- Tamarit, X. (2013). Periodización Táctica vs. Periodización Táctica. Vítor Frade aclara. Espanha: MB Football. Consultado em: <file:///C:/Users/lobod/Downloads/PERIODIZACION TACTICA VS PERIODIZACION T.pdf>
- Teodorescu, L. (2003). Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos. Lisboa: Livros Horizonte.
- Teoldo, I., Guilherme, J. & Garganta, J. (2015). Para um Futebol Jogado com Ideias: Concepção, Treinamento e Avaliação do Desempenho Tático de Jogadores e Equipes. Curitiba: Appris.

- Tobar, J. B. (2018). Periodização Tática. Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino de futebol. Estoril: Prime Books.

XIII - BIBLIOGRAFIA

Felder R., Soloman, B. (2017) Index of Learning Styles Questionnaire.

<https://www.webtools.ncsu.edu/learningstyles/ilsweb.html>. North Carolina State University

Lopes, W (2002) Inventário de Estilos de Aprendizagem de Felder-Saloman: investigação de sua validade em estudantes universitários de Belo Horizonte. Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina: Florianópolis.

Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física*. (pp. 29-43). Porto: Editora FADEUP.

Graça, A., (2015). O discurso pedagógico da Educação Física. In R. Ramiro, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp.11-27). Porto: Editora FADEUP.

Nóvoa, A. (2009). Para una formación de profesores construida dentro de la profesión. *Revista de Educación*, 350, 203-218.

Silva, R. (2007). Desenvolvimento de uma aplicação Web para gestão de estilos de aprendizagem. Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau de mestre em Ciências da Educação- Especialização em Informática Educacional. Lisboa

Dunn, R. e Dunn, K. (1999). *The Complete Guide to the Learning Styles In-Service System*. Allyn & Bacon. Boston

Keefe, J. (1979). Learning style: An overview. *Student learning styles – Diagnosing and prescribing programs*. National Association of Secondary School Principals. Reston. Inglaterra.

Kolb, D. (1984) *Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development*. Prentice Hall, Inc., n.1984, p.20-38

Felder, R. e Silverman, L. (1988) Learning and teaching Styles in engineering education. *Engineering education*, v.78, n. 7, p. 674-681

Felder, R. e Henriques E. (1995) Learning and teaching Styles in foreign and second language education. *Foreign language annals*, Wiley Online Library, v. 28, n.1, p. 21-31

Jung, C. (1971) *Tipos Psicológicos*. [S.l]: Editora Vozes Limitadas.

Felder, R., & Soloman, B. (1991). Index of Learning Styles Questionnaire. Fonte: North Carolina State University: <https://www.webtools.ncsu.edu/learningstyles/>

GARDNER, H. (1995). *Inteligências Múltiplas: a Teoria na Prática*. Porto Alegre: Artes Médic

XIV- ANEXOS

Microciclos dos Benjamins (Anexo 1)

21	22	23	24	25	26	27
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino de força Exercício de melhoramento Técnico Jogo	Folga	Melhoramento técnico para jogador de fora Jogo formal	Exercício de coordenação e velocidade Exercício Técnico/Táticos	Competição	Folga

28	29	30	31	1	2	3
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Exercício de melhoramento técnico “quadrado técnico” Exercício de finalização 1x1 e 2x2 Penaltis	Folga	Exercício de manutenção e posse de bola Jogo formal	Exercício sectorial para trabalho 1ª fase da construção/ momento de pressão Finalização (3x2)	Competição	Folga

4	5	6	7	8	9	10
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Trabalho de força Finalização Penaltis	Folga	Exercício de manutenção de posse de bola Exercício de 1x1 e 2x2 Jogo reduzido 5x5	Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) e transição defensiva Finalização	Competição	Folga

11	12	13	14	15	16	17
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Exercício de melhoramento técnico lúdico Exercício de 1x1 e 2x2 Jogo	Folga	Melhoramento técnico para jogador de fora Exercício de 1x1 e 2x2 Jogo formal	Exercício de coordenação e velocidade Exercício Técnico/Táticos Finalização	Competição	Folga

18	19	20	21	22	23	24
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Capacidade Aeróbia Ações Técnicas Jogo	Folga	Exercício de velocidade/agilidade e reação Exercício de posse de bola	Ações Técnico/Táticos Finalização Penáltis	Competição	Folga

25	26	27	28	29	30	1
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Exercício de melhoramento técnico Finalização Jogo	Folga	Exercício de coordenação e velocidade Exercício de manutenção de posse de bola Jogo formal	Exercício Técnico/Táticos Finalização	Competição	Folga

2	3	4	5	6	7	8
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Trabalho de força Finalização Penaltis	Folga	Exercício de manutenção de posse de bola Exercício de melhoramento técnico lúdico	Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) e transição defensiva com finalização Jogo	Competição	Folga

9	10	11	12	13	14	15
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino de força Exercício de melhoramento técnico lúdico Jogo	Folga	Melhoramento técnico para jogador de fora Jogo formal	Exercício de coordenação e velocidade Exercício Técnico/Táticos	Competição	Folga

16	17	18	19	20	21	22
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Exercício de melhoramento técnico lúdico Finalização Jogo	Folga	Exercício de coordenação e velocidade Finalização 1x1 e 2x2 Jogo formal	Treino de repetições(2x) Exercício Técnico/ Táticos Finalização	Competição	Folga

23	24	25	26	27	28	29
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Véspera de Natal	Natal	Exercício de coordenação e velocidade Finalização 1x1 e 2x2 Jogo formal	Treino de força Exercício Técnico/ Táticos Finalização	Folga	Folga

30	31	1	2	3	4	5
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Capacidade Aeróbia Ações Técnicas Jogo	Passagem de Ano Novo	Ano Novo	Exercício de velocidade/agilidade e reação Exercício de posse de bola	Ações Técnico/Táticos Finalização (3x2) Penaltis	Competição	Folga

6	7	8	9	10	11	12
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Exercício de melhoramento técnico lúdico Jogo	Folga	Melhoramento técnico para jogador de fora Finalização 1x1 Jogo formal	Exercício de coordenação e velocidade Exercício Técnico/Táticos	Competição	Folga

13	14	15	16	17	18	19
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Exercício de melhoramento técnico "quadrado técnico" Jogo Penaltis	Folga	Treino de força Exercício de manutenção e posse de bola Jogo formal	Exercício sectorial para trabalho 1ª fase da construção/ momento de pressão Finalização (3x2)	Competição	Folga

20	21	22	23	24	25	26
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Trabalho de força Finalização Penaltis	Folga	Exercício de manutenção de posse de bola Ações técnico/ Tácticas Finalização	Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) e transição defensiva Finalização 1x1 e 2x2 Jogo reduzido 5x5	Competição	Folga

27	28	29	30	31	1	2
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Capacidade Aeróbia Ações Técnicas Jogo	Folga	Exercício de velocidade/ agilidade e reação Exercício de posse de bola Finalização(3x2)	Exercício de manutenção de posse de bola Ações Técnico/ Táticas Penaltis	Competição	Folga

24	25	26	27	28	1	2
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino de força Exercício de melhoramento Técnico Jogo	Folga	Melhoramento técnico para jogador de fora Jogo formal	Exercício de coordenação e velocidade Exercício Técnico/Táticos	Competição	Folga

3	4	5	6	7	8	9
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Exercício de melhoramento técnico “quadrado técnico” Exercício de finalização 1x1 e 2x2 Penaltis	Folga	Exercício de manutenção e posse de bola Jogo formal	Exercício sectorial para trabalho 1ª fase da construção/ momento de pressão Finalização (3x2)	Competição	Folga

10	11	12	13	14	15	16
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Trabalho de força Finalização Penaltis	Folga	Exercício de manutenção de posse de bola Exercício de 1x1 e 2x2 Jogo reduzido 5x5	Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) e transição defensiva Finalização	Competição	Folga

17	18	19	20	21	22	23
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Exercício de melhoramento técnico lúdico Exercício de 1x1 e 2x2 Jogo	Folga	Melhoramento técnico para jogador de fora Exercício de 1x1 e 2x2 Jogo formal	Exercício de coordenação e velocidade Exercício Técnico/Táticos Finalização	Competição	Folga

24	25	26	27	28	29	30
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Capacidade Aeróbia Ações Técnicas Jogo	Folga	Exercício de velocidade/agilidade e reação Exercício de posse de bola	Ações Técnico/Táticos Finalização Penáltis	Competição	Folga

31	1	2	3	4	5	6
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Exercício de melhoramento técnico Finalização Jogo	Folga	Exercício de coordenação e velocidade Exercício de manutenção de posse de bola Jogo formal	Exercício Técnico/Táticos Finalização	Competição	Folga

7	8	9	10	11	12	13
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Trabalho de força Finalização Penaltis	Folga	Exercício de manutenção de posse de bola Exercício de melhoramento técnico lúdico	Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) e transição defensiva com finalização Jogo	Competição	Folga

14	15	16	17	18	19	20
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino de força Exercício de melhoramento técnico lúdico Jogo	Folga	Melhoramento técnico para jogador de fora Jogo formal	Exercício de coordenação e velocidade Exercício Técnico/Táticos	Competição	Folga

21	22	23	24	25	26	27
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Exercício de melhoramento técnico lúdico Finalização Jogo	Folga	Exercício de coordenação e velocidade Finalização 1x1 e 2x2 Jogo formal	Treino de repetições(2x) Exercício Técnico/Táticos Finalização	Competição	Folga

28	29	30	1	2	3	4
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Folga	Folga	Exercício de coordenação e velocidade Finalização 1x1 e 2x2 Jogo formal	Treino de força Exercício Técnico/Táticos Finalização	Competição	Folga

5	6	7	8	9	10	11
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Capacidade Aeróbia Ações Técnicas Jogo	Folga	Folga	Exercício de velocidade/agilidade e reação Exercício de posse de bola	Ações Técnico/Táticos Finalização (3x2) Penáltis	Competição	Folga

12	13	14	15	16	17	18
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Exercício de melhoramento técnico lúdico Jogo	Folga	Melhoramento técnico para jogador de fora Finalização 1x1 Jogo formal	Exercício de coordenação e velocidade Exercício Técnico/Táticos	Competição	Folga

19	20	21	22	23	24	25
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Exercício de melhoramento técnico “quadrado técnico” Jogo Penaltis	Folga	Treino de força Exercício de manutenção e posse de bola Jogo formal	Exercício sectorial para trabalho 1ª fase da construção/ momento de pressão Finalização (3x2)	Competição	Folga

2	3	4	5	6	7	8
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Capacidade Aeróbia Ações Técnicas Jogo	Folga	Exercício de velocidade/ agilidade e reação Exercício de posse de bola Finalização(3x2)	Exercício de manutenção de posse de bola Ações Técnico/ Táticos Penáltis	Competição	Folga

26	27	28	29	30	31	1
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Trabalho de força Finalização Penaltis	Folga	Exercício de manutenção de posse de bola Ações técnico/ Tácticas Finalização	Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) e transição defensiva Finalização 1x1 e 2x2 Jogo reduzido 5x5	Competição	Folga

Microciclos Juniores (Anexo 2)

21	22	23	24	25	26	27
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Torneio escada de jogo de princípios (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva) Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 com finalização 3x2	Folga	Exercício de melhoria técnica "Y técnico" (novas condicionantes) Exercício sectorial de organização ofensiva (1ª fase de construção) + transição defensiva Exercício de finalização em transição ofensiva Jogo formal + melhoria técnica para jogadores de fora	Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Exercício sectorial de organização ofensiva-defensiva preparação para o jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

28	29	30	31	1	2	3
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Torneio escada de jogo de princípios (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva) Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 com finalização 3x2	Folga	Exercício de velocidade/agilidade e reação Exercício de melhoramento técnico “Y técnico” (novas condicionantes) Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) + transição defensiva Exercício de finalização em transição ofensiva Jogo formal + melhoramento técnico para jogadores de fora	Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Exercício sectorial de organização ofensiva-preparação para o jogo Esquemas tácticos	Folga	Competição	Folga

4	5	6	7	8	9	10
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Princípios de jogo (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva) Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 com finalização 3x2	Folga	Exercício de coordenação e velocidade Exercício de melhoramento técnico “Y técnico” (novas condicionantes) Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) + transição defensiva Exercício de finalização em transição ofensiva Jogo formal + melhoramento técnico para jogadores de fora	Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Exercício sectorial de organização ofensiva-defensiva preparação para o jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

11	12	13	14	15	16	17
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar apoio do PL e penetração dos interiores Jogos de princípios 4x4 Exercício de manutenção de posse de bola 6x3 para trabalhar transição ofensiva (tirar a bola de zona de pressão)	Folga	Exercício de melhoramento técnico “Rabia” 3x2 Exercício de jogo reduzido 4x4+4 apoios frontais Exercício de organização ofensiva Jogo formal + força para jogadores de fora	Jogo lúdico para trabalhar jogo aéreo Exercício sectorial de organização ofensiva-defensiva preparação para o jogo Exercício de finalização 3x1 em cruzamento Jogos reduzidos 5x5	Folga	Competição	Folga

18	19	20	21	22	23	24
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar apoio do PL e penetração dos interiores Jogos de princípios 4x4 Exercício de manutenção de posse de bola 6x3 para trabalhar transição ofensiva (tirar a bola de zona de pressão)	Folga	Exercício de coordenação e velocidade Exercício de melhoramento técnico “Rabia” 3x2 Exercício de jogo reduzido 4x4+4 apoios frontais Exercício de organização ofensiva Jogo formal + força para jogadores de fora	Exercício de melhoramento técnico “Quadrado Técnico” Exercício sectorial de organização ofensiva-defensiva preparação para o jogo Exercício de finalização 3x1 em cruzamento	Folga	Competição	Folga

25	26	27	28	29	30	1
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar transição ofensiva com finalização em cruzamento Jogos de princípios 4x4 Exercício de manutenção de posse de bola 6x3 para trabalhar transição ofensiva (tirar a bola de zona de pressão)	Folga	Exercício de melhoria de técnico “Caça Bolas” Exercício de finalização para trabalhar zonas de finalização em cruzamento Exercício e organização defensiva secundado de transição ofensiva Jogo formal + Velocidade para jogadores de fora	Exercícios de velocidade de reação e finalização Exercício de finalização 3x1 em cruzamento Exercício de organização defensiva em bloco baixo secundando de transição ofensiva-preparação para o jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

2	3	4	5	6	7	8
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar transição ofensiva com finalização em cruzamento Jogos de princípios 4x4 Exercício de manutenção de posse de bola 6x3 para trabalhar transição ofensiva (tirar a bola de zona de pressão)	Folga	Exercício de melhoramento técnico “Caça Bolas” Exercício de finalização para trabalhar zonas de finalização em cruzamento Exercício e organização defensiva secundado de transição ofensiva Jogo formal + Velocidade para jogadores de fora	Exercícios de velocidade de reação e finalização Exercício de finalização 3x2 em cruzamento Exercício de organização defensiva em bloco baixo secundando de transição ofensiva-preparação para o jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

9	10	11	12	13	14	15
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar transição ofensiva com finalização para trabalhar apoio frontal do ponta Jogos reduzido 4x4 para trabalhar pressão alta Exercício de manutenção de posse de bola 6x3 para trabalhar transição ofensiva	Folga	Circuito para trabalhar condução, passe, combinação direta e 1 para 1 Exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2) Exercício de organização ofensiva para trabalhar comportamento na fase de criação Jogo formal + coordenação motora para jogadores de fora	Exercícios de velocidade de reação e finalização Exercício de finalização 3x2 em cruzamento Exercício de organização ofensiva secundando de transição defensiva-preparação para o jogo Esquemas tácticos	Folga	Competição	Folga

16	17	18	19	20	21	22
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar transição ofensiva com finalização para trabalhar apoio frontal do ponta Jogos reduzido 4x4 para trabalhar pressão alta Exercício de manutenção de posse de bola para trabalhar transição defensiva	Folga	Circuito para trabalhar condução, passe, combinação direta e 1 para 1 Exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2) Exercício de organização ofensiva para trabalhar comportamento na fase de criação Jogo formal + coordenação motora para jogadores de fora	Exercícios de velocidade de reação e finalização Exercício de finalização 3x2 em cruzamento Exercício de organização ofensiva secundando de transição defensiva-preparação para o jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

23	24	25	26	27	28	29
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Véspera de Natal	Natal	Exercícios de velocidade de reação e finalização Exercício de finalização 3x2 em cruzamento Exercício de organização ofensiva secundando de transição defensiva-preparação para o jogo Esquemas táticos	Circuito para trabalhar condução, passe, combinação direta e 1 para 1 Exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2) Exercício de organização ofensiva para trabalhar comportamento na fase de criação Jogo formal + coordenação motora para jogadores de fora	Folga	Folga

30	31	1	2	3	4	5
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Circuito para trabalhar condução, passe, combinação direta e 1 para 1 Exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2) Exercício de organização ofensiva para trabalhar comportamento na fase de criação Jogo formal + coordenação motora para jogadores de fora	Passagem de ano	Ano Novo	Exercícios de velocidade de reação e finalização Exercício de finalização 3x2 em cruzamento Exercício de organização ofensiva secundando de transição defensiva-preparação para o jogo Esquemas táticos	Circuito para trabalhar condução, passe, combinação direta e 1 para 1 Exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2) Exercício de organização ofensiva para trabalhar comportamento na fase de criação Jogo formal + coordenação motora para jogadores de fora	Folga	Folga

6	7	8	9	10	11	12
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Jogo reduzido 5x5+2 apoios laterais para trabalhar variação de centro de jogo Exercício de finalização 1x0, 2x1 e 2x2 com transição defensiva Exercício de manutenção de posse de bola secundado de finalização em balizas pequenas	Folga	Exercício de melhoramento técnico “ Caça Bolas” (em equipas) Exercício sectorial de organização ofensiva (1ª e 2ª fase de construção) + 1ª fase de pressão Exercício intersectorial para trabalhar variação de centro de jogo, apoio frontal do PL e penetração dos interiores Jogo Formal	Exercícios de velocidade de reação e finalização Exercício de finalização 3x2 em cruzamento Exercício de organização ofensiva secundando de transição defensiva-preparação para o jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

13	14	15	16	17	18	19
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês” Exercício de finalização 1x1 e 2x2 (com remate fora de área) Exercício de manutenção de posse de bola	Folga	Exercício sectorial de organização defensiva para trabalhar alinhamentos dos centrais no novo sistema Exercício sectorial para trabalhar primeira fase de construção no novo sistema Jogo Formal	Exercícios de velocidade de reação e agilidade Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “holandês” Jogos reduzidos 4x4 com condicionantes relacionadas com variação do centro de jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

20	21	22	23	24	25	26
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês” Exercício de finalização 1x1 e 2x2 (com remate fora de área) Exercício de manutenção de posse de bola	Folga	Exercício sectorial de organização defensiva para trabalhar alinhamentos dos centrais no novo sistema Exercício sectorial para trabalhar primeira fase de construção no novo sistema Jogo Formal	Exercícios de velocidade de reação e agilidade Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “holandês” Jogos reduzidos 4x4 com condicionantes relacionadas com variação do centro de jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

27	28	29	30	31	1	2
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês” Exercício de finalização 1x1 e 2x2 (com remate fora de área) Exercício de manutenção de posse de bola	Folga	Exercício sectorial de organização defensiva para trabalhar alinhamentos dos centrais no novo sistema Exercício sectorial para trabalhar primeira fase de construção no novo sistema Jogo Formal	Exercícios de velocidade de reação e agilidade Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “holandês” Jogos reduzidos 4x4 com condicionantes relacionadas com variação do centro de jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

24	25	26	27	28	1	2
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Torneio escada de jogo de princípios (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva) Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 com finalização 3x2	Folga	Exercício de melhoramento técnico “Y técnico” (novas condicionantes) Exercício sectorial de organização ofensiva (1ª fase de construção) + transição defensiva Exercício de finalização em transição ofensiva Jogo formal + melhoramento técnico para jogadores de fora	Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Exercício sectorial de organização ofensiva-defensiva preparação para o jogo Esquemas tácticos	Folga	Competição	Folga

3	4	5	6	7	8	9
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Torneio escada de jogo de princípios (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva) Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 com finalização 3x2	Folga	Exercício de velocidade/agilidade e reação Exercício de melhoramento técnico “Y técnico” (novas condicionantes) Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) + transição defensiva Exercício de finalização em transição ofensiva Jogo formal + melhoramento técnico para jogadores de fora	Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Exercício sectorial de organização ofensiva-preparação para o jogo Esquemas tácticos	Folga	Competição	Folga

10	11	12	13	14	15	16
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Princípios de jogo (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva) Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 com finalização 3x2	Folga	Exercício de coordenação e velocidade Exercício de melhoramento técnico "Y técnico" (novas condicionantes) Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) + transição defensiva Exercício de finalização em transição ofensiva Jogo formal + melhoramento técnico para jogadores de fora	Exercício de manutenção de posse de bola 4x2 Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas Exercício sectorial de organização ofensiva-defensiva preparação para o jogo Esquemas tácticos	Folga	Competição	Folga

17	18	19	20	21	22	23
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar apoio do PL e penetração dos interiores Jogos de princípios 4x4 Exercício de manutenção de posse de bola 6x3 para trabalhar transição ofensiva (tirar a bola de zona de pressão)	Folga	Exercício de melhoramento técnico “Rabia” 3x2 Exercício de jogo reduzido 4x4+4 apoios frontais Exercício de organização ofensiva Jogo formal + força para jogadores de fora	Jogo lúdico para trabalhar jogo aéreo Exercício sectorial de organização ofensiva-defensiva preparação para o jogo Exercício de finalização 3x1 em cruzamento Jogos reduzidos 5x5	Folga	Competição	Folga

24	25	26	27	28	29	30
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar apoio do PL e penetração dos interiores Jogos de princípios 4x4 Exercício de manutenção de posse de bola 6x3 para trabalhar transição ofensiva (tirar a bola de zona de pressão)	Folga	Exercício de coordenação e velocidade Exercício de melhoramento técnico “Rabia” 3x2 Exercício de jogo reduzido 4x4+4 apoios frontais Exercício de organização ofensiva Jogo formal + força para jogadores de fora	Exercício de melhoramento técnico “Quadrado Técnico” Exercício sectorial de organização ofensiva-defensiva preparação para o jogo Exercício de finalização 3x1 em cruzamento	Folga	Competição	Folga

31	1	2	3	4	5	6
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar transição ofensiva com finalização em cruzamento Jogos de princípios 4x4 Exercício de manutenção de posse de bola 6x3 para trabalhar transição ofensiva (tirar a bola de zona de pressão)	Folga	Exercício de melhoramento técnico “Caça Bolas” Exercício de finalização para trabalhar zonas de finalização em cruzamento Exercício e organização defensiva secundado de transição ofensiva Jogo formal + Velocidade para jogadores de fora	Exercícios de velocidade de reação e finalização Exercício de finalização 3x1 em cruzamento Exercício de organização defensiva em bloco baixo secundando de transição ofensiva-preparação para o jogo Esquemas tácticos	Folga	Competição	Folga

7	8	9	10	11	12	13
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar transição ofensiva com finalização em cruzamento Jogos de princípios 4x4 Exercício de manutenção de posse de bola 6x3 para trabalhar transição ofensiva (tirar a bola de zona de pressão)	Folga	Exercício de melhoramento técnico “Caça Bolas” Exercício de finalização para trabalhar zonas de finalização em cruzamento Exercício e organização defensiva secundado de transição ofensiva Jogo formal + Velocidade para jogadores de fora	Exercícios de velocidade de reação e finalização Exercício de finalização 3x2 em cruzamento Exercício de organização defensiva em bloco baixo secundando de transição ofensiva-preparação para o jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

14	15	16	17	18	19	20
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar transição ofensiva com finalização para trabalhar apoio frontal do ponta Jogos reduzido 4x4 para trabalhar pressão alta Exercício de manutenção de posse de bola 6x3 para trabalhar transição ofensiva	Folga	Circuito para trabalhar condução, passe, combinação direta e 1 para 1 Exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2) Exercício de organização ofensiva para trabalhar comportamento na fase de criação Jogo formal + coordenação motora para jogadores de fora	Exercícios de velocidade de reação e finalização Exercício de finalização 3x2 em cruzamento Exercício de organização ofensiva secundando de transição defensiva-preparação para o jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

21	22	23	24	25	26	27
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar transição ofensiva com finalização para trabalhar apoio frontal do ponta Jogos reduzido 4x4 para trabalhar pressão alta Exercício de manutenção de posse de bola para trabalhar transição defensiva	Folga	Circuito para trabalhar condução, passe, combinação direta e 1 para 1 Exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2) Exercício de organização ofensiva para trabalhar comportamento na fase de criação Jogo formal + coordenação motora para jogadores de fora	Exercícios de velocidade de reação e finalização Exercício de finalização 3x2 em cruzamento Exercício de organização ofensiva secundando de transição defensiva-preparação para o jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

28	29	30	1	2	3	4
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Folga	Folga	Exercícios de velocidade de reação e finalização Exercício de finalização 3x2 em cruzamento Exercício de organização ofensiva secundando de transição defensiva-preparação para o jogo Esquemas táticos	Circuito para trabalhar condução, passe, combinação direta e 1 para 1 Exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2) Exercício de organização ofensiva para trabalhar comportamento na fase de criação Jogo formal + coordenação motora para jogadores de fora	Folga	Folga

5	6	7	8	9	10	11
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Circuito para trabalhar condução, passe, combinação direta e 1 para 1 Exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2) Exercício de organização ofensiva para trabalhar comportamento na fase de criação Jogo formal + coordenação motora para jogadores de fora	Folga	Folga	Exercícios de velocidade de reação e finalização Exercício de finalização 3x2 em cruzamento Exercício de organização ofensiva secundando de transição defensiva-preparação para o jogo Esquemas táticos	Circuito para trabalhar condução, passe, combinação direta e 1 para 1 Exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2) Exercício de organização ofensiva para trabalhar comportamento na fase de criação Jogo formal + coordenação motora para jogadores de fora	Folga	Folga

12	13	14	15	16	17	18
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Jogo reduzido 5x5+2 apoios laterais para trabalhar variação de centro de jogo Exercício de finalização 1x0, 2x1 e 2x2 com transição defensiva Exercício de manutenção de posse de bola secundado de finalização em balizas pequenas	Folga	Exercício de melhoramento técnico “ Caça Bolas” (em equipas) Exercício sectorial de organização ofensiva (1ª e 2ª fase de construção) + 1ª fase de pressão Exercício intersectorial para trabalhar variação de centro de jogo, apoio frontal do PL e penetração dos interiores Jogo Formal	Exercícios de velocidade de reação e finalização Exercício de finalização 3x2 em cruzamento Exercício de organização ofensiva secundando de transição defensiva-preparação para o jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

19	20	21	22	23	24	25
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês” Exercício de finalização 1x1 e 2x2 (com remate fora de área) Exercício de manutenção de posse de bola	Folga	Exercício sectorial de organização defensiva para trabalhar alinhamentos dos centrais no novo sistema Exercício sectorial para trabalhar primeira fase de construção no novo sistema Jogo Formal	Exercícios de velocidade de reação e agilidade Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “holandês” Jogos reduzidos 4x4 com condicionantes relacionadas com variação do centro de jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

26	27	28	29	30	31	1
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês” Exercício de finalização 1x1 e 2x2 (com remate fora de área) Exercício de manutenção de posse de bola	Folga	Exercício sectorial de organização defensiva para trabalhar alinhamentos dos centrais no novo sistema Exercício sectorial para trabalhar primeira fase de construção no novo sistema Jogo Formal	Exercícios de velocidade de reação e agilidade Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “holandês” Jogos reduzidos 4x4 com condicionantes relacionadas com variação do centro de jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

2	3	4	5	6	7	8
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês” Exercício de finalização 1x1 e 2x2 (com remate fora de área) Exercício de manutenção de posse de bola	Folga	Exercício sectorial de organização defensiva para trabalhar alinhamentos dos centrais no novo sistema Exercício sectorial para trabalhar primeira fase de construção no novo sistema Jogo Formal	Exercícios de velocidade de reação e agilidade Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “holandês” Jogos reduzidos 4x4 com condicionantes relacionadas com variação do centro de jogo Esquemas táticos	Folga	Competição	Folga

Planos de Treino (Anexo 3)



Tramagal Sport União

SESSÃO Nº: 4

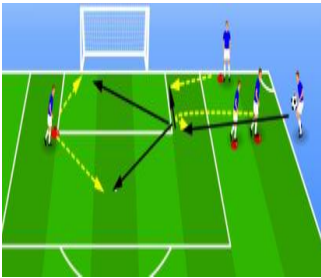
DATA: 17/10/2024

HORA: 18:10

ESCALÃO: BENJAMINS

DURAÇÃO: 80 Minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a capacidade de resistência.	2 bolas 8 sinalizado res	15 minutos

4	Lançamentos antes da grande área adversária. O defesa é quem lança a bola, enquanto o avançado, o médio centro e o médio direito/esquerdo formam um triângulo. Ao sinal do defesa, o médio centro procura o espaço nas costas da defesa, o avançado vem fazer bloqueio ao médio centro adversário, correndo de seguida para o centro da área, o médio direito/esquerdo corre para a entrada da área depois o médio centro cruza a bola para a melhor opção.		Criação de movimentos ofensivos coordenados, criação de espaços com recurso a bloqueios e melhorar o entendimento tático.	1 bola 3 sinalizados	10 minutos
5	Lançamentos ao pé da grande área adversária. O defesa é quem lança a bola, o avançado é quem se aproxima mais do defesa, o médio centro coloca-se atrás do avançado e o médio direito/esquerda coloca-se junto à linha de fundo. Ao sinal do defesa o avançado procura o espaço nas costas do médio centro e o médio centro, faz bloqueio ao atleta adversário que estiver a defender o avançado, passando a bola por cima de todos e assim o avançado pode finalizar ou procurar um colega em melhor posição. O médio do lado contrário do lançamento coloca-se na quina da pequena área contrária à do lançamento.		Criação de movimentos ofensivos coordenados, criação de espaços com recurso a bloqueios e melhorar o entendimento tático.	1 bola 4 sinalizados	10 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
6	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
4	Saída de bola sob pressão. O pontapé de baliza é efetuado pelo guarda-redes, passa para um dos defesas, em seguida passa para o outro defesa, este conduz um pouco a bola e faz um passe para o avançado ou para o médio direito/esquerdo, caso o passe do defesa seja para o avançado, o avançado mete a bola nas costas e o médio procura esse espaço para		Desenvolver a saída de bola com controlo e segurança, melhorar a criação de linhas de passe, preparar para quebrar a primeira linha de pressão, melhorar a tomada de decisão, melhorar a criação de espaços,	1 bola 8 sinalizado res	20 minutos

	progredir com bola. Caso a bola do defesa seja passada para o médio, este faz um passe junto à linha e o avançado procura esse espaço, indo o médio para o lugar do avançado.		melhorar a comunicação entre colegas.		
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	O exercício começa antes dos sinalizadores, o objetivo é dois jogadores passarem pelos defesas com a bola controlada até ao outro lado do espaço definido. Em cada quadrado pode estar unicamente um defesa, não podendo passar para o quadrado seguinte para tirar a bola. Caso um dos defesas toque na bola, troca de lugar com o atleta que falhou o passe e o exercício recomeça.		Desenvolvimento do controlo de bola em espaços curtos, melhorar a tomada de decisão e melhorar a capacidade de recuperação	1 bola 7 sinalizadores	10 minutos
4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos

			resistência e a agilidade.		
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar-se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna-lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um. No final de repetição trocam de lugar rodando para a fila da direita.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bola 6 sinalizado res	25 minutos

4	Lançamentos antes da grande área adversária. O defesa é quem lança a bola, enquanto o avançado, o médio centro e o médio direito/esquerdo formam um triângulo. Ao sinal do defesa, o medio centro procura o espaço nas costas da defesa, o avançado vem fazer bloqueio ao médio centro adversário, correndo de seguida para o centro da área, o médio direito/esquerdo corre para a entrada da área depois o médio centro cruza a bola para a melhor opção.		Criação de movimentos ofensivos coordenados, criação de espaços com recurso a bloqueios e melhorar o entendimento tático.	1 bola 3 sinalizados	10 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar-se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna-lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bola 6 sinalizadores	25 minutos
4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos

			e melhorar a resistência e a agilidade.		
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o "joker", faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo "joker".		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					

5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos
---	--	---	--	--	-------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Duas filas de atletas frente a frente, os jogadores da frente de cada fila defrontam se, começando por realizar passes de primeira entre eles, até que um deles decida atacar e fazer golo numa das duas balizas.		Aprimorar a técnica dos passes de primeira, desenvolver a leitura de jogo e antecipação, desenvolver o 1 vs 1 ofensivo e defensivo e aprimorar a agilidade.	2 balizas pequenas 6 bolas	20 minutos
4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					

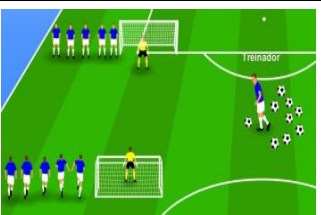
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos
---	--	---	--	--	-------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar-se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna-lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bola 6 sinalizadores	20 minutos
4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o "joker", faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

	outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.		
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar-se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna-lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bola 6 sinalizadores	20 minutos
4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o "joker", faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

	outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.		
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar-se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna-lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bola 6 sinalizadores	20 minutos
4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos

			e melhorar a resistência e a agilidade.		
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

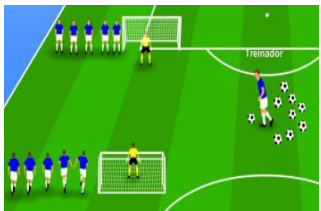
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o "joker", faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo "joker".		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

5 minutos de pausa para hidratação

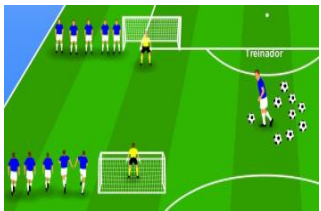
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos
---	--	---	--	--	-------------------

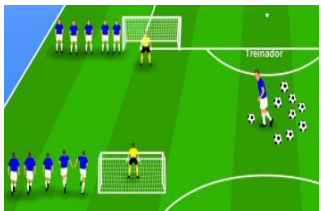
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Duas filas de atletas frente a frente, os jogadores da frente de cada fila defrontam se, começando por realizar passes de primeira entre eles, até que um deles decida atacar e fazer gol numa das duas balizas.		Aprimorar a técnica dos passes de primeira, desenvolver a leitura de jogo e antecipação, desenvolver o 1 vs 1 ofensivo e defensivo e aprimorar a agilidade.	2 balizas pequenas 6 bolas	20 minutos
4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade	16 bolas 6 sinalizado res	20 minutos

	lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		tanto de atacar como de defender.		
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade	16 bolas 6 sinalizado res	20 minutos

	passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		tanto de atacar como de defender.		
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

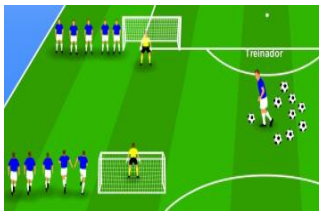
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	25 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	30 minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
4	Exercício de finalização, 1 vs guarda-redes, alternam o pé para rematar em cada finalização, uma vez com o pé dominante outra vez com o não dominante.		Melhorar a finalização, melhorar o remate com o pé não dominante, melhorar a precisão sob pressão e melhorar a velocidade de execução.	3 sinalizados res 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					

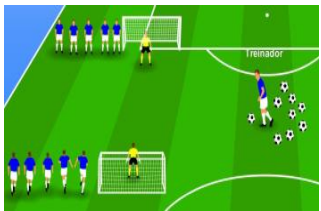
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos
---	--	---	--	--	-------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao	16 bolas 6 sinalizado res	20 minutos

	mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.		
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

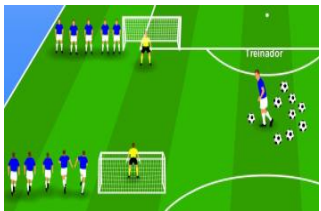
Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o "joker", faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo "joker".		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					

5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos
---	--	---	--	--	-------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade	16 bolas 6 sinalizado res	20 minutos

	passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		tanto de atacar como de defender.		
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta e pai/mãe do atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Promover o convívio e a interação entre pais e filhos através do futebol, criar um ambiente de diversão e aprendizagem mútua.	10 bolas	15 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
2	Jogo pais contra filhos.		Promover o convívio e a interação entre pais e filhos através do futebol, criar um ambiente de diversão e aprendizagem mútua.	2 balizas de futebol 7 1 bola	60 minutos

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	35 minutos

SESSÃO Nº: 24	DATA: 04/02/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a	2 bolas 8 sinalizadores	15 minutos

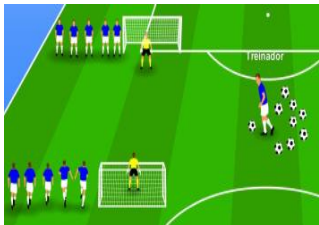
			capacidade de resistência.		
4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	15 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos

SESSÃO Nº: 25	DATA: 06/02/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a	2 bolas 8 sinalizadores	15 minutos

			capacidade de resistência.		
4	Saída de bola sob pressão. O pontapé de baliza é efetuado pelo guarda-redes do lado direito da pequena área, passa para o defesa direito, este conduz se tiver espaço ou faz um passe para o avançado, que baixa, para depois distribuir a bola nos alas. O médio centro no início tenta colocar se à frente do avançado da equipa adversária para que este não pressione, assim que o nosso defesa passe a bola, ele procura o espaço nas costas do nosso avançado.		Desenvolver a saída de bola com controlo e segurança, melhorar a criação de linhas de passe, preparar para quebrar a primeira linha de pressão, melhorar a tomada de decisão, melhorar a criação de espaços, melhorar a comunicação entre colegas.	1 bola 8 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

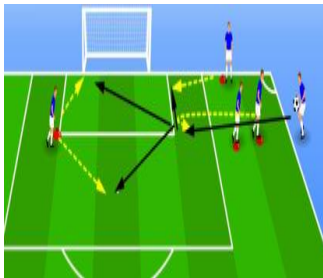
SESSÃO Nº: 26	DATA: 07/02/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a capacidade de resistência.	2 bolas 8 sinalizadores	15 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	15 minutos

4	Saída de bola sob pressão. O pontapé de baliza é efetuado pelo guarda-redes do lado direito da pequena área, passa para o defesa direito, este conduz se tiver espaço ou faz um passe para o avançado, que baixa, para depois distribuir a bola nos alas. O médio centro no início tenta colocar se à frente do avançado da equipa adversária para que este não pressione, assim que o nosso defesa passe a bola, ele procura o espaço nas costas do nosso avançado.		Desenvolver a saída de bola com controlo e segurança, melhorar a criação de linhas de passe, preparar para quebrar a primeira linha de pressão, melhorar a tomada de decisão, melhorar a criação de espaços, melhorar a comunicação entre colegas.	1 bola 8 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

SESSÃO Nº: 27	DATA: 11/02/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Num quadrado vão estar cinco atletas, onde um deles vai ao meio, o objetivo dele é ganhar a bola, os outros quatro realizam passes entre eles, mas movimentando se, para criarem linhas de passe aos colegas. O exercício é feito cinco vezes, onde cada atleta vai ao meio durante três minutos.		Melhorar a posse de bola sob pressão, desenvolver a movimentação sem bola, melhorar a pressão e recuperação de bola, melhorar a tomada de decisão, desenvolver a visão de jogo e melhorar a	2 bolas 8 sinalizadores	15 minutos

			capacidade de resistência.		
4	Lançamentos antes da grande área adversária. O defesa é quem lança a bola, enquanto o avançado, o médio centro e o médio direito/esquerdo formam um triângulo. Ao sinal do defesa, o médio centro procura o espaço nas costas da defesa, o avançado vem fazer bloqueio ao médio centro adversário, correndo de seguida para o centro da área, o médio direito/esquerdo corre para a entrada da área depois o médio centro cruza a bola para a melhor opção.		Criação de movimentos ofensivos coordenados, criação de espaços com recurso a bloqueios e melhorar o entendimento tático.	1 bola 3 sinalizadores	10 minutos
5	Lançamentos ao pé da grande área adversária. O defesa é quem lança a bola, o avançado é quem se aproxima mais do defesa, o médio centro coloca-se atrás do avançado e o médio direito/esquerda coloca-se junto à linha de fundo. Ao sinal do defesa o avançado procura o espaço nas costas do médio centro e o médio centro, faz bloqueio ao atleta adversário que estiver a defender o avançado, passando a bola por cima de todos e assim o avançado pode finalizar ou procurar um colega em melhor posição. O médio do lado contrário do lançamento coloca-se na quina da pequena área contrária à do lançamento.		Criação de movimentos ofensivos coordenados, criação de espaços com recurso a bloqueios e melhorar o entendimento tático.	1 bola 4 sinalizadores	10 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					

6	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
---	--	---	---	----------------------------------	------------

SESSÃO Nº: 28	DATA: 13/02/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	--------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos

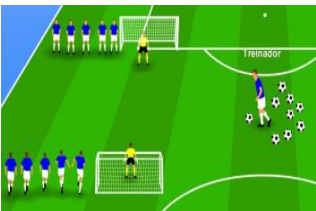
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
4	Saída de bola sob pressão. O pontapé de baliza é efetuado pelo guarda-redes, passa para um dos defesas, em seguida passa para o outro defesa, este conduz um pouco a bola e faz um passe para o avançado ou para o médio direito/esquerdo, caso o passe do defesa seja para o avançado, o avançado mete a bola nas costas e o médio procura esse espaço para progredir com bola. Caso a bola do defesa seja passada para o médio, este faz um passe junto à linha e o avançado procura esse espaço, indo o médio para o lugar do avançado.		Desenvolver a saída de bola com controlo e segurança, melhorar a criação de linhas de passe, preparar para quebrar a primeira linha de pressão, melhorar a tomada de decisão, melhorar a criação de espaços, melhorar a comunicação entre colegas.	1 bola 8 sinalizadores	20 minutos

5 minutos de pausa para hidratação

5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos
---	--	---	---	----------------------------------	------------

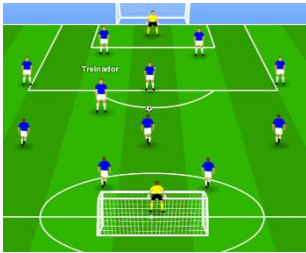
SESSÃO Nº: 29	DATA: 14/02/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	O exercício começa antes dos sinalizadores, o objetivo é dois jogadores passarem pelos defesas com a bola controlada até ao outro lado do espaço definido. Em cada quadrado pode estar unicamente um defesa, não podendo passar para o quadrado seguinte para tirar a bola. Caso um dos defesas toque na bola, troca de lugar com o atleta que falhou o passe e o exercício recomeça.		Desenvolvimento do controlo de bola em espaços curtos, melhorar a tomada de decisão e melhorar a capacidade de recuperação	1 bola 7 sinalizadores	10 minutos

4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	25 minutos

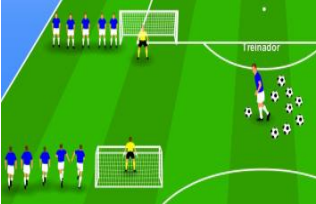
SESSÃO Nº: 30	DATA: 18/02/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos

4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 31	DATA: 20/02/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Duas filas de atletas frente a frente, os jogadores da frente de cada fila defrontam se, começando por realizar passes de primeira entre eles, até que um deles decida atacar e fazer golo numa das duas balizas.		Aprimorar a técnica dos passes de primeira, desenvolver a leitura de jogo e antecipação, desenvolver o 1 vs 1 ofensivo e defensivo e aprimorar a agilidade.	2 balizas pequenas 6 bolas	20 minutos

4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 32	DATA: 21/02/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
----------------------	-------------------------	--------------------	-------------------------------	--------------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a	16 bola 6 sinalizadores	20 minutos

	mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.		
4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

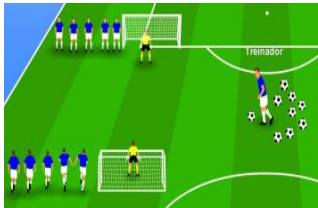
SESSÃO Nº: 33	DATA: 25/02/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar-se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna-lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto	16 bola 6 sinalizadores	25 minutos

	dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um. No final de repetição trocam de lugar rodando para a fila da direita.		de atacar como de defender.		
4	Lançamentos antes da grande área adversária. O defesa é quem lança a bola, enquanto o avançado, o médio centro e o médio direito/esquerdo formam um triângulo. Ao sinal do defesa, o médio centro procura o espaço nas costas da defesa, o avançado vem fazer bloqueio ao médio centro adversário, correndo de seguida para o centro da área, o médio direito/esquerdo corre para a entrada da área depois o médio centro cruza a bola para a melhor opção.		Criação de movimentos ofensivos coordenados, criação de espaços com recurso a bloqueios e melhorar o entendimento tático.	1 bola 3 sinalizadores	10 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos

SESSÃO Nº: 34	DATA: 27/02/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar-se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna-lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto	16 bola 6 sinalizadores	25 minutos

	dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		de atacar como de defender.		
4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

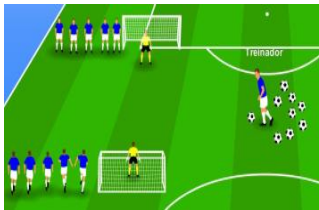
SESSÃO Nº: 35	DATA: 28/02/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar-se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna-lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto	16 bola 6 sinalizadores	20 minutos

	dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		de atacar como de defender.		
4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 36	DATA: 04/03/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar-se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna-lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto	16 bola 6 sinalizadores	20 minutos

	dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		de atacar como de defender.		
4	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e melhorar a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 37	DATA: 06/03/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

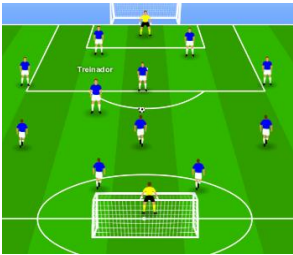
SESSÃO Nº: 38	DATA: 07/03/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	25 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					

4	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	30 minutos
---	--	---	---	----------------------------------	------------

SESSÃO Nº: 39	DATA: 11/03/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos

4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

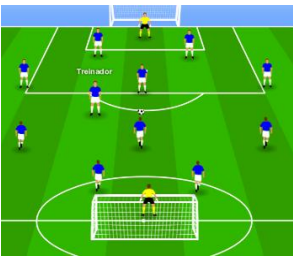
SESSÃO Nº: 40	DATA: 13/03/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	Duas filas de atletas frente a frente, os jogadores da frente de cada fila defrontam se, começando por realizar passes de primeira entre eles, até que um deles decida atacar e fazer golo numa das duas balizas.		Aprimorar a técnica dos passes de primeira, desenvolver a leitura de jogo e antecipação, desenvolver o 1 vs 1 ofensivo e defensivo e aprimorar a agilidade.	2 balizas pequenas 6 bolas	20 minutos

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 41	DATA: 18/03/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos

4	Jogo seis contra seis, com a condicionante de que um treinador será o “joker”, faz sempre parte da equipa que ataca não podendo fazer golo, mas tanto uma equipa como a outra só podem fazer golo, se a bola passar pelo “joker”.		Desenvolvimento da construção ofensiva e circulação de bola, criação e exploração de espaços, redução do risco do individualismo e desenvolvimento do pensamento tático.	2 balizas de futebol 7 1 bola	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 42	DATA: 20/03/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 43	DATA: 21/03/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					

4	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	35 minutos
---	--	---	---	----------------------------------	------------

SESSÃO Nº: 44	DATA: 25/03/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos

4	Exercício de finalização, 1 vs 3 guarda-redes, alternam o pé para rematar em cada finalização, uma vez com o pé dominante outra vez com o não dominante.		Melhorar a finalização, melhorar o remate com o pé não dominante, melhorar a precisão sob pressão e melhorar a velocidade de execução.	3 sinalizadores 16 bolas	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 45	DATA: 27/03/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Melhora do controlo de bola, melhora da coordenação motora, aperfeiçoamento da condução em velocidade, consciência espacial e agilidade.	10 bolas	8 minutos
2	A pares, cada par vai ter uma bola, onde se defrontam entre eles pela posse da bola e pela marcação de golos. Este exercício é feito seis vezes ao longo de oitenta segundos e com intervalo de vinte segundos entre cada repetição. Este exercício é executado dentro de um espaço que contém quatro balizas pequenas como por exemplo, um terço da grande área.		Desenvolvimento da força e resistência física, melhora a proteção e recuperação de bola, melhora a tomada de decisão sob pressão, desenvolve a finalização, melhora a agilidade e aprimora o foco mental e a competitividade.	4 balizas pequenas 5 bolas	10 minutos
2 minutos de pausa para hidratação					
3	São distribuídos números de um a cinco aos atletas, onde vão existir dois atletas com o mesmo número, que se defrontam entre eles, com o objetivo de marcarem golo.		Desenvolver habilidades no um vs um, melhorar a capacidade de finalização, melhorar a capacidade defensiva e a resistência e a agilidade.	2 balizas de futebol 7 16 bolas	20 minutos

4	Os atletas vão se distribuir pelos corredores e vão posicionar se atrás do cone mais próximo da área. No corredor do meio vão estar os defesas e nos corredores dos lados vão estar os atacantes. O exercício é iniciado ao som do apito do treinador, e nesse momento os atletas têm de ir em sprint até ao cone que se encontra mais à frente e contorna lo, durante esse curto sprint o treinador faz um passe para um dos corredores dos lados e a partir desse momento é um exercício transição de dois contra um.		Desenvolvimento da velocidade de reação, aprimorar a transição ofensiva em vantagem numérica, aprimorar a transição defensiva em desvantagem numérica e promover a adaptabilidade ao terem a oportunidade tanto de atacar como de defender.	16 bolas 6 sinalizadores	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
5	Jogo seis contra seis, sem condicionantes.		Aperfeiçoamento da tomada de decisão em situações de jogo, desenvolver a leitura de jogo, desenvolver a técnica em diferentes situações, melhorar o trabalho de equipa e a comunicação.	2 balizas de futebol 7 1 bola	15 minutos

SESSÃO Nº: 46	DATA: 28/03/2025	HORA: 18:10	ESCALÃO: BENJAMINS	DURAÇÃO: 80 Minutos
---------------	------------------	-------------	-----------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Cada atleta e pai/mãe do atleta com uma bola, vão executar dentro do espaço definido, o que o treinador lhes pede como por exemplo, condução de bola com o pé não dominante, condução de bola com os dois pés, realizar sprints com a bola controlada, entre outros exercícios.		Promover o convívio e a interação entre pais e filhos através do futebol, criar um ambiente de diversão e aprendizagem mútua.	10 bolas	15 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
2	Jogo pais contra filhos.		Promover o convívio e a interação entre pais e filhos através do futebol, criar um ambiente de diversão e aprendizagem mútua.	2 balizas de futebol 7 1 bola	60 minutos

Planos de Treino Juniores (Anexo 4)

SESSÃO Nº: 4	DATA: 9/10/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
--------------	-----------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico “Y Técnico” (Novas Condicionantes) Descrição: Os jogadores devem realizar combinações de passes em formato de "Y", envolvendo movimentos de apoio e desmarcação. As novas condicionantes incluem passes obrigatórios com o pé não dominante, controlo orientado para o próximo passe, e finalização rápida após a última combinação.		-Melhorar a precisão do passe e controlo orientado. -Desenvolver a técnica de finalização sob pressão. -Aperfeiçoar a coordenação motora e o trabalho em equipa.	-8 cones para o formato de "Y". -4 bolas.	20 minutos (2 blocos de 10 minutos)
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva (2ª Fase de Construção) + Transição Defensiva Descrição: O exercício começa com uma situação de construção ofensiva em que os médios e avançados trabalham na progressão para o último terço do campo. Após finalização ou perda de bola, a equipa ofensiva deve rapidamente organizar-se defensivamente para conter um contra-ataque.		-Desenvolver a organização ofensiva na 2ª fase de construção. -Melhorar a reação e organização na transição defensiva. -Aperfeiçoar a leitura de jogo e tomada de decisão.	-Metade de um campo de futebol 11. -6 cones para delimitar áreas específicas. -4 bolas.	25 minutos (3 séries de 7 minutos)
3 minutos de pausa para hidratação					

3	Exercício de Finalização em Transição Ofensiva Descrição: A equipa inicia a partir de uma recuperação de bola simulada e deve rapidamente organizar um contra-ataque, culminando numa finalização. Após o ataque, os jogadores devem recuar rapidamente para formar uma linha defensiva.		-Desenvolver a transição ofensiva rápida e eficaz. -Melhorar a finalização em situações de velocidade. -Treinar o equilíbrio entre ataque e defesa.	-2 balizas de futebol 11. -8 cones para delimitar áreas de transição. -6 bolas.	20 minutos (2 blocos de 8 minutos)
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Melhoramento Técnico para Jogadores de Fora Descrição: Um jogo formal 11x11 ou 9x9, dependendo do número de atletas. Os jogadores de fora, que não estão na equipa titular no exercício, realizam trabalhos técnicos específicos, como controlo e passe em espaço reduzido.		-Consolidar os conceitos táticos trabalhados na sessão. -Melhorar o entrosamento e a leitura de jogo. -Garantir o desenvolvimento técnico dos jogadores fora da equipa principal	-Campo completo ou reduzido (dependendo do número de jogadores) - 4 bolas adicionais para os exercícios técnicos.	30 minutos (jogo formal de 25 minutos)

SESSÃO Nº: 5	DATA: 10/10/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
--------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 Descrição: O exercício de manutenção de posse de bola é realizado com 4 jogadores de um lado (equipa atacante) e 2 jogadores do outro lado (equipa defensora). O objetivo da equipa atacante é manter a posse de bola, enquanto a equipa defensora tenta recuperá-la. A cada 10 passes completos, a equipa atacante ganha um ponto. Os jogadores têm de ser rápidos, com passes curtos e precisos.		-Desenvolver a capacidade de posse de bola em espaço reduzido. -Melhorar o passe rápido e a movimentação sem bola. -Aperfeiçoar a pressão defensiva e a recuperação de bola.	-4 cones para delimitar o espaço de jogo. -2 bolas.	20 minutos (2 blocos de 10 minutos)
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva - Defensiva (Preparação para o Jogo) Descrição: Este exercício tem como objetivo treinar a organização ofensiva e defensiva das equipas, preparando-as para o jogo. A equipa atacante deve progredir e procurar soluções ofensivas, enquanto a equipa defensiva deve procurar recuperar a bola e iniciar a transição defensiva. O exercício é dividido em duas partes: organização ofensiva (primeira fase de construção) e transição defensiva (após a perda da bola).		-Melhorar a organização ofensiva na fase de construção. -Desenvolver a transição defensiva rápida e eficaz. -Aperfeiçoar a leitura de jogo, a tomada de decisão e o posicionamento defensivo.	-Metade de um campo de futebol 11. -6 cones para criar áreas de jogo e zonas de pressão. -4 bolas.	25 minutos (3 séries de 8 minutos)
5 minutos de pausa para hidratação					

3	Esquemas Táticos Descrição: O exercício de esquemas táticos é realizado com base na adaptação das equipas aos princípios de jogo definidos pelo treinador. Dependendo da fase de construção e transição (ofensiva e defensiva), os jogadores são orientados a realizar as movimentações táticas pré-determinadas. A equipa trabalha em pequenos grupos ou em toda a equipa, com foco em organização defensiva e ofensiva.		-Aperfeiçoar os movimentos táticos de acordo com os princípios de jogo do treinador. -Melhorar a compreensão coletiva das movimentações em cada fase de jogo. -Trabalhar a aplicação dos esquemas defensivos e ofensivos.	-Cones e coletes para distinção de equipas. -4 bolas.	30 minutos (2 blocos de 10 minutos)
---	---	--	--	---	--

SESSÃO Nº: 6	DATA: 14/10/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
--------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Treino de Força Descrição: O treino de força é focado no desenvolvimento da musculatura, com ênfase na resistência muscular e força geral. Pode envolver exercícios com o peso corporal (como flexões, abdominais, agachamentos) ou com pesos. O treino deve ser feito de forma controlada e progressiva.		- Melhorar a resistência muscular. - Aumentar a força geral. - Desenvolver a capacidade de gerar força explosiva.	- Pesos livres (halteres, barras, etc.) ou apenas o peso corporal.	15 minutos (2 séries de 7,5 minutos)
2	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: Neste exercício, são feitas equipas de 3 jogadores que jogam em um campo reduzido. As equipas devem posicionar-se nas vagas (áreas delimitadas por cones) e trabalhar em passe e movimentação constante para manter a posse da bola. O objetivo é melhorar a dinâmica de jogo e a ocupação do espaço.		- Melhorar a movimentação e posicionamento no campo. - Desenvolver a capacidade de passe rápido e preciso. - Aperfeiçoar a dinâmica de jogo em espaço reduzido.	- Cones para delimitar o campo de jogo. - 3 bolas.	15 minutos (2 blocos de 7,5 minutos)
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Princípios de Jogo (Contenção e Cobertura Defensiva; Penetração e Cobertura Ofensiva) Descrição: Exercício focado em treinar os princípios de jogo defensivos e ofensivos. No lado defensivo, os jogadores trabalham a contenção e a cobertura, enquanto no lado ofensivo praticam a penetração e a cobertura ofensiva. O objetivo é		- Aperfeiçoar a contenção defensiva e a cobertura. - Melhorar a penetração ofensiva e a cobertura ofensiva. - Trabalhar a comunicação e o posicionamento no jogo.	- 6 cones para delimitar as zonas de pressão. - 4 bolas.	20 minutos (2 séries de 10 minutos)

	desenvolver o entendimento tático dos jogadores em relação a essas situações específicas.				
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com Finalização 3x2 Descrição: Neste exercício, a equipa de 4 jogadores tenta manter a posse de bola enquanto a equipa de 2 tenta recuperar. Após 10 passes, a equipa atacante faz a transição para uma finalização contra 2 defensores. A situação pode ser repetida várias vezes.		-Melhorar a posse de bola e o passe rápido. -Desenvolver a transição ofensiva e a finalização. -Trabalhar a pressão defensiva e a recuperação da bola.	-Cones para delimitar o campo. -4 bolas. -2 balizas pequenas.	20 minutos (2 séries de 10 minutos)

SESSÃO Nº: 7	DATA: 16/10/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
--------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico “Y Técnico” (Novas Condicionantes) Descrição: Neste exercício, os jogadores executam um movimento em "Y", onde percorrem três áreas do campo formando uma figura de "Y" enquanto tentam controlar a bola. A cada repetição, novas condicionantes podem ser adicionadas, como por exemplo, mudar a direção, aumentar a velocidade ou adicionar pressão defensiva.		-Melhorar o controlo de bola e a coordenação motora. -Aperfeiçoar os passes e receções sob pressão. -Desenvolver a capacidade de tomar decisões rápidas.	-4 cones para marcar os pontos do "Y". -2 bolas.	12 minutos (2 blocos de 6 minutos)
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva (2ª Fase de Construção) + Transição Defensiva Descrição: Este exercício foca-se na 2ª fase de construção ofensiva, onde a equipa trabalha a construção de jogadas a partir da defesa, com a transição para o ataque. Quando a posse de bola é perdida, é feita uma transição defensiva rápida para recuperar a bola. O exercício pode incluir várias situações de jogo real com ênfase na movimentação e nas opções de passe.		-Aperfeiçoar a construção ofensiva a partir da defesa. -Trabalhar a transição defensiva rápida após a perda de bola. -Melhorar o posicionamento e a leitura de jogo em situação de construção.	-Cones para delimitar as zonas de jogo. -2 bolas.	20 minutos (2 blocos de 7,5 minutos)
5 minutos de pausa para hidratação					

3	Exercício de Finalização em Transição Ofensiva Descrição: Neste exercício, a equipa inicia um ataque a partir de uma transição rápida, após a recuperação da bola. A equipa defensiva deve tentar impedir a finalização, enquanto os atacantes tentam criar espaço para finalizar. O foco é melhorar a capacidade de finalização em situações de transição rápida.		-Melhorar a finalização em transição ofensiva. -Trabalhar a tomada de decisão em velocidade. -Aperfeiçoar a movimentação dos jogadores sem bola para receber o passe e finalizar	-Cones para marcar a zona de transição. -2 balizas pequenas. -3 bolas.	25 minutos (2 blocos de 7,5 minutos)
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Melhoramento Técnico para Jogadores de Fora Descrição: O treino termina com um jogo formal entre as equipas, onde os jogadores aplicam os conceitos trabalhados ao longo da sessão. Os jogadores que ficam de fora do jogo realizam exercícios técnicos específicos para melhorar a sua técnica individual (como passes, receções ou dribles) enquanto esperam pela sua vez de jogar.		-Aplicar os conceitos aprendidos no treino durante o jogo. -Trabalhar a leitura de jogo e a capacidade de decisão em situações reais. -Melhorar a técnica individual dos jogadores que ficam de fora.	-1 bola.	20 minutos (15 minutos de jogo formal + 5 minutos de melhoramento técnico para jogadores de fora).

SESSÃO Nº: 8	DATA: 17/10/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
--------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 Descrição: Neste exercício, dois grupos de 4 jogadores (4x2) jogam um contra o outro com o objetivo de manter a posse de bola. O grupo de 2 jogadores tenta recuperar a bola, enquanto o grupo de 4 tenta manter a posse, passando a bola entre si e movimentando-se para criar linhas de passe. O foco é melhorar a técnica de passe e recepção, bem como a movimentação sem bola.		-Melhorar a posse de bola em espaços reduzidos. -Desenvolver a movimentação sem bola para criar opções de passe. -Aperfeiçoar a tomada de decisão sob pressão.	-2 bolas. -Cones para delimitar a área de jogo.	15 minutos.
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva-Defensiva (Preparação para o Jogo) Descrição: Este exercício foca-se no equilíbrio entre organização ofensiva e defensiva, simulando uma preparação para o jogo. A equipa pratica a construção ofensiva e a organização defensiva em situações de jogo. O objetivo é criar um bom posicionamento e melhorar a transição entre defesa e ataque, com foco na execução das fases do jogo.		-Melhorar a organização defensiva e ofensiva. -Trabalhar a transição defensiva e ofensiva. -Aperfeiçoar o posicionamento de jogadores em diferentes fases do jogo	-Cones para delimitar o campo. -2 balizas. -2 bolas.	30 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
	Esquemas Táticos Descrição: Nesta parte do treino, o foco é trabalhar esquemas táticos específicos, como a		-Trabalhar a execução de esquemas táticos (defensivos e ofensivos).	-Cones para demarcar áreas. -1 bola.	25 minutos.

3	movimentação em diferentes formações e as estratégias para diferentes fases do jogo. O treinador pode explicar e corrigir a postura e as movimentações dos jogadores, ajustando as estratégias conforme necessário. É importante que os jogadores se sintam confortáveis com os esquemas antes de os aplicarem em situações reais de jogo.		-Aperfeiçoar a comunicação e o trabalho de equipa. -Melhorar a leitura do jogo e a adaptação a diferentes situações.		
---	---	--	---	--	--

SESSÃO Nº: 9	DATA: 21/10/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
--------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: O exercício consiste em um jogo reduzido 3x3, com jogadores rotacionando por vagas. Cada grupo de 3 joga contra outro, sendo que um jogador sai a cada minuto, dando lugar a outro, e mantém-se a dinâmica de um jogo rápido. O foco é o trabalho em espaços reduzidos, com ênfase na circulação rápida de bola, tomada de decisão rápida e movimentação contínua dos jogadores.		-Aperfeiçoar a circulação de bola em espaços reduzidos. -Melhorar a movimentação dos jogadores sem bola. -Trabalhar a pressão defensiva e a transição rápida de ataque para defesa.	-2 bolas. -Cones para delimitar a área de jogo.	15 minutos.
2	Torneio Escada de Jogo de Princípios (Contenção e Cobertura Defensiva; Penetração e Cobertura Ofensiva) Descrição: Este exercício foca nos princípios defensivos e ofensivos de contenção e cobertura. Durante o torneio "escada", os jogadores enfrentam situações onde devem realizar contenção defensiva e cobertura adequada ao adversário, ao mesmo tempo em que aplicam os princípios ofensivos de penetração e cobertura. O exercício é jogado em formato de torneio, onde as equipes se enfrentam e o vencedor avança para a próxima fase.		-Desenvolver a contenção defensiva e cobertura do adversário. -Aperfeiçoar a penetração ofensiva e cobertura nas fases ofensivas. -Trabalhar a pressão sobre a bola e transições rápidas.	-Cones para delimitar o campo. -2 balizas pequenas. -1 bola.	30 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					

3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com Finalização 3x2 Descrição: Neste exercício, dois grupos de 4 jogadores mantêm a posse de bola, enquanto os outros 2 tentam recuperar a bola. Quando a posse de bola é recuperada, o jogo transita para um 3x2 em direção à baliza, com os jogadores tentando finalizar. O exercício simula situações de jogo real e foca na transição rápida, posse de bola e finalização.		-Trabalhar a manutenção da posse de bola em espaços reduzidos. -Melhorar a finalização em situações de transição ofensiva. -Aperfeiçoar o trabalho defensivo em situações de 2x4 e a cobertura de espaço	-2 balizas. -Cones para delimitar a área de jogo. -2 bolas.	25 minutos.
---	--	--	---	--	--------------------

SESSÃO Nº: 10	DATA: 23/10/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico “Y Técnico” (Novas Condicionantes) Descrição: Este exercício trabalha a melhoria técnica individual, focando-se na condução de bola e dribles. A partir da estrutura em "Y", os jogadores deverão realizar movimentações específicas com a bola, respeitando as novas condicionantes que o treinador colocar, como driblar com a perna menos dominante, ou realizar passes em zonas apertadas.		-Desenvolver a técnica de drible e condução de bola. -Trabalhar a coordenação motora e agilidade. Aperfeiçoar o controle de bola com diferentes partes do pé.	-6 cones. -2 bolas	20 minutos.
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva (1ª Fase de Construção) + Transição Defensiva Descrição: Este exercício foca na 1ª fase de construção de jogo, onde a equipa deve trabalhar a posse de bola e a circulação até a transição ofensiva. Depois, no momento em que a equipa perde a bola, deve realizar a transição defensiva.		-Aperfeiçoar a construção de jogo desde a defesa. -Trabalhar a transição defensiva rápida e eficaz. -Melhorar a comunicação e a leitura de jogo durante a transição.	-4 cones para delimitar a área. -1 bola. 2 balizas pequenas	25 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Finalização em Transição Ofensiva Descrição: Este exercício foca na finalização após uma transição ofensiva, simulando situações de contra-ataque. Os jogadores devem		-Melhorar a finalização após transições ofensivas. -Desenvolver a rapidez de execução na hora de finalizar. -Trabalhar a leitura de jogo nas	2 bolas	20 minutos.

	aproveitar a rapidez da transição para finalizar com precisão.		transições e a tomada de decisão.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Melhoria Técnica para Jogadores de Fora Descrição: O jogo formal será realizado com condições específicas, com o objetivo de trabalhar o jogo coletivo. Durante o jogo, os jogadores que estão fora terão sessões de melhoria técnica, como passes, recepções, ou dribles, com foco na técnica individual.		-Melhorar a capacidade de decisão e comunicação em jogo. -Desenvolver a técnica individual de jogadores fora de campo. -Melhorar o trabalho coletivo no jogo formal.	2 bolas	25 minutos.

SESSÃO Nº: 11	DATA: 24/10/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 Descrição: Neste exercício, dois grupos de 4 jogadores vão tentar manter a posse de bola enquanto 2 jogadores tentam recuperar. O objetivo é melhorar a precisão no passe e o posicionamento para manter a posse, enquanto se trabalha a recuperação de bola.		-Melhorar a posse de bola sob pressão. -Desenvolver a capacidade de movimentação para oferecer linhas de passe. -Trabalhar a recuperação de bola rápida	-1 bola. -4 cones	20 minutos.
2	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: Neste exercício, são formadas equipas de 3 jogadores que se enfrentam em um espaço reduzido. Após um tempo determinado, os jogadores vão alternando, entrando em campo e saindo, de forma a manter o ritmo e a dinâmica do jogo.		-Melhorar a circulação da bola em espaços reduzidos. -Aperfeiçoar a movimentação sem bola e as trocas rápidas de posição. -Trabalhar a pressão defensiva em situações de jogo.	-2 bolas. -Cones para delimitar a área	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva - Defensiva Preparação para o Jogo Descrição: Neste exercício, os jogadores trabalham a organização ofensiva e defensiva de forma sectorial, focando-se em cada fase do jogo e preparando a equipa para situações específicas de jogo. O		-Desenvolver a organização defensiva e ofensiva em jogo. -Melhorar a transição entre a defesa e o ataque. -Aperfeiçoar o posicionamento em	-4 cones para delimitar o espaço. -1 bola. 2 balizas pequenas	20 minutos.

	objetivo é aperfeiçoar o posicionamento e a comunicação.		função do momento do jogo		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Tácticos Descrição: Foco no treino de esquemas tácticos, onde os jogadores trabalham o posicionamento e as movimentações específicas de cada função dentro do sistema de jogo. Este treino visa garantir que todos conheçam os seus papéis em diferentes situações de jogo.		-Trabalhar o posicionamento táctico de cada jogador. -Melhorar a fluidez e a compreensão do sistema de jogo. -Ajustar movimentos defensivos e ofensivos de acordo com a situação	-Cones para delimitar a área. -1 bola	15 minutos.

SESSÃO Nº: 12	DATA: 28/10/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: Neste exercício, são formadas equipas de 3 jogadores que se enfrentam em um espaço reduzido. Após um tempo determinado, os jogadores vão alternando, entrando em campo e saindo, de forma a manter o ritmo e a dinâmica do jogo.		-Melhorar a circulação da bola em espaços reduzidos. -Aperfeiçoar a movimentação sem bola e as trocas rápidas de posição. -Trabalhar a pressão defensiva em situações de jogo	-2 bolas. -Cones para delimitar a área	20 minutos.
2	Torneio Escada de Jogo de Princípios (Contenção e Cobertura Defensiva; Penetração e Cobertura Ofensiva) Descrição: Este exercício visa trabalhar os princípios defensivos e ofensivos do jogo, com foco em contenção e cobertura defensiva, bem como penetração e cobertura ofensiva. O exercício é feito em formato de torneio, onde as equipas competem entre si em várias fases.		-Melhorar a contenção e a cobertura defensiva. -Aperfeiçoar a penetração no ataque e a cobertura ofensiva. -Desenvolver o jogo em equipa e a capacidade de decisão.	-4 cones para delimitar a área. -2 balizas pequenas. -1 bola	25 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com Finalização 3x2 Descrição: Este exercício combina a posse de bola com finalização. Em 4x2, a equipa deve manter a posse de bola enquanto a outra equipa tenta recuperar. Quando a posse for perdida, os jogadores devem		-Melhorar a posse de bola sob pressão. -Desenvolver a finalização em situações de superioridade numérica.	--1 bola. -4 cones para delimitar a área.	25 minutos.

	passar para a fase de finalização com um 3x2.		-Trabalhar a transição entre posse e finalização		
--	--	--	--	--	--

SESSÃO Nº: 13	DATA: 30/10/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Velocidade/Agilidade e Reação Descrição: Este exercício foca no desenvolvimento da velocidade e agilidade dos jogadores, com ênfase na reação rápida a estímulos, como a mudança de direção e aceleração em diferentes situações de jogo.		-Melhorar a velocidade e a capacidade de reação rápida. -Desenvolver a agilidade nas mudanças de direção. -Trabalhar a explosão e a aceleração em espaços curtos	-4 cones. -1 bola	20 minutos.
2	Exercício de Melhoramento Técnico “Y Técnico” (Novas Condicionantes) Descrição: Exercício de condução de bola em formato “Y”, com condicionantes que variam de acordo com o objetivo de cada sessão. O “Y técnico” visa melhorar o controle de bola e a coordenação motora, adaptando-se a diferentes situações do jogo.		-Aperfeiçoar a condução e o controle de bola. -Trabalhar a coordenação motora em diferentes direções e situações. -Melhorar o posicionamento e a visão de jogo	-4 cones. -1 bola	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva (2ª Fase de Construção) + Transição Defensiva Descrição: Este exercício foca na 2ª fase de construção ofensiva e na transição defensiva, com os jogadores a praticarem tanto a construção do jogo a partir da defesa como a		-Trabalhar a organização ofensiva e a construção de jogo na 2ª fase. -Melhorar a transição defensiva após a perda da bola.	-2 balizas. -4 cones. -1 bola	20 minutos.

	rápida recuperação da posse quando a bola é perdida.		-Aperfeiçoar a leitura de jogo e o posicionamento defensivo.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Exercício de Finalização em Transição Ofensiva Descrição: Exercício focado em trabalhar a finalização em transição ofensiva, simulando um contra-ataque após a recuperação da bola.		-Melhorar a finalização em situações de transição rápida. -Desenvolver a decisão e a eficácia nas finalizações. -Aperfeiçoar a velocidade no ataque e a leitura de jogo	-2 balizas pequenas. -1 bola	20 minutos.
5	Jogo Formal + Melhoramento Técnico para Jogadores de Fora Descrição: Durante o jogo formal, jogadores que não estão envolvidos na ação terão a oportunidade de trabalhar exercícios técnicos específicos, como controle de bola e passes curtos.		-Melhorar a tomada de decisão em situações de jogo real. -Desenvolver a comunicação e o trabalho em equipa. -Trabalhar habilidades técnicas específicas para os jogadores de fora	-2 balizas. -1 bola	20 minutos.

SESSÃO Nº: 14	DATA:31/10/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	-----------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 Descrição: Exercício focado em melhorar a manutenção de posse de bola em superioridade numérica, com duas equipas em campo (4x2).		-Aperfeiçoar a posse de bola sob pressão. -Trabalhar a tomada de decisão e a movimentação sem bola. -Desenvolver a visão de jogo e a capacidade de improvisação.	-2 bolas. -4 cones	20 minutos.
2	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: Exercício de jogo reduzido com a presença de vagas, onde os jogadores vão alternando entre jogar e descansar. Este exercício visa melhorar a rapidez no jogo, a circulação de bola e as transições.		-Trabalhar a circulação de bola em espaços reduzidos. -Desenvolver a pressão defensiva e a movimentação ofensiva. -Melhorar a capacidade de decisão em espaços pequenos.	-2 bolas. -Cones para delimitar a área	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva - Preparação para o Jogo Descrição: Exercício focado na organização ofensiva, preparando os jogadores para os princípios do jogo. Este exercício simula situações de jogo real.		-Trabalhar a movimentação ofensiva e a criação de oportunidades. -Aperfeiçoar a transição ofensiva e a leitura de jogo. -Desenvolver o posicionamento e a organização no ataque	-2 balizas. -Cones para delimitar o espaço. -1 bola	20 minutos.

5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Tácticos Descrição: Este exercício vai focar-se na implementação de esquemas tácticos durante o treino, reforçando os princípios de jogo em situações reais.		-Melhorar a organização táctica da equipa. -Trabalhar os diferentes esquemas ofensivos e defensivos. -Aperfeiçoar a leitura de jogo e a execução dos princípios tácticos.	-2 balizas. -1 bola	20 minutos

SESSÃO Nº: 15	DATA: 04/11/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: Exercício de jogo reduzido 3x3 em espaços delimitados, com vagas alternadas, ou seja, os jogadores vão alternando entre jogar e descansar. A intensidade é alta e o foco é na circulação rápida de bola e nas transições.		-Trabalhar a circulação de bola em espaços reduzidos. -Melhorar a tomada de decisão em situações rápidas. -Desenvolver a pressão defensiva e a movimentação ofensiva.	-2 bolas. -Cones para delimitar a área	20 minutos.
2	Princípios de Jogo (Contenção e Cobertura Defensiva; Penetração e Cobertura Ofensiva) Descrição: Exercício focado nos princípios defensivos e ofensivos do jogo, com ênfase na contenção e cobertura defensiva, bem como na penetração e cobertura ofensiva. O objetivo é melhorar a comunicação e o posicionamento dos jogadores durante o jogo.		-Melhorar a contenção e a cobertura defensiva. -Aperfeiçoar a penetração ofensiva e a cobertura no ataque. -Trabalhar o posicionamento coletivo e a leitura de jogo	-4 cones. -1 bola. -2 balizas pequenas	25 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com Finalização 3x2 Descrição: Exercício onde duas equipes competem pela posse de bola em um formato 4x2, com a introdução de um momento de finalização em um jogo 3x2, onde um dos grupos tem superioridade numérica e		-Melhorar a manutenção da posse de bola em superioridade numérica. -Trabalhar a transição para finalização em superioridade.	-2 balizas pequenas. -2 bolas. -Cones para delimitar a área.	25 minutos.

	tenta concluir em golo.		-Aperfeiçoar a movimentação e a tomada de decisão		
--	-------------------------	--	---	--	--

SESSÃO Nº: 16	DATA: 06/11/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Coordenação e Velocidade Descrição: Exercício para melhorar a coordenação motora e a velocidade de reação dos jogadores. Pode ser realizado com uma combinação de exercícios de dribles, sprints e mudanças de direção rápidas, com ênfase na técnica e na aceleração.		-Melhorar a coordenação motora geral. -Trabalhar a velocidade e a aceleração em situações de jogo. -Melhorar as mudanças de direção e as transições rápidas.	-Cones para delimitar as zonas de exercício. -1 bola	20 minutos
2	Exercício de Melhoramento Técnico "Y Técnico" (Novas Condicionantes) Descrição: Exercício para melhorar a condução e o passe de bola, onde os jogadores realizam o "Y Técnico", movendo-se em forma de "Y", controlando e passando a bola em diferentes direções. As novas condicionantes podem incluir variações de tempo, direções e tipos de passe.		-Aperfeiçoar a técnica de condução e passe em situações dinâmicas. -Melhorar o controle de bola sob pressão. -Trabalhar a visão de jogo e a precisão no passe	-2 bolas. -Cones para delimitar o espaço.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva (2ª Fase de Construção) + Transição Defensiva Descrição: Exercício focado na 2ª fase de construção ofensiva, com ênfase em como a equipa transita para o ataque a partir da defesa e a transição defensiva quando perde a posse de bola.		-Trabalhar a construção ofensiva a partir da defesa. -Melhorar as transições rápidas de ataque para defesa e vice-versa. -Aperfeiçoar a leitura de jogo e a	-4 cones. -2 balizas pequenas. -1 bola	20 minutos.

			tomada de decisão em cada fase		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Exercício de Finalização em Transição Ofensiva Descrição: Exercício onde os jogadores praticam a finalização a partir de uma transição ofensiva, com ênfase na rapidez da ação após a recuperação da bola.		-Melhorar a finalização em situações de transição. -Aperfeiçoar a tomada de decisão no momento da finalização. -Trabalhar a precisão e o tempo de reação.	-2 balizas pequenas. -1 bola. -Cones para delimitar a área	20 minutos.
5	Jogo Formal + Melhoramento Técnico para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal, com os jogadores em campo, e uma parte do treino focada no melhoramento técnico para jogadores que ficam fora (ex.: passes, dribles, e movimentação).		-Desenvolver o trabalho em equipa e a tomada de decisão em jogo. -Melhorar as habilidades técnicas individuais dos jogadores fora do jogo	1 bola	20 minutos.

SESSÃO Nº: 17	DATA: 07/11/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 Descrição: Exercício de posse de bola onde dois grupos de quatro jogadores devem manter a bola contra dois jogadores defensivos. O objetivo é melhorar a capacidade de manter a posse de bola sob pressão.		-Melhorar a posse de bola e a circulação em espaço reduzido. -Trabalhar a tomada de decisão rápida e o posicionamento. -Melhorar a habilidade de manter a posse sob pressão	-2 bolas. -Cones para delimitar a área	20 minutos.
2	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: Exercício de jogo reduzido 3x3, com vagas alternadas, para aumentar a intensidade e trabalhar a pressão defensiva, a criação de espaços e a circulação de bola.		-Trabalhar a circulação rápida de bola e a transição entre ataque e defesa. -Melhorar a movimentação sem bola e o posicionamento. -Aperfeiçoar a pressão defensiva e a tomada de decisão.	-1 bola. -Cones para delimitar a área	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva-Defensiva Preparação para o Jogo Descrição: Exercício que foca a organização ofensiva e defensiva da equipa em contextos de jogo real, com a ênfase na preparação dos jogadores para os diferentes momentos de jogo.		-Trabalhar a transição ofensiva e defensiva. -Melhorar o posicionamento defensivo e a organização ofensiva. -Aperfeiçoar a capacidade de	-2 balizas pequenas. -1 bola	20 minutos.

			adaptação durante o jogo		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Tácticos Descrição: Exercício focado no desenvolvimento de esquemas tácticos específicos da equipa, como movimentações e posicionamentos durante o jogo.		-Trabalhar a organização e os esquemas tácticos da equipa. -Melhorar o entendimento coletivo das jogadas e dos padrões de movimento. -Aperfeiçoar a comunicação em campo	-2 balizas pequena s. -1 bola. -Cones para delimitar a área	20 minutos.

SESSÃO Nº: 18	DATA: 11/11/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Intersectorial 5x5 para Trabalhar Apoio do PL e Penetração dos Interiores Descrição: Exercício onde são simuladas situações de jogo com 5 jogadores de cada lado, focando-se no apoio ao ponta-de-lança (PL) e na penetração dos jogadores interiores. O objetivo é melhorar a dinâmica de ataque, com os interiores a entrarem em zonas de finalização e o PL a dar apoio para receção e passe.		-Trabalhar o apoio ao PL no momento de receção e passe. -Melhorar a penetração dos interiores e a finalização. -Aperfeiçoar a leitura de jogo e a movimentação ofensiva	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço. 2 balizas pequenas	30 minutos.
2	Jogos de Princípios 4x4 Descrição: Exercício de jogo reduzido onde se jogam jogos de 4x4 com foco em princípios de jogo específicos, como contenção e cobertura defensiva, penetração e cobertura ofensiva. O objetivo é trabalhar a aplicação dos princípios de jogo em situações de pressão e transição.		-Melhorar a contenção e a cobertura defensiva. -Trabalhar a penetração e a cobertura ofensiva. -Aperfeiçoar a circulação de bola e as transições	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço.	20 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 6x3 para Trabalhar Transição Ofensiva (Tirar a Bola de Zona de Pressão) Descrição: Exercício de posse de bola onde uma equipa de 6 jogadores mantém a bola contra 3 jogadores defensivos, com o objetivo de		-Melhorar a posse de bola em superioridade numérica. -Trabalhar a transição rápida da defesa para o ataque.	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço.	20 minutos

	trabalhar a transição ofensiva e sair de uma zona de pressão. Quando a equipa defensora recupera a bola, a equipa atacante deve reagir rapidamente para se reorganizar ofensivamente.		-Aperfeiçoar a leitura de jogo e a reação sob pressão		
--	---	--	---	--	--

SESSÃO Nº: 19	DATA: 13/11/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico “Rabia” 3x2 Descrição: Exercício técnico onde três jogadores fazem passes e conduzem a bola para trabalhar a receção e a precisão no passe, enquanto dois jogadores pressionam para tentar recuperar a bola. O objetivo é melhorar o controlo de bola, a tomada de decisão e a capacidade de finalização.		-Melhorar a receção e o passe em situações de pressão. -Aperfeiçoar a capacidade de decidir rapidamente sobre as ações no jogo. -Trabalhar a transição ofensiva e a finalização	-1 bola. -Cones para demarcar a área de treino. -2 balizas pequenas	20 minutos.
2	Exercício de Jogo Reduzido 4x4+4 Apoios Frontais Descrição: Jogo reduzido 4x4, onde 4 jogadores se posicionam em campo e os outros 4 são apoios frontais fora da área de jogo. Os apoios devem dar passes para a equipa que está a jogar e ajudar na circulação de bola. O objetivo é melhorar a posse de bola e as transições rápidas.		-Melhorar a circulação de bola e a movimentação. -Trabalhar a posse de bola em espaços reduzidos. -Aperfeiçoar a transição ofensiva através dos apoios	-1 bola. -Cones para delimitar o campo. -2 balizas pequenas	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva Descrição: Exercício focado na organização ofensiva onde a equipa treina as movimentações e passes no momento de ataque, com o objetivo de criar superioridade numérica e oportunidades de golo.		-Melhorar a capacidade de organização ofensiva. -Trabalhar a movimentação sem bola para criar espaços. -Aperfeiçoar os passes e a tomada	-1 bola. -Cones para demarcar as zonas de treino.	20 minutos.

			de decisão no último terço	-2 balizas pequenas	
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Força para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal onde a equipa treina as situações de jogo em condições reais, enquanto os jogadores fora de campo fazem exercícios de força (como flexões, abdominais, e agachamentos). O objetivo é melhorar a resistência e a capacidade de recuperação física.		-Aperfeiçoar a tomada de decisão em situações de jogo real. -Melhorar a resistência física com exercícios de força. -Trabalhar a comunicação e o trabalho de equipa	-1 bola. -Cones para delimitar o campo. -2 balizas	20 minutos.

SESSÃO Nº: 20	DATA: 14/11/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Jogo Lúdico para Trabalhar Jogo Aéreo Descrição: Exercício em forma de jogo, com os jogadores a praticarem o controlo de bola e a finalização em jogadas aéreas. O objetivo é melhorar a receção de bola no ar, o cabeceamento e o jogo aéreo.		-Melhorar o jogo aéreo, incluindo a receção e o cabeceamento. -Trabalhar a leitura do jogo e a precisão nos passes aéreos. -Aperfeiçoar a capacidade de finalização em situações aéreas.	-1 bola. -Cones para delimitar o campo. -2 balizas pequenas	20 minutos
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva-Defensiva Preparação para o Jogo Descrição: Exercício sectorial que visa trabalhar tanto a organização ofensiva quanto defensiva, onde a equipa treina a transição entre ataque e defesa, a posse de bola e a recuperação da bola.		-Melhorar a organização ofensiva e defensiva. -Trabalhar a transição entre momentos de ataque e defesa. -Aperfeiçoar a movimentação e a pressão sem bola	-1 bola. -Cones para demarcar o campo.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Finalização 3x1 em Cruzamento Descrição: Exercício onde 3 jogadores fazem passes para um jogador em zona de finalização, que recebe a bola através de um cruzamento e tenta finalizar. O objetivo é trabalhar a finalização em cruzamento e a movimentação dos jogadores para receber a bola.		-Melhorar a finalização em cruzamento. -Trabalhar a movimentação no ataque para criar oportunidades de golo. -Aperfeiçoar a receção e o timing de finalização	-1 bola. -Cones para delimitar a área de treino. -2 balizas pequenas	20 minutos.

5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogos Reduzidos 5x5 Descrição: Jogo reduzido com 5 jogadores de cada lado, onde se aplicam as táticas e estratégias de jogo previamente trabalhadas. O objetivo é melhorar a aplicação dos princípios de jogo em situações reais de jogo.		-Trabalhar a aplicação dos princípios ofensivos e defensivos. -Aperfeiçoar o jogo coletivo e as transições. -Melhorar a tomada de decisão em condições de jogo real	-1bola. -Cones para delimitar o campo.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 21	DATA: 18/11/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Intersectorial 5x5 para Trabalhar Apoio do PL e Penetração dos Interiores Descrição: Exercício onde 5 jogadores jogam em setores diferentes (atacantes, médios e defesas) com o objetivo de trabalhar o apoio ao ponta de lança (PL) e a penetração dos interiores. O exercício foca em movimentações coordenadas entre os jogadores, incluindo passes rápidos e desmarcação dos médios para receber a bola no espaço. O objetivo é simular situações de jogo real, melhorando a eficácia ofensiva e as transições rápidas.		-Trabalhar o apoio ao ponta de lança (PL). -Melhorar a movimentação dos médios para penetrar nas linhas adversárias. -Aperfeiçoar a comunicação e a leitura de jogo entre os jogadores. -Desenvolver a capacidade de decisão rápida em situações ofensivas.	-1 bola. -Cones para delimitar os setores de treino. -2 balizas pequenas.	30 minutos.
2	Jogos de Princípios 4x4 Descrição: Jogo reduzido de 4x4, onde a equipa aplica os princípios de jogo, como contenção e cobertura defensiva, penetração e cobertura ofensiva. O objetivo é trabalhar a transição rápida, a posse de bola e a criação de oportunidades de golo, com foco na tomada de decisão e na aplicação dos princípios de jogo.		-Trabalhar a contenção e cobertura defensiva. -Melhorar a penetração e cobertura ofensiva. -Aperfeiçoar a capacidade de pressão alta e a organização defensiva. -Desenvolver a capacidade de jogar em equipa e tomar decisões rápidas	-1 bola. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					

3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 6x3 para Trabalhar Transição Ofensiva (Tirar a Bola de Zona de Pressão) Descrição: Exercício de posse de bola 6x3, onde a equipa de 6 jogadores tenta manter a bola enquanto a equipa de 3 jogadores pressiona. O objetivo principal é treinar a transição ofensiva, especialmente a habilidade de retirar a bola de zonas de pressão através de passes rápidos e movimentações coordenadas.		-Melhorar a posse de bola em situações de pressão. -Trabalhar a transição rápida da defesa para o ataque. -Desenvolver a capacidade de jogar sob pressão e tomar decisões rápidas. -Aperfeiçoar o passe e a movimentação para tirar a bola de zonas de pressão.	-1 bola. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.
---	---	--	---	---	--------------------

SESSÃO Nº: 22	DATA: 20/11/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Coordenação e Velocidade Descrição: Exercício focado na coordenação motora e na velocidade dos jogadores. O treino pode incluir circuitos de cones, sprints curtos, mudanças rápidas de direção e outras tarefas que desafiem a capacidade de aceleração e desaceleração, além da coordenação de movimentos corporais.		-Melhorar a coordenação motora e a agilidade. -Trabalhar a aceleração e desaceleração. -Aumentar a capacidade de mudança de direção com rapidez. -Desenvolver a consciência corporal e o controlo motor.	-Cones. Cronómetro.	15 minutos.
2	Exercício de Melhoramento Técnico "Rabia" 3x2 Descrição: Exercício de 3x2 focado em melhorar a técnica individual dos jogadores em situações de pressão. O exercício pode ser realizado com uma estrutura onde 3 jogadores tentam manter a posse de bola contra 2 adversários. O objetivo é melhorar a capacidade de driblar, passar e tomar decisões rápidas em situações de inferioridade numérica.		-Melhorar o passe e o drible sob pressão. -Desenvolver a capacidade de tomar decisões rápidas em situação de superioridade ou inferioridade numérica. -Trabalhar a circulação de bola e a movimentação de apoio. -Aperfeiçoar a finalização quando aplicável.	-1 bola. -Cones para delimitar o campo de treino.	15 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
	Exercício de Jogo Reduzido 4x4+4 Apoios Frontais Descrição: Exercício de jogo reduzido 4x4 com a adição de 4 apoios frontais		-Melhorar a posse de bola em situações de pressão. -Desenvolver a capacidade de jogar	-1 bola. -Cones para delimitar o campo	10 minutos.

3	(jogadores neutros ou em zonas de apoio). Este exercício visa melhorar a transição de jogo e o controle de posse, permitindo aos jogadores trabalharem em situações de pressão enquanto recebem apoio imediato.		em equipa e tomar decisões rápidas. -Trabalhar a troca rápida de passes e a movimentação sem bola. -Aperfeiçoar a finalização e as transições ofensivas.	de treino.	
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Exercício de Organização Ofensiva Descrição: Exercício focado na organização ofensiva da equipa. O objetivo é melhorar o posicionamento dos jogadores no campo, os movimentos de desmarcação e a criação de linhas de passe. Este exercício pode envolver a criação de situações onde a equipa tem de movimentar-se rapidamente para criar espaço e oportunidades de golo.		-Melhorar a movimentação ofensiva e a criação de linhas de passe. -Aperfeiçoar a organização ofensiva em situações de transição e ataque estruturado. -Trabalhar a capacidade de pressionar a defesa adversária e explorar falhas.	-1 bola. -Cones para delimitar o campo de treino	20 minutos.
5	Jogo Formal + Força para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal em campo completo ou reduzido, com a aplicação dos conceitos treinados. Jogadores fora do jogo (ou seja, fora da sua posição habitual) devem realizar exercícios de força enquanto aguardam para entrarem. O foco está na aplicação dos princípios táticos, movimentos coordenados		-Aperfeiçoar a aplicação dos conceitos táticos durante o jogo. -Trabalhar a resistência e a força específica para a prática do futebol. -Desenvolver a leitura de jogo e o trabalho em equipa	-1 bola. -Cones para delimitar o campo. Equipamento para treino de força (ex: kettlebells, cordas, etc.).	20 minutos.

	e tomada de decisões rápidas durante o jogo.				
--	--	--	--	--	--

SESSÃO Nº: 23	DATA: 21/11/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico "Quadrado Técnico" Descrição: Exercício que foca na técnica de passe, recepção e movimentação. O exercício é realizado em um espaço quadrado, com os jogadores posicionados nas extremidades. O objetivo é realizar passes rápidos e precisos, com movimentações contínuas e recepção eficiente da bola. Pode incluir toques com diferentes partes do pé, mudanças de direção e controle de bola.		-Aperfeiçoar o passe e a recepção da bola. -Melhorar a técnica individual (toque de bola) em situações de pressão. -Desenvolver a movimentação constante e o apoio ao portador da bola. -Trabalhar a visão de jogo e a comunicação entre os jogadores.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar o espaço (formando um quadrado).	15 minutos.
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva-Defensiva (Preparação para o Jogo) Descrição: Exercício focado na organização ofensiva e defensiva da equipa, com o objetivo de preparar os jogadores para diferentes situações de jogo. A equipa é dividida em duas, e será trabalhada a transição entre momentos ofensivos e defensivos. Pode incluir situações de superioridade numérica no ataque ou defesa, criando oportunidades para o desenvolvimento de estratégias táticas.		-Trabalhar a transição entre a defesa e o ataque. -Melhorar a comunicação e posicionamento defensivo e ofensivo. -Aperfeiçoar as fases de construção ofensiva, com apoio no ataque, e organização defensiva. -Desenvolver a leitura de jogo e a capacidade de adaptação a diferentes situações táticas.	-1 bola. -Cones ou bandeirinhas para marcar as zonas.	20 minutos.

3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Finalização 3x1 em Cruzamento Descrição: Exercício focado na finalização a partir de cruzamentos. Um jogador cruza a bola para os outros três, que têm de realizar a finalização ao golo, sendo que um defesa tenta intervir para evitar o golo. O exercício pode ser repetido com diferentes jogadores alternando nas funções de finalizador e defesa. O objetivo é trabalhar a precisão na finalização, o posicionamento na área e o timing de entrada para o remate.		-Aperfeiçoar a técnica de finalização em situações de cruzamento. -Trabalhar a movimentação dentro da área e o posicionamento para a finalização. -Melhorar o timing de remate e a capacidade de antecipar a bola. -Desenvolver a capacidade defensiva ao tentar impedir as finalizações.	-1 bola. -Cones para demarcar a área e zonas de cruzamento.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 24	DATA: 25/11/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Intersectorial 5x5 para Trabalhar Transição Ofensiva com Finalização em Cruzamento Descrição: Neste exercício, será trabalhado o conceito de transição ofensiva e finalização a partir de cruzamentos. A equipa é dividida em duas, sendo uma equipa a trabalhar a transição e a outra a defender. A equipa ofensiva deve iniciar um contra-ataque e procurar a finalização após um cruzamento. A defesa deve trabalhar na recuperação e contenção da jogada. O objetivo é otimizar a transição da defesa para o ataque e finalizar com precisão.		-Trabalhar a transição rápida da defesa para o ataque. -Aperfeiçoar a finalização após cruzamento. -Melhorar a movimentação ofensiva e a criação de espaços. -Desenvolver a organização defensiva e o posicionamento para evitar o golo.	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço. -2 balizas pequenas ou grandes, dependendo do número de jogadores.	20 minutos.
2	Jogos de Princípios 4x4 Descrição: Exercício de jogo reduzido em que os jogadores praticam os princípios do jogo, como contenção e cobertura defensiva, penetração e cobertura ofensiva, mas num espaço mais reduzido. Este exercício favorece o desenvolvimento da decisão rápida e da adaptação a diferentes situações de jogo. Os jogadores devem executar as ações de forma coordenada e precisa, respeitando os princípios táticos.		-Trabalhar a contenção e cobertura defensiva. -Melhorar a penetração e a cobertura ofensiva. -Aperfeiçoar a tomada de decisão em espaços reduzidos. -Melhorar a leitura de jogo e a comunicação entre os jogadores.	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço de jogo.	15 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					

3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 6x3 para Trabalhar Transição Ofensiva (Tirar a Bola de Zona de Pressão) Descrição: Exercício onde a equipa mantém a posse de bola em superioridade numérica (6 jogadores contra 3 defensores). O objetivo principal é manter a bola e, quando possível, tirar a bola de zonas de pressão. A transição ofensiva é trabalhada no momento em que a equipa atacante consegue romper a pressão e sair para o ataque, em direção à baliza. Após a transição, pode-se iniciar uma finalização.		-Melhorar a manutenção de posse de bola sob pressão. -Trabalhar a transição ofensiva e a saída de zonas de pressão. -Aperfeiçoar a técnica de passe e a movimentação sem bola. -Desenvolver a capacidade de criar e explorar espaços na defesa adversária.	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço de jogo.	15 minutos.
---	---	--	--	--	--------------------

SESSÃO Nº: 25	DATA: 27/11/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico "Caça Bolas" Descrição: Este exercício consiste em trabalhar a recuperação de bola e o controlo defensivo. Os jogadores devem pressionar o adversário para recuperar a bola o mais rápido possível. O foco é na capacidade de antecipação e rapidez na reação. Cada jogador terá de fazer a transição entre atacar e defender, recuperando a bola em diferentes situações de jogo.		-Melhorar a recuperação de bola sob pressão. -Trabalhar a leitura de jogo e antecipação. -Desenvolver a agilidade e velocidade na transição defesa-ataque. -Aperfeiçoar a técnica de desarme e controlo da bola.	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço.	15 minutos.
2	Exercício de Finalização para Trabalhar Zonas de Finalização em Cruzamento Descrição: Neste exercício, os jogadores terão de finalizar após receber cruzamentos vindos de diferentes posições. O objetivo é trabalhar as zonas de finalização e a movimentação para receber os cruzamentos, focando-se na precisão e potência dos remates.		-Trabalhar as zonas de finalização. -Aperfeiçoar a finalização a partir de cruzamentos. -Melhorar a movimentação sem bola para se posicionar na melhor zona de finalização. -Desenvolver a capacidade de finalizar de diferentes ângulos.	-1 bola. -2 jogadores para cruzar. -Cones ou sinalizadores para demarcar as zonas de finalização.	15 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					

3	Exercício de Organização Defensiva Secundada de Transição Ofensiva Descrição: Este exercício combina organização defensiva com uma rápida transição ofensiva após a recuperação da bola. A equipa defensiva deve trabalhar em bloco para limitar o espaço do adversário, e ao recuperar a bola, deve rapidamente iniciar o ataque para finalização. Foca a transição rápida da defesa para o ataque.		-Trabalhar a organização defensiva em bloco. -Melhorar a recuperação de bola e transição para o ataque. -Aperfeiçoar a decisão de quando atacar após recuperar a posse. -Desenvolver a precisão no passe longo para iniciar o contra-ataque.	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço e as zonas de transição. -2 balizas	20 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Velocidade para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal com os jogadores em campo, enquanto os jogadores de fora trabalham velocidade com sprints e movimentos explosivos em diferentes zonas do campo. A intensidade do jogo vai ajudar a melhorar a resistência, enquanto os exercícios de velocidade vão desenvolver a agilidade e a rapidez de resposta dos jogadores que não estão em campo.		-Melhorar a resistência física e a tomada de decisão sob pressão. -Trabalhar a intensidade do jogo em situações reais. -Aperfeiçoar a velocidade e reação dos jogadores que estão fora do jogo. -Desenvolver a técnica e o posicionamento durante a partida.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de movimento.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 26	DATA: 28/11/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Neste exercício, os jogadores irão trabalhar a velocidade de reação ao receber a bola, seguida de uma finalização rápida. O foco é melhorar a capacidade de reagir à chegada da bola e concluir a jogada rapidamente.		-Melhorar a velocidade de reação. -Aperfeiçoar a finalização em situações rápidas. -Trabalhar a concentração e a precisão no remate. -Desenvolver a agilidade ao executar o remate.	-1 bola. -2 balizas. -Cones para delimitar o espaço.	• 15 minutos.
2	Exercício de Finalização 3x1 em Cruzamento Descrição: Exercício de finalização onde um jogador vai atuar como goleiro, enquanto 3 jogadores irão trabalhar em conjunto para finalizar com cruzamentos. O objetivo é melhorar a finalização em superioridade numérica.		-Aperfeiçoar a finalização sob pressão. -Trabalhar a movimentação para a receção do cruzamento. -Melhorar a tomada de decisão durante a finalização. -Desenvolver a técnica do remate a partir de cruzamentos.	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço. -2 balizas pequenas.	15 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Defensiva em Bloco Baixo Secundado de Transição Ofensiva - Preparação para o Jogo Descrição: Exercício em que a equipa defende em bloco baixo, com foco na		-Trabalhar a organização defensiva em bloco baixo. -Melhorar a transição ofensiva	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de	20 minutos.

	compactação defensiva. Após recuperar a bola, a equipa deve realizar uma transição rápida para o ataque, utilizando passes rápidos para avançar rapidamente e tentar finalizar.		após a recuperação de bola. -Aperfeiçoar a leitura do jogo e a execução de passes longos. -Desenvolver a capacidade de pressionar na recuperação de bola e organizar o contra-ataque.	defesa e ataque. -2 balizas.	
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Treino específico focado na execução de esquemas táticos do jogo, visando melhorar a dinâmica entre os jogadores durante a partida. Os jogadores devem seguir as orientações do treinador para aplicar os princípios táticos na organização ofensiva e defensiva.		-Aperfeiçoar os esquemas táticos da equipa. -Melhorar o posicionamento e a movimentação no campo. -Trabalhar a capacidade de adaptação durante o jogo. -Aperfeiçoar a comunicação entre os jogadores.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas e posições.	15 minutos.

SESSÃO Nº: 27	DATA: 02/12/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Intersectorial 5x5 para Trabalhar Transição Ofensiva com Finalização em Cruzamento Descrição: Este exercício visa trabalhar a transição ofensiva após a recuperação da bola e realizar uma finalização a partir de um cruzamento. Após a recuperação da bola no meio-campo, os jogadores devem rapidamente executar passes e movimentos para criar a oportunidade de cruzamento e concluir a jogada.		-Melhorar a transição ofensiva da defesa para o ataque. -Aperfeiçoar a execução de cruzamentos para finalização. -Desenvolver a movimentação dos atacantes e a leitura do jogo. -Trabalhar a velocidade e precisão dos passes e remates	-1 bola. 2 balizas. -Cones para delimitar o espaço.	20 minutos.
2	Jogos de Princípios 4x4 Descrição: Este exercício foca na aplicação dos princípios do jogo, como contenção e cobertura defensiva, penetração e cobertura ofensiva. Os jogadores trabalham em situações de 4 contra 4 para aplicar esses princípios de forma prática, enquanto tomam decisões rápidas durante a partida.		-Trabalhar a contenção e a cobertura defensiva. -Melhorar a penetração ofensiva e as transições. -Aperfeiçoar a tomada de decisão em espaços reduzidos. -Desenvolver a visão de jogo e a capacidade de reagir rapidamente.	-1 bola. -Cones para delimitar o campo.	15 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					

3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 6x3 para Trabalhar Transição Ofensiva (Tirar a Bola de Zona de Pressão) Descrição: Neste exercício, a equipa deve manter a posse de bola em superioridade numérica (6x3), enquanto tenta tirar a bola de uma zona de pressão para avançar para a transição ofensiva. O objetivo é trabalhar a paciência e o controlo da bola, além da capacidade de realizar passes rápidos para ultrapassar a pressão adversária.		-Aperfeiçoar a manutenção de posse sob pressão. -Melhorar a leitura de jogo e a tomada de decisão para tirar a bola de zonas de risco. -Trabalhar a transição rápida da defesa para o ataque. -Desenvolver a capacidade de desmarcação e passes de ruptura.	-1 bola. -Cones para delimitar a zona de jogo.	20 minutos.
---	--	--	---	--	--------------------

SESSÃO Nº: 28	DATA: 04/12/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico "Caça Bolas" Descrição: Este exercício foca na recuperação de bola em situações de pressão. Os jogadores devem tentar intercetar ou roubar a bola de um adversário em movimento e realizar a transição para o ataque rapidamente.		-Trabalhar a recuperação de bola sob pressão. -Melhorar a capacidade de desarme e antecipação. -Desenvolver a transição da defesa para o ataque. -Aperfeiçoar a reação rápida a mudanças de posse	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço.	15 minutos.
2	Exercício de Finalização para Trabalhar Zonas de Finalização em Cruzamento Descrição: Os jogadores vão praticar finalizações após receber cruzamentos em várias zonas de finalização. O objetivo é melhorar a precisão e a técnica de remate a partir de cruzamentos, com foco nas diferentes zonas do campo.		-Aperfeiçoar a finalização em zonas específicas do campo. -Melhorar o posicionamento e a movimentação na área. -Trabalhar a precisão e a potência do remate	-1 bola. -Cones ou sinalizadores para demarcar as zonas.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Defensiva Secundada de Transição Ofensiva Descrição: Neste exercício, a equipa trabalha a organização defensiva, com pressão sobre o adversário para recuperar a bola. Após a recuperação, a equipa faz uma transição ofensiva rápida para		-Melhorar a organização defensiva e a pressão sobre o adversário. -Trabalhar a transição da defesa para o ataque. -Desenvolver a precisão no passe e	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de defesa e ataque. -2 balizas.	20 minutos.

	concluir a jogada. Foca a capacidade de pressionar e atacar rapidamente.		movimentação ofensiva.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Velocidade para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal com os jogadores em campo, enquanto os jogadores de fora trabalham exercícios de velocidade e agilidade, como sprints e mudanças de direção rápidas.		-Melhorar a resistência física e a tomada de decisão. -Trabalhar a velocidade e agilidade dos jogadores fora de campo. -Aperfeiçoar a capacidade de adaptação em jogo.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de exercício.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 29	DATA: 05/12/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Exercício focado na velocidade de reação e na finalização. Os jogadores devem reagir rapidamente a um passe ou cruzamento e concluir a jogada com um remate.		-Aperfeiçoar a velocidade de reação dos jogadores. -Trabalhar a finalização em situações rápidas. -Melhorar o posicionamento e a técnica de remate.	-1 bola. -Cones ou sinalizadores para demarcar a zona de finalização.	15 minutos.
2	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Exercício focado na velocidade de reação e na finalização. Os jogadores devem reagir rapidamente a um passe ou cruzamento e concluir a jogada com um remate.		-Aperfeiçoar a velocidade de reação dos jogadores. -Trabalhar a finalização em situações rápidas. -Melhorar o posicionamento e a técnica de remate.	-1 bola. -Cones ou sinalizadores para demarcar a zona de finalização.	15 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Defensiva em Bloco Baixo Secundado de Transição Ofensiva - Preparação para o Jogo Descrição: Neste exercício, a equipa organiza-se defensivamente em bloco baixo e, após recuperar a bola, realiza		-Trabalhar a organização defensiva em bloco baixo. -Melhorar a transição da defesa para o ataque. -Aperfeiçoar a tomada de decisão em contra-ataque.	-1 bola. -Cones para demarcar o espaço de defesa e ataque.	20 minutos.

	uma transição rápida para o ataque.				
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Treino focado na aplicação de esquemas táticos, tanto em fase defensiva quanto ofensiva, para melhorar a leitura de jogo e a dinâmica da equipa.		-Aperfeiçoar a execução de esquemas táticos. -Melhorar a comunicação e o posicionamento em campo. -Trabalhar a adaptação da equipa durante o jogo.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas.	15 minutos.

SESSÃO Nº: 30	DATA: 09/12/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Intersectorial 5x5 para Trabalhar Transição Ofensiva com Finalização para Trabalhar Apoio Frontal do Ponta Descrição: Neste exercício, os jogadores trabalham a transição ofensiva, realizando passes rápidos e movimentações para criar oportunidades de finalização. O foco principal é o apoio frontal do ponta de lança, trabalhando o posicionamento e a capacidade de desmarcação para concluir a jogada.		-Melhorar a transição ofensiva após a recuperação da bola. -Aperfeiçoar o apoio frontal do ponta de lança. -Trabalhar a velocidade de passe e finalização. -Desenvolver a capacidade de realizar movimentos em apoio e criar espaços.	-1 bola. -Cones para delimitar o campo. -2 balizas.	20 minutos.
2	Jogos Reduzidos 4x4 para Trabalhar Pressão Alta Descrição: Neste exercício, a equipa trabalha em superioridade numérica para realizar pressão alta sobre o adversário. O objetivo é recuperar a bola rapidamente após a perda e realizar a transição ofensiva de forma eficaz.		-Aperfeiçoar a pressão alta para recuperar a bola rapidamente. -Melhorar o posicionamento e a antecipação defensiva. -Desenvolver a capacidade de realizar passes rápidos após recuperar a bola	-1 bola. -Cones para delimitar o campo.	30 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 6x3 para Trabalhar Transição Ofensiva Descrição: A equipa deve manter a posse de bola em superioridade numérica		-Melhorar a manutenção de posse sob pressão. -Aperfeiçoar a transição rápida para o ataque.	-1 bola. -Cones para delimitar a zona de posse.	20 minutos.

	(6x3), enquanto tenta sair de uma zona de pressão e realizar uma transição ofensiva. O foco é trabalhar a paciência na posse e a rapidez na transição para o ataque.		-Trabalhar a leitura de jogo e a capacidade de desmarcação.		
--	--	--	---	--	--

SESSÃO Nº: 31	DATA: 11/12/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Circuito para Trabalhar Condução, Passe, Combinação Direta e 1 para 1 Descrição: Os jogadores percorrem um circuito que envolve várias estações de treino, onde trabalham a condução de bola, o passe, a combinação direta com colegas e o jogo 1 contra 1. Este exercício visa melhorar a técnica individual e a tomada de decisão.		-Melhorar a condução de bola e a agilidade. -Aperfeiçoar a técnica de passe e a combinação rápida com os colegas. -Trabalhar o jogo 1 para 1 e a capacidade de desequilibrar o adversário.	-1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos.
2	Exercícios de Finalização em Superioridade Numérica (2x1 e 3x2) Descrição: Neste exercício, a equipa trabalha finalizações em situações de superioridade numérica, como 2x1 ou 3x2. O objetivo é treinar a finalização com mais opções, permitindo ao jogador tomar melhores decisões para concluir a jogada.		-Aperfeiçoar a finalização em superioridade numérica. -Trabalhar o passe e a movimentação em situações de 2x1 e 3x2. -Melhorar a decisão no momento de finalizar ou passar.	-1 bola. -Cones ou balizas pequenas para delimitar as zonas de finalização.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva para Trabalhar Comportamento na Fase de Criação Descrição: Exercício focado em simular a fase de criação de jogo, onde os jogadores devem trabalhar em		-Melhorar o posicionamento ofensivo e a construção de jogo. -Aperfeiçoar as combinações	-1 bola. -Cones para delimitar o campo.	20 minutos

	conjunto para organizar ataques. O foco é no posicionamento e nas combinações para criar oportunidades de finalização.		ofensivas para criar espaços. -Trabalhar a visão de jogo e a capacidade de realizar passes de ruptura.	-2 balizas.	
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Coordenação Motora para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal para os jogadores em campo, enquanto os jogadores de fora realizam exercícios de coordenação motora, como mudanças de direção e sprints.		-Melhorar a resistência e a tomada de decisão dos jogadores em campo. -Trabalhar a coordenação e agilidade dos jogadores fora de campo.	-1 bola. -Cones para os exercícios de coordenação.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 32	DATA: 12/12/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Exercício de finalização onde os jogadores devem reagir rapidamente a passes ou cruzamentos e realizar a finalização. O objetivo é melhorar a velocidade de reação e a precisão no momento do remate.		-Aperfeiçoar a reação rápida aos passes e cruzamentos. -Trabalhar a finalização em situações de pressão. -Melhorar a precisão e a técnica de remate.	-1 bola. -Cones para delimitar a zona de finalização.	15 minutos.
2	Exercício de Finalização 3x2 em Cruzamento Descrição: Exercício onde três atacantes enfrentam dois defensores, com o objetivo de finalizar após um cruzamento. O foco está na movimentação dos atacantes para finalizar em superioridade numérica.		-Trabalhar a finalização em superioridade numérica. -Melhorar a movimentação dos atacantes para receber cruzamentos. -Aperfeiçoar a precisão e o tempo de finalização.	-1 bola. -Cones para delimitar a zona de cruzamento.	15 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva Secundada de Transição Defensiva - Preparação para o Jogo Descrição: Exercício focado em organizar o ataque e, em seguida, transitar para a defesa rapidamente após a perda de bola. O objetivo é preparar os jogadores para		-Melhorar a organização ofensiva e a criação de oportunidades. -Trabalhar a transição defensiva após a perda da posse. -Aperfeiçoar a capacidade de	-1 bola. -Cones para delimitar o campo de ataque e defesa.	20 minutos.

	mudanças rápidas entre os momentos ofensivos e defensivos.		adaptação durante o jogo.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Treino focado na aplicação prática dos esquemas táticos, tanto ofensivos como defensivos. A equipa deve aplicar as táticas estudadas em situações de jogo real.		-Melhorar a execução dos esquemas táticos durante o jogo. -Aperfeiçoar a comunicação e o posicionamento de todos os jogadores. -Trabalhar as transições ofensivas e defensivas dentro do esquema.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	25 minutos

SESSÃO Nº: 33	DATA: 16/12/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Intersectorial 5x5 para Trabalhar Transição Ofensiva com Finalização para Trabalhar Apoio Frontal do Ponta Descrição: Neste exercício, os jogadores trabalham a transição ofensiva com foco na finalização, destacando o apoio frontal do ponta de lança. Os jogadores devem realizar passes rápidos e procurar o posicionamento ideal para a finalização.		-Melhorar a transição ofensiva e o apoio do ponta de lança. -Trabalhar a criação de oportunidades de finalização através de apoio frontal. -Aperfeiçoar o tempo de desmarcação e os passes de ruptura.	-1 bola. -Cones para delimitar a área de posse.	20 minutos.
2	Jogos Reduzidos 4x4 para Trabalhar Pressão Alta Descrição: Exercício de jogo reduzido em que a equipa trabalha a pressão alta sobre o adversário. O foco está em recuperar a bola o mais rápido possível após a perda, realizando passes rápidos para o contra-ataque.		-Aperfeiçoar a pressão alta na recuperação da bola. -Melhorar o posicionamento e a tomada de decisão sob pressão. -Trabalhar a transição rápida para o ataque.	-1 bola. -Cones para delimitar a área de posse.	30 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola para Trabalhar Transição Defensiva Descrição: Neste exercício, a equipa deve manter a posse de bola em uma área restrita, enquanto treina a transição defensiva após a perda da posse. O objetivo é melhorar a		-Melhorar a manutenção da posse de bola. -Trabalhar a transição defensiva após a perda da bola. -Aperfeiçoar a comunicação e o	-1 bola. -Cones para delimitar a área de posse.	20 minutos.

	capacidade de reagir rapidamente à perda da bola e reorganizar a defesa.		posicionamento defensivo.		
--	--	--	---------------------------	--	--

SESSÃO Nº: 34	DATA: 18/12/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Circuito para Trabalhar Condução, Passe, Combinação Direta e 1 para 1 Descrição: Os jogadores percorrem um circuito com várias estações de treino. Cada estação foca-se numa habilidade específica, como condução de bola, passe, combinação direta e 1 contra 1. Este exercício visa melhorar a técnica individual e a capacidade de tomar decisões rápidas.		-Melhorar a condução de bola e a agilidade. -Aperfeiçoar os passes e a combinação rápida com os colegas. -Trabalhar o jogo 1 para 1 para desequilibrar o adversário.	-1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos.
2	Exercícios de Finalização em Superioridade Numérica (2x1 e 3x2) Descrição: Neste exercício, os jogadores trabalham a finalização em situações de superioridade numérica, como 2x1 ou 3x2. O foco está na tomada de decisão, ou seja, passar ou finalizar, dependendo da situação.		-Melhorar a finalização em superioridade numérica. -Aperfeiçoar a leitura de jogo para decidir entre passar ou finalizar. -Trabalhar a movimentação ofensiva e a criação de espaços.	1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva para Trabalhar Comportamento na Fase de Criação Descrição: Exercício focado em simular a fase de criação de jogo, com os jogadores a trabalhar a movimentação e o posicionamento para construir		- Melhorar a organização ofensiva e o comportamento na fase de criação. - Aperfeiçoar as combinações ofensivas.	1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos.

	ataques e criar oportunidades de finalização.		Trabalhar a leitura de jogo e a tomada de decisão.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Coordenação Motora para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal para os jogadores em campo, enquanto os jogadores de fora realizam exercícios de coordenação motora, como mudanças de direção rápidas, sprints, e equilíbrios.		-Melhorar o desempenho no jogo real. -Trabalhar a coordenação motora dos jogadores fora de campo. -Aperfeiçoar a velocidade e agilidade dos jogadores.	1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 35	DATA: 19/12/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Os jogadores devem reagir rapidamente a passes ou cruzamentos e finalizá-los de forma eficaz. O foco está em melhorar a velocidade de reação e a precisão no momento da finalização.		-Melhorar a reação rápida a passes e cruzamentos. -Aperfeiçoar a técnica de finalização sob pressão. -Trabalhar a precisão e o timing no remate.	1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	15 minutos.
2	Exercício de Finalização 3x2 em Cruzamento Descrição: Neste exercício, três jogadores atacam contra dois defensores, com o objetivo de realizar finalizações após um cruzamento. O foco é melhorar o movimento dos atacantes e a finalização em superioridade numérica.		-Trabalhar a finalização em superioridade numérica. -Melhorar o posicionamento dos atacantes para finalizar após cruzamentos. -Aperfeiçoar a precisão e a tomada de decisão no momento de finalização	1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	15 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva Secundada de Transição Defensiva - Preparação para o Jogo Descrição: Exercício que combina organização ofensiva e transição defensiva. Após a organização de um ataque, a equipa perde a bola e deve transitar rapidamente para		-Melhorar a organização ofensiva e a transição rápida para a defesa. -Trabalhar a reação à perda de bola. -Aperfeiçoar a comunicação entre os jogadores na transição.	1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos

	a defesa. O objetivo é simular as mudanças de fases durante um jogo.				
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Treino focado na aplicação dos esquemas táticos no jogo. O objetivo é trabalhar o posicionamento defensivo e ofensivo, bem como as transições, de forma coordenada.		-Melhorar a execução dos esquemas táticos. -Aperfeiçoar a comunicação e o posicionamento de todos os jogadores durante o jogo. -Trabalhar as transições ofensivas e defensivas dentro do esquema.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 36	DATA: 26/12/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Neste exercício, os jogadores devem reagir rapidamente a passes ou cruzamentos e concluir a jogada com finalização. O foco é melhorar a velocidade de reação e a precisão no momento da finalização.		-Melhorar a reação rápida a passes e cruzamentos. -Aperfeiçoar a técnica de finalização sob pressão. -Trabalhar a precisão e o timing no remate.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	15 minutos.
2	Exercício de Finalização 3x2 em Cruzamento Descrição: Neste exercício, três jogadores atacam contra dois defensores, com o objetivo de realizar finalizações após um cruzamento. O foco é melhorar o movimento dos atacantes e a finalização em superioridade numérica.		-Trabalhar a finalização em superioridade numérica. -Melhorar o posicionamento dos atacantes para finalizar após cruzamentos. -Aperfeiçoar a precisão e a tomada de decisão no momento da finalização.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	15 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva Secundada de Transição Defensiva - Preparação para o Jogo Descrição: Exercício que combina organização ofensiva e transição defensiva. Após a organização de um ataque, a equipa perde a bola		-Melhorar a organização ofensiva e a transição rápida para a defesa. -Trabalhar a reação à perda de bola. -Aperfeiçoar a comunicação entre	1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.

	e deve transitar rapidamente para a defesa. O objetivo é simular as mudanças de fases durante um jogo.		os jogadores na transição.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Treino focado na aplicação dos esquemas táticos no jogo. O objetivo é trabalhar o posicionamento defensivo e ofensivo, bem como as transições, de forma coordenada.		-Melhorar a execução dos esquemas táticos. -Aperfeiçoar a comunicação e o posicionamento de todos os jogadores durante o jogo. -Trabalhar as transições ofensivas e defensivas dentro do esquema.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 37	DATA: 27/10/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Circuito para Trabalhar Condução, Passe, Combinação Direta e 1 para 1 Descrição: Os jogadores percorrem um circuito com várias estações de treino, focando-se em melhorar a condução de bola, o passe, as combinações rápidas e os duelos 1 para 1. Este exercício visa trabalhar a técnica individual, a tomada de decisão e a agilidade.		-Melhorar a condução de bola e a agilidade. -Aperfeiçoar os passes e a combinação rápida com os colegas. -Trabalhar o jogo 1 para 1 para desequilibrar o adversário.	-1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos
2	Exercícios de Finalização em Superioridade Numérica (2x1 e 3x2) Descrição: Neste exercício, os jogadores trabalham situações de finalização em superioridade numérica, como 2x1 ou 3x2. O foco está na tomada de decisão, ou seja, passar ou finalizar, dependendo da situação.		-Melhorar a finalização em superioridade numérica. -Aperfeiçoar a leitura de jogo para decidir entre passar ou finalizar. -Trabalhar a movimentação ofensiva e a criação de espaços.	1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva para Trabalhar Comportamento na Fase de Criação Descrição: Exercício focado em simular a fase de criação de jogo, com os jogadores a trabalhar a movimentação e o posicionamento para construir		-Melhorar a organização ofensiva e o comportamento na fase de criação. -Aperfeiçoar as combinações ofensivas.	1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos

	ataques e criar oportunidades de finalização.		-Trabalhar a leitura de jogo e a tomada de decisão.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Coordenação Motora para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal para os jogadores em campo, enquanto os jogadores de fora realizam exercícios de coordenação motora, como mudanças de direção rápidas, sprints, e equilíbrios.		-Melhorar o desempenho no jogo real. -Trabalhar a coordenação motora dos jogadores fora de campo. -Aperfeiçoar a velocidade e agilidade dos jogadores.	1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos

SESSÃO Nº: 38	DATA: 30/12/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Circuito para Trabalhar Condução, Passe, Combinação Direta e 1 para 1 Descrição: Os jogadores percorrem um circuito de exercícios com várias estações que envolvem condução de bola, passe, combinação direta e situações de 1 para 1. O foco é melhorar a técnica individual, o passe rápido e a capacidade de desequilibrar o adversário.		-Melhorar a condução de bola e agilidade. -Aperfeiçoar passes curtos e combinações diretas. -Trabalhar o jogo 1 para 1, com foco no drible e na desmarcação.	-1 bola por jogador. -Cones para delimitar a área de treino. -Mini-balizas ou marcas de cruzamento.	20 minutos.
2	Exercícios de Finalização em Superioridade Numérica (2x1 e 3x2) Descrição: Este exercício trabalha situações de superioridade numérica, com os jogadores a atacar em situações 2x1 ou 3x2. O objetivo é criar e explorar espaços para finalizar, passando ou concluindo de acordo com a situação..		-Trabalhar a finalização em superioridade numérica. -Aperfeiçoar o posicionamento e a decisão de passar ou finalizar. -Melhorar a movimentação ofensiva e o timing de desmarcação.	-1 bola por grupo. -Cones para demarcar a área de jogo.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva para Trabalhar Comportamento na Fase de Criação Descrição: Neste exercício, os jogadores organizam o ataque para trabalhar o comportamento na fase de		-Melhorar a organização ofensiva e a leitura de jogo. -Aperfeiçoar a fase de construção e a criação de oportunidades.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar	20 minutos.

	criação de jogo. O foco é melhorar a construção de jogadas e a ocupação dos espaços ofensivos.		-Trabalhar combinações rápidas entre os jogadores e movimentação sem bola.	a área de jogo.	
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Coordenação Motora para Jogadores de Fora Descrição: Durante o jogo formal, os jogadores em campo fazem a aplicação das situações do treino, enquanto os jogadores de fora realizam exercícios de coordenação motora, como mudanças rápidas de direção, equilíbrios e sprints.		-Melhorar a performance em situações reais de jogo. -Trabalhar a coordenação e a agilidade dos jogadores fora de campo. -Aperfeiçoar a movimentação e a velocidade de reação.	-1 bola para o jogo. -Cones para os exercícios de coordenação motora.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 39	DATA: 02/01/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Os jogadores trabalham a velocidade de reação a passes, cruzamentos e situações inesperadas, seguido de finalização. O objetivo é melhorar a rapidez de execução e a precisão no momento do remate.		-Melhorar a velocidade de reação dos jogadores. -Aperfeiçoar a finalização sob pressão. -Trabalhar a precisão no momento da finalização.	1 bola por grupo. -Cones para delimitar a área de treino.	15 minutos.
2	Exercício de Finalização 3x2 em Cruzamento Descrição: Neste exercício, três jogadores atacam contra dois defensores, com o objetivo de finalizar após um cruzamento. O foco é melhorar a movimentação ofensiva e a precisão na finalização.		-Trabalhar a finalização em superioridade numérica. -Aperfeiçoar o posicionamento dos atacantes na zona de finalização. -Melhorar a precisão e a decisão entre finalizar ou passar.	1 bola por grupo. -Cones para delimitar a área de treino.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva Secundado de Transição Defensiva - Preparação para o Jogo Descrição: Exercício que combina organização ofensiva com a transição rápida para a defesa. Depois de um ataque, a equipa		-Trabalhar a organização ofensiva e a transição rápida para a defesa. -Aperfeiçoar a reação à perda da bola. -Melhorar a comunicação e a	1 bola por grupo. -Cones para delimitar a área de treino.	20 minutos.

	perde a bola e tem de se reagrupar defensivamente de forma eficaz.		movimentação defensiva.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Neste treino, a equipa trabalha os esquemas táticos definidos, incluindo o posicionamento defensivo e ofensivo, a movimentação no campo e as transições de jogo. O foco é a melhoria do comportamento coletivo durante o jogo.		-Melhorar a execução dos esquemas táticos definidos. -Aperfeiçoar a comunicação entre os jogadores. -Trabalhar a eficácia das transições defensivas e ofensivas.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar a área de treino.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 40	DATA: 03/01/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Circuito para Trabalhar Condução, Passe, Combinação Direta e 1 para 1 Descrição: Exercício no formato de circuito, onde os jogadores passam por várias estações para melhorar a condução de bola, o passe, as combinações rápidas e as situações de 1 para 1.		-Trabalhar a condução de bola e a mudança de direção. -Aperfeiçoar passes e combinações rápidas. -Trabalhar o jogo 1 para 1, com foco em driblar o adversário.	-1 bola por jogador. -Cones para definir o percurso do circuito.	20 minutos
2	Exercícios de Finalização em Superioridade Numérica (2x1 e 3x2) Descrição: Exercícios em que os jogadores trabalham situações de finalização com superioridade numérica, como 2x1 e 3x2. O foco é a precisão na finalização e a leitura de jogo para decidir entre passar ou finalizar.		-Melhorar a finalização em situações de superioridade numérica. -Aperfeiçoar a leitura de jogo na fase ofensiva. -Trabalhar a tomada de decisão em velocidade.		20 minutos
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva para Trabalhar Comportamento na Fase de Criação Descrição: Exercício focado na organização ofensiva, com os jogadores a trabalhar a movimentação e o posicionamento para criar oportunidades de ataque.		-Melhorar o posicionamento ofensivo e a criação de jogadas. -Trabalhar combinações rápidas e passes em progressão. -Aperfeiçoar a decisão e a movimentação na fase ofensiva.	-1 bola por grupo. -Cones para definir as zonas de treino.	20 minutos

5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Coordenação Motora para Jogadores de Fora Descrição: Durante o jogo formal, os jogadores praticam os aspetos do treino, enquanto os jogadores de fora realizam exercícios de coordenação motora, como mudanças rápidas de direção e sprints.		-Melhorar a coordenação motora e a agilidade. -Trabalhar o posicionamento durante o jogo formal. -Aperfeiçoar a velocidade e a reação em situações de jogo real.	-1 bola para o jogo formal. -Cones para exercício s de coordenação.	20 minutos

SESSÃO Nº: 41	DATA: 06/01/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Jogo Reduzido 5x5 + 2 Apoios Laterais para Trabalhar Variação de Centro de Jogo Descrição: Jogo reduzido onde os jogadores têm que explorar os apoios laterais para realizar variações no centro de jogo. O foco é melhorar a distribuição e a mudança de lado, além de aumentar a capacidade de desequilibrar a defesa com passes longos ou diagonais.		-Trabalhar a variação de centro de jogo através de apoios laterais. -Aperfeiçoar a precisão de passes longos e diagonais. -Melhorar a movimentação dos jogadores sem bola.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.
2	Exercício de Finalização 1x0, 2x1 e 2x2 com Transição Defensiva Descrição: Este exercício foca-se em situações de finalização em 1x0, 2x1 e 2x2, seguidas de transição defensiva. O objetivo é melhorar a finalização e a reação defensiva após a perda da bola.		-Trabalhar a finalização em situações numéricas favoráveis. -Melhorar a transição defensiva após perda da bola. -Aperfeiçoar a decisão na hora de finalizar.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola Secundado de Finalização em Balizas Pequenas Descrição: Exercício onde a equipa mantém a posse de bola e, após a recuperação ou passe final, realiza finalizações em balizas pequenas. O foco é trabalhar a circulação de bola e a finalização em espaços reduzidos.		-Melhorar a posse de bola e a circulação rápida. -Aperfeiçoar a finalização em balizas pequenas, aumentando a precisão. -Trabalhar a desmarcação e a utilização de espaços.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.

--	--	--	--	--	--

SESSÃO Nº: 42	DATA: 08/01/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico "Caça Bolas" (Em Equipas) Descrição: Exercício em equipas onde os jogadores têm de recuperar a bola rapidamente após a perda, atuando como caçadores para pressionar o portador da bola. O objetivo é trabalhar a intensidade na recuperação da bola.		-Melhorar a intensidade na recuperação de bola. -Aperfeiçoar o trabalho defensivo coletivo e a pressão alta. -Melhorar a leitura do jogo e a decisão de quando atacar ou recuar.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva (1ª e 2ª Fase de Construção) + 1ª Fase de Pressão Descrição: Exercício onde se trabalha a organização ofensiva, focando na 1ª e 2ª fase de construção do jogo, e simultaneamente, a pressão na 1ª fase do adversário. O objetivo é melhorar a posse de bola e a pressão alta.		-Aperfeiçoar as fases de construção ofensiva. -Trabalhar a pressão no momento da perda da bola. -Melhorar a movimentação coletiva para criar linhas de passe.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício Intersectorial para Trabalhar Variação de Centro de Jogo, Apoio Frontal do PL e Penetração dos Interiores Descrição: Exercício intersectorial onde se trabalha a variação do centro de jogo, com foco no apoio frontal do ponta de lança e na penetração dos médios interiores. O objetivo é		-Melhorar a variação do centro de jogo com passes diagonais. -Aperfeiçoar a movimentação do ponta de lança e a criação de espaço para os interiores. -Trabalhar a penetração dos	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.

	melhorar a dinâmica ofensiva com passes e movimentações rápidas.		médios em situações de superioridade.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal Descrição: Jogo formal de 11x11, onde os jogadores aplicam o que foi trabalhado durante o treino em situações reais de jogo. O objetivo é avaliar a implementação dos conceitos trabalhados no treino.		-Aplicar os conceitos técnicos e táticos trabalhados. -Melhorar a comunicação em campo. -Aperfeiçoar a tomada de decisão durante o jogo.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	30 minutos.

SESSÃO Nº: 43	DATA: 09/01/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Exercícios para melhorar a velocidade de reação dos jogadores, seguidos de finalizações. O foco é trabalhar a rapidez de decisão e a precisão no momento do remate.		-Melhorar a velocidade de reação em situações de jogo. -Aperfeiçoar a finalização sob pressão. -Trabalhar a precisão do remate e a leitura da situação	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.
2	Exercício de Finalização 3x2 em Cruzamento Descrição: Exercício de finalização em que 3 atacantes jogam contra 2 defensores, com o objetivo de finalizar após um cruzamento. O foco é melhorar a movimentação dos atacantes e a precisão no momento do remate..		-Aperfeiçoar a finalização em superioridade numérica. -Trabalhar a movimentação e o posicionamento dos atacantes na zona de finalização. -Melhorar a precisão no remate.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva Secundando de Transição Defensiva - Preparação para o Jogo Descrição: Exercício que combina organização ofensiva com a transição rápida para a defesa. O objetivo é melhorar a reação à perda da bola e a organização na fase defensiva.		-Trabalhar a organização ofensiva e a transição rápida para a defesa. -Melhorar a comunicação na transição de fases. -Aperfeiçoar o posicionamento defensivo após o ataque.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.

5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Sessão para trabalhar os esquemas táticos, como posicionamento, movimentação coletiva e fases de transição. O foco é melhorar a coesão da equipa e a execução de planos táticos.		-Aperfeiçoar a execução dos esquemas táticos definidos. -Melhorar a comunicação e coordenação entre os jogadores. -Trabalhar a eficácia das transições ofensivas e defensivas.		20 minutos.

SESSÃO Nº: 44	DATA: 13/01/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas “Holandês” Descrição: Jogo reduzido em que a equipa joga com 3 jogadores de cada lado, mas sempre em zonas delimitadas. O objetivo é melhorar a circulação de bola, o posicionamento e a ocupação do espaço. O exercício foca-se no controlo e domínio da posse em zonas específicas.		-Trabalhar a posse de bola em espaço reduzido. -Melhorar o posicionamento e movimentação dos jogadores dentro das zonas delimitadas. -Estimular a rapidez de pensamento e a tomada de decisão.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
2	Exercício de Finalização 1x1 e 2x2 (Com Remate Fora de Área) Descrição: Exercício de finalização em situações de 1x1 e 2x2, com o objetivo de trabalhar a capacidade de rematar fora da área. O exercício deve incentivar a rápida decisão do jogador em situações de pressão.		-Trabalhar a finalização de fora da área. -Melhorar a capacidade de decisão em situações de um contra um e dois contra dois. -Aperfeiçoar a técnica de remate em movimento.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola Descrição: Exercício focado na manutenção de posse de bola em espaço reduzido, estimulando o jogo de passes rápidos e movimentação		-Melhorar a posse de bola e a circulação de passes. -Trabalhar a movimentação sem bola para criar linhas de passe.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar	20 minutos.

	para criação de linhas de passe. O objetivo é melhorar a circulação de bola e a paciência no jogo.		-Desenvolver o controlo e a distribuição de jogo sob pressão.	as zonas de jogo.	
--	--	--	---	-------------------	--

SESSÃO Nº: 45	DATA: 15/01/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
----------------------	-------------------------	--------------------	--------------------------	----------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Sectorial de Organização Defensiva para Trabalhar Alinhamentos dos Centrais no Novo Sistema Descrição: Exercício sectorial para trabalhar os alinhamentos dos centrais no novo sistema defensivo. Focado em melhorar a coordenação entre os defensores, garantindo que estão sempre bem posicionados, quer na fase defensiva, quer nas transições.		-Aperfeiçoar os alinhamentos dos centrais na defesa. -Melhorar a leitura de jogo e o posicionamento nas situações de pressão. -Trabalhar a comunicação entre os centrais e os restantes defensores	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
2	Exercício Sectorial para Trabalhar a Primeira Fase de Construção no Novo Sistema Descrição: Exercício sectorial que se foca na primeira fase de construção do jogo, dentro do novo sistema tático da equipa. O objetivo é melhorar a organização ofensiva desde a defesa até ao meio-campo, trabalhando a posse e a distribuição do jogo.		-Melhorar a construção de jogo desde a defesa. -Aperfeiçoar os passes e movimentações da equipa na transição para o ataque. -Trabalhar a distribuição do jogo em várias zonas do campo.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Jogo Formal Descrição: Jogo formal (11x11 ou adaptado) para trabalhar as dinâmicas e sistemas de jogo em contexto real. O objetivo é aplicar os conceitos		-Aplicar os conceitos trabalhados durante o treino em situações reais de jogo.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar	30 minutos

	táticos e técnicos trabalhados durante o treino.		-Melhorar a comunicação entre os jogadores. -Aperfeiçoar a tomada de decisão durante o jogo.	as zonas de jogo.	
--	--	--	---	-------------------	--

SESSÃO Nº: 46	DATA: 16/10/2024	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Agilidade Descrição: Exercício para melhorar a velocidade de reação e agilidade dos jogadores, focando na capacidade de mudar rapidamente de direção e responder rapidamente a estímulos. O objetivo é melhorar a capacidade de adaptação às mudanças rápidas durante o jogo. Objetivos Específicos: - Melhorar a velocidade de reação a estímulos. - Trabalhar a agilidade para movimentos rápidos e mudanças de direção. - Aperfeiçoar a capacidade de adaptação às situações de jogo. Material Necessário: 1 bola por grupo. - Cones para delimitar as zonas de agilidade. Duração: 15 minutos.		-Melhorar a velocidade de reação a estímulos. -Trabalhar a agilidade para movimentos rápidos e mudanças de direção. -Aperfeiçoar a capacidade de adaptação às situações de jogo.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
2	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas “Holandês” Descrição: Jogo reduzido em zonas específicas, onde as equipas têm de se posicionar de forma a jogar dentro dessas zonas. O foco é trabalhar a circulação de bola e a capacidade de pressionar e sair da pressão.		-Melhorar a posse de bola em espaço reduzido. -Aperfeiçoar a movimentação e a troca de passes rápidos. -Trabalhar a pressão para recuperar rapidamente a posse de bola.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.

3 minutos de pausa para hidratação					
3	Jogos Reduzidos 4x4 com Condicionantes Relacionadas com Variação do Centro de Jogo Descrição: Jogo reduzido onde o objetivo principal é a variação do centro de jogo. O exercício irá estimular os jogadores a fazer passes longos e a mudar de lado rapidamente para desequilibrar a defesa adversária.		-Melhorar a variação de centro de jogo. -Aperfeiçoar a precisão dos passes longos e diagonais. -Trabalhar a movimentação dos jogadores para criar linhas de passe alternativas	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Sessão de treino para trabalhar os esquemas táticos, focando-se na organização da equipa em diferentes situações de jogo (defensiva, ofensiva e transições).		-Melhorar a coesão defensiva e ofensiva. -Aperfeiçoar o trabalho coletivo em função do sistema tático. -Trabalhar as transições entre as fases de jogo.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 48	DATA: 20/01/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas “Holandês” Descrição: Exercício de jogo reduzido, onde as equipes jogam com 3 jogadores, mas dentro de zonas específicas. O objetivo é trabalhar a posse de bola, a circulação rápida e a movimentação dentro das zonas delimitadas.		-Melhorar a circulação de bola em espaço reduzido. -Trabalhar a ocupação inteligente do espaço. -Desenvolver a capacidade de tomada de decisão rápida.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
2	Exercício de Finalização 1x1 e 2x2 (Com Remate Fora de Área) Descrição: Exercício de finalização em situações de 1x1 e 2x2, onde o jogador terá de rematar fora da área para aumentar a precisão e a potência do remate. A situação de um contra um e dois contra dois vai ajudar a melhorar a capacidade de decisão no ataque.		-Trabalhar o remate de fora da área. -Melhorar a finalização em situações de 1x1 e 2x2. -Aperfeiçoar a tomada de decisão e a finalização sob pressão.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	30 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola Descrição: Exercício para manter a posse de bola em espaços reduzidos, com o objetivo de melhorar a circulação da bola e a paciência na construção ofensiva. Os jogadores devem movimentar-se para criar		-Melhorar a posse e circulação de bola. -Trabalhar a movimentação e a criação de linhas de passe.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.

	linhas de passe e manter a bola em situações de pressão.				
--	--	--	--	--	--

SESSÃO Nº: 49	DATA: 22/01/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Sectorial de Organização Defensiva para Trabalhar Alinhamentos dos Centrais no Novo Sistema Descrição: Exercício para trabalhar os alinhamentos dos centrais na defesa, especificamente para o novo sistema tático. Foco na posição correta dos centrais, leitura de jogo e como reagir a situações de pressão.		-Aperfeiçoar o posicionamento e alinhamento defensivo dos centrais. -Melhorar a comunicação e leitura de jogo na defesa. -Trabalhar a pressão defensiva e a cobertura nas costas.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
2	Exercício Sectorial para Trabalhar a Primeira Fase de Construção no Novo Sistema Descrição: Exercício para trabalhar a construção do jogo desde a defesa, focando-se na primeira fase de construção com o novo sistema tático. A ideia é melhorar a forma como a equipa organiza o jogo desde a defesa até ao meio-campo.		-Aperfeiçoar a construção de jogo desde a defesa. -Melhorar a organização do jogo ofensivo na primeira fase. -Trabalhar passes curtos e longos para distribuir o jogo	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Jogo Formal Descrição: Jogo formal (11x11 ou adaptado) onde os conceitos táticos e técnicos abordados nos exercícios anteriores devem ser aplicados em um contexto real de jogo. O objetivo é aplicar as ideias e		-Aplicar os conceitos táticos e técnicos em situações reais de jogo. -Melhorar a comunicação entre os jogadores. -Aperfeiçoar a dinâmica coletiva.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	30 minutos

	melhorar a comunicação dentro do sistema tático da equipa.				
--	--	--	--	--	--

SESSÃO Nº: 50	DATA: 23/01/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Agilidade Descrição: Exercício de velocidade de reação e agilidade para melhorar a capacidade dos jogadores em mudar rapidamente de direção e responder a estímulos inesperados. Este treino vai aumentar a rapidez dos jogadores para reagir a diferentes situações de jogo.		-Melhorar a velocidade de reação. -Trabalhar a agilidade para mudanças rápidas de direção. -Aperfeiçoar a capacidade de adaptação ao jogo.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	15 minutos.
2	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas “Holandês” Descrição: Jogo reduzido focado na posse e movimentação da bola em espaço reduzido. As equipas devem jogar dentro de zonas específicas para melhorar a circulação da bola e o posicionamento. O exercício foca-se em manter a posse e pressionar na recuperação.		-Melhorar a posse de bola em espaço reduzido. -Trabalhar a movimentação e troca de passes rápidos. -Aperfeiçoar a pressão para recuperar a bola rapidamente	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Jogos Reduzidos 4x4 com Condicionantes Relacionadas com Variação do Centro de Jogo Descrição: Jogo reduzido onde o objetivo é mudar rapidamente o centro de jogo, trabalhando passes longos e diagonais para desequilibrar a defesa adversária. Os jogadores devem estar atentos às oportunidades de variação do		-Melhorar a variação do centro de jogo. -Aperfeiçoar a execução de passes longos e diagonais. -Trabalhar a movimentação para criar linhas de passe alternativas.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.

	centro de jogo para criar superioridade numérica.				
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Sessão de treino para trabalhar esquemas táticos focados na organização defensiva e ofensiva. O exercício visa melhorar o entendimento coletivo do sistema tático da equipa.		-Melhorar a coesão defensiva e ofensiva. -Trabalhar a transição entre defesa e ataque. -Aperfeiçoar o posicionamento e a movimentação dentro do esquema tático.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 51	DATA: 27/01/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas “Holandês” Descrição: Exercício de jogo reduzido, onde as equipes jogam em zonas delimitadas, com 3 jogadores por equipe. O objetivo é trabalhar a posse de bola, a circulação rápida e a movimentação dentro das zonas, ajudando na pressão para recuperar a bola.		-Melhorar a circulação de bola em espaços reduzidos. -Trabalhar a ocupação inteligente do espaço. -Desenvolver a capacidade de tomada de decisão rápida.	1 bola por grupo. -Cones para delimitar o espaço de treino.	20 minutos.
2	Exercício de Finalização 1x1 e 2x2 (Com Remate Fora de Área) Descrição: Exercício focado na finalização em situações de 1x1 e 2x2, com o objetivo de melhorar a capacidade de remate fora da área. Os jogadores devem trabalhar a finalização tanto em situações de contra-ataque como em jogadas estruturadas.		-Trabalhar o remate de fora da área. -Melhorar a finalização em situações de 1x1 e 2x2. -Aperfeiçoar a tomada de decisão e a finalização sob pressão.	1 bola por grupo. -Cones para delimitar o espaço de treino.	30 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola Descrição: Exercício de posse de bola em espaços reduzidos, com o objetivo de melhorar a circulação da bola, a paciência na construção ofensiva e a criação de linhas de passe. A		-Melhorar a posse e circulação de bola. -Trabalhar a movimentação e a criação de linhas de passe.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar o espaço	20 minutos.

	equipa deverá manter a posse enquanto trabalha a movimentação para criar superioridade numérica.		-Desenvolver a paciência no jogo de posse.	de treino.	
--	--	--	--	------------	--

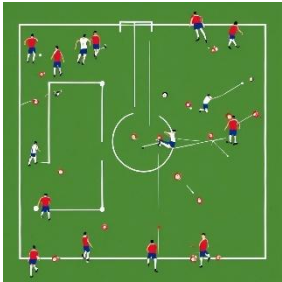
SESSÃO Nº: 52	DATA: 5/02/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	-----------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico - "Y Técnico" Descrição: Os atletas realizam passes e deslocamentos em formato de Y, trabalhando a criação de linhas de passe e a tomada de decisão rápida em situações de jogo.		-Desenvolver precisão no passe e controlo de bola. -Melhorar a coordenação e o deslocamento sem bola. -Trabalhar a visão de jogo e a antecipação.	6 cones ou sinalizadores, 4 bolas.	15 minutos.
2	Exercício Setorial de Organização Defensiva Descrição: Treino específico para o setor defensivo, com foco na ocupação de espaço, marcação, e recuperação da posse de bola. Os jogadores simulam cenários de pressão defensiva.		-Melhorar o trabalho em bloco. -Aperfeiçoar a comunicação entre os jogadores do setor defensivo. -Desenvolver o timing de pressão e desarme.	8 cones ou sinalizadores, 2 balizas de futebol 11, 2 bolas.	20 minutos
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício Setorial para Trabalhar a 1ª Fase de Construção/Momento de Pressão Descrição: Treino para melhorar a saída de bola desde a defesa, simulando pressão do adversário. O foco está em passes curtos e médios para quebrar a pressão e avançar no terreno.		- Desenvolver a paciência na construção de jogo. -Melhorar a movimentação para criar linhas de passe. -Aumentar a confiança na posse de bola sob pressão.	10 cones ou sinalizadores, 4 bolas.	20 minutos.

5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal (11x11) Descrição: Partida de treino em campo completo, sem condicionantes, onde se avalia a aplicação prática dos conceitos trabalhados durante a sessão.		-Aplicar os princípios táticos defensivos e ofensivos. -Melhorar a leitura e o entendimento do jogo. -Desenvolver a comunicação e o trabalho coletivo.	2 balizas de futebol 11, 1 bola.	25 minutos.

Tabela 62- Quinquagésimo segundo plano de treino Juniores

SESSÃO Nº: 53	DATA: 6/02/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	-----------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 Descrição: Num espaço definido (ex.: 15x15 metros), 4 jogadores tentam manter a posse de bola enquanto 2 tentam recuperá-la. O objetivo é trabalhar a rapidez de execução de passes, movimentação sem bola e resistência sob pressão. Quando a equipa defensora recupera a bola, troca-se a função com dois jogadores da equipa adversária.		-Melhorar a posse de bola em espaços reduzidos. -Desenvolver a capacidade de tomar decisões rápidas. -Melhorar a resistência e a recuperação defensiva.	-8 cones para delimitação do espaço. -2 bolas.	20 minutos.
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva – Preparação para o Jogo Descrição: Este exercício foca-se na organização ofensiva de uma equipa. Divididos por setores (defesa, meio-campo e ataque), os jogadores ensaiam movimentações e posicionamentos ofensivos, simulando situações de jogo. O objetivo é criar rotinas e trabalhar a criatividade no último terço do campo.		-Desenvolver a visão de jogo e os automatismos ofensivos. -Trabalhar a movimentação e ocupação de espaços. -Melhorar as combinações entre os setores.	-Campo de futebol dividido em setores com cones. -2 balizas de futebol 7. -4 bolas.	25 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					

3	Esquemas Táticos Descrição: Ensaios de bolas paradas (livres, cantos e lançamentos) tanto em situação ofensiva como defensiva. A equipa trabalha posicionamentos táticos, movimentos ensaiados e estratégias para situações específicas.		-Aperfeiçoar a execução de bolas paradas. -Melhorar a coordenação entre jogadores em situações de jogo. -Desenvolver a concentração em momentos decisivos.	-1 baliza oficial e 1 baliza de futebol 7. -10 bolas.	30 minutos
---	---	--	---	---	-------------------

Tabela 63-Quinquagésimo terceiro plano de treino Juniores

SESSÃO Nº: 54	DATA: 10/02/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: O exercício realiza-se num espaço reduzido, com duas equipas de 3 jogadores. Em cada vaga, uma equipa ataca enquanto a outra defende. Após o ataque, a equipa defensora inicia uma nova vaga de ataque. Este formato favorece rápidas transições e trabalho em grupo.		-Desenvolver a rapidez na transição entre ataque e defesa. -Melhorar a tomada de decisão em situações de pressão. -Aumentar a resistência física e intensidade dos jogadores.	-4 balizas pequenas. -3 bolas.	20 minutos (dividido em séries de 4 minutos, com pausas de 1 minuto entre as séries).
2	Torneio Escada de Jogo de Princípios (Contenção e Cobertura Defensiva; Penetração e Cobertura Ofensiva) Descrição: Um torneio interno com partidas curtas onde as equipas alternam o foco entre princípios defensivos (contenção e cobertura defensiva) e ofensivos (penetração e cobertura). A cada vitória, a equipa avança "na escada" para enfrentar adversários mais desafiantes.		-Melhorar a compreensão e aplicação dos princípios defensivos e ofensivos. -Desenvolver a coordenação e comunicação entre os jogadores. -Fomentar a competitividade e espírito de equipa.	-Campo reduzido delimitado por cones. -4 bolas.	25 minutos (partidas de 5 minutos cada).
5 minutos de pausa para hidratação					

3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com Finalização 3x2 Descrição: O exercício começa com 4 jogadores a manterem a posse de bola contra 2 defensores. Após conseguirem realizar 6 passes consecutivos, os jogadores atacam num cenário 3x2 contra os defesas, finalizando o lance.		-Melhorar a posse de bola sob pressão. -Desenvolver a transição ofensiva e a finalização em superioridade numérica. -Aperfeiçoar a tomada de decisão em situações reais de jogo.	-2 balizas de futebol 7. -6 cones para delimitar áreas específicas. -3 bolas.	30 minutos (2 blocos de 15 minutos, com pausa de 2 minutos)
---	---	--	---	--	--

Tabela 64-Quinquagésimo quarto plano de treino Juniores

SESSÃO Nº: 55	DATA: 12/02/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	------------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico “Y Técnico” (Novas Condicionantes) Descrição: Os jogadores devem realizar combinações de passes em formato de "Y", envolvendo movimentos de apoio e desmarcação. As novas condicionantes incluem passes obrigatórios com o pé não dominante, controlo orientado para o próximo passe, e finalização rápida após a última combinação.		-Melhorar a precisão do passe e controlo orientado. -Desenvolver a técnica de finalização sob pressão. -Aperfeiçoar a coordenação motora e o trabalho em equipa.	-8 cones para o formato de "Y". -4 bolas.	20 minutos (2 blocos de 10 minutos)
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva (2ª Fase de Construção) + Transição Defensiva Descrição: O exercício começa com uma situação de construção ofensiva em que os médios e avançados trabalham na progressão para o último terço do campo. Após finalização ou perda de bola, a equipa ofensiva deve rapidamente organizar-se defensivamente para conter um contra-ataque.		-Desenvolver a organização ofensiva na 2ª fase de construção. -Melhorar a reação e organização na transição defensiva. -Aperfeiçoar a leitura de jogo e tomada de decisão.	-Metade de um campo de futebol 11. -6 cones para delimitar áreas específicas. -4 bolas.	25 minutos (3 séries de 7 minutos)

3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Finalização em Transição Ofensiva Descrição: A equipa inicia a partir de uma recuperação de bola simulada e deve rapidamente organizar um contra-ataque, culminando numa finalização. Após o ataque, os jogadores devem recuar rapidamente para formar uma linha defensiva.		-Desenvolver a transição ofensiva rápida e eficaz. -Melhorar a finalização em situações de velocidade. -Treinar o equilíbrio entre ataque e defesa.	-2 balizas de futebol 11. -8 cones para delimitar áreas de transição -6 bolas.	20 minutos (2 blocos de 8 minutos)
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Melhoramento Técnico para Jogadores de Fora Descrição: Um jogo formal 11x11 ou 9x9, dependendo do número de atletas. Os jogadores de fora, que não estão na equipa titular no exercício, realizam trabalhos técnicos específicos, como controlo e passe em espaço reduzido.		-Consolidar os conceitos táticos trabalhados na sessão. -Melhorar o entrosamento e a leitura de jogo. -Garantir o desenvolvimento técnico dos jogadores fora da equipa principal	-Campo completo ou reduzido (dependendo do número de jogadores) - 4 bolas adicionais para os exercícios técnicos.	30 minutos (jogo formal de 25 minutos)

SESSÃO Nº: 56	DATA: 13/02/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 Descrição: O exercício de manutenção de posse de bola é realizado com 4 jogadores de um lado (equipa atacante) e 2 jogadores do outro lado (equipa defensora). O objetivo da equipa atacante é manter a posse de bola, enquanto a equipa defensora tenta recuperá-la. A cada 10 passes completos, a equipa atacante ganha um ponto. Os jogadores têm de ser rápidos, com passes curtos e precisos.		-Desenvolver a capacidade de posse de bola em espaço reduzido. -Melhorar o passe rápido e a movimentação sem bola. -Aperfeiçoar a pressão defensiva e a recuperação de bola.	-4 cones para delimitar o espaço de jogo. -2 bolas.	20 minutos (2 blocos de 10 minutos)
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva - Defensiva (Preparação para o Jogo) Descrição: Este exercício tem como objetivo treinar a organização ofensiva e defensiva das equipas, preparando-as para o jogo. A equipa atacante deve progredir e procurar soluções ofensivas, enquanto a equipa defensiva deve procurar recuperar a bola e iniciar a transição defensiva. O exercício é dividido em duas partes: organização ofensiva (primeira		-Melhorar a organização ofensiva na fase de construção. -Desenvolver a transição defensiva rápida e eficaz. -Aperfeiçoar a leitura de jogo, a tomada de decisão e o posicionamento defensivo.	-Metade de um campo de futebol 11. -6 cones para criar áreas de jogo e zonas de pressão.	25 minutos (3 séries de 8 minutos)

	fase de construção) e transição defensiva (após a perda da bola).			-4 bolas.	
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Esquemas Táticos Descrição: O exercício de esquemas táticos é realizado com base na adaptação das equipas aos princípios de jogo definidos pelo treinador. Dependendo da fase de construção e transição (ofensiva e defensiva), os jogadores são orientados a realizar as movimentações táticas pré-determinadas. A equipa trabalha em pequenos grupos ou em toda a equipa, com foco em organização defensiva e ofensiva.		-Aperfeiçoar os movimentos táticos de acordo com os princípios de jogo do treinador. -Melhorar a compreensão coletiva das movimentações em cada fase de jogo. -Trabalhar a aplicação dos esquemas defensivos e ofensivos.	-Cones e coletes para distinção de equipas. -4 bolas.	30 minutos (2 blocos de 10 minutos)

SESSÃO Nº: 57	DATA: 17/02/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Treino de Força Descrição: O treino de força é focado no desenvolvimento da musculatura, com ênfase na resistência muscular e força geral. Pode envolver exercícios com o peso corporal (como flexões, abdominais, agachamentos) ou com pesos. O treino deve ser feito de forma controlada e progressiva.		- Melhorar a resistência muscular. - Aumentar a força geral. - Desenvolver a capacidade de gerar força explosiva.	- Pesos livres (halteres, barras, etc.) ou apenas o peso corporal.	15 minutos (2 séries de 7,5 minutos)
2	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: Neste exercício, são feitas equipas de 3 jogadores que jogam em um campo reduzido. As equipas devem posicionar-se nas vagas (áreas delimitadas por cones) e trabalhar em passe e movimentação constante para manter a posse da bola. O objetivo é melhorar a dinâmica de jogo e a ocupação do espaço.		- Melhorar a movimentação e posicionamento no campo. - Desenvolver a capacidade de passe rápido e preciso. - Aperfeiçoar a dinâmica de jogo em espaço reduzido.	- Cones para delimitar o campo de jogo. - 3 bolas.	15 minutos (2 blocos de 7,5 minutos)
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Princípios de Jogo (Contenção e Cobertura Defensiva; Penetração e Cobertura Ofensiva) Descrição: Exercício focado em treinar os princípios de jogo defensivos e ofensivos. No lado defensivo, os jogadores trabalham a contenção e a cobertura, enquanto no lado		- Aperfeiçoar a contenção defensiva e a cobertura. - Melhorar a penetração ofensiva e a cobertura ofensiva.	- 6 cones para delimitar as zonas de pressão. - 4 bolas.	20 minutos (2 séries de 10 minutos)

	ofensivo praticam a penetração e a cobertura ofensiva. O objetivo é desenvolver o entendimento tático dos jogadores em relação a essas situações específicas.		-Trabalhar a comunicação e o posicionamento no jogo.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com Finalização 3x2 Descrição: Neste exercício, a equipa de 4 jogadores tenta manter a posse de bola enquanto a equipa de 2 tenta recuperar. Após 10 passes, a equipa atacante faz a transição para uma finalização contra 2 defensores. A situação pode ser repetida várias vezes.		-Melhorar a posse de bola e o passe rápido. -Desenvolver a transição ofensiva e a finalização. -Trabalhar a pressão defensiva e a recuperação da bola.	-Cones para delimitar o campo. -4 bolas. -2 balizas pequenas.	20 minutos (2 séries de 10 minutos)

SESSÃO Nº: 58	DATA: 19/02/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico “Y Técnico” (Novas Condicionantes) Descrição: Neste exercício, os jogadores executam um movimento em "Y", onde percorrem três áreas do campo formando uma figura de "Y" enquanto tentam controlar a bola. A cada repetição, novas condicionantes podem ser adicionadas, como por exemplo, mudar a direção, aumentar a velocidade ou adicionar pressão defensiva.		-Melhorar o controlo de bola e a coordenação motora. -Aperfeiçoar os passes e receções sob pressão. -Desenvolver a capacidade de tomar decisões rápidas.	-4 cones para marcar os pontos do "Y". -2 bolas.	12 minutos (2 blocos de 6 minutos)
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva (2ª Fase de Construção) + Transição Defensiva Descrição: Este exercício foca-se na 2ª fase de construção ofensiva, onde a equipa trabalha a construção de jogadas a partir da defesa, com a transição para o ataque. Quando a posse de bola é perdida, é feita uma transição defensiva rápida para recuperar a bola. O exercício pode incluir várias situações de jogo real com ênfase na movimentação e nas opções de passe.		-Aperfeiçoar a construção ofensiva a partir da defesa. -Trabalhar a transição defensiva rápida após a perda de bola. -Melhorar o posicionamento e a leitura de jogo em situação de construção.	-Cones para delimitar as zonas de jogo. -2 bolas.	20 minutos (2 blocos de 7,5 minutos)
5 minutos de pausa para hidratação					

3	Exercício de Finalização em Transição Ofensiva Descrição: Neste exercício, a equipa inicia um ataque a partir de uma transição rápida, após a recuperação da bola. A equipa defensiva deve tentar impedir a finalização, enquanto os atacantes tentam criar espaço para finalizar. O foco é melhorar a capacidade de finalização em situações de transição rápida.		-Melhorar a finalização em transição ofensiva. -Trabalhar a tomada de decisão em velocidade. -Aperfeiçoar a movimentação dos jogadores sem bola para receber o passe e finalizar	-Cones para marcar a zona de transição. -2 balizas pequenas. -3 bolas.	25 minutos (2 blocos de 7,5 minutos)
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Melhoramento Técnico para Jogadores de Fora Descrição: O treino termina com um jogo formal entre as equipas, onde os jogadores aplicam os conceitos trabalhados ao longo da sessão. Os jogadores que ficam de fora do jogo realizam exercícios técnicos específicos para melhorar a sua técnica individual (como passes, receções ou dribles) enquanto esperam pela sua vez de jogar.		-Aplicar os conceitos aprendidos no treino durante o jogo. -Trabalhar a leitura de jogo e a capacidade de decisão em situações reais. -Melhorar a técnica individual dos jogadores que ficam de fora.	-1 bola.	20 minutos (15 minutos de jogo formal + 5 minutos de melhoramento técnico para jogadores de fora).

SESSÃO Nº: 59	DATA: 20/02/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 Descrição: Neste exercício, dois grupos de 4 jogadores (4x2) jogam um contra o outro com o objetivo de manter a posse de bola. O grupo de 2 jogadores tenta recuperar a bola, enquanto o grupo de 4 tenta manter a posse, passando a bola entre si e movimentando-se para criar linhas de passe. O foco é melhorar a técnica de passe e recepção, bem como a movimentação sem bola.		-Melhorar a posse de bola em espaços reduzidos. -Desenvolver a movimentação sem bola para criar opções de passe. -Aperfeiçoar a tomada de decisão sob pressão.	-2 bolas. -Cones para delimitar a área de jogo.	15 minutos.
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva-Defensiva (Preparação para o Jogo) Descrição: Este exercício foca-se no equilíbrio entre organização ofensiva e defensiva, simulando uma preparação para o jogo. A equipa pratica a construção ofensiva e a organização defensiva em situações de jogo. O objetivo é criar um bom posicionamento e melhorar a transição entre defesa e ataque, com foco na execução das fases do jogo.		-Melhorar a organização defensiva e ofensiva. -Trabalhar a transição defensiva e ofensiva. -Aperfeiçoar o posicionamento de jogadores em diferentes fases do jogo	-Cones para delimitar o campo. -2 balizas. -2 bolas.	30 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					

3	Esquemas Táticos Descrição: Nesta parte do treino, o foco é trabalhar esquemas táticos específicos, como a movimentação em diferentes formações e as estratégias para diferentes fases do jogo. O treinador pode explicar e corrigir a postura e as movimentações dos jogadores, ajustando as estratégias conforme necessário. É importante que os jogadores se sintam confortáveis com os esquemas antes de os aplicarem em situações reais de jogo.		-Trabalhar a execução de esquemas táticos (defensivos e ofensivos). -Aperfeiçoar a comunicação e o trabalho de equipa. -Melhorar a leitura do jogo e a adaptação a diferentes situações.	-Cones para demarcar áreas. -1 bola.	25 minutos.
---	--	--	---	--	-------------

SESSÃO Nº: 60	DATA: 24/02/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: O exercício consiste em um jogo reduzido 3x3, com jogadores rotacionando por vagas. Cada grupo de 3 joga contra outro, sendo que um jogador sai a cada minuto, dando lugar a outro, e mantém-se a dinâmica de um jogo rápido. O foco é o trabalho em espaços reduzidos, com ênfase na circulação rápida de bola, tomada de decisão rápida e movimentação contínua dos jogadores.		-Aperfeiçoar a circulação de bola em espaços reduzidos. -Melhorar a movimentação dos jogadores sem bola. -Trabalhar a pressão defensiva e a transição rápida de ataque para defesa.	-2 bolas. -Cones para delimitar a área de jogo.	15 minutos.
2	Torneio Escada de Jogo de Princípios (Contenção e Cobertura Defensiva; Penetração e Cobertura Ofensiva) Descrição: Este exercício foca nos princípios defensivos e ofensivos de contenção e cobertura. Durante o torneio "escada", os jogadores enfrentam situações onde devem realizar contenção defensiva e cobertura adequada ao adversário, ao mesmo tempo em que aplicam os princípios ofensivos de penetração e cobertura. O exercício é jogado em formato de torneio, onde as equipes se enfrentam e o vencedor avança para a próxima fase.		-Desenvolver a contenção defensiva e cobertura do adversário. -Aperfeiçoar a penetração ofensiva e cobertura nas fases ofensivas. -Trabalhar a pressão sobre a bola e transições rápidas.	-Cones para delimitar o campo. -2 balizas pequenas. -1 bola.	30 minutos.

5 minutos de pausa para hidratação

3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com Finalização 3x2 Descrição: Neste exercício, dois grupos de 4 jogadores mantêm a posse de bola, enquanto os outros 2 tentam recuperar a bola. Quando a posse de bola é recuperada, o jogo transita para um 3x2 em direção à baliza, com os jogadores tentando finalizar. O exercício simula situações de jogo real e foca na transição rápida, posse de bola e finalização.		-Trabalhar a manutenção da posse de bola em espaços reduzidos. -Melhorar a finalização em situações de transição ofensiva. -Aperfeiçoar o trabalho defensivo em situações de 2x4 e a cobertura de espaço	-2 balizas. -Cones para delimitar a área de jogo. -2 bolas.	25 minutos.
---	---	--	---	--	-------------

SESSÃO Nº: 61	DATA: 26/02/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico "Y Técnico" (Novas Condicionantes) Descrição: Este exercício trabalha a melhoria técnica individual, focando-se na condução de bola e dribles. A partir da estrutura em "Y", os jogadores deverão realizar movimentações específicas com a bola, respeitando as novas condicionantes que o treinador colocar, como driblar com a perna menos dominante, ou realizar passes em zonas apertadas.		-Desenvolver a técnica de drible e condução de bola. -Trabalhar a coordenação motora e agilidade. Aperfeiçoar o controle de bola com diferentes partes do pé.	-6 cones. -2 bolas	20 minutos.
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva (1ª Fase de Construção) + Transição Defensiva Descrição: Este exercício foca na 1ª fase de construção de jogo, onde a equipa deve trabalhar a posse de bola e a circulação até a transição ofensiva. Depois, no momento em que a equipa perde a bola, deve realizar a transição defensiva.		-Aperfeiçoar a construção de jogo desde a defesa. -Trabalhar a transição defensiva rápida e eficaz. -Melhorar a comunicação e a leitura de jogo durante a transição.	-4 cones para delimitar a área. -1 bola. 2 balizas pequenas	25 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Finalização em Transição Ofensiva Descrição: Este exercício foca na finalização após uma transição ofensiva, simulando situações de contra-ataque. Os jogadores devem		-Melhorar a finalização após transições ofensivas. -Desenvolver a rapidez de execução na hora de finalizar.	2 bolas	20 minutos.

	aproveitar a rapidez da transição para finalizar com precisão.		-Trabalhar a leitura de jogo nas transições e a tomada de decisão.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Melhoramento Técnico para Jogadores de Fora Descrição: O jogo formal será realizado com condições específicas, com o objetivo de trabalhar o jogo coletivo. Durante o jogo, os jogadores que estão fora terão sessões de melhoramento técnico, como passes, receções, ou dribles, com foco na técnica individual.		-Melhorar a capacidade de decisão e comunicação em jogo. -Desenvolver a técnica individual de jogadores fora de campo. -Melhorar o trabalho coletivo no jogo formal.	2 bolas	25 minutos.

SESSÃO Nº: 62	DATA: 27/02/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 Descrição: Neste exercício, dois grupos de 4 jogadores vão tentar manter a posse de bola enquanto 2 jogadores tentam recuperar. O objetivo é melhorar a precisão no passe e o posicionamento para manter a posse, enquanto se trabalha a recuperação de bola.		-Melhorar a posse de bola sob pressão. -Desenvolver a capacidade de movimentação para oferecer linhas de passe. -Trabalhar a recuperação de bola rápida	-1 bola. -4 cones	20 minutos.
2	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: Neste exercício, são formadas equipas de 3 jogadores que se enfrentam em um espaço reduzido. Após um tempo determinado, os jogadores vão alternando, entrando em campo e saindo, de forma a manter o ritmo e a dinâmica do jogo.		-Melhorar a circulação da bola em espaços reduzidos. -Aperfeiçoar a movimentação sem bola e as trocas rápidas de posição. -Trabalhar a pressão defensiva em situações de jogo.	-2 bolas. -Cones para delimitar a área	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva - Defensiva Preparação para o Jogo Descrição: Neste exercício, os jogadores trabalham a organização ofensiva e defensiva de forma sectorial, focando-se em cada fase do jogo e		-Desenvolver a organização defensiva e ofensiva em jogo. -Melhorar a transição entre a defesa e o ataque.	-4 cones para delimitar o espaço. -1 bola.	20 minutos.

	preparando a equipa para situações específicas de jogo. O objetivo é aperfeiçoar o posicionamento e a comunicação.		-Aperfeiçoar o posicionamento em função do momento do jogo	2 balizas pequenas	
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Tácticos Descrição: Foco no treino de esquemas tácticos, onde os jogadores trabalham o posicionamento e as movimentações específicas de cada função dentro do sistema de jogo. Este treino visa garantir que todos conheçam os seus papéis em diferentes situações de jogo.		-Trabalhar o posicionamento táctico de cada jogador. -Melhorar a fluidez e a compreensão do sistema de jogo. -Ajustar movimentos defensivos e ofensivos de acordo com a situação	-Cones para delimitar a área. -1 bola	15 minutos.

SESSÃO Nº: 63	DATA: 03/03/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: Neste exercício, são formadas equipas de 3 jogadores que se enfrentam em um espaço reduzido. Após um tempo determinado, os jogadores vão alternando, entrando em campo e saindo, de forma a manter o ritmo e a dinâmica do jogo.		-Melhorar a circulação da bola em espaços reduzidos. -Aperfeiçoar a movimentação sem bola e as trocas rápidas de posição. -Trabalhar a pressão defensiva em situações de jogo	-2 bolas. -Cones para delimitar a área	20 minutos.
2	Torneio Escada de Jogo de Princípios (Contenção e Cobertura Defensiva; Penetração e Cobertura Ofensiva) Descrição: Este exercício visa trabalhar os princípios defensivos e ofensivos do jogo, com foco em contenção e cobertura defensiva, bem como penetração e cobertura ofensiva. O exercício é feito em formato de torneio, onde as equipas competem entre si em várias fases.		-Melhorar a contenção e a cobertura defensiva. -Aperfeiçoar a penetração no ataque e a cobertura ofensiva. -Desenvolver o jogo em equipa e a capacidade de decisão.	-4 cones para delimitar a área. -2 balizas pequenas. -1 bola	25 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com Finalização 3x2 Descrição: Este exercício combina a posse de bola com finalização. Em 4x2, a equipa deve manter a posse de bola enquanto a outra equipa		-Melhorar a posse de bola sob pressão. -Desenvolver a finalização em situações de superioridade numérica.	--1 bola. -4 cones para delimitar a área.	25 minutos.

	tenta recuperar. Quando a posse for perdida, os jogadores devem passar para a fase de finalização com um 3x2.		-Trabalhar a transição entre posse e finalização		
--	---	--	--	--	--

SESSÃO Nº: 64	DATA: 05/03/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Velocidade/Agilidade e Reação Descrição: Este exercício foca no desenvolvimento da velocidade e agilidade dos jogadores, com ênfase na reação rápida a estímulos, como a mudança de direção e aceleração em diferentes situações de jogo.		-Melhorar a velocidade e a capacidade de reação rápida. -Desenvolver a agilidade nas mudanças de direção. -Trabalhar a explosão e a aceleração em espaços curtos	-4 cones. -1 bola	20 minutos.
2	Exercício de Melhoramento Técnico “Y Técnico” (Novas Condicionantes) Descrição: Exercício de condução de bola em formato “Y”, com condicionantes que variam de acordo com o objetivo de cada sessão. O “Y técnico” visa melhorar o controle de bola e a coordenação motora, adaptando-se a diferentes situações do jogo.		-Aperfeiçoar a condução e o controle de bola. -Trabalhar a coordenação motora em diferentes direções e situações. -Melhorar o posicionamento e a visão de jogo	-4 cones. -1 bola	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva (2ª Fase de Construção) + Transição Defensiva Descrição: Este exercício foca na 2ª fase de construção ofensiva e na transição defensiva, com os jogadores a praticarem tanto a construção do		-Trabalhar a organização ofensiva e a construção de jogo na 2ª fase. -Melhorar a transição defensiva	-2 balizas. -4 cones. -1 bola	20 minutos.

	jogo a partir da defesa como a rápida recuperação da posse quando a bola é perdida.		após a perda da bola. -Aperfeiçoar a leitura de jogo e o posicionamento defensivo.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Exercício de Finalização em Transição Ofensiva Descrição: Exercício focado em trabalhar a finalização em transição ofensiva, simulando um contra-ataque após a recuperação da bola.		-Melhorar a finalização em situações de transição rápida. -Desenvolver a decisão e a eficácia nas finalizações. -Aperfeiçoar a velocidade no ataque e a leitura de jogo	-2 balizas pequenas. -1 bola	20 minutos.
5	Jogo Formal + Melhoramento Técnico para Jogadores de Fora Descrição: Durante o jogo formal, jogadores que não estão envolvidos na ação terão a oportunidade de trabalhar exercícios técnicos específicos, como controle de bola e passes curtos.		-Melhorar a tomada de decisão em situações de jogo real. -Desenvolver a comunicação e o trabalho em equipa. -Trabalhar habilidades técnicas específicas para os jogadores de fora	-2 balizas. -1 bola	20 minutos.

SESSÃO Nº: 65	DATA: 06/03/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 Descrição: Exercício focado em melhorar a manutenção de posse de bola em superioridade numérica, com duas equipes em campo (4x2).		-Aperfeiçoar a posse de bola sob pressão. -Trabalhar a tomada de decisão e a movimentação sem bola. -Desenvolver a visão de jogo e a capacidade de improvisação.	-2 bolas. -4 cones	20 minutos.
2	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: Exercício de jogo reduzido com a presença de vagas, onde os jogadores vão alternando entre jogar e descansar. Este exercício visa melhorar a rapidez no jogo, a circulação de bola e as transições.		-Trabalhar a circulação de bola em espaços reduzidos. -Desenvolver a pressão defensiva e a movimentação ofensiva. -Melhorar a capacidade de decisão em espaços pequenos.	-2 bolas. -Cones para delimitar a área	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva - Preparação para o Jogo Descrição: Exercício focado na organização ofensiva, preparando os jogadores para os princípios do jogo. Este exercício simula situações de jogo real.		-Trabalhar a movimentação ofensiva e a criação de oportunidades. -Aperfeiçoar a transição ofensiva e a leitura de jogo. -Desenvolver o posicionamento e a	-2 balizas. -Cones para delimitar o espaço. -1 bola	20 minutos.

			organização no ataque		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Tácticos Descrição: Este exercício vai focar-se na implementação de esquemas tácticos durante o treino, reforçando os princípios de jogo em situações reais.		-Melhorar a organização táctica da equipa. -Trabalhar os diferentes esquemas ofensivos e defensivos. -Aperfeiçoar a leitura de jogo e a execução dos princípios tácticos.	-2 balizas. -1 bola	20 minutos

SESSÃO Nº: 66	DATA: 10/03/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: Exercício de jogo reduzido 3x3 em espaços delimitados, com vagas alternadas, ou seja, os jogadores vão alternando entre jogar e descansar. A intensidade é alta e o foco é na circulação rápida de bola e nas transições.		-Trabalhar a circulação de bola em espaços reduzidos. -Melhorar a tomada de decisão em situações rápidas. -Desenvolver a pressão defensiva e a movimentação ofensiva.	-2 bolas. -Cones para delimitar a área	20 minutos.
2	Princípios de Jogo (Contenção e Cobertura Defensiva; Penetração e Cobertura Ofensiva) Descrição: Exercício focado nos princípios defensivos e ofensivos do jogo, com ênfase na contenção e cobertura defensiva, bem como na penetração e cobertura ofensiva. O objetivo é melhorar a comunicação e o posicionamento dos jogadores durante o jogo.		-Melhorar a contenção e a cobertura defensiva. -Aperfeiçoar a penetração ofensiva e a cobertura no ataque. -Trabalhar o posicionamento coletivo e a leitura de jogo	-4 cones. -1 bola. -2 balizas pequenas	25 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com Finalização 3x2 Descrição: Exercício onde duas equipes competem pela posse de bola em um formato 4x2, com a introdução de um momento de finalização em um jogo 3x2, onde um dos grupos		-Melhorar a manutenção da posse de bola em superioridade numérica. -Trabalhar a transição para	-2 balizas pequenas. -2 bolas. -Cones para delimitar a área.	25 minutos.

	tem superioridade numérica e tenta concluir em golo.		finalização em superioridade. -Aperfeiçoar a movimentação e a tomada de decisão		
--	--	--	--	--	--

SESSÃO Nº: 67	DATA: 12/03/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Coordenação e Velocidade Descrição: Exercício para melhorar a coordenação motora e a velocidade de reação dos jogadores. Pode ser realizado com uma combinação de exercícios de dribles, sprints e mudanças de direção rápidas, com ênfase na técnica e na aceleração.		-Melhorar a coordenação motora geral. -Trabalhar a velocidade e a aceleração em situações de jogo. -Melhorar as mudanças de direção e as transições rápidas.	-Cones para delimitar as zonas de exercício. -1 bola	20 minutos
2	Exercício de Melhoramento Técnico "Y Técnico" (Novas Condicionantes) Descrição: Exercício para melhorar a condução e o passe de bola, onde os jogadores realizam o "Y Técnico", movendo-se em forma de "Y", controlando e passando a bola em diferentes direções. As novas condicionantes podem incluir variações de tempo, direções e tipos de passe.		-Aperfeiçoar a técnica de condução e passe em situações dinâmicas. -Melhorar o controle de bola sob pressão. -Trabalhar a visão de jogo e a precisão no passe	-2 bolas. -Cones para delimitar o espaço.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva (2ª Fase de Construção) + Transição Defensiva Descrição: Exercício focado na 2ª fase de construção ofensiva, com ênfase em como a equipa transita para o ataque a partir da defesa e a		-Trabalhar a construção ofensiva a partir da defesa. -Melhorar as transições rápidas de ataque para defesa e vice-versa.	-4 cones. -2 balizas pequenas. -1 bola	20 minutos.

	transição defensiva quando perde a posse de bola.		-Aperfeiçoar a leitura de jogo e a tomada de decisão em cada fase		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Exercício de Finalização em Transição Ofensiva Descrição: Exercício onde os jogadores praticam a finalização a partir de uma transição ofensiva, com ênfase na rapidez da ação após a recuperação da bola.		-Melhorar a finalização em situações de transição. -Aperfeiçoar a tomada de decisão no momento da finalização. -Trabalhar a precisão e o tempo de reação.	-2 balizas pequenas. -1 bola. -Cones para delimitar a área	20 minutos.
5	Jogo Formal + Melhoramento Técnico para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal, com os jogadores em campo, e uma parte do treino focada no melhoramento técnico para jogadores que ficam fora (ex.: passes, dribles, e movimentação).		-Desenvolver o trabalho em equipa e a tomada de decisão em jogo. -Melhorar as habilidades técnicas individuais dos jogadores fora do jogo	1 bola	20 minutos.

SESSÃO Nº: 68	DATA: 13/03/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 Descrição: Exercício de posse de bola onde dois grupos de quatro jogadores devem manter a bola contra dois jogadores defensivos. O objetivo é melhorar a capacidade de manter a posse de bola sob pressão.		-Melhorar a posse de bola e a circulação em espaço reduzido. -Trabalhar a tomada de decisão rápida e o posicionamento. -Melhorar a habilidade de manter a posse sob pressão	-2 bolas. -Cones para delimitar a área	20 minutos.
2	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas Descrição: Exercício de jogo reduzido 3x3, com vagas alternadas, para aumentar a intensidade e trabalhar a pressão defensiva, a criação de espaços e a circulação de bola.		-Trabalhar a circulação rápida de bola e a transição entre ataque e defesa. -Melhorar a movimentação sem bola e o posicionamento. -Aperfeiçoar a pressão defensiva e a tomada de decisão.	-1 bola. -Cones para delimitar a área	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva-Defensiva Preparação para o Jogo Descrição: Exercício que foca a organização ofensiva e defensiva da equipa em contextos de jogo real, com a ênfase na preparação dos jogadores para os diferentes momentos de jogo.		-Trabalhar a transição ofensiva e defensiva. -Melhorar o posicionamento defensivo e a organização ofensiva.	-2 balizas pequenas. -1 bola	20 minutos.

			-Aperfeiçoar a capacidade de adaptação durante o jogo		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Exercício focado no desenvolvimento de esquemas táticos específicos da equipa, como movimentações e posicionamentos durante o jogo.		-Trabalhar a organização e os esquemas táticos da equipa. -Melhorar o entendimento coletivo das jogadas e dos padrões de movimento. -Aperfeiçoar a comunicação em campo	-2 balizas pequenas. -1 bola. -Cones para delimitar a área	20 minutos.

SESSÃO Nº: 69	DATA: 17/03/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Intersectorial 5x5 para Trabalhar Apoio do PL e Penetração dos Interiores Descrição: Exercício onde são simuladas situações de jogo com 5 jogadores de cada lado, focando-se no apoio ao ponta-de-lança (PL) e na penetração dos jogadores interiores. O objetivo é melhorar a dinâmica de ataque, com os interiores a entrarem em zonas de finalização e o PL a dar apoio para receção e passe.		-Trabalhar o apoio ao PL no momento de receção e passe. -Melhorar a penetração dos interiores e a finalização. -Aperfeiçoar a leitura de jogo e a movimentação ofensiva	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço. 2 balizas pequenas	30 minutos.
2	Jogos de Princípios 4x4 Descrição: Exercício de jogo reduzido onde se jogam jogos de 4x4 com foco em princípios de jogo específicos, como contenção e cobertura defensiva, penetração e cobertura ofensiva. O objetivo é trabalhar a aplicação dos princípios de jogo em situações de pressão e transição.		-Melhorar a contenção e a cobertura defensiva. -Trabalhar a penetração e a cobertura ofensiva. -Aperfeiçoar a circulação de bola e as transições	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço.	20 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 6x3 para Trabalhar Transição Ofensiva (Tirar a Bola de Zona de Pressão) Descrição: Exercício de posse de bola onde uma equipa de 6 jogadores mantém a bola contra 3 jogadores defensivos, com o objetivo de		-Melhorar a posse de bola em superioridade numérica. -Trabalhar a transição rápida da	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço.	20 minutos

	trabalhar a transição ofensiva e sair de uma zona de pressão. Quando a equipa defensora recupera a bola, a equipa atacante deve reagir rapidamente para se reorganizar ofensivamente.		defesa para o ataque. -Aperfeiçoar a leitura de jogo e a reação sob pressão		
--	---	--	--	--	--

SESSÃO Nº: 70	DATA: 19/03/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico “Rabia” 3x2 Descrição: Exercício técnico onde três jogadores fazem passes e conduzem a bola para trabalhar a receção e a precisão no passe, enquanto dois jogadores pressionam para tentar recuperar a bola. O objetivo é melhorar o controlo de bola, a tomada de decisão e a capacidade de finalização.		-Melhorar a receção e o passe em situações de pressão. -Aperfeiçoar a capacidade de decidir rapidamente sobre as ações no jogo. -Trabalhar a transição ofensiva e a finalização	-1 bola. -Cones para demarcar a área de treino. -2 balizas pequenas	20 minutos.
2	Exercício de Jogo Reduzido 4x4+4 Apoios Frontais Descrição: Jogo reduzido 4x4, onde 4 jogadores se posicionam em campo e os outros 4 são apoios frontais fora da área de jogo. Os apoios devem dar passes para a equipa que está a jogar e ajudar na circulação de bola. O objetivo é melhorar a posse de bola e as transições rápidas.		-Melhorar a circulação de bola e a movimentação. -Trabalhar a posse de bola em espaços reduzidos. -Aperfeiçoar a transição ofensiva através dos apoios	-1 bola. -Cones para delimitar o campo. -2 balizas pequenas	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva Descrição: Exercício focado na organização ofensiva onde a equipa treina as movimentações e passes no momento de ataque, com o objetivo de criar superioridade numérica e oportunidades de golo.		-Melhorar a capacidade de organização ofensiva. -Trabalhar a movimentação sem bola para criar espaços.	-1 bola. -Cones para demarcar as zonas de treino.	20 minutos.

			-Aperfeiçoar os passes e a tomada de decisão no último terço	-2 balizas pequenas	
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Força para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal onde a equipa treina as situações de jogo em condições reais, enquanto os jogadores fora de campo fazem exercícios de força (como flexões, abdominais, e agachamentos). O objetivo é melhorar a resistência e a capacidade de recuperação física.		-Aperfeiçoar a tomada de decisão em situações de jogo real. -Melhorar a resistência física com exercícios de força. -Trabalhar a comunicação e o trabalho de equipa	-1 bola. -Cones para delimitar o campo. -2 balizas	20 minutos.

SESSÃO Nº: 71	DATA: 20/03/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Jogo Lúdico para Trabalhar Jogo Aéreo Descrição: Exercício em forma de jogo, com os jogadores a praticarem o controlo de bola e a finalização em jogadas aéreas. O objetivo é melhorar a receção de bola no ar, o cabeceamento e o jogo aéreo.		-Melhorar o jogo aéreo, incluindo a receção e o cabeceamento. -Trabalhar a leitura do jogo e a precisão nos passes aéreos. -Aperfeiçoar a capacidade de finalização em situações aéreas.	-1 bola. -Cones para delimitar o campo. -2 balizas pequenas	20 minutos
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva-Defensiva Preparação para o Jogo Descrição: Exercício sectorial que visa trabalhar tanto a organização ofensiva quanto defensiva, onde a equipa treina a transição entre ataque e defesa, a posse de bola e a recuperação da bola.		-Melhorar a organização ofensiva e defensiva. -Trabalhar a transição entre momentos de ataque e defesa. -Aperfeiçoar a movimentação e a pressão sem bola	-1 bola. -Cones para demarcar o campo.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Finalização 3x1 em Cruzamento Descrição: Exercício onde 3 jogadores fazem passes para um jogador em zona de finalização, que recebe a bola através de um cruzamento e tenta finalizar. O objetivo é trabalhar a finalização em cruzamento e a movimentação dos jogadores para receber a bola.		-Melhorar a finalização em cruzamento. -Trabalhar a movimentação no ataque para criar oportunidades de golo.	-1 bola. -Cones para delimitar a área de treino. -2 balizas pequenas	20 minutos.

			-Aperfeiçoar a recepção e o timing de finalização		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogos Reduzidos 5x5 Descrição: Jogo reduzido com 5 jogadores de cada lado, onde se aplicam as táticas e estratégias de jogo previamente trabalhadas. O objetivo é melhorar a aplicação dos princípios de jogo em situações reais de jogo.		-Trabalhar a aplicação dos princípios ofensivos e defensivos. -Aperfeiçoar o jogo coletivo e as transições. -Melhorar a tomada de decisão em condições de jogo real	-1bola. -Cones para delimitar o campo.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 72	DATA: 24/03/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Intersectorial 5x5 para Trabalhar Apoio do PL e Penetração dos Interiores Descrição: Exercício onde 5 jogadores jogam em setores diferentes (atacantes, médios e defesas) com o objetivo de trabalhar o apoio ao ponta de lança (PL) e a penetração dos interiores. O exercício foca em movimentações coordenadas entre os jogadores, incluindo passes rápidos e desmarcação dos médios para receber a bola no espaço. O objetivo é simular situações de jogo real, melhorando a eficácia ofensiva e as transições rápidas.		-Trabalhar o apoio ao ponta de lança (PL). -Melhorar a movimentação dos médios para penetrar nas linhas adversárias. -Aperfeiçoar a comunicação e a leitura de jogo entre os jogadores. -Desenvolver a capacidade de decisão rápida em situações ofensivas.	-1 bola. -Cones para delimitar os setores de treino. -2 balizas pequenas.	30 minutos.
2	Jogos de Princípios 4x4 Descrição: Jogo reduzido de 4x4, onde a equipa aplica os princípios de jogo, como contenção e cobertura defensiva, penetração e cobertura ofensiva. O objetivo é trabalhar a transição rápida, a posse de bola e a criação de oportunidades de golo, com foco na tomada de decisão e na aplicação dos princípios de jogo.		-Trabalhar a contenção e cobertura defensiva. -Melhorar a penetração e cobertura ofensiva. -Aperfeiçoar a capacidade de pressão alta e a organização defensiva. -Desenvolver a capacidade de jogar em equipa e tomar decisões rápidas	-1 bola. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.

5 minutos de pausa para hidratação

3

Exercício de Manutenção de Posse de Bola 6x3 para Trabalhar Transição Ofensiva (Tirar a Bola de Zona de Pressão)

Descrição:

Exercício de posse de bola 6x3, onde a equipa de 6 jogadores tenta manter a bola enquanto a equipa de 3 jogadores pressiona. O objetivo principal é treinar a transição ofensiva, especialmente a habilidade de retirar a bola de zonas de pressão através de passes rápidos e movimentações coordenadas.

-Melhorar a posse de bola em situações de pressão.

-Trabalhar a transição rápida da defesa para o ataque.

-Desenvolver a capacidade de jogar sob pressão e tomar decisões rápidas.

-Aperfeiçoar o passe e a movimentação para tirar a bola de zonas de pressão.

-1 bola.

-Cones para delimitar o campo de treino.

20 minutos.

SESSÃO Nº: 74	DATA: 26/03/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Coordenação e Velocidade Descrição: Exercício focado na coordenação motora e na velocidade dos jogadores. O treino pode incluir circuitos de cones, sprints curtos, mudanças rápidas de direção e outras tarefas que desafiem a capacidade de aceleração e desaceleração, além da coordenação de movimentos corporais.		-Melhorar a coordenação motora e a agilidade. -Trabalhar a aceleração e desaceleração. -Aumentar a capacidade de mudança de direção com rapidez. -Desenvolver a consciência corporal e o controlo motor.	-Cones. -Cronómetro.	15 minutos.
2	Exercício de Melhoramento Técnico "Rabia" 3x2 Descrição: Exercício de 3x2 focado em melhorar a técnica individual dos jogadores em situações de pressão. O exercício pode ser realizado com uma estrutura onde 3 jogadores tentam manter a posse de bola contra 2 adversários. O objetivo é melhorar a capacidade de driblar, passar e tomar decisões rápidas em situações de inferioridade numérica.		-Melhorar o passe e o drible sob pressão. -Desenvolver a capacidade de tomar decisões rápidas em situação de superioridade ou inferioridade numérica. -Trabalhar a circulação de bola e a movimentação de apoio. -Aperfeiçoar a finalização quando aplicável.	-1 bola. -Cones para delimitar o campo de treino.	15 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					

3	Exercício de Jogo Reduzido 4x4+4 Apoios Frontais Descrição: Exercício de jogo reduzido 4x4 com a adição de 4 apoios frontais (jogadores neutros ou em zonas de apoio). Este exercício visa melhorar a transição de jogo e o controle de posse, permitindo aos jogadores trabalharem em situações de pressão enquanto recebem apoio imediato.		-Melhorar a posse de bola em situações de pressão. -Desenvolver a capacidade de jogar em equipa e tomar decisões rápidas. -Trabalhar a troca rápida de passes e a movimentação sem bola. -Aperfeiçoar a finalização e as transições ofensivas.	-1 bola. -Cones para delimitar o campo de treino.	10 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Exercício de Organização Ofensiva Descrição: Exercício focado na organização ofensiva da equipa. O objetivo é melhorar o posicionamento dos jogadores no campo, os movimentos de desmarcação e a criação de linhas de passe. Este exercício pode envolver a criação de situações onde a equipa tem de movimentar-se rapidamente para criar espaço e oportunidades de golo.		-Melhorar a movimentação ofensiva e a criação de linhas de passe. -Aperfeiçoar a organização ofensiva em situações de transição e ataque estruturado. -Trabalhar a capacidade de pressionar a defesa adversária e explorar falhas.	-1 bola. -Cones para delimitar o campo de treino	20 minutos.

5	Jogo Formal + Força para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal em campo completo ou reduzido, com a aplicação dos conceitos treinados. Jogadores fora do jogo (ou seja, fora da sua posição habitual) devem realizar exercícios de força enquanto aguardam para entrarem. O foco está na aplicação dos princípios táticos, movimentos coordenados e tomada de decisões rápidas durante o jogo.		-Aperfeiçoar a aplicação dos conceitos táticos durante o jogo. -Trabalhar a resistência e a força específica para a prática do futebol. -Desenvolver a leitura de jogo e o trabalho em equipa	-1 bola. -Cones para delimitar o campo. Equipamento para treino de força (ex: kettlebell, cordas, etc.).	20 minutos.
---	--	--	--	---	--------------------

SESSÃO Nº: 75	DATA: 27/03/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico "Quadrado Técnico" Descrição: Exercício que foca na técnica de passe, recepção e movimentação. O exercício é realizado em um espaço quadrado, com os jogadores posicionados nas extremidades. O objetivo é realizar passes rápidos e precisos, com movimentações contínuas e recepção eficiente da bola. Pode incluir toques com diferentes partes do pé, mudanças de direção e controle de bola.		-Aperfeiçoar o passe e a recepção da bola. -Melhorar a técnica individual (toque de bola) em situações de pressão. -Desenvolver a movimentação constante e o apoio ao portador da bola. -Trabalhar a visão de jogo e a comunicação entre os jogadores.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar o espaço (formando um quadrado).	15 minutos.
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva-Defensiva (Preparação para o Jogo) Descrição: Exercício focado na organização ofensiva e defensiva da equipa, com o objetivo de preparar os jogadores para diferentes situações de jogo. A equipa é dividida em duas, e será trabalhada a transição entre momentos ofensivos e defensivos. Pode incluir situações de superioridade numérica no ataque ou defesa, criando oportunidades para o desenvolvimento de estratégias táticas.		-Trabalhar a transição entre a defesa e o ataque. -Melhorar a comunicação e posicionamento defensivo e ofensivo. -Aperfeiçoar as fases de construção ofensiva, com apoio no ataque, e organização defensiva. -Desenvolver a leitura de jogo e a capacidade de adaptação a	-1 bola. -Cones ou bandeirinhas para marcar as zonas.	20 minutos.

			diferentes situações táticas.		
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Finalização 3x1 em Cruzamento Descrição: Exercício focado na finalização a partir de cruzamentos. Um jogador cruza a bola para os outros três, que têm de realizar a finalização ao golo, sendo que um defesa tenta intervir para evitar o golo. O exercício pode ser repetido com diferentes jogadores alternando nas funções de finalizador e defesa. O objetivo é trabalhar a precisão na finalização, o posicionamento na área e o timing de entrada para o remate.		-Aperfeiçoar a técnica de finalização em situações de cruzamento. -Trabalhar a movimentação dentro da área e o posicionamento para a finalização. -Melhorar o timing de remate e a capacidade de antecipar a bola. -Desenvolver a capacidade defensiva ao tentar impedir as finalizações.	-1 bola. -Cones para demarcar a área e zonas de cruzamento.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 76	DATA: 31/03/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Intersectorial 5x5 para Trabalhar Transição Ofensiva com Finalização em Cruzamento Descrição: Neste exercício, será trabalhado o conceito de transição ofensiva e finalização a partir de cruzamentos. A equipa é dividida em duas, sendo uma equipa a trabalhar a transição e a outra a defender. A equipa ofensiva deve iniciar um contra-ataque e procurar a finalização após um cruzamento. A defesa deve trabalhar na recuperação e contenção da jogada. O objetivo é otimizar a transição da defesa para o ataque e finalizar com precisão.		-Trabalhar a transição rápida da defesa para o ataque. -Aperfeiçoar a finalização após cruzamento. -Melhorar a movimentação ofensiva e a criação de espaços. -Desenvolver a organização defensiva e o posicionamento para evitar o golo.	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço. -2 balizas pequenas ou grandes, dependendo do número de jogadores.	20 minutos.
2	Jogos de Princípios 4x4 Descrição: Exercício de jogo reduzido em que os jogadores praticam os princípios do jogo, como contenção e cobertura defensiva, penetração e cobertura ofensiva, mas num espaço mais reduzido. Este exercício favorece o desenvolvimento da decisão rápida e da adaptação a diferentes situações de jogo. Os jogadores devem executar as ações de forma coordenada e precisa, respeitando os princípios táticos.		-Trabalhar a contenção e cobertura defensiva. -Melhorar a penetração e a cobertura ofensiva. -Aperfeiçoar a tomada de decisão em espaços reduzidos. -Melhorar a leitura de jogo e a comunicação entre os jogadores.	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço de jogo.	15 minutos.

3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 6x3 para Trabalhar Transição Ofensiva (Tirar a Bola de Zona de Pressão) Descrição: Exercício onde a equipa mantém a posse de bola em superioridade numérica (6 jogadores contra 3 defensores). O objetivo principal é manter a bola e, quando possível, tirar a bola de zonas de pressão. A transição ofensiva é trabalhada no momento em que a equipa atacante consegue romper a pressão e sair para o ataque, em direção à baliza. Após a transição, pode-se iniciar uma finalização.		-Melhorar a manutenção de posse de bola sob pressão. -Trabalhar a transição ofensiva e a saída de zonas de pressão. -Aperfeiçoar a técnica de passe e a movimentação sem bola. -Desenvolver a capacidade de criar e explorar espaços na defesa adversária.	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço de jogo.	15 minutos.

SESSÃO Nº: 77	DATA: 02/04/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoria Técnico "Caça Bolas" Descrição: Este exercício consiste em trabalhar a recuperação de bola e o controlo defensivo. Os jogadores devem pressionar o adversário para recuperar a bola o mais rápido possível. O foco é na capacidade de antecipação e rapidez na reação. Cada jogador terá de fazer a transição entre atacar e defender, recuperando a bola em diferentes situações de jogo.		-Melhorar a recuperação de bola sob pressão. -Trabalhar a leitura de jogo e antecipação. -Desenvolver a agilidade e velocidade na transição defesa-ataque. -Aperfeiçoar a técnica de desarme e controlo da bola.	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço.	15 minutos.
2	Exercício de Finalização para Trabalhar Zonas de Finalização em Cruzamento Descrição: Neste exercício, os jogadores terão de finalizar após receber cruzamentos vindos de diferentes posições. O objetivo é trabalhar as zonas de finalização e a movimentação para receber os cruzamentos, focando-se na precisão e potência dos remates.		-Trabalhar as zonas de finalização. -Aperfeiçoar a finalização a partir de cruzamentos. -Melhorar a movimentação sem bola para se posicionar na melhor zona de finalização. -Desenvolver a capacidade de	-1 bola. -2 jogadores para cruzar. -Cones ou sinalizadores para demarcar as zonas de finalização.	15 minutos.

			finalizar de diferentes ângulos.		
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Defensiva Secundada de Transição Ofensiva Descrição: Este exercício combina organização defensiva com uma rápida transição ofensiva após a recuperação da bola. A equipa defensiva deve trabalhar em bloco para limitar o espaço do adversário, e ao recuperar a bola, deve rapidamente iniciar o ataque para finalização. Foca a transição rápida da defesa para o ataque.		-Trabalhar a organização defensiva em bloco. -Melhorar a recuperação de bola e transição para o ataque. -Aperfeiçoar a decisão de quando atacar após recuperar a posse. -Desenvolver a precisão no passe longo para iniciar o contra-ataque.	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço e as zonas de transição. -2 balizas	20 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Velocidade para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal com os jogadores em campo, enquanto os jogadores de fora trabalham velocidade com sprints e movimentos explosivos em diferentes zonas do campo. A intensidade do jogo vai ajudar a melhorar a resistência, enquanto os exercícios de velocidade vão desenvolver a agilidade e a rapidez de resposta dos jogadores que não estão em campo.		-Melhorar a resistência física e a tomada de decisão sob pressão. -Trabalhar a intensidade do jogo em situações reais. -Aperfeiçoar a velocidade e reação dos jogadores que estão fora do jogo. -Desenvolver a técnica e o	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de movimento.	20 minutos.

			posicionamento durante a partida.		
--	--	--	--------------------------------------	--	--

SESSÃO Nº: 78	DATA: 04/04/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Neste exercício, os jogadores irão trabalhar a velocidade de reação ao receber a bola, seguida de uma finalização rápida. O foco é melhorar a capacidade de reagir à chegada da bola e concluir a jogada rapidamente.		-Melhorar a velocidade de reação. -Aperfeiçoar a finalização em situações rápidas. -Trabalhar a concentração e a precisão no remate. -Desenvolver a agilidade ao executar o remate.	-1 bola. -2 balizas. -Cones para delimitar o espaço.	• 15 minutos.
2	Exercício de Finalização 3x1 em Cruzamento Descrição: Exercício de finalização onde um jogador vai atuar como goleiro, enquanto 3 jogadores irão trabalhar em conjunto para finalizar com cruzamentos. O objetivo é melhorar a finalização em superioridade numérica.		-Aperfeiçoar a finalização sob pressão. -Trabalhar a movimentação para a receção do cruzamento. -Melhorar a tomada de decisão durante a finalização. -Desenvolver a técnica do remate a partir de cruzamentos.	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço. -2 balizas pequenas.	15 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					

3	Exercício de Organização Defensiva em Bloco Baixo Secundado de Transição Ofensiva - Preparação para o Jogo Descrição: Exercício em que a equipa defende em bloco baixo, com foco na compactação defensiva. Após recuperar a bola, a equipa deve realizar uma transição rápida para o ataque, utilizando passes rápidos para avançar rapidamente e tentar finalizar.		-Trabalhar a organização defensiva em bloco baixo. -Melhorar a transição ofensiva após a recuperação de bola. -Aperfeiçoar a leitura do jogo e a execução de passes longos. -Desenvolver a capacidade de pressionar na recuperação de bola e organizar o contra-ataque.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de defesa e ataque. -2 balizas.	20 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Treino específico focado na execução de esquemas táticos do jogo, visando melhorar a dinâmica entre os jogadores durante a partida. Os jogadores devem seguir as orientações do treinador para aplicar os princípios táticos na organização ofensiva e defensiva.		-Aperfeiçoar os esquemas táticos da equipa. -Melhorar o posicionamento e a movimentação no campo. -Trabalhar a capacidade de adaptação durante o jogo. -Aperfeiçoar a comunicação entre os jogadores.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas e posições.	15 minutos.

SESSÃO Nº: 79	DATA: 07/04/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Intersectorial 5x5 para Trabalhar Transição Ofensiva com Finalização em Cruzamento Descrição: Este exercício visa trabalhar a transição ofensiva após a recuperação da bola e realizar uma finalização a partir de um cruzamento. Após a recuperação da bola no meio-campo, os jogadores devem rapidamente executar passes e movimentos para criar a oportunidade de cruzamento e concluir a jogada.		-Melhorar a transição ofensiva da defesa para o ataque. -Aperfeiçoar a execução de cruzamentos para finalização. -Desenvolver a movimentação dos atacantes e a leitura do jogo. -Trabalhar a velocidade e precisão dos passes e remates	-1 bola. 2 balizas. -Cones para delimitar o espaço.	20 minutos.
2	Jogos de Princípios 4x4 Descrição: Este exercício foca na aplicação dos princípios do jogo, como contenção e cobertura defensiva, penetração e cobertura ofensiva. Os jogadores trabalham em situações de 4 contra 4 para aplicar esses princípios de forma prática, enquanto tomam decisões rápidas durante a partida.		-Trabalhar a contenção e a cobertura defensiva. -Melhorar a penetração ofensiva e as transições. -Aperfeiçoar a tomada de decisão em espaços reduzidos. -Desenvolver a visão de jogo e a capacidade de reagir rapidamente.	-1 bola. -Cones para delimitar o campo.	15 minutos.

5 minutos de pausa para hidratação

3

Exercício de Manutenção de Posse de Bola 6x3 para Trabalhar Transição Ofensiva (Tirar a Bola de Zona de Pressão)

Descrição:

Neste exercício, a equipa deve manter a posse de bola em superioridade numérica (6x3), enquanto tenta tirar a bola de uma zona de pressão para avançar para a transição ofensiva. O objetivo é trabalhar a paciência e o controlo da bola, além da capacidade de realizar passes rápidos para ultrapassar a pressão adversária.

-Aperfeiçoar a manutenção de posse sob pressão.

-Melhorar a leitura de jogo e a tomada de decisão para tirar a bola de zonas de risco.

-Trabalhar a transição rápida da defesa para o ataque.

-Desenvolver a capacidade de desmarcação e passes de ruptura.

-1 bola.

-Cones para delimitar a zona de jogo.

20 minutos.

SESSÃO Nº:80	DATA: 09/04/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
--------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoria Técnico "Caça Bolas" Descrição: Este exercício foca na recuperação de bola em situações de pressão. Os jogadores devem tentar intercetar ou roubar a bola de um adversário em movimento e realizar a transição para o ataque rapidamente.		-Trabalhar a recuperação de bola sob pressão. -Melhorar a capacidade de desarme e antecipação. -Desenvolver a transição da defesa para o ataque. -Aperfeiçoar a reação rápida a mudanças de posse	-1 bola. -Cones para delimitar o espaço.	15 minutos.
2	Exercício de Finalização para Trabalhar Zonas de Finalização em Cruzamento Descrição: Os jogadores vão praticar finalizações após receber cruzamentos em várias zonas de finalização. O objetivo é melhorar a precisão e a técnica de remate a partir de cruzamentos, com foco nas diferentes zonas do campo.		-Aperfeiçoar a finalização em zonas específicas do campo. -Melhorar o posicionamento e a movimentação na área. -Trabalhar a precisão e a potência do remate	-1 bola. -Cones ou sinalizadores para demarcar as zonas.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Defensiva Secundada de Transição Ofensiva Descrição: Neste exercício, a equipa trabalha a organização defensiva, com		-Melhorar a organização defensiva e a pressão sobre o adversário.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de	20 minutos.

	pressão sobre o adversário para recuperar a bola. Após a recuperação, a equipa faz uma transição ofensiva rápida para concluir a jogada. Foca a capacidade de pressionar e atacar rapidamente.		-Trabalhar a defesa e transição da defesa para o ataque. -Desenvolver a -2 balizas. precisão no passe e movimentação ofensiva.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Velocidade para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal com os jogadores em campo, enquanto os jogadores de fora trabalham exercícios de velocidade e agilidade, como sprints e mudanças de direção rápidas.		-Melhorar a resistência física e a tomada de decisão. -Trabalhar a velocidade e agilidade dos jogadores fora de campo. -Aperfeiçoar a capacidade de adaptação em jogo.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de exercício.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 81	DATA: 10/04/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Exercício focado na velocidade de reação e na finalização. Os jogadores devem reagir rapidamente a um passe ou cruzamento e concluir a jogada com um remate.		-Aperfeiçoar a velocidade de reação dos jogadores. -Trabalhar a finalização em situações rápidas. -Melhorar o posicionamento e a técnica de remate.	-1 bola. -Cones ou sinalizadores para demarcar a zona de finalização.	15 minutos.
2	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Exercício focado na velocidade de reação e na finalização. Os jogadores devem reagir rapidamente a um passe ou cruzamento e concluir a jogada com um remate.		-Aperfeiçoar a velocidade de reação dos jogadores. -Trabalhar a finalização em situações rápidas. -Melhorar o posicionamento e a técnica de remate.	-1 bola. -Cones ou sinalizadores para demarcar a zona de finalização.	15 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Defensiva em Bloco Baixo Secundado de Transição Ofensiva - Preparação para o Jogo Descrição: Neste exercício, a equipa organiza-		-Trabalhar a organização defensiva em bloco baixo.	-1 bola. -Cones para demarcar o espaço	20 minutos.

	se defensivamente em bloco baixo e, após recuperar a bola, realiza uma transição rápida para o ataque.		-Melhorar a transição da defesa para o ataque. -Aperfeiçoar a tomada de decisão em contra-ataque.	de defesa e ataque.	
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Treino focado na aplicação de esquemas táticos, tanto em fase defensiva quanto ofensiva, para melhorar a leitura de jogo e a dinâmica da equipa.		-Aperfeiçoar a execução de esquemas táticos. -Melhorar a comunicação e o posicionamento em campo. -Trabalhar a adaptação da equipa durante o jogo.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas.	15 minutos.

SESSÃO Nº: 82	DATA: 14/04/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Intersectorial 5x5 para Trabalhar Transição Ofensiva com Finalização para Trabalhar Apoio Frontal do Ponta Descrição: Neste exercício, os jogadores trabalham a transição ofensiva, realizando passes rápidos e movimentações para criar oportunidades de finalização. O foco principal é o apoio frontal do ponta de lança, trabalhando o posicionamento e a capacidade de desmarcação para concluir a jogada.		-Melhorar a transição ofensiva após a recuperação da bola. -Aperfeiçoar o apoio frontal do ponta de lança. -Trabalhar a velocidade de passe e finalização. -Desenvolver a capacidade de realizar movimentos em apoio e criar espaços.	-1 bola. -Cones para delimitar o campo. -2 balizas.	20 minutos.
2	Jogos Reduzidos 4x4 para Trabalhar Pressão Alta Descrição: Neste exercício, a equipa trabalha em superioridade numérica para realizar pressão alta sobre o adversário. O objetivo é recuperar a bola rapidamente após a perda e realizar a transição ofensiva de forma eficaz.		-Aperfeiçoar a pressão alta para recuperar a bola rapidamente. -Melhorar o posicionamento e a antecipação defensiva. -Desenvolver a capacidade de realizar passes rápidos após recuperar a bola	-1 bola. -Cones para delimitar o campo.	30 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					

3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola 6x3 para Trabalhar Transição Ofensiva Descrição: A equipa deve manter a posse de bola em superioridade numérica (6x3), enquanto tenta sair de uma zona de pressão e realizar uma transição ofensiva. O foco é trabalhar a paciência na posse e a rapidez na transição para o ataque.		-Melhorar a manutenção de posse sob pressão. -Aperfeiçoar a transição rápida para o ataque. -Trabalhar a leitura de jogo e a capacidade de desmarcação.	-1 bola. -Cones para delimitar a zona de posse.	20 minutos.
---	---	--	--	---	--------------------

SESSÃO Nº: 83	DATA: 16/04/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Circuito para Trabalhar Condução, Passe, Combinação Direta e 1 para 1 Descrição: Os jogadores percorrem um circuito que envolve várias estações de treino, onde trabalham a condução de bola, o passe, a combinação direta com colegas e o jogo 1 contra 1. Este exercício visa melhorar a técnica individual e a tomada de decisão.		-Melhorar a condução de bola e a agilidade. -Aperfeiçoar a técnica de passe e a combinação rápida com os colegas. -Trabalhar o jogo 1 para 1 e a capacidade de desequilibrar o adversário.	-1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos.
2	Exercícios de Finalização em Superioridade Numérica (2x1 e 3x2) Descrição: Neste exercício, a equipa trabalha finalizações em situações de superioridade numérica, como 2x1 ou 3x2. O objetivo é treinar a finalização com mais opções, permitindo ao jogador tomar melhores decisões para concluir a jogada.		-Aperfeiçoar a finalização em superioridade numérica. -Trabalhar o passe e a movimentação em situações de 2x1 e 3x2. -Melhorar a decisão no momento de finalizar ou passar.	-1 bola. -Cones ou balizas pequenas para delimitar as zonas de finalização.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					

3	Exercício de Organização Ofensiva para Trabalhar Comportamento na Fase de Criação Descrição: Exercício focado em simular a fase de criação de jogo, onde os jogadores devem trabalhar em conjunto para organizar ataques. O foco é no posicionamento e nas combinações para criar oportunidades de finalização.		-Melhorar o posicionamento ofensivo e a construção de jogo. -Aperfeiçoar as combinações ofensivas para criar espaços. -Trabalhar a visão de jogo e a capacidade de realizar passes de ruptura.	-1 bola. -Cones para delimitar o campo. -2 balizas.	20 minutos
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Coordenação Motora para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal para os jogadores em campo, enquanto os jogadores de fora realizam exercícios de coordenação motora, como mudanças de direção e sprints.		-Melhorar a resistência e a tomada de decisão dos jogadores em campo. -Trabalhar a coordenação e agilidade dos jogadores fora de campo.	-1 bola. -Cones para os jogadores de coordenação.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 84	DATA: 17/04/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Exercício de finalização onde os jogadores devem reagir rapidamente a passes ou cruzamentos e realizar a finalização. O objetivo é melhorar a velocidade de reação e a precisão no momento do remate.		-Aperfeiçoar a reação rápida aos passes e cruzamentos. -Trabalhar a finalização em situações de pressão. -Melhorar a precisão e a técnica de remate.	-1 bola. -Cones para delimitar a zona de finalização.	15 minutos.
2	Exercício de Finalização 3x2 em Cruzamento Descrição: Exercício onde três atacantes enfrentam dois defensores, com o objetivo de finalizar após um cruzamento. O foco está na movimentação dos atacantes para finalizar em superioridade numérica.		-Trabalhar a finalização em superioridade numérica. -Melhorar a movimentação dos atacantes para receber cruzamentos. -Aperfeiçoar a precisão e o tempo de finalização.	-1 bola. -Cones para delimitar a zona de cruzamento.	15 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva Secundada de Transição Defensiva - Preparação para o Jogo		-Melhorar a organização ofensiva e a criação de oportunidades.	-1 bola. -Cones para delimitar o campo	20 minutos.

	Descrição: Exercício focado em organizar o ataque e, em seguida, transitar para a defesa rapidamente após a perda de bola. O objetivo é preparar os jogadores para mudanças rápidas entre os momentos ofensivos e defensivos.		-Trabalhar a transição defensiva após a perda da posse. -Aperfeiçoar a capacidade de adaptação durante o jogo.	de ataque e defesa.	
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Treino focado na aplicação prática dos esquemas táticos, tanto ofensivos como defensivos. A equipa deve aplicar as táticas estudadas em situações de jogo real.		-Melhorar a execução dos esquemas táticos durante o jogo. -Aperfeiçoar a comunicação e o posicionamento de todos os jogadores. -Trabalhar as transições ofensivas e defensivas dentro do esquema.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	25 minutos

SESSÃO Nº: 85	DATA: 21/04/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Intersectorial 5x5 para Trabalhar Transição Ofensiva com Finalização para Trabalhar Apoio Frontal do Ponta Descrição: Neste exercício, os jogadores trabalham a transição ofensiva com foco na finalização, destacando o apoio frontal do ponta de lança. Os jogadores devem realizar passes rápidos e procurar o posicionamento ideal para a finalização.		-Melhorar a transição ofensiva e o apoio do ponta de lança. -Trabalhar a criação de oportunidades de finalização através de apoio frontal. -Aperfeiçoar o tempo de desmarcação e os passes de ruptura.	-1 bola. -Cones para delimitar a área de posse.	20 minutos.
2	Jogos Reduzidos 4x4 para Trabalhar Pressão Alta Descrição: Exercício de jogo reduzido em que a equipa trabalha a pressão alta sobre o adversário. O foco está em recuperar a bola o mais rápido possível após a perda, realizando passes rápidos para o contra-ataque.		-Aperfeiçoar a pressão alta na recuperação da bola. -Melhorar o posicionamento e a tomada de decisão sob pressão. -Trabalhar a transição rápida para o ataque.	-1 bola. -Cones para delimitar a área de posse.	30 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola para Trabalhar Transição Defensiva Descrição: Neste exercício, a equipa deve manter a posse de bola em uma		-Melhorar a manutenção da posse de bola. -Trabalhar a transição defensiva	-1 bola. -Cones para delimitar	20 minutos.

	área restrita, enquanto treina a transição defensiva após a perda da posse. O objetivo é melhorar a capacidade de reagir rapidamente à perda da bola e reorganizar a defesa.		após a perda da bola. -Aperfeiçoar a comunicação e o posicionamento defensivo.	a área de posse.	
--	--	--	---	------------------	--

SESSÃO Nº: 86	DATA: 23/04/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Circuito para Trabalhar Condução, Passe, Combinação Direta e 1 para 1 Descrição: Os jogadores percorrem um circuito com várias estações de treino. Cada estação foca-se numa habilidade específica, como condução de bola, passe, combinação direta e 1 contra 1. Este exercício visa melhorar a técnica individual e a capacidade de tomar decisões rápidas.		-Melhorar a condução de bola e a agilidade. -Aperfeiçoar os passes e a combinação rápida com os colegas. -Trabalhar o jogo 1 para 1 para desequilibrar o adversário.	-1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos.
2	Exercícios de Finalização em Superioridade Numérica (2x1 e 3x2) Descrição: Neste exercício, os jogadores trabalham a finalização em situações de superioridade numérica, como 2x1 ou 3x2. O foco está na tomada de decisão, ou seja, passar ou finalizar, dependendo da situação.		-Melhorar a finalização em superioridade numérica. -Aperfeiçoar a leitura de jogo para decidir entre passar ou finalizar. -Trabalhar a movimentação ofensiva e a criação de espaços.	1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					

3	Exercício de Organização Ofensiva para Trabalhar Comportamento na Fase de Criação Descrição: Exercício focado em simular a fase de criação de jogo, com os jogadores a trabalhar a movimentação e o posicionamento para construir ataques e criar oportunidades de finalização.		- Melhorar a organização ofensiva e o comportamento na fase de criação. - Aperfeiçoar as combinações ofensivas. - Trabalhar a leitura de jogo e a tomada de decisão.	1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Coordenação Motora para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal para os jogadores em campo, enquanto os jogadores de fora realizam exercícios de coordenação motora, como mudanças de direção rápidas, sprints, e equilíbrios.		-Melhorar o desempenho no jogo real. -Trabalhar a coordenação motora dos jogadores fora de campo. -Aperfeiçoar a velocidade e agilidade dos jogadores.	1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 87	DATA: 24/04/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Os jogadores devem reagir rapidamente a passes ou cruzamentos e finalizá-los de forma eficaz. O foco está em melhorar a velocidade de reação e a precisão no momento da finalização.		-Melhorar a reação rápida a passes e cruzamentos. -Aperfeiçoar a técnica de finalização sob pressão. -Trabalhar a precisão e o timing no remate.	1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	15 minutos.
2	Exercício de Finalização 3x2 em Cruzamento Descrição: Neste exercício, três jogadores atacam contra dois defensores, com o objetivo de realizar finalizações após um cruzamento. O foco é melhorar o movimento dos atacantes e a finalização em superioridade numérica.		-Trabalhar a finalização em superioridade numérica. -Melhorar o posicionamento dos atacantes para finalizar após cruzamentos. -Aperfeiçoar a precisão e a tomada de decisão no momento de finalização	1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	15 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva Secundada de Transição Defensiva - Preparação para o Jogo Descrição: Exercício que combina		-Melhorar a organização ofensiva e a transição rápida para a defesa.	1 bola. -Cones para delimitar	20 minutos

	organização ofensiva e transição defensiva. Após a organização de um ataque, a equipa perde a bola e deve transitar rapidamente para a defesa. O objetivo é simular as mudanças de fases durante um jogo.		-Trabalhar a reação à perda de bola. -Aperfeiçoar a comunicação entre os jogadores na transição.	as zonas de jogo.	
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Treino focado na aplicação dos esquemas táticos no jogo. O objetivo é trabalhar o posicionamento defensivo e ofensivo, bem como as transições, de forma coordenada.		-Melhorar a execução dos esquemas táticos. -Aperfeiçoar a comunicação e o posicionamento de todos os jogadores durante o jogo. -Trabalhar as transições ofensivas e defensivas dentro do esquema.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 88	DATA: 01/05/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Neste exercício, os jogadores devem reagir rapidamente a passes ou cruzamentos e concluir a jogada com finalização. O foco é melhorar a velocidade de reação e a precisão no momento da finalização.		-Melhorar a reação rápida a passes e cruzamentos. -Aperfeiçoar a técnica de finalização sob pressão. -Trabalhar a precisão e o timing no remate.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	15 minutos.
2	Exercício de Finalização 3x2 em Cruzamento Descrição: Neste exercício, três jogadores atacam contra dois defensores, com o objetivo de realizar finalizações após um cruzamento. O foco é melhorar o movimento dos atacantes e a finalização em superioridade numérica.		-Trabalhar a finalização em superioridade numérica. -Melhorar o posicionamento dos atacantes para finalizar após cruzamentos. -Aperfeiçoar a precisão e a tomada de decisão no momento da finalização.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	15 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
	Exercício de Organização Ofensiva Secundada de Transição Defensiva - Preparação para o Jogo		-Melhorar a organização ofensiva e a transição rápida para a defesa.	1 bola. -Cones para delimitar	20 minutos.

3	Descrição: Exercício que combina organização ofensiva e transição defensiva. Após a organização de um ataque, a equipa perde a bola e deve transitar rapidamente para a defesa. O objetivo é simular as mudanças de fases durante um jogo.		-Trabalhar a reação à perda de bola. -Aperfeiçoar a comunicação entre os jogadores na transição.	as zonas de jogo.	
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Treino focado na aplicação dos esquemas táticos no jogo. O objetivo é trabalhar o posicionamento defensivo e ofensivo, bem como as transições, de forma coordenada.		-Melhorar a execução dos esquemas táticos. -Aperfeiçoar a comunicação e o posicionamento de todos os jogadores durante o jogo. -Trabalhar as transições ofensivas e defensivas dentro do esquema.	-1 bola. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 89	DATA: 02/05/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Circuito para Trabalhar Condução, Passe, Combinação Direta e 1 para 1 Descrição: Os jogadores percorrem um circuito com várias estações de treino, focando-se em melhorar a condução de bola, o passe, as combinações rápidas e os duelos 1 para 1. Este exercício visa trabalhar a técnica individual, a tomada de decisão e a agilidade.		-Melhorar a condução de bola e a agilidade. -Aperfeiçoar os passes e a combinação rápida com os colegas. -Trabalhar o jogo 1 para 1 para desequilibrar o adversário.	-1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos
2	Exercícios de Finalização em Superioridade Numérica (2x1 e 3x2) Descrição: Neste exercício, os jogadores trabalham situações de finalização em superioridade numérica, como 2x1 ou 3x2. O foco está na tomada de decisão, ou seja, passar ou finalizar, dependendo da situação.		-Melhorar a finalização em superioridade numérica. -Aperfeiçoar a leitura de jogo para decidir entre passar ou finalizar. -Trabalhar a movimentação ofensiva e a criação de espaços.	1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva para Trabalhar Comportamento na Fase de Criação Descrição: Exercício focado em simular a fase		-Melhorar a organização ofensiva e o comportamento na fase de criação.	1 bola. -Cones para delimitar	20 minutos

	de criação de jogo, com os jogadores a trabalhar a movimentação e o posicionamento para construir ataques e criar oportunidades de finalização.		-Aperfeiçoar as combinações ofensivas. -Trabalhar a leitura de jogo e a tomada de decisão.	o circuito.	
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Coordenação Motora para Jogadores de Fora Descrição: Jogo formal para os jogadores em campo, enquanto os jogadores de fora realizam exercícios de coordenação motora, como mudanças de direção rápidas, sprints, e equilíbrios.		-Melhorar o desempenho no jogo real. -Trabalhar a coordenação motora dos jogadores fora de campo. -Aperfeiçoar a velocidade e agilidade dos jogadores.	1 bola. -Cones para delimitar o circuito.	20 minutos

SESSÃO Nº: 90	DATA: 05/05/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Circuito para Trabalhar Condução, Passe, Combinação Direta e 1 para 1 Descrição: Os jogadores percorrem um circuito de exercícios com várias estações que envolvem condução de bola, passe, combinação direta e situações de 1 para 1. O foco é melhorar a técnica individual, o passe rápido e a capacidade de desequilibrar o adversário.		-Melhorar a condução de bola e agilidade. -Aperfeiçoar passes curtos e combinações diretas. -Trabalhar o jogo 1 para 1, com foco no drible e na desmarcação.	-1 bola por jogador. -Cones para delimitar a área de treino. -Mini-balizas ou marcas de cruzamento.	20 minutos.
2	Exercícios de Finalização em Superioridade Numérica (2x1 e 3x2) Descrição: Este exercício trabalha situações de superioridade numérica, com os jogadores a atacar em situações 2x1 ou 3x2. O objetivo é criar e explorar espaços para finalizar, passando ou concluindo de acordo com a situação..		-Trabalhar a finalização em superioridade numérica. -Aperfeiçoar o posicionamento e a decisão de passar ou finalizar. -Melhorar a movimentação ofensiva e o timing de desmarcação.	-1 bola por grupo. -Cones para demarcar a área de jogo.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					

3	Exercício de Organização Ofensiva para Trabalhar Comportamento na Fase de Criação Descrição: Neste exercício, os jogadores organizam o ataque para trabalhar o comportamento na fase de criação de jogo. O foco é melhorar a construção de jogadas e a ocupação dos espaços ofensivos.		-Melhorar a organização ofensiva e a leitura de jogo. -Aperfeiçoar a fase de construção e a criação de oportunidades. -Trabalhar combinações rápidas entre os jogadores e movimentação sem bola.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar a área de jogo.	20 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Coordenação Motora para Jogadores de Fora Descrição: Durante o jogo formal, os jogadores em campo fazem a aplicação das situações do treino, enquanto os jogadores de fora realizam exercícios de coordenação motora, como mudanças rápidas de direção, equilíbrios e sprints.		-Melhorar a performance em situações reais de jogo. -Trabalhar a coordenação e a agilidade dos jogadores fora de campo. -Aperfeiçoar a movimentação e a velocidade de reação.	-1 bola para o jogo. -Cones para os exercícios de coordenação motora.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 91	DATA: 08/05/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Os jogadores trabalham a velocidade de reação a passes, cruzamentos e situações inesperadas, seguido de finalização. O objetivo é melhorar a rapidez de execução e a precisão no momento do remate.		-Melhorar a velocidade de reação dos jogadores. -Aperfeiçoar a finalização sob pressão. -Trabalhar a precisão no momento da finalização.	1 bola por grupo. -Cones para delimitar a área de treino.	15 minutos.
2	Exercício de Finalização 3x2 em Cruzamento Descrição: Neste exercício, três jogadores atacam contra dois defensores, com o objetivo de finalizar após um cruzamento. O foco é melhorar a movimentação ofensiva e a precisão na finalização.		-Trabalhar a finalização em superioridade numérica. -Aperfeiçoar o posicionamento dos atacantes na zona de finalização. -Melhorar a precisão e a decisão entre finalizar ou passar.	1 bola por grupo. -Cones para delimitar a área de treino.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva Secundado de Transição Defensiva - Preparação para o Jogo Descrição: Exercício que combina organização ofensiva com a		-Trabalhar a organização ofensiva e a transição rápida para a defesa. -Aperfeiçoar a reação à perda da bola.	1 bola por grupo. -Cones para delimitar	20 minutos.

	transição rápida para a defesa. Depois de um ataque, a equipa perde a bola e tem de se reagrupar defensivamente de forma eficaz.		-Melhorar a comunicação e a movimentação defensiva.	a área de treino.	
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Neste treino, a equipa trabalha os esquemas táticos definidos, incluindo o posicionamento defensivo e ofensivo, a movimentação no campo e as transições de jogo. O foco é a melhoria do comportamento coletivo durante o jogo.		-Melhorar a execução dos esquemas táticos definidos. -Aperfeiçoar a comunicação entre os jogadores. -Trabalhar a eficácia das transições defensivas e ofensivas.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar a área de treino.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 92	DATA: 09/05/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Circuito para Trabalhar Condução, Passe, Combinação Direta e 1 para 1 Descrição: Exercício no formato de circuito, onde os jogadores passam por várias estações para melhorar a condução de bola, o passe, as combinações rápidas e as situações de 1 para 1.		-Trabalhar a condução de bola e a mudança de direção. -Aperfeiçoar passes e combinações rápidas. -Trabalhar o jogo 1 para 1, com foco em driblar o adversário.	-1 bola por jogador. -Cones para definir o percurso do circuito.	20 minutos
2	Exercícios de Finalização em Superioridade Numérica (2x1 e 3x2) Descrição: Exercícios em que os jogadores trabalham situações de finalização com superioridade numérica, como 2x1 e 3x2. O foco é a precisão na finalização e a leitura de jogo para decidir entre passar ou finalizar.		-Melhorar a finalização em situações de superioridade numérica. -Aperfeiçoar a leitura de jogo na fase ofensiva. -Trabalhar a tomada de decisão em velocidade.		20 minutos
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva para Trabalhar Comportamento na Fase de Criação Descrição: Exercício focado na organização ofensiva, com os jogadores a trabalhar a movimentação e o		-Melhorar o posicionamento ofensivo e a criação de jogadas. -Trabalhar combinações rápidas e passes em progressão.	-1 bola por grupo. -Cones para definir as zonas de treino.	20 minutos

	posicionamento para criar oportunidades de ataque.		-Aperfeiçoar a decisão e a movimentação na fase ofensiva.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal + Coordenação Motora para Jogadores de Fora Descrição: Durante o jogo formal, os jogadores praticam os aspetos do treino, enquanto os jogadores de fora realizam exercícios de coordenação motora, como mudanças rápidas de direção e sprints.		-Melhorar a coordenação motora e a agilidade. -Trabalhar o posicionamento durante o jogo formal. -Aperfeiçoar a velocidade e a reação em situações de jogo real.	-1 bola para o jogo formal. -Cones para exercício de coordenação.	20 minutos

SESSÃO Nº: 93	DATA: 12/05/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Jogo Reduzido 5x5 + 2 Apoios Laterais para Trabalhar Variação de Centro de Jogo Descrição: Jogo reduzido onde os jogadores têm que explorar os apoios laterais para realizar variações no centro de jogo. O foco é melhorar a distribuição e a mudança de lado, além de aumentar a capacidade de desequilibrar a defesa com passes longos ou diagonais.		-Trabalhar a variação de centro de jogo através de apoios laterais. -Aperfeiçoar a precisão de passes longos e diagonais. -Melhorar a movimentação dos jogadores sem bola.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.
2	Exercício de Finalização 1x0, 2x1 e 2x2 com Transição Defensiva Descrição: Este exercício foca-se em situações de finalização em 1x0, 2x1 e 2x2, seguidas de transição defensiva. O objetivo é melhorar a finalização e a reação defensiva após a perda da bola.		-Trabalhar a finalização em situações numéricas favoráveis. -Melhorar a transição defensiva após perda da bola. -Aperfeiçoar a decisão na hora de finalizar.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola Secundado de Finalização em Balizas Pequenas Descrição: Exercício onde a equipa mantém a posse de bola e, após a recuperação ou passe final, realiza finalizações em balizas pequenas.		-Melhorar a posse de bola e a circulação rápida. -Aperfeiçoar a finalização em balizas pequenas, aumentando a precisão.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo	20 minutos.

	O foco é trabalhar a circulação de bola e a finalização em espaços reduzidos.		-Trabalhar a desmarcação e a utilização de espaços.	de treino.	
--	---	--	---	------------	--

SESSÃO Nº: 94	DATA: 14/05/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Melhoramento Técnico "Caça Bolas" (Em Equipas) Descrição: Exercício em equipas onde os jogadores têm de recuperar a bola rapidamente após a perda, atuando como caçadores para pressionar o portador da bola. O objetivo é trabalhar a intensidade na recuperação da bola.		-Melhorar a intensidade na recuperação de bola. -Aperfeiçoar o trabalho defensivo coletivo e a pressão alta. -Melhorar a leitura do jogo e a decisão de quando atacar ou recuar.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	
2	Exercício Sectorial de Organização Ofensiva (1ª e 2ª Fase de Construção) + 1ª Fase de Pressão Descrição: Exercício onde se trabalha a organização ofensiva, focando na 1ª e 2ª fase de construção do jogo, e simultaneamente, a pressão na 1ª fase do adversário. O objetivo é melhorar a posse de bola e a pressão alta.		-Aperfeiçoar as fases de construção ofensiva. -Trabalhar a pressão no momento da perda da bola. -Melhorar a movimentação coletiva para criar linhas de passe.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício Intersectorial para Trabalhar Variação de Centro de Jogo, Apoio Frontal do PL e Penetração dos Interiores Descrição: Exercício intersectorial onde se trabalha a variação do centro de		-Melhorar a variação do centro de jogo com passes diagonais. -Aperfeiçoar a movimentação do ponta de lança e a	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo	20 minutos.

	jogo, com foco no apoio frontal do ponta de lança e na penetração dos médios interiores. O objetivo é melhorar a dinâmica ofensiva com passes e movimentações rápidas.		criação de espaço para os interiores. -Trabalhar a penetração dos médios em situações de superioridade.	de treino.	
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Jogo Formal Descrição: Jogo formal de 11x11, onde os jogadores aplicam o que foi trabalhado durante o treino em situações reais de jogo. O objetivo é avaliar a implementação dos conceitos trabalhados no treino.		-Aplicar os conceitos técnicos e táticos trabalhados. -Melhorar a comunicação em campo. -Aperfeiçoar a tomada de decisão durante o jogo.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	30 minutos.

SESSÃO Nº: 95	DATA: 15/05/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Finalização Descrição: Exercícios para melhorar a velocidade de reação dos jogadores, seguidos de finalizações. O foco é trabalhar a rapidez de decisão e a precisão no momento do remate.		-Melhorar a velocidade de reação em situações de jogo. -Aperfeiçoar a finalização sob pressão. -Trabalhar a precisão do remate e a leitura da situação	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.
2	Exercício de Finalização 3x2 em Cruzamento Descrição: Exercício de finalização em que 3 atacantes jogam contra 2 defensores, com o objetivo de finalizar após um cruzamento. O foco é melhorar a movimentação dos atacantes e a precisão no momento do remate..		-Aperfeiçoar a finalização em superioridade numérica. -Trabalhar a movimentação e o posicionamento dos atacantes na zona de finalização. -Melhorar a precisão no remate.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo de treino.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Organização Ofensiva Secundando de Transição Defensiva - Preparação para o Jogo Descrição: Exercício que combina organização ofensiva com a		-Trabalhar a organização ofensiva e a transição rápida para a defesa. -Melhorar a comunicação na transição de fases.	-1 bola por equipa. -Cones para delimitar o campo	20 minutos.

	transição rápida para a defesa. O objetivo é melhorar a reação à perda da bola e a organização na fase defensiva.		-Aperfeiçoar o posicionamento defensivo após o ataque.	o de treino.	
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Sessão para trabalhar os esquemas táticos, como posicionamento, movimentação coletiva e fases de transição. O foco é melhorar a coesão da equipa e a execução de planos táticos.		-Aperfeiçoar a execução dos esquemas táticos definidos. -Melhorar a comunicação e coordenação entre os jogadores. -Trabalhar a eficácia das transições ofensivas e defensivas.		20 minutos.

SESSÃO Nº: 96	DATA: 19/05/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas “Holandês” Descrição: Jogo reduzido em que a equipa joga com 3 jogadores de cada lado, mas sempre em zonas delimitadas. O objetivo é melhorar a circulação de bola, o posicionamento e a ocupação do espaço. O exercício foca-se no controlo e domínio da posse em zonas específicas.		-Trabalhar a posse de bola em espaço reduzido. -Melhorar o posicionamento e movimentação dos jogadores dentro das zonas delimitadas. -Estimular a rapidez de pensamento e a tomada de decisão.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
2	Exercício de Finalização 1x1 e 2x2 (Com Remate Fora de Área) Descrição: Exercício de finalização em situações de 1x1 e 2x2, com o objetivo de trabalhar a capacidade de rematar fora da área. O exercício deve incentivar a rápida decisão do jogador em situações de pressão.		-Trabalhar a finalização de fora da área. -Melhorar a capacidade de decisão em situações de um contra um e dois contra dois. -Aperfeiçoar a técnica de remate em movimento.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
	Exercício de Manutenção de Posse de Bola Descrição: Exercício focado na manutenção		-Melhorar a posse de bola e a circulação de passes.	-1 bola por grupo.	20 minutos.

3	de posse de bola em espaço reduzido, estimulando o jogo de passes rápidos e movimentação para criação de linhas de passe. O objetivo é melhorar a circulação de bola e a paciência no jogo.		-Trabalhar a movimentação sem bola para criar linhas de passe. -Desenvolver o controlo e a distribuição de jogo sob pressão.	-Cones para delimitar as zonas de jogo.	
---	---	--	---	---	--

SESSÃO Nº: 97	DATA: 21/05/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Sectorial de Organização Defensiva para Trabalhar Alinhamentos dos Centrais no Novo Sistema Descrição: Exercício sectorial para trabalhar os alinhamentos dos centrais no novo sistema defensivo. Focado em melhorar a coordenação entre os defensores, garantindo que estão sempre bem posicionados, quer na fase defensiva, quer nas transições.		-Aperfeiçoar os alinhamentos dos centrais na defesa. -Melhorar a leitura de jogo e o posicionamento nas situações de pressão. -Trabalhar a comunicação entre os centrais e os restantes defensores	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
2	Exercício Sectorial para Trabalhar a Primeira Fase de Construção no Novo Sistema Descrição: Exercício sectorial que se foca na primeira fase de construção do jogo, dentro do novo sistema tático da equipa. O objetivo é melhorar a organização ofensiva desde a defesa até ao meio-campo, trabalhando a posse e a distribuição do jogo.		-Melhorar a construção de jogo desde a defesa. -Aperfeiçoar os passes e movimentações da equipa na transição para o ataque. -Trabalhar a distribuição do jogo em várias zonas do campo.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Jogo Formal Descrição: Jogo formal (11x11 ou adaptado) para trabalhar as dinâmicas e sistemas de jogo em contexto real.		-Aplicar os conceitos trabalhados durante o treino em situações reais de jogo.	-1 bola por grupo. -Cones para	30 minutos

	O objetivo é aplicar os conceitos táticos e técnicos trabalhados durante o treino.		-Melhorar a comunicação entre os jogadores. -Aperfeiçoar a tomada de decisão durante o jogo.	delimitar as zonas de jogo.	
--	--	--	---	-----------------------------	--

SESSÃO Nº: 98	DATA: 22/05/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Agilidade Descrição: Exercício para melhorar a velocidade de reação e agilidade dos jogadores, focando na capacidade de mudar rapidamente de direção e responder rapidamente a estímulos. O objetivo é melhorar a capacidade de adaptação às mudanças rápidas durante o jogo. Objetivos Específicos: - Melhorar a velocidade de reação a estímulos. - Trabalhar a agilidade para movimentos rápidos e mudanças de direção. - Aperfeiçoar a capacidade de adaptação às situações de jogo. Material Necessário: 1 bola por grupo. - Cones para delimitar as zonas de agilidade. Duração: 15 minutos.		-Melhorar a velocidade de reação a estímulos. -Trabalhar a agilidade para movimentos rápidos e mudanças de direção. -Aperfeiçoar a capacidade de adaptação às situações de jogo.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
2	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas “Holandês” Descrição: Jogo reduzido em zonas específicas, onde as equipas têm de se posicionar de forma a jogar dentro dessas zonas. O foco é		-Melhorar a posse de bola em espaço reduzido. -Aperfeiçoar a movimentação e a	-1 bola por grupo.	20 minutos.

	trabalhar a circulação de bola e a capacidade de pressionar e sair da pressão.		troca de passes rápidos. -Trabalhar a pressão para recuperar rapidamente a posse de bola.	-Cones para delimitar as zonas de jogo.	
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Jogos Reduzidos 4x4 com Condicionantes Relacionadas com Variação do Centro de Jogo Descrição: Jogo reduzido onde o objetivo principal é a variação do centro de jogo. O exercício irá estimular os jogadores a fazer passes longos e a mudar de lado rapidamente para desequilibrar a defesa adversária.		-Melhorar a variação de centro de jogo. -Aperfeiçoar a precisão dos passes longos e diagonais. -Trabalhar a movimentação dos jogadores para criar linhas de passe alternativas	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Sessão de treino para trabalhar os esquemas táticos, focando-se na organização da equipa em diferentes situações de jogo (defensiva, ofensiva e transições).		-Melhorar a coesão defensiva e ofensiva. -Aperfeiçoar o trabalho coletivo em função do sistema tático. -Trabalhar as transições entre as fases de jogo.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 99	DATA: 26/05/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
---------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas “Holandês” Descrição: Exercício de jogo reduzido, onde as equipas jogam com 3 jogadores, mas dentro de zonas específicas. O objetivo é trabalhar a posse de bola, a circulação rápida e a movimentação dentro das zonas delimitadas.		-Melhorar a circulação de bola em espaço reduzido. -Trabalhar a ocupação inteligente do espaço. -Desenvolver a capacidade de tomada de decisão rápida.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
2	Exercício de Finalização 1x1 e 2x2 (Com Remate Fora de Área) Descrição: Exercício de finalização em situações de 1x1 e 2x2, onde o jogador terá de rematar fora da área para aumentar a precisão e a potência do remate. A situação de um contra um e dois contra dois vai ajudar a melhorar a capacidade de decisão no ataque.		-Trabalhar o remate de fora da área. -Melhorar a finalização em situações de 1x1 e 2x2. -Aperfeiçoar a tomada de decisão e a finalização sob pressão.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	30 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola Descrição: Exercício para manter a posse de bola em espaços reduzidos, com o objetivo de melhorar a circulação da bola e a paciência na construção ofensiva. Os jogadores		-Melhorar a posse e circulação de bola. -Trabalhar a movimentação e a criação de linhas de passe.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar	20 minutos.

	devem movimentar-se para criar linhas de passe e manter a bola em situações de pressão.			as zonas de jogo.	
--	---	--	--	-------------------	--

SESSÃO Nº: 101	DATA: 28/05/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
----------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Sectorial de Organização Defensiva para Trabalhar Alinhamentos dos Centrais no Novo Sistema Descrição: Exercício para trabalhar os alinhamentos dos centrais na defesa, especificamente para o novo sistema tático. Foco na posição correta dos centrais, leitura de jogo e como reagir a situações de pressão.		-Aperfeiçoar o posicionamento e alinhamento defensivo dos centrais. -Melhorar a comunicação e leitura de jogo na defesa. -Trabalhar a pressão defensiva e a cobertura nas costas.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
2	Exercício Sectorial para Trabalhar a Primeira Fase de Construção no Novo Sistema Descrição: Exercício para trabalhar a construção do jogo desde a defesa, focando-se na primeira fase de construção com o novo sistema tático. A ideia é melhorar a forma como a equipa organiza o jogo desde a defesa até ao meio-campo.		-Aperfeiçoar a construção de jogo desde a defesa. -Melhorar a organização do jogo ofensivo na primeira fase. -Trabalhar passes curtos e longos para distribuir o jogo	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					

3	Jogo Formal Descrição: Jogo formal (11x11 ou adaptado) onde os conceitos táticos e técnicos abordados nos exercícios anteriores devem ser aplicados em um contexto real de jogo. O objetivo é aplicar as ideias e melhorar a comunicação dentro do sistema tático da equipa.		-Aplicar os conceitos táticos e técnicos em situações reais de jogo. -Melhorar a comunicação entre os jogadores. -Aperfeiçoar a dinâmica coletiva.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	30 minutos
---	---	--	---	--	-------------------

SESSÃO Nº: 102	DATA: 29/05/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
----------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Agilidade Descrição: Exercício de velocidade de reação e agilidade para melhorar a capacidade dos jogadores em mudar rapidamente de direção e responder a estímulos inesperados. Este treino vai aumentar a rapidez dos jogadores para reagir a diferentes situações de jogo.		-Melhorar a velocidade de reação. -Trabalhar a agilidade para mudanças rápidas de direção. -Aperfeiçoar a capacidade de adaptação ao jogo.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	15 minutos.
2	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas “Holandês” Descrição: Jogo reduzido focado na posse e movimentação da bola em espaço reduzido. As equipas devem jogar dentro de zonas específicas para melhorar a circulação da bola e o posicionamento. O exercício foca-se em manter a posse e pressionar na recuperação.		-Melhorar a posse de bola em espaço reduzido. -Trabalhar a movimentação e troca de passes rápidos. -Aperfeiçoar a pressão para recuperar a bola rapidamente	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Jogos Reduzidos 4x4 com Condicionantes Relacionadas com Variação do Centro de Jogo Descrição: Jogo reduzido onde o objetivo é mudar rapidamente o centro de jogo, trabalhando passes longos e diagonais para desequilibrar a		-Melhorar a variação do centro de jogo. -Aperfeiçoar a execução de passes longos e diagonais. -Trabalhar a movimentação para	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.

	defesa adversária. Os jogadores devem estar atentos às oportunidades de variação do centro de jogo para criar superioridade numérica.		criar linhas de passe alternativas.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Sessão de treino para trabalhar esquemas táticos focados na organização defensiva e ofensiva. O exercício visa melhorar o entendimento coletivo do sistema tático da equipa.		-Melhorar a coesão defensiva e ofensiva. -Trabalhar a transição entre defesa e ataque. -Aperfeiçoar o posicionamento e a movimentação dentro do esquema tático.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.

SESSÃO Nº: 103	DATA: 02/06/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
----------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas “Holandês” Descrição: Exercício de jogo reduzido, onde as equipas jogam em zonas delimitadas, com 3 jogadores por equipa. O objetivo é trabalhar a posse de bola, a circulação rápida e a movimentação dentro das zonas, ajudando na pressão para recuperar a bola.		-Melhorar a circulação de bola em espaços reduzidos. -Trabalhar a ocupação inteligente do espaço. -Desenvolver a capacidade de tomada de decisão rápida.	1 bola por grupo. -Cones para delimitar o espaço de treino.	20 minutos.
2	Exercício de Finalização 1x1 e 2x2 (Com Remate Fora de Área) Descrição: Exercício focado na finalização em situações de 1x1 e 2x2, com o objetivo de melhorar a capacidade de remate fora da área. Os jogadores devem trabalhar a finalização tanto em situações de contra-ataque como em jogadas estruturadas.		-Trabalhar o remate de fora da área. -Melhorar a finalização em situações de 1x1 e 2x2. -Aperfeiçoar a tomada de decisão e a finalização sob pressão.	1 bola por grupo. -Cones para delimitar o espaço de treino.	30 minutos.
5 minutos de pausa para hidratação					
3	Exercício de Manutenção de Posse de Bola Descrição: Exercício de posse de bola em espaços reduzidos, com o objetivo de melhorar a circulação da bola, a		-Melhorar a posse e circulação de bola. -Trabalhar a movimentação e a criação de linhas de passe.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar	20 minutos.

	paciência na construção ofensiva e a criação de linhas de passe. A equipa deverá manter a posse enquanto trabalha a movimentação para criar superioridade numérica.		-Desenvolver a paciência no jogo de posse.	o espaço de treino.	
--	---	--	--	---------------------	--

SESSÃO Nº: 104	DATA: 04/06/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
----------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercício Sectorial de Organização Defensiva para Trabalhar Alinhamentos dos Centrais no Novo Sistema Descrição: Exercício para trabalhar os alinhamentos dos centrais na defesa, especificamente para o novo sistema tático. Foco na posição correta dos centrais, leitura de jogo e como reagir a situações de pressão.		-Aperfeiçoar o posicionamento e alinhamento defensivo dos centrais. -Melhorar a comunicação e leitura de jogo na defesa. -Trabalhar a pressão defensiva e a cobertura nas costas.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
2	Exercício Sectorial para Trabalhar a Primeira Fase de Construção no Novo Sistema Descrição: Exercício para trabalhar a construção do jogo desde a defesa, focando-se na primeira fase de construção com o novo sistema tático. A ideia é melhorar a forma como a equipa organiza o jogo desde a defesa até ao meio-campo.		-Aperfeiçoar a construção de jogo desde a defesa. -Melhorar a organização do jogo ofensivo na primeira fase. -Trabalhar passes curtos e longos para distribuir o jogo	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Jogo Formal Descrição: Jogo formal (11x11 ou adaptado) onde os conceitos táticos e técnicos abordados nos exercícios anteriores devem ser aplicados em		-Aplicar os conceitos táticos e técnicos em situações reais de jogo.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar	30 minutos

	um contexto real de jogo. O objetivo é aplicar as ideias e melhorar a comunicação dentro do sistema tático da equipa.		-Melhorar a comunicação entre os jogadores. -Aperfeiçoar a dinâmica coletiva.	as zonas de jogo.	
--	---	--	---	-------------------	--

SESSÃO Nº: 105	DATA: 05/06/2025	HORA: 20:00	ESCALÃO: Juniores	DURAÇÃO: 90 Minutos
----------------	------------------	-------------	-------------------	---------------------

Ordem	Descrição	Esquema	Objetivos Específicos	Material	Duração
1	Exercícios de Velocidade de Reação e Agilidade Descrição: Exercício de velocidade de reação e agilidade para melhorar a capacidade dos jogadores em mudar rapidamente de direção e responder a estímulos inesperados. Este treino vai aumentar a rapidez dos jogadores para reagir a diferentes situações de jogo.		-Melhorar a velocidade de reação. -Trabalhar a agilidade para mudanças rápidas de direção. -Aperfeiçoar a capacidade de adaptação ao jogo.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	15 minutos.
2	Exercício de Jogo Reduzido 3x3 em Vagas “Holandês” Descrição: Jogo reduzido focado na posse e movimentação da bola em espaço reduzido. As equipas devem jogar dentro de zonas específicas para melhorar a circulação da bola e o posicionamento. O exercício foca-se em manter a posse e pressionar na recuperação.		-Melhorar a posse de bola em espaço reduzido. -Trabalhar a movimentação e troca de passes rápidos. -Aperfeiçoar a pressão para recuperar a bola rapidamente	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.
3 minutos de pausa para hidratação					
3	Jogos Reduzidos 4x4 com Condicionantes Relacionadas com Variação do Centro de Jogo Descrição: Jogo reduzido onde o objetivo é mudar rapidamente o centro de jogo, trabalhando passes longos e diagonais para desequilibrar a		-Melhorar a variação do centro de jogo. -Aperfeiçoar a execução de passes longos e diagonais. -Trabalhar a movimentação para	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.

	defesa adversária. Os jogadores devem estar atentos às oportunidades de variação do centro de jogo para criar superioridade numérica.		criar linhas de passe alternativas.		
5 minutos de pausa para hidratação					
4	Esquemas Táticos Descrição: Sessão de treino para trabalhar esquemas táticos focados na organização defensiva e ofensiva. O exercício visa melhorar o entendimento coletivo do sistema tático da equipa.		-Melhorar a coesão defensiva e ofensiva. -Trabalhar a transição entre defesa e ataque. -Aperfeiçoar o posicionamento e a movimentação dentro do esquema tático.	-1 bola por grupo. -Cones para delimitar as zonas de jogo.	20 minutos.

Fichas de reflexões Benjamins (Anexo 5)

Tabela – Reflexão do treino 4

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 4		Data: 08/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🕒 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
🕒 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
🕒 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi constituído por ações técnico-táticas, pois considero estas essenciais para o desenvolvimento dos atletas. Este momento de trabalho contribuiu significativamente para compreender a dinâmica do grupo, avaliar as suas capacidades e fomentar uma interação mais eficaz entre treinador e atletas. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 5

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 5		Data: 10/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi estruturado com exercícios de coordenação e velocidade, complementados por jogos formais, uma vez que considero estas práticas essenciais para o progresso técnico e físico dos atletas. Este momento revelou-se fundamental para compreender a dinâmica do grupo, identificar as suas capacidades individuais e promover uma interação mais eficiente entre o treinador e os atletas. É de salientar que as atividades realizadas proporcionaram um elevado nível de envolvimento físico, criaram um ambiente motivador e asseguraram que todos os atletas se mantivessem focados e ativos ao longo do treino.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 6

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 6		Data: 11/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		x		
	Feedback			x	
	Observação		x		
	Demonstração		x		
	Organização		x		
	Afetividade		x		
	Interações Verbais		x		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu exercícios de manutenção da posse de bola, complementados por atividades técnico-táticas que se revelaram fundamentais para o desenvolvimento das competências colectivas e individuais dos atletas. Houve ainda um foco na finalização, com situações de jogo reduzido (3x2), promovendo a capacidade de tomada de decisão, a precisão nas acções e o reforço da ligação entre os sectores da equipa. Este treino destacou-se pela dinâmica envolvente, com um elevado nível de empenho físico e mental, garantindo a participação activa de todos os atletas nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 7

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 7		Data: 15/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição			X	
	Tempo Disponível para a Prática				X
🔗 Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um trabalho específico de força, complementado por exercícios de finalização, essenciais para melhorar a eficácia ofensiva e a precisão nas acções técnicas. No final, realizou-se uma atividade de penáltis com um carácter mais lúdico, promovendo um momento descontraído, mas igualmente útil para reforçar a confiança e a interação entre os atletas. Este treino destacou-se pelo equilíbrio entre a intensidade física e um ambiente positivo, garantindo o envolvimento e a motivação de todos os participantes.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 8

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 8		Data: 17/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de manutenção da posse de bola, seguido de exercícios técnico-táticos, essenciais para o desenvolvimento das competências individuais e coletivas. Foi também realizado um jogo reduzido 5x5, que permitiu aplicar os princípios técnicos e táticos trabalhados, promovendo a tomada de decisão rápida, o posicionamento adequado e a dinâmica de equipa em situações de jogo real. Este treino destacou-se pelo bom equilíbrio entre o trabalho técnico e a aplicação prática em contexto de jogo, estimulando o empenho e a participação ativa de todos os atletas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 9

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 9		Data: 18/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução		x		
	Feedback			X	
	Observação		x		
	Demonstração		x		
	Organização		x		
	Afetividade		x		
	Interações Verbais		x		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção), com foco na transição defensiva, elementos essenciais para melhorar a fluidez e a eficácia no processo ofensivo e a capacidade de reação defensiva da equipa. Foi também realizado um exercício de finalização, com o objetivo de melhorar a precisão, a tomada de decisão e a capacidade de finalizar em situações de jogo. Este treino destacou-se pela combinação entre o trabalho tático e técnico, promovendo a integração dos conceitos defensivos e ofensivos de forma equilibrada e estimulante para todos os atletas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 10

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 10		Data: 22/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algun	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			x	
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback				X
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais			x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de força, com o objetivo de desenvolver a capacidade física dos atletas, seguido de um exercício de melhoramento técnico, focado na melhoria das competências individuais e na execução precisa dos movimentos. No final, foi realizado um jogo, criando um ambiente competitivo e dinâmico, que permitiu aplicar os conceitos trabalhados durante o treino e avaliar o desempenho dos atletas em contexto real de jogo.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 11

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 11		Data: 24/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			X	
	Tempo Disponível para a Prática				x
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				x
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				x
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de melhoramento técnico para o jogador de fora, com o objetivo de aprimorar as suas habilidades e decisões em situações específicas do jogo. Foi também realizado um jogo formal, proporcionando um contexto mais estruturado e competitivo, onde os jogadores puderam aplicar os conceitos e as técnicas trabalhadas ao longo do treino, reforçando a dinâmica da equipa e o desempenho individual.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 12

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 12		Data: 25/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			X	
	Tempo Disponível para a Prática				x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback				x
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais			x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				x
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de coordenação e velocidade, essencial para melhorar a agilidade e a capacidade de reação dos atletas em situações dinâmicas de jogo. Foi também realizado um exercício técnico/tático, focado no desenvolvimento das competências individuais e coletivas, com o objetivo de aplicar os princípios técnicos e táticos em contexto de jogo.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 13

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 13		Data: 29/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			X	
	Tempo Disponível para a Prática				x
🔗 Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback				x
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				x
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de melhoramento técnico, designado "quadrado técnico", com o objetivo de melhorar a precisão e o controlo de bola em espaços reduzidos. Seguiu-se um exercício de finalização, com situações 1x1 e 2x2, para trabalhar a eficácia e a rapidez na tomada de decisão dos jogadores em situações de pressão. O treino terminou com uma sessão de penáltis, criando um ambiente focado na precisão e confiança na finalização.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 14

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 14		Data: 31/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
🔗 Comportamentos do Interveniente	Instrução		X		
	Feedback			x	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de manutenção e posse de bola, com o objetivo de melhorar a circulação da bola e o controlo do jogo, promovendo o envolvimento de todos os jogadores na construção ofensiva. Seguiu-se um jogo formal, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados durante o treino, num contexto mais competitivo e estruturado, permitindo avaliar a evolução das dinâmicas da equipa.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 15

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 15		Data: 01/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		x		
	Feedback			X	
	Observação		x		
	Demonstração		x		
	Organização		x		
	Afetividade		x		
	Interações Verbalis		x		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício sectorial para trabalhar a 1ª fase da construção e o momento de pressão, com o objetivo de melhorar a organização ofensiva e a capacidade de reação da equipa perante a pressão defensiva. Seguiu-se um exercício de finalização (3x2), com foco na precisão e na rapidez da tomada de decisão dos jogadores em situações de jogo reduzido.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 16

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 16		Data: 05/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um trabalho de força, com o objetivo de melhorar a capacidade física dos atletas e potenciar a sua resistência e explosão muscular. Seguiu-se um exercício de finalização, focado em melhorar a precisão e a eficácia dos remates em diferentes situações de jogo. O treino terminou com uma sessão de penáltis, onde os jogadores trabalharam a confiança e a técnica de finalização sob pressão.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 17

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 17		Data: 07/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			X	
	Tempo Disponível para a Prática				X
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de manutenção de posse de bola, com o objetivo de melhorar a circulação da bola e o controlo de jogo em espaços reduzidos. Seguiu-se um exercício de 1x1 e 2x2, focado no aperfeiçoamento das habilidades individuais e na tomada de decisão em situações de pressão. O treino terminou com um jogo reduzido 5x5, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados, promovendo a integração dos princípios técnicos e táticos em situações de jogo real.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 18

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 18		Data: 08/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) e transição defensiva, com o objetivo de melhorar a circulação da bola e a organização da equipa na construção ofensiva, bem como a capacidade de reação defensiva nas transições. Seguiu-se um exercício de finalização, focado na precisão e na eficácia dos remates, trabalhando a tomada de decisão e a execução sob pressão.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 19

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 19		Data: 12/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de melhoramento técnico de carácter lúdico, com o objetivo de desenvolver as habilidades individuais de forma descontraída, mas eficaz. Seguiu-se um exercício de 1x1 e 2x2, focado no aperfeiçoamento das decisões rápidas e da execução técnica em situações de jogo direto. O treino terminou com um jogo, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados ao longo da sessão, promovendo a integração das competências técnicas e táticas em contexto competitivo.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 20

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 20		Data: 14/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			X	
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de melhoramento técnico para o jogador de fora, com o objetivo de melhorar a sua tomada de decisão e as suas competências técnicas em situações específicas de jogo. Seguiu-se um exercício de 1x1 e 2x2, focado no desenvolvimento das habilidades individuais e na capacidade de tomar decisões rápidas em situações de pressão. O treino terminou com um jogo formal, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados ao longo da sessão, num ambiente competitivo e estruturado.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 21

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 21		Data: 15/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		x		
	Demonstração		x		
	Organização		x		
	Afetividade		x		
	Interações Verbalis		x		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de coordenação e velocidade, com o objetivo de melhorar a agilidade e a capacidade de reacção dos jogadores em situações dinâmicas de jogo. Seguiu-se um exercício técnico/tático, focado no desenvolvimento das competências individuais e colectivas, aplicando os princípios técnicos e táticos em diferentes situações de jogo. O treino terminou com um exercício de finalização, onde os jogadores trabalharam a precisão e a eficácia dos remates em diferentes contextos de jogo.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 22

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 22		Data: 19/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		x		
	Demonstração		x		
	Organização		x		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		x		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um trabalho focado na capacidade aeróbia, com o objetivo de melhorar a resistência cardiovascular dos jogadores, essencial para a manutenção do desempenho durante o jogo. Seguiu-se um exercício de ações técnicas, onde os jogadores trabalharam habilidades específicas, como o controlo de bola, passes e movimentações, para melhorar a sua execução técnica em situações de jogo. O treino terminou com um jogo, onde os jogadores aplicaram os conceitos e as técnicas trabalhadas, num contexto mais competitivo e realista.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 23

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 23		Data: 21/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de velocidade, agilidade e reacção, com o objetivo de melhorar a rapidez dos jogadores em situações de mudança de direcção e resposta a estímulos do jogo. Seguiu-se um exercício de posse de bola, focado em melhorar a circulação da bola e o controlo do jogo, promovendo a participação activa e o envolvimento de todos os jogadores na construção ofensiva.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 24

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 24		Data: 22/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu ações técnico/táticas, com o objetivo de desenvolver as competências individuais e coletivas dos jogadores, aplicando os princípios táticos em situações reais de jogo. Seguiu-se um exercício de finalização, focado na precisão e eficácia dos remates, trabalhando a tomada de decisão e a execução sob pressão. O treino terminou com uma sessão de penáltis, onde os jogadores trabalharam a confiança e a técnica de finalização, visando melhorar a sua performance em situações de pressão.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 25

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 25		Data: 26/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um exercício de melhoramento técnico, com o objetivo de aperfeiçoar as competências individuais dos jogadores, trabalhando aspetos como o controlo de bola, passes e movimentações. Seguiu-se um exercício de finalização, focado na precisão e na eficácia dos remates em diferentes situações de jogo, com ênfase na rapidez e tomada de decisão. O treino terminou com jogo, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados ao longo da sessão, num contexto mais competitivo e realista.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 26

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 26		Data: 28/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um exercício de coordenação e velocidade, com o objetivo de melhorar a agilidade e a capacidade de reação dos jogadores em situações dinâmicas. Seguiu-se um exercício de manutenção de posse de bola, focado em melhorar a circulação da bola e o controlo do jogo, promovendo a participação ativa e o envolvimento de todos os jogadores. O treino terminou com um jogo formal, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados ao longo da sessão, num ambiente competitivo e estruturado.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 27

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 27		Data: 29/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um exercício técnico/tático, com o objetivo de melhorar as competências individuais e coletivas dos jogadores, aplicando os princípios técnicos e táticos em situações específicas de jogo. Seguiu-se um exercício de finalização, focado na precisão e eficácia dos remates, trabalhando a tomada de decisão e a execução sob pressão.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 28

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 28		Data: 03/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um trabalho de força, com o objetivo de melhorar a capacidade física dos jogadores, aumentando a resistência e a explosão muscular. Seguiu-se um exercício de finalização, focado na precisão e na eficácia dos remates em várias situações de jogo. O treino terminou com uma sessão de penáltis, onde os jogadores trabalharam a confiança e a técnica de finalização sob pressão.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 29

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 29		Data: 05/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um exercício de manutenção de posse de bola, com o objetivo de melhorar a circulação da bola e o controlo do jogo em espaços reduzidos. Seguiu-se um exercício de melhoramento técnico lúdico, com o intuito de aperfeiçoar as habilidades individuais de forma mais descontraída, mas igualmente eficaz.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 30

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 30		Data: 06/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) e transição defensiva, com o objetivo de melhorar a circulação da bola na fase ofensiva e a reação defensiva nas transições rápidas. A seguir, foi realizada uma sessão de finalização, focando-se na precisão e na tomada de decisão dos jogadores em diferentes situações de finalização. O treino concluiu-se com um jogo, permitindo aos jogadores aplicar os conceitos e as técnicas trabalhadas durante a sessão em contexto de competição real.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 31

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 31		Data: 10/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um trabalho de força, com o objetivo de melhorar a capacidade física dos jogadores, promovendo o aumento da resistência e da explosão muscular. Seguiu-se um exercício de melhoramento técnico lúdico, focado no desenvolvimento das habilidades individuais de forma descontraída, mas eficaz. O treino terminou com um jogo, permitindo aos jogadores aplicar as competências trabalhadas ao longo da sessão, em ambiente competitivo e realista.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 32

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 32		Data: 12/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		x		
	Demonstração		x		
	Organização		x		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		x		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino focou-se no melhoramento técnico para o jogador de fora, com o objetivo de aprimorar a sua tomada de decisão e as suas habilidades técnicas em situações específicas de jogo. Seguiu-se um jogo formal, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados de forma mais estruturada e competitiva, testando a eficácia das técnicas e táticas desenvolvidas.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 33

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 33		Data: 13/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		x		
	Demonstração		x		
	Organização		x		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		x		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um exercício de coordenação e velocidade, com o objetivo de melhorar a agilidade e a capacidade de reação dos jogadores em situações dinâmicas de jogo. Seguiu-se um exercício técnico/tático, focado no desenvolvimento das competências individuais e coletivas, aplicando os princípios técnicos e táticos em diferentes cenários de jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 34

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 34		Data: 17/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um exercício de melhoramento técnico lúdico, com o objetivo de desenvolver as competências individuais dos jogadores de forma descontraída, mas eficaz. Seguiu-se um exercício de finalização, focado na precisão e eficácia dos remates em diferentes situações de jogo. O treino terminou com um jogo, permitindo aos jogadores aplicar os conceitos trabalhados ao longo da sessão, num ambiente competitivo e realista.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 35

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 35		Data: 19/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de coordenação e velocidade, com o objetivo de melhorar a agilidade e a capacidade de reação dos jogadores em situações dinâmicas de jogo. Seguiu-se um exercício de finalização 1x1 e 2x2, focado na tomada de decisão rápida e na execução técnica em situações de confronto direto. O treino terminou com um jogo formal, permitindo aos jogadores aplicar os conceitos e as táticas desenvolvidas ao longo da sessão, num ambiente competitivo e estruturado.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 36

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 36		Data: 20/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um trabalho de repetições (2x), com o objetivo de reforçar a execução técnica de finalização e as ações táticas em situações específicas de jogo. Seguiu-se um exercício técnico/tático, focado no desenvolvimento das competências coletivas e individuais, aplicando os princípios táticos em diferentes cenários de jogo. O treino terminou com um exercício de finalização, onde os jogadores continuaram a trabalhar a precisão e a eficácia dos remates em diferentes situações de pressão.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 37

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 37		Data: 26/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de coordenação e velocidade, com o objetivo de melhorar a agilidade, a capacidade de reação e o controle motor dos jogadores em situações dinâmicas de jogo. Seguiu-se um exercício de finalização 1x1 e 2x2, focado na tomada de decisão rápida e na execução técnica em situações de confronto direto. O treino terminou com um jogo formal, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados ao longo da sessão, num contexto competitivo e realista.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 38

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 38		Data: 27/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um trabalho de força, com o objetivo de melhorar a resistência e a potência muscular dos jogadores, promovendo a preparação física necessária para o desempenho durante o jogo. Seguiu-se um exercício técnico/tático, focado no desenvolvimento das competências individuais e coletivas, com ênfase na aplicação de princípios táticos durante a fase ofensiva e defensiva. O treino terminou com um exercício de finalização, onde os jogadores reforçaram a precisão e a eficácia dos remates, aplicando as técnicas trabalhadas nas situações anteriores.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 39

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 39		Data: 30/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um trabalho focado na capacidade aeróbia, com o objetivo de melhorar a resistência cardiovascular e a capacidade dos jogadores para manterem o desempenho físico ao longo do jogo. Seguiu-se um exercício de ações técnicas, onde os jogadores trabalharam aspetos como o controlo de bola, passes e receções, visando o aperfeiçoamento das habilidades técnicas individuais. O treino terminou com um jogo, permitindo aos jogadores aplicar os conceitos trabalhados ao longo da sessão num contexto competitivo e realista.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 40

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 40		Data: 02/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de velocidade, agilidade e reação, com o objetivo de melhorar a rapidez de resposta e os movimentos dinâmicos dos jogadores em situações de jogo. Seguiu-se um exercício de posse de bola, focado na circulação eficiente da bola, no trabalho em equipa e no controlo das ações ofensivas e defensivas em espaços reduzidos.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 41

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 41		Data: 03/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu ações técnico/táticas, com o objetivo de desenvolver as competências individuais e coletivas, promovendo a aplicação prática dos princípios táticos em situações simuladas de jogo. Seguiu-se um exercício de finalização (3x2), onde os jogadores trabalharam a eficácia e a tomada de decisão em situações de vantagem numérica. O treino terminou com uma sessão de penáltis, com o intuito de reforçar a confiança e a técnica de finalização em momentos de elevada pressão.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 42

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 42		Data: 07/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico lúdico, com o objetivo de aperfeiçoar as habilidades individuais dos jogadores de forma descontraída e eficaz. O treino terminou com um jogo, permitindo aos jogadores aplicar as competências técnicas trabalhadas num contexto competitivo e realista.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 43

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 43		Data: 09/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino focou-se no melhoramento técnico para o jogador de fora, com ênfase no controlo e precisão em situações específicas de jogo. Seguiu-se um exercício de finalização 1x1, que trabalhou a tomada de decisão rápida e a execução técnica em confrontos diretos com o adversário. O treino terminou com um jogo formal, onde os jogadores aplicaram as aprendizagens da sessão num ambiente estruturado e competitivo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 44

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 44		Data: 10/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de coordenação e velocidade, com o objetivo de melhorar a agilidade e a capacidade de reação dos jogadores em situações de jogo. Seguiu-se um exercício técnico/tático, focado no desenvolvimento das competências individuais e coletivas, aplicando os princípios táticos em cenários específicos de jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 45

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 45		Data: 14/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico, conhecido como “quadrado técnico”, com o objetivo de desenvolver a precisão dos passes, o controlo da bola e a tomada de decisão em espaços reduzidos. Seguiu-se um jogo, onde os jogadores aplicaram as competências técnicas trabalhadas durante a sessão. O treino terminou com uma sessão de penáltis, promovendo a prática da finalização em momentos de alta pressão.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 46

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 46		Data: 16/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou-se com um trabalho de força, focado no desenvolvimento da resistência muscular e na explosão física dos jogadores. Depois, realizou-se um exercício de manutenção e posse de bola, promovendo a circulação eficaz da bola, a tomada de decisão coletiva e a criação de espaços no jogo. O treino terminou com um jogo formal, que proporcionou um ambiente competitivo e estruturado para a aplicação das aprendizagens.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 47

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 47		Data: 17/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício sectorial destinado a trabalhar a 1ª fase de construção e o momento de pressão, com foco na organização ofensiva e na recuperação defensiva. Seguiu-se um exercício de finalização (3x2), onde os jogadores trabalharam a eficácia e a tomada de decisão em situações de superioridade numérica.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 48

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 48		Data: 21/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um trabalho de força, focado no desenvolvimento da resistência e da potência muscular dos jogadores. Seguiu-se um exercício de finalização, que trabalhou a precisão e a eficácia em diferentes cenários de remate. O treino terminou com uma sessão de penáltis, onde os jogadores praticaram a finalização sob pressão, simulando situações reais de jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 49

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 49		Data: 23/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou-se com um exercício de manutenção de posse de bola, com o objetivo de melhorar a circulação da bola, a tomada de decisão coletiva e a capacidade de criar espaços no jogo. Depois, foram realizadas ações técnico/táticas, centradas no desenvolvimento das competências individuais e na aplicação de princípios coletivos em diferentes momentos do jogo. O treino concluiu-se com um exercício de finalização, reforçando a precisão e a eficácia dos jogadores em situações de remate.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 50

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 50		Data: 24/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		x		
	Demonstração		x		
	Organização		x		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		x		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção), com o objetivo de trabalhar a criação de oportunidades e a transição defensiva após a perda de posse. Seguiu-se um exercício de finalização 1x1 e 2x2, onde os jogadores praticaram situações de confronto direto e ações decisivas em pequenos grupos. O treino terminou com um jogo reduzido 5x5, permitindo aos jogadores aplicar os conceitos trabalhados ao longo da sessão num contexto competitivo e dinâmico.					
Aspetos positivos					
- Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão					
- Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 51

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 51		Data: 28/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um trabalho de capacidade aeróbia, focado no desenvolvimento da resistência cardiovascular e na preparação física geral dos jogadores. Seguiu-se um exercício de ações técnicas, com o objetivo de melhorar habilidades como passes, receções e controlo de bola em situações de jogo. O treino terminou com um jogo, permitindo aos jogadores aplicar as competências trabalhadas num ambiente competitivo e dinâmico.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 52

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 52		Data: 30/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou-se com um exercício de velocidade, agilidade e reação, com foco na melhoria da rapidez de resposta e da agilidade motora em situações intensas. Seguiu-se um exercício de posse de bola, centrado na circulação eficaz, no trabalho em equipa e na tomada de decisão sob pressão. Depois, foi realizado um exercício de finalização (3x2), trabalhando a eficácia e a tomada de decisão em cenários de superioridade numérica.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 53

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 53		Data: 31/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de manutenção de posse de bola, com foco na circulação da bola, criação de espaços e controlo do ritmo de jogo. Depois, realizou-se um trabalho de ações técnico/táticas, com ênfase na aplicação de princípios coletivos em cenários específicos do jogo. O treino terminou com uma sessão de penáltis, que ajudou a reforçar a confiança e a precisão dos jogadores em situações de alta pressão.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 54

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 54		Data: 04/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			x	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi constituído por ações técnico-táticas, pois considero estas essenciais para o desenvolvimento dos atletas. Este momento de trabalho contribuiu significativamente para compreender a dinâmica do grupo, avaliar as suas capacidades e fomentar uma interação mais eficaz entre treinador e atletas. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 55

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 55		Data: 06/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			x	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi constituído por ações técnico-táticas, pois considero estas essenciais para o desenvolvimento dos atletas. Este momento de trabalho contribuiu significativamente para compreender a dinâmica do grupo, avaliar as suas capacidades e fomentar uma interação mais eficaz entre treinador e atletas. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 56

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 56		Data: 07/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			x	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi constituído por ações técnico-táticas, pois considero estas essenciais para o desenvolvimento dos atletas. Este momento de trabalho contribuiu significativamente para compreender a dinâmica do grupo, avaliar as suas capacidades e fomentar uma interação mais eficaz entre treinador e atletas. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 57

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 57		Data: 11/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			x	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi constituído por ações técnico-táticas, pois considero estas essenciais para o desenvolvimento dos atletas. Este momento de trabalho contribuiu significativamente para compreender a dinâmica do grupo, avaliar as suas capacidades e fomentar uma interação mais eficaz entre treinador e atletas. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 58

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 58		Data: 13/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			x	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino foi estruturado com exercícios de coordenação e velocidade, complementados por jogos formais, uma vez que considero estas práticas essenciais para o progresso técnico e físico dos atletas. Este momento revelou-se fundamental para compreender a dinâmica do grupo, identificar as suas capacidades individuais e promover uma interação mais eficiente entre o treinador e os atletas. É de salientar que as atividades realizadas proporcionaram um elevado nível de envolvimento físico, criaram um ambiente motivador e asseguraram que todos os atletas se mantivessem focados e ativos ao longo do treino.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 59

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 59		Data: 14/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			x	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu exercícios de manutenção da posse de bola, complementados por atividades técnico-táticas que se revelaram fundamentais para o desenvolvimento das competências colectivas e individuais dos atletas. Houve ainda um foco na finalização, com situações de jogo reduzido (3x2), promovendo a capacidade de tomada de decisão, a precisão nas acções e o reforço da ligação entre os sectores da equipa. Este treino destacou-se pela dinâmica envolvente, com um elevado nível de empenho físico e mental, garantindo a participação activa de todos os atletas nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 60

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 60		Data: 18/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			x	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um trabalho específico de força, complementado por exercícios de finalização, essenciais para melhorar a eficácia ofensiva e a precisão nas ações técnicas. No final, realizou-se uma atividade de penáltis com um carácter mais lúdico, promovendo um momento descontraído, mas igualmente útil para reforçar a confiança e a interação entre os atletas. Este treino destacou-se pelo equilíbrio entre a intensidade física e um ambiente positivo, garantindo o envolvimento e a motivação de todos os participantes.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 61

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 61		Data: 20/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de manutenção da posse de bola, seguido de exercícios técnico-táticos, essenciais para o desenvolvimento das competências individuais e coletivas. Foi também realizado um jogo reduzido 5x5, que permitiu aplicar os princípios técnicos e táticos trabalhados, promovendo a tomada de decisão rápida, o posicionamento adequado e a dinâmica de equipa em situações de jogo real. Este treino destacou-se pelo bom equilíbrio entre o trabalho técnico e a aplicação prática em contexto de jogo, estimulando o empenho e a participação ativa de todos os atletas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 62

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 62		Data: 21/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		x		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção), com foco na transição defensiva, elementos essenciais para melhorar a fluidez e a eficácia no processo ofensivo e a capacidade de reação defensiva da equipa. Foi também realizado um exercício de finalização, com o objetivo de melhorar a precisão, a tomada de decisão e a capacidade de finalizar em situações de jogo. Este treino destacou-se pela combinação entre o trabalho tático e técnico, promovendo a integração dos conceitos defensivos e ofensivos de forma equilibrada e estimulante para todos os atletas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 63

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 63		Data: 25/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de força, com o objetivo de desenvolver a capacidade física dos atletas, seguido de um exercício de melhoramento técnico, focado na melhoria das competências individuais e na execução precisa dos movimentos. No final, foi realizado um jogo, criando um ambiente competitivo e dinâmico, que permitiu aplicar os conceitos trabalhados durante o treino e avaliar o desempenho dos atletas em contexto real de jogo.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 64

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 64		Data: 27/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			x	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de melhoramento técnico para o jogador de fora, com o objetivo de aprimorar as suas habilidades e decisões em situações específicas do jogo. Foi também realizado um jogo formal, proporcionando um contexto mais estruturado e competitivo, onde os jogadores puderam aplicar os conceitos e as técnicas trabalhadas ao longo do treino, reforçando a dinâmica da equipa e o desempenho individual.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 65

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 65		Data: 28/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de coordenação e velocidade, essencial para melhorar a agilidade e a capacidade de reação dos atletas em situações dinâmicas de jogo. Foi também realizado um exercício técnico/tático, focado no desenvolvimento das competências individuais e coletivas, com o objetivo de aplicar os princípios técnicos e táticos em contexto de jogo.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 66

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 66		Data: 04/03/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			x	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de melhoramento técnico, designado "quadrado técnico", com o objetivo de melhorar a precisão e o controlo de bola em espaços reduzidos. Seguiu-se um exercício de finalização, com situações 1x1 e 2x2, para trabalhar a eficácia e a rapidez na tomada de decisão dos jogadores em situações de pressão. O treino terminou com uma sessão de penáltis, criando um ambiente focado na precisão e confiança na finalização.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 67

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 67		Data: 06/03/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
🔗 Comportamentos do Interveniente	Instrução			x	
	Feedback			x	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de manutenção e posse de bola, com o objetivo de melhorar a circulação da bola e o controlo do jogo, promovendo o envolvimento de todos os jogadores na construção ofensiva. Seguiu-se um jogo formal, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados durante o treino, num contexto mais competitivo e estruturado, permitindo avaliar a evolução das dinâmicas da equipa.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 68

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 68		Data: 07/03/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício sectorial para trabalhar a 1ª fase da construção e o momento de pressão, com o objetivo de melhorar a organização ofensiva e a capacidade de reação da equipa perante a pressão defensiva. Seguiu-se um exercício de finalização (3x2), com foco na precisão e na rapidez da tomada de decisão dos jogadores em situações de jogo reduzido.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 69

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 69		Data: 11/03/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um trabalho de força, com o objetivo de melhorar a capacidade física dos atletas e potenciar a sua resistência e explosão muscular. Seguiu-se um exercício de finalização, focado em melhorar a precisão e a eficácia dos remates em diferentes situações de jogo. O treino terminou com uma sessão de penáltis, onde os jogadores trabalharam a confiança e a técnica de finalização sob pressão.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 70

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 70		Data: 13/03/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de manutenção de posse de bola, com o objetivo de melhorar a circulação da bola e o controlo de jogo em espaços reduzidos. Seguiu-se um exercício de 1x1 e 2x2, focado no aperfeiçoamento das habilidades individuais e na tomada de decisão em situações de pressão. O treino terminou com um jogo reduzido 5x5, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados, promovendo a integração dos princípios técnicos e táticos em situações de jogo real.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 71

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 71		Data: 14/03/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) e transição defensiva, com o objetivo de melhorar a circulação da bola e a organização da equipa na construção ofensiva, bem como a capacidade de reação defensiva nas transições. Seguiu-se um exercício de finalização, focado na precisão e na eficácia dos remates, trabalhando a tomada de decisão e a execução sob pressão.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 72

Estudante Interveniante: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 72	Data: 18/03/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x
	Feedback			X
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização			x
	Afetividade			x
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de melhoramento técnico de carácter lúdico, com o objetivo de desenvolver as habilidades individuais de forma descontraída, mas eficaz. Seguiu-se um exercício de 1x1 e 2x2, focado no aperfeiçoamento das decisões rápidas e da execução técnica em situações de jogo direto. O treino terminou com um jogo, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados ao longo da sessão, promovendo a integração das competências técnicas e táticas em contexto competitivo.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 73	Data: 20/03/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x
	Feedback			X
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização			x
	Afetividade			x
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de melhoramento técnico para o jogador de fora, com o objetivo de melhorar a sua tomada de decisão e as suas competências técnicas em situações específicas de jogo. Seguiu-se um exercício de 1x1 e 2x2, focado no desenvolvimento das habilidades individuais e na capacidade de tomar decisões rápidas em situações de pressão. O treino terminou com um jogo formal, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados ao longo da sessão, num ambiente competitivo e estruturado.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 74	Data: 21/03/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x
	Feedback			X
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização			x
	Afetividade			x
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de coordenação e velocidade, com o objetivo de melhorar a agilidade e a capacidade de reacção dos jogadores em situações dinâmicas de jogo. Seguiu-se um exercício técnico/tático, focado no desenvolvimento das competências individuais e colectivas, aplicando os princípios técnicos e táticos em diferentes situações de jogo. O treino terminou com um exercício de finalização, onde os jogadores trabalharam a precisão e a eficácia dos remates em diferentes contextos de jogo.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 75

Estudante Interveniante: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 75	Data: 25/03/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x
	Feedback			X
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização			x
	Afetividade			x
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um trabalho focado na capacidade aeróbia, com o objetivo de melhorar a resistência cardiovascular dos jogadores, essencial para a manutenção do desempenho durante o jogo. Seguiu-se um exercício de ações técnicas, onde os jogadores trabalharam habilidades específicas, como o controlo de bola, passes e movimentações, para melhorar a sua execução técnica em situações de jogo. O treino terminou com um jogo, onde os jogadores aplicaram os conceitos e as técnicas trabalhadas, num contexto mais competitivo e realista.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 76	Data: 27/03/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x
	Feedback			X
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização			x
	Afetividade			x
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino incluiu um exercício de velocidade, agilidade e reacção, com o objetivo de melhorar a rapidez dos jogadores em situações de mudança de direcção e resposta a estímulos do jogo. Seguiu-se um exercício de posse de bola, focado em melhorar a circulação da bola e o controlo do jogo, promovendo a participação activa e o envolvimento de todos os jogadores na construção ofensiva.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 77		Data: 28/03/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↗ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↗ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↗ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu ações técnico/táticas, com o objetivo de desenvolver as competências individuais e coletivas dos jogadores, aplicando os princípios táticos em situações reais de jogo. Seguiu-se um exercício de finalização, focado na precisão e eficácia dos remates, trabalhando a tomada de decisão e a execução sob pressão. O treino terminou com uma sessão de penáltis, onde os jogadores trabalharam a confiança e a técnica de finalização, visando melhorar a sua performance em situações de pressão.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 78

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 78		Data: 01/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um exercício de melhoramento técnico, com o objetivo de aperfeiçoar as competências individuais dos jogadores, trabalhando aspetos como o controlo de bola, passes e movimentações. Seguiu-se um exercício de finalização, focado na precisão e na eficácia dos remates em diferentes situações de jogo, com ênfase na rapidez e tomada de decisão. O treino terminou com jogo, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados ao longo da sessão, num contexto mais competitivo e realista.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 79

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 79		Data: 03/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um exercício de coordenação e velocidade, com o objetivo de melhorar a agilidade e a capacidade de reação dos jogadores em situações dinâmicas. Seguiu-se um exercício de manutenção de posse de bola, focado em melhorar a circulação da bola e o controlo do jogo, promovendo a participação ativa e o envolvimento de todos os jogadores. O treino terminou com um jogo formal, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados ao longo da sessão, num ambiente competitivo e estruturado.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 80

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 80		Data: 04/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um exercício técnico/tático, com o objetivo de melhorar as competências individuais e coletivas dos jogadores, aplicando os princípios técnicos e táticos em situações específicas de jogo. Seguiu-se um exercício de finalização, focado na precisão e eficácia dos remates, trabalhando a tomada de decisão e a execução sob pressão.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 81

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 81		Data: 08/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um trabalho de força, com o objetivo de melhorar a capacidade física dos jogadores, aumentando a resistência e a explosão muscular. Seguiu-se um exercício de finalização, focado na precisão e na eficácia dos remates em várias situações de jogo. O treino terminou com uma sessão de penáltis, onde os jogadores trabalharam a confiança e a técnica de finalização sob pressão.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 82

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 82		Data: 10/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um exercício de manutenção de posse de bola, com o objetivo de melhorar a circulação da bola e o controlo do jogo em espaços reduzidos. Seguiu-se um exercício de melhoramento técnico lúdico, com o intuito de aperfeiçoar as habilidades individuais de forma mais descontraída, mas igualmente eficaz.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 83

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 83		Data: 11/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) e transição defensiva, com o objetivo de melhorar a circulação da bola na fase ofensiva e a reação defensiva nas transições rápidas. A seguir, foi realizada uma sessão de finalização, focando-se na precisão e na tomada de decisão dos jogadores em diferentes situações de finalização. O treino concluiu-se com um jogo, permitindo aos jogadores aplicar os conceitos e as técnicas trabalhadas durante a sessão em contexto de competição real.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 84

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 84		Data: 15/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização				x
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um trabalho de força, com o objetivo de melhorar a capacidade física dos jogadores, promovendo o aumento da resistência e da explosão muscular. Seguiu-se um exercício de melhoramento técnico lúdico, focado no desenvolvimento das habilidades individuais de forma descontraída, mas eficaz. O treino terminou com um jogo, permitindo aos jogadores aplicar as competências trabalhadas ao longo da sessão, em ambiente competitivo e realista.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 85

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 85		Data: 17/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização				x
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino focou-se no melhoramento técnico para o jogador de fora, com o objetivo de aprimorar a sua tomada de decisão e as suas habilidades técnicas em situações específicas de jogo. Seguiu-se um jogo formal, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados de forma mais estruturada e competitiva, testando a eficácia das técnicas e táticas desenvolvidas.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 86

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 86		Data: 18/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um exercício de coordenação e velocidade, com o objetivo de melhorar a agilidade e a capacidade de reação dos jogadores em situações dinâmicas de jogo. Seguiu-se um exercício técnico/tático, focado no desenvolvimento das competências individuais e coletivas, aplicando os princípios técnicos e táticos em diferentes cenários de jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 87

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 87		Data: 22/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização				x
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um exercício de melhoramento técnico lúdico, com o objetivo de desenvolver as competências individuais dos jogadores de forma descontraída, mas eficaz. Seguiu-se um exercício de finalização, focado na precisão e eficácia dos remates em diferentes situações de jogo. O treino terminou com um jogo, permitindo aos jogadores aplicar os conceitos trabalhados ao longo da sessão, num ambiente competitivo e realista.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 88

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 88		Data: 24/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização				x
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de coordenação e velocidade, com o objetivo de melhorar a agilidade e a capacidade de reação dos jogadores em situações dinâmicas de jogo. Seguiu-se um exercício de finalização 1x1 e 2x2, focado na tomada de decisão rápida e na execução técnica em situações de confronto direto. O treino terminou com um jogo formal, permitindo aos jogadores aplicar os conceitos e as táticas desenvolvidas ao longo da sessão, num ambiente competitivo e estruturado.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 89

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 89		Data: 25/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização				x
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um trabalho de repetições (2x), com o objetivo de reforçar a execução técnica de finalização e as ações táticas em situações específicas de jogo. Seguiu-se um exercício técnico/tático, focado no desenvolvimento das competências coletivas e individuais, aplicando os princípios táticos em diferentes cenários de jogo. O treino terminou com um exercício de finalização, onde os jogadores continuaram a trabalhar a precisão e a eficácia dos remates em diferentes situações de pressão.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 90

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 90		Data: 29/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de coordenação e velocidade, com o objetivo de melhorar a agilidade, a capacidade de reação e o controle motor dos jogadores em situações dinâmicas de jogo. Seguiu-se um exercício de finalização 1x1 e 2x2, focado na tomada de decisão rápida e na execução técnica em situações de confronto direto. O treino terminou com um jogo formal, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados ao longo da sessão, num contexto competitivo e realista.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 91

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 91		Data: 01/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização				x
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu um trabalho de força, com o objetivo de melhorar a resistência e a potência muscular dos jogadores, promovendo a preparação física necessária para o desempenho durante o jogo. Seguiu-se um exercício técnico/tático, focado no desenvolvimento das competências individuais e coletivas, com ênfase na aplicação de princípios táticos durante a fase ofensiva e defensiva. O treino terminou com um exercício de finalização, onde os jogadores reforçaram a precisão e a eficácia dos remates, aplicando as técnicas trabalhadas nas situações anteriores.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 92

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 92		Data: 02/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um trabalho focado na capacidade aeróbia, com o objetivo de melhorar a resistência cardiovascular e a capacidade dos jogadores para manterem o desempenho físico ao longo do jogo. Seguiu-se um exercício de ações técnicas, onde os jogadores trabalharam aspetos como o controlo de bola, passes e receções, visando o aperfeiçoamento das habilidades técnicas individuais. O treino terminou com um jogo, permitindo aos jogadores aplicar os conceitos trabalhados ao longo da sessão num contexto competitivo e realista.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 93

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 93		Data: 06/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de velocidade, agilidade e reação, com o objetivo de melhorar a rapidez de resposta e os movimentos dinâmicos dos jogadores em situações de jogo. Seguiu-se um exercício de posse de bola, focado na circulação eficiente da bola, no trabalho em equipa e no controlo das ações ofensivas e defensivas em espaços reduzidos.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 94

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 94		Data: 08/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino incluiu ações técnico/táticas, com o objetivo de desenvolver as competências individuais e coletivas, promovendo a aplicação prática dos princípios táticos em situações simuladas de jogo. Seguiu-se um exercício de finalização (3x2), onde os jogadores trabalharam a eficácia e a tomada de decisão em situações de vantagem numérica. O treino terminou com uma sessão de penáltis, com o intuito de reforçar a confiança e a técnica de finalização em momentos de elevada pressão.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 95

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 95		Data: 09/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico lúdico, com o objetivo de aperfeiçoar as habilidades individuais dos jogadores de forma descontraída e eficaz. O treino terminou com um jogo, permitindo aos jogadores aplicar as competências técnicas trabalhadas num contexto competitivo e realista.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 96

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 96		Data: 13/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino focou-se no melhoramento técnico para o jogador de fora, com ênfase no controlo e precisão em situações específicas de jogo. Seguiu-se um exercício de finalização 1x1, que trabalhou a tomada de decisão rápida e a execução técnica em confrontos diretos com o adversário. O treino terminou com um jogo formal, onde os jogadores aplicaram as aprendizagens da sessão num ambiente estruturado e competitivo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 97

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 97		Data: 15/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de coordenação e velocidade, com o objetivo de melhorar a agilidade e a capacidade de reação dos jogadores em situações de jogo. Seguiu-se um exercício técnico/tático, focado no desenvolvimento das competências individuais e coletivas, aplicando os princípios táticos em cenários específicos de jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 98

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 98		Data: 16/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico, conhecido como “quadrado técnico”, com o objetivo de desenvolver a precisão dos passes, o controlo da bola e a tomada de decisão em espaços reduzidos. Seguiu-se um jogo, onde os jogadores aplicaram as competências técnicas trabalhadas durante a sessão. O treino terminou com uma sessão de penáltis, promovendo a prática da finalização em momentos de alta pressão.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 99

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 99		Data: 20/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização				x
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou-se com um trabalho de força, focado no desenvolvimento da resistência muscular e na explosão física dos jogadores. Depois, realizou-se um exercício de manutenção e posse de bola, promovendo a circulação eficaz da bola, a tomada de decisão coletiva e a criação de espaços no jogo. O treino terminou com um jogo formal, que proporcionou um ambiente competitivo e estruturado para a aplicação das aprendizagens.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 100

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 100		Data: 22/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício sectorial destinado a trabalhar a 1ª fase de construção e o momento de pressão, com foco na organização ofensiva e na recuperação defensiva. Seguiu-se um exercício de finalização (3x2), onde os jogadores trabalharam a eficácia e a tomada de decisão em situações de superioridade numérica.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 101

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 101		Data: 23/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um trabalho de força, focado no desenvolvimento da resistência e da potência muscular dos jogadores. Seguiu-se um exercício de finalização, que trabalhou a precisão e a eficácia em diferentes cenários de remate. O treino terminou com uma sessão de penáltis, onde os jogadores praticaram a finalização sob pressão, simulando situações reais de jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 102

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 102		Data: 27/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização				x
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou-se com um exercício de manutenção de posse de bola, com o objetivo de melhorar a circulação da bola, a tomada de decisão coletiva e a capacidade de criar espaços no jogo. Depois, foram realizadas ações técnico/táticas, centradas no desenvolvimento das competências individuais e na aplicação de princípios coletivos em diferentes momentos do jogo. O treino concluiu-se com um exercício de finalização, reforçando a precisão e a eficácia dos jogadores em situações de remate.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 103

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 103		Data: 29/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção), com o objetivo de trabalhar a criação de oportunidades e a transição defensiva após a perda de posse. Seguiu-se um exercício de finalização 1x1 e 2x2, onde os jogadores praticaram situações de confronto direto e ações decisivas em pequenos grupos. O treino terminou com um jogo reduzido 5x5, permitindo aos jogadores aplicar os conceitos trabalhados ao longo da sessão num contexto competitivo e dinâmico.					
Aspetos positivos					
- Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão					
- Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 104

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 104		Data: 30/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um trabalho de capacidade aeróbia, focado no desenvolvimento da resistência cardiovascular e na preparação física geral dos jogadores. Seguiu-se um exercício de ações técnicas, com o objetivo de melhorar habilidades como passes, receções e controlo de bola em situações de jogo. O treino terminou com um jogo, permitindo aos jogadores aplicar as competências trabalhadas num ambiente competitivo e dinâmico.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 105

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 106		Data: 03/06/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou-se com um exercício de velocidade, agilidade e reação, com foco na melhoria da rapidez de resposta e da agilidade motora em situações intensas. Seguiu-se um exercício de posse de bola, centrado na circulação eficaz, no trabalho em equipa e na tomada de decisão sob pressão. Depois, foi realizado um exercício de finalização (3x2), trabalhando a eficácia e a tomada de decisão em cenários de superioridade numérica.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 106

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 106		Data: 05/06/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação				X
	Demonstração				X
	Organização				X
	Afetividade				X
	Interações Verbais				X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de manutenção de posse de bola, com foco na circulação da bola, criação de espaços e controlo do ritmo de jogo. Depois, realizou-se um trabalho de ações técnico/táticas, com ênfase na aplicação de princípios coletivos em cenários específicos do jogo. O treino terminou com uma sessão de penáltis, que ajudou a reforçar a confiança e a precisão dos jogadores em situações de alta pressão.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 107

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 107		Data: 06/06/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Benjamins)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação				X
	Demonstração				X
	Organização				X
	Afetividade				X
	Interações Verbais				X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de manutenção de posse de bola, com foco na circulação da bola, criação de espaços e controlo do ritmo de jogo. Depois, realizou-se um trabalho de ações técnico/táticas, com ênfase na aplicação de princípios coletivos em cenários específicos do jogo. O treino terminou com uma sessão de penáltis, que ajudou a reforçar a confiança e a precisão dos jogadores em situações de alta pressão.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Fichas de reflexões Juniores (Anexo 6)

Tabela – Reflexão do treino 4

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 4		Data: 07/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			x	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, focado no desenvolvimento da intensidade, da dinâmica de equipa e da tomada de decisão em situações de jogo apertadas, seguiu-se um torneio em formato de escada, baseado em princípios de jogo como contenção e cobertura defensiva, bem como penetração e cobertura ofensiva, promovendo a aplicação prática de conceitos táticos. Por fim, realizou-se um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, combinado com finalização 3x2, que trabalhou a transição rápida da posse para o ataque. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 5

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 5		Data: 09/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico, conhecido como “Y técnico”, desta vez com novas condicionantes para aumentar a dificuldade e simular situações mais próximas do jogo real, seguiu-se um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) combinado com transição defensiva, com o objetivo de melhorar a capacidade de criação de jogo e de reação rápida à perda da posse. Depois, foi realizado um exercício de finalização em transição ofensiva, focando a rapidez e a eficácia no momento de atacar a baliza, o treino terminou com um jogo formal, acompanhado por um trabalho específico de melhoramento técnico para os jogadores de fora, refinando cruzamentos e passes longos. É de salientar que as atividades realizadas proporcionaram um elevado nível de envolvimento físico, criaram um ambiente motivador e asseguraram que todos os atletas se mantivessem focados e ativos ao longo do treino.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 6

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 6		Data: 10/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição			X	
	Tempo Disponível para a Prática				X
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, com foco na circulação rápida e nas movimentações sem bola, seguiu-se um exercício sectorial de organização ofensiva e defensiva, destinado à preparação do próximo jogo, promovendo a interação entre os diferentes setores e ajustando o equilíbrio da equipa. O treino terminou com esquemas táticos, incluindo jogadas ensaiadas e situações específicas de jogo, garantindo o alinhamento e a confiança para o próximo desafio.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 7

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 7		Data: 14/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X		
	Feedback			x	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um treino de força, focado no desenvolvimento da resistência muscular e na potência física dos jogadores, seguiu-se um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, com o objetivo de melhorar a dinâmica de equipa, a circulação da bola e a tomada de decisões em espaços reduzidos. Depois, realizou-se um trabalho baseado em princípios de jogo, como contenção e cobertura defensiva, penetração e cobertura ofensiva, para aplicar os conceitos táticos de forma prática, o treino terminou com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, combinado com finalização 3x2, focando-se na transição da posse para o ataque e na eficácia na finalização.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 8

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 8		Data: 16/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição			X	
	Tempo Disponível para a Prática				X
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico “Y técnico”, agora com novas condicionantes, aumentando o nível de dificuldade e aproximando o exercício das situações de jogo reais, seguiu-se um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) combinado com transição defensiva, promovendo a capacidade da equipa em construir jogadas ofensivas e reagir à perda da bola. Depois, foi realizado um exercício de finalização em transição ofensiva, com o foco em aproveitar rapidamente as oportunidades de ataque à baliza, o treino terminou com um jogo formal, complementado por um trabalho específico de melhoramento técnico para os jogadores de fora, com exercícios de cruzamentos e passes longos. Este treino destacou-se pelo bom equilíbrio entre o trabalho técnico e a aplicação prática em contexto de jogo, estimulando o empenho e a participação ativa de todos os atletas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 9

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 9		Data: 17/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			x	
	Tempo Disponível para a Prática				X
🔗 Comportamentos do Interveniente	Instrução			x	
	Feedback				X
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais			x	
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, focado na circulação de bola rápida e nas movimentações sem bola, seguiu-se um exercício sectorial de organização ofensiva e defensiva, preparando a equipa para o próximo jogo, com ênfase na interação entre os setores e no equilíbrio defensivo e ofensivo. O treino terminou com um trabalho de esquemas táticos, incluindo jogadas ensaiadas e situações específicas de jogo, garantindo a aplicação dos princípios trabalhados ao longo da semana. Este treino destacou-se pela combinação entre o trabalho tático e técnico, promovendo a integração dos conceitos defensivos e ofensivos de forma equilibrada e estimulante para todos os atletas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 10

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 10		Data: 21/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			x	
	Tempo Disponível para a Prática				X
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback				X
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais			x	
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, com o foco na melhoria da dinâmica da equipa, circulação de bola e tomada de decisão em espaços pequenos, seguiu-se um torneio tipo escada, com exercícios baseados nos princípios de jogo, incluindo contenção e cobertura defensiva, bem como penetração e cobertura ofensiva, para promover a aplicação prática de conceitos táticos. O treino terminou com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, combinado com finalização 3x2, trabalhando tanto a circulação da bola quanto a transição para o ataque e a eficácia na finalização.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 11

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 11		Data: 23/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
🔗 Comportamentos do Interveniente	Instrução		X		
	Feedback			x	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico “Y técnico”, com novas condicionantes que aumentaram a complexidade, simulando situações mais desafiadoras do jogo real. De seguida, realizou-se um exercício sectorial de organização ofensiva (1ª fase de construção) combinado com transição defensiva, com o objetivo de melhorar a capacidade de criação de jogo e a organização defensiva após a perda de bola. Após isso, foi realizado um exercício de finalização em transição ofensiva, onde se trabalhou a rapidez de execução e a eficácia na finalização durante os contra-ataques. O treino terminou com um jogo formal, complementado por um trabalho específico de melhoramento técnico para os jogadores de fora, com foco em passes longos e cruzamentos.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 12

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 12		Data: 24/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algun	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			X	
	Tempo Disponível para a Prática				x
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				x
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais			x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				x
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, focando a circulação da bola e a movimentação sem bola para criar espaços, seguiu-se um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, com o objetivo de intensificar a aplicação dos conceitos de posse e pressão, além de melhorar a tomada de decisão em situações de jogo real. Depois, foi realizado um exercício sectorial de organização ofensiva e defensiva, destinado à preparação para o próximo jogo, com ênfase na transição entre os diferentes momentos do jogo. O treino terminou com esquemas táticos, nos quais se trabalharam jogadas ensaiadas e situações específicas de jogo, com o objetivo de otimizar a organização coletiva da equipa.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 13

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 13		Data: 28/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			x	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, com o objetivo de melhorar a dinâmica da equipa, a circulação da bola e as decisões em situações de jogo em espaços reduzidos, seguiu-se um torneio tipo escada, focado nos princípios de jogo, como contenção e cobertura defensiva, penetração e cobertura ofensiva. Este exercício teve como objetivo aplicar na prática os conceitos táticos de defesa e ataque, promovendo a compreensão do jogo. O treino terminou com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, combinado com finalização 3x2. O foco foi trabalhar a circulação da bola e a transição para o ataque, além de melhorar a eficácia na finalização
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 14

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 14		Data: 30/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			X	
	Tempo Disponível para a Prática				x
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				x
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				x
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de velocidade, agilidade e reação, destinado a melhorar a rapidez de execução, o tempo de resposta e o controlo do corpo durante o jogo. De seguida, realizou-se um exercício de melhoramento técnico “Y técnico”, agora com novas condicionantes, que aumentaram a dificuldade e aproximaram o exercício das situações reais de jogo. Foi seguido por um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) combinado com transição defensiva, com foco em melhorar a capacidade de criar jogadas ofensivas e reagir defensivamente após a perda da bola, o treino continuou com um exercício de finalização em transição ofensiva, trabalhando a rapidez no ataque e a precisão nas finalizações em contra-ataque. O treino terminou com um jogo formal, complementado com um trabalho específico de melhoramento técnico para os jogadores de fora, com ênfase em passes longos e cruzamentos.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 15

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 15		Data: 31/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		x		
	Feedback			X	
	Observação		x		
	Demonstração		x		
	Organização		x		
	Afetividade		x		
	Interações Verbais		x		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, focando na circulação rápida e nas movimentações dos jogadores sem bola para abrir espaços, seguiu-se um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, com o objetivo de intensificar a aplicação dos conceitos de posse de bola, pressão e ocupação do espaço. Depois, realizou-se um exercício sectorial de organização ofensiva e defensiva, preparando a equipa para o próximo jogo, com ênfase na transição entre os momentos ofensivos e defensivos. O treino terminou com um trabalho de esquemas táticos, no qual se trabalharam jogadas ensaiadas e situações específicas de jogo, visando melhorar a organização coletiva da equipa.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 16

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 16		Data: 04/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, com foco na melhoria da dinâmica da equipa, na circulação da bola e nas decisões em espaços reduzidos, seguiu-se um trabalho sobre os princípios de jogo, focado em contenção e cobertura defensiva, além de penetração e cobertura ofensiva. O objetivo foi melhorar a leitura de jogo e aplicar estes princípios de forma prática em situações reais. O treino terminou com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, combinado com finalização 3x2, visando trabalhar a circulação da bola e a transição para o ataque, além de melhorar a eficácia nas finalizações.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 17

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 17		Data: 06/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de coordenação e velocidade, com o objetivo de melhorar a agilidade, a reação e a capacidade de adaptação dos jogadores em diferentes situações de jogo, em seguida, foi realizado um exercício de melhoramento técnico “Y técnico”, agora com novas condicionantes para aumentar a dificuldade e desafiar os jogadores a aplicar as suas habilidades em situações mais complexas. O treino continuou com um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) combinado com transição defensiva. O objetivo foi melhorar a capacidade de construir jogadas ofensivas e reagir defensivamente após a perda da bola. Foi realizado um exercício de finalização em transição ofensiva, com foco na rapidez de execução e na precisão das finalizações durante os contra-ataques. O treino terminou com um jogo formal, complementado por um trabalho específico de melhoramento técnico para os jogadores de fora, com foco em passes longos e cruzamentos.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 18

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 18		Data: 07/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			x	
	Tempo Disponível para a Prática				X
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback				X
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização			x	
	Afetividade			x	
	Interações Verbais			x	
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, visando melhorar a circulação rápida e a movimentação dos jogadores sem bola para criar espaços, seguiu-se um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, com o objetivo de intensificar a aplicação dos conceitos de posse de bola e pressão, além de melhorar a ocupação do espaço e a tomada de decisão. O treino continuou com um exercício sectorial de organização ofensiva e defensiva, preparado para o jogo, com ênfase na transição entre momentos ofensivos e defensivos. O treino terminou com um trabalho de esquemas táticos, no qual foram trabalhadas jogadas ensaiadas e situações específicas de jogo, com o intuito de melhorar a organização coletiva da equipa.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 19

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 19		Data: 11/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade		X		
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício intersectorial 5x5, focado no trabalho de apoio do ponta de lança (PL) e penetração dos interiores. O objetivo foi melhorar a dinâmica ofensiva da equipa, com ênfase na criação de espaços e na construção de jogadas perigosas a partir de movimentos combinados. Seguiu-se um jogo de princípios 4x4, onde foram aplicados conceitos como a circulação rápida da bola, a pressão defensiva e o jogo em profundidade. O foco foi no desenvolvimento da capacidade dos jogadores para tomar decisões rápidas e eficientes dentro de um jogo competitivo. O treino terminou com um exercício de manutenção de posse de bola 6x3, destinado a trabalhar a transição ofensiva, com ênfase na saída rápida da bola da zona de pressão, garantindo que a equipa consiga reorganizar-se rapidamente para atacar.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 20

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 20		Data: 13/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			X	
	Tempo Disponível para a Prática				X
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback				X
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização			X	
	Afetividade			X	
	Interações Verbais			X	
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de melhoramento técnico “Rabia” 3x2, focado na melhoria do domínio de bola, condução e passe. O objetivo foi melhorar a técnica individual dos jogadores em situações de pressão, garantindo um maior controlo e precisão, seguiu-se um exercício de jogo reduzido 4x4+4 apoios frontais, com o objetivo de melhorar a circulação da bola, o posicionamento e a criação de linhas de passe. Foi importante trabalhar a combinação entre os jogadores no espaço e a rapidez na transição entre ataque e defesa. O treino continuou com um exercício de organização ofensiva, no qual os jogadores focaram na construção de jogadas de ataque, mantendo a posse de bola e procurando soluções criativas para desorganizar a defesa adversária. O treino terminou com um jogo formal, complementado por um trabalho de força para os jogadores de fora, com foco no desenvolvimento físico e muscular para aumentar a resistência e a capacidade de explosão.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 21

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 21		Data: 14/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução		X		
	Feedback			X	
	Observação		x		
	Demonstração		x		
	Organização		x		
	Afetividade		x		
	Interações Verbais		x		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um jogo lúdico para trabalhar o jogo aéreo, com o objetivo de melhorar o posicionamento dos jogadores em situações de bola alta, além de desenvolver a capacidade de ganhar duelos no ar e a precisão nos cruzamentos, seguiu-se um exercício sectorial de organização ofensiva e defensiva, preparando a equipa para o jogo. O objetivo foi simular situações reais de jogo, com foco na transição entre momentos ofensivos e defensivos e na ocupação correta dos espaços. O treino continuou com um exercício de finalização 3x1 em cruzamento, no qual os jogadores trabalharam a finalização após cruzamentos, com especial atenção à precisão e à colocação da bola no alvo. O treino terminou com jogos reduzidos 5x5, com o objetivo de aplicar os conceitos trabalhados ao longo da semana em situações reais de jogo, promovendo a dinâmica e a tomada de decisão em espaços mais apertados.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 22

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 22		Data: 18/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		x		
	Demonstração		x		
	Organização		x		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		x		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício intersectorial 5x5, focado no apoio do ponta de lança (PL) e penetração dos interiores. O objetivo foi melhorar as dinâmicas ofensivas, trabalhando a criação de espaços e as movimentações entre os atacantes para aumentar a eficiência ofensiva. Seguiu-se um jogo de princípios 4x4, onde os jogadores aplicaram conceitos como a contenção defensiva, a cobertura ofensiva e a penetração, com foco na tomada de decisões rápidas e na circulação de bola eficaz. O treino continuou com um exercício de manutenção de posse de bola 6x3, onde se trabalhou a transição ofensiva, com o objetivo de retirar a bola da zona de pressão e garantir a continuidade no ataque.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 23

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 23		Data: 20/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de coordenação e velocidade, onde os jogadores trabalharam movimentos rápidos, agilidade e capacidade de adaptação em situações de pressão. Em seguida, houve um exercício de melhoramento técnico “Rabia” 3x2, com foco na técnica individual dos jogadores, melhorando o controlo de bola, condução e passe em situações de pressão. O treino prosseguiu com um exercício de jogo reduzido 4x4+4 apoios frontais, onde se trabalhou a circulação rápida da bola, posicionamento e ocupação do espaço, incentivando os jogadores a tomarem decisões rápidas e a estarem atentos ao posicionamento do adversário. A sessão terminou com um exercício de organização ofensiva, focado na construção de jogadas criativas e na movimentação sem bola para oferecer mais opções ao portador da bola.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 24

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 24		Data: 21/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou-se com um exercício de melhoramento técnico “Quadrado Técnico”, focado no desenvolvimento da técnica individual em espaços reduzidos, com foco na precisão de passe, controlo e receção de bola. Seguiu-se um exercício sectorial de organização ofensiva e defensiva, onde se prepararam situações reais de jogo, trabalhando a transição entre os momentos ofensivos e defensivos, além de reforçar a ocupação correta do espaço. O treino terminou com um exercício de finalização 3x1 em cruzamento, com foco na precisão e posicionamento para finalizações após cruzamentos, além da leitura do jogo para a tomada de decisão no momento de rematar.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 25

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 25		Data: 25/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício intersectorial 5x5, focado na transição ofensiva com finalização em cruzamento. Os jogadores trabalharam a rapidez na recuperação da posse de bola, seguido de um ataque direto e a finalização após o cruzamento, visando melhorar a eficiência em jogadas rápidas. Em seguida, houve um jogo de princípios 4x4, onde os jogadores aplicaram conceitos táticos de contenção defensiva e penetração ofensiva, com o foco na movimentação sem bola e nas tomadas de decisão rápidas. A sessão terminou com um exercício de manutenção de posse de bola 6x3, focado na transição ofensiva, especialmente em situações de pressão, e no processo de tirar a bola da zona de pressão para um ataque organizado.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 26

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 26		Data: 27/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou-se com um exercício de melhoramento técnico “Caça Bolas”, que trabalhou o posicionamento e a capacidade de reagir rapidamente às perdas de bola, ajudando os jogadores a melhorarem o seu comportamento defensivo e a antecipação. Seguiu-se um exercício de finalização, focado em trabalhar zonas específicas de finalização após cruzamento, com os jogadores a praticarem movimentos para se posicionarem corretamente e a melhorar a precisão dos remates. O treino continuou com um exercício de organização defensiva, onde se trabalhou o posicionamento defensivo em bloco baixo, seguido de uma transição ofensiva rápida, focando na organização da equipa para sair de forma eficaz para o ataque. A sessão terminou com um jogo formal, com um foco adicional em velocidade, especialmente para os jogadores que estavam a treinar fora do jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 27

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 27		Data: 28/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com exercícios de velocidade de reação e finalização, onde se trabalhou a capacidade de os jogadores reagirem rapidamente a situações de jogo e finalizarem com precisão em situações de pressão, seguiu-se um exercício de finalização 3x1 em cruzamento, que teve como objetivo melhorar a capacidade dos jogadores para finalizar após cruzamentos, focando na precisão e na movimentação adequada no momento da finalização. O treino terminou com um exercício de organização defensiva em bloco baixo, seguido de transição ofensiva, onde se trabalhou a transição entre momentos defensivos e ofensivos, preparando a equipa para jogos mais exigentes. Para finalizar, foi realizado um trabalho de esquemas táticos, onde a equipa trabalhou aspetos específicos da sua organização em campo e as jogadas preparadas para o jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 28

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 28		Data: 02/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício intersectorial 5x5, onde o objetivo era trabalhar a transição ofensiva com finalização após cruzamento. A equipa focou-se em sair rapidamente da defesa, utilizando passes rápidos e finalizando eficazmente nas situações criadas a partir dos cruzamentos. Seguiu-se um jogo de princípios 4x4, onde os jogadores aplicaram os princípios de contenção e cobertura defensiva, assim como penetração e cobertura ofensiva, com uma ênfase especial na movimentação sem bola e no apoio mútuo durante as transições. A sessão terminou com um exercício de manutenção de posse de bola 6x3, onde se trabalhou a transição ofensiva e a capacidade de tirar a bola de zonas de pressão, garantindo que a equipa fosse capaz de controlar a posse e sair para o ataque de forma eficiente.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 29

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 29		Data: 04/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com o exercício de melhoramento técnico “Caça Bolas”, com foco no posicionamento dos jogadores e na capacidade de reagir rapidamente a perdas de posse, melhorando o comportamento defensivo e a antecipação de jogadas. Seguiu-se um exercício de finalização, com o foco em trabalhar zonas específicas de finalização após cruzamento, melhorando a capacidade de os jogadores se posicionarem adequadamente para finalizar em situações de cruzamento. Depois, foi realizado um exercício de organização defensiva, onde se trabalhou a organização defensiva em bloco baixo, seguido de uma transição ofensiva rápida, treinando a equipa para sair de forma eficiente para o ataque a partir de uma defesa compacta. A sessão terminou com um jogo formal, no qual se colocou ênfase na velocidade de jogo, especialmente para os jogadores que estavam a treinar fora do jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 30

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 30		Data: 05/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		x		
	Demonstração		x		
	Organização		x		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		x		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou-se com exercícios de velocidade de reação e finalização, focando a capacidade dos jogadores de reagirem rapidamente e finalizarem com precisão, particularmente em situações de pressão. Seguiu-se um exercício de finalização 3x2 em cruzamento, onde os jogadores treinaram a finalização em situações de cruzamento, trabalhando a movimentação e a precisão dos remates. A sessão continuou com um exercício de organização defensiva em bloco baixo, seguido de transição ofensiva, onde se trabalhou a transição entre a defesa e o ataque, simulando situações de jogo real. O treino terminou com esquemas táticos, onde a equipa fez o ajuste dos seus movimentos e posicionamentos em campo, preparando-se para o próximo jogo com foco na organização coletiva.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 31

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 31		Data: 09/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício intersectorial 5x5, focado na transição ofensiva e finalização. Este trabalho teve como objetivo principal desenvolver o apoio frontal do ponta-de-lança, reforçando as ligações entre os setores e garantindo maior eficácia nas ações ofensivas. Na sequência, realizaram-se jogos reduzidos 4x4, que colocaram ênfase na pressão alta. Este exercício foi desenhado para melhorar a reação dos jogadores à perda da posse de bola, simulando cenários de recuperação rápida e coordenação coletiva na marcação. O treino foi finalizado com um exercício de manutenção de posse de bola 6x3. O foco esteve na transição ofensiva, trabalhando a habilidade dos jogadores em retirar a bola de zonas de pressão e criar linhas de passe seguras, assegurando um jogo fluido e organizado.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 32

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 32		Data: 11/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		x		
	Demonstração		x		
	Organização		x		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		x		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou-se com um circuito técnico-tático para trabalhar condução, passe e combinação direta, culminando em situações de 1x1. Este exercício focou-se em melhorar a tomada de decisão e a eficácia técnica sob pressão. A seguir, os jogadores realizaram exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2). Este trabalho ajudou a reforçar a precisão e a criatividade nas situações de vantagem ofensiva, promovendo a integração rápida entre os setores. O treino continuou com um exercício de organização ofensiva, no qual se trabalhou o comportamento coletivo durante a fase de criação, garantindo um melhor entendimento das movimentações e opções de ataque. A sessão terminou com um jogo formal, que incluiu trabalho específico de coordenação motora para os jogadores de fora, reforçando as capacidades físicas necessárias para melhorar o desempenho no jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 33

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 33		Data: 12/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		x		
	Demonstração		x		
	Organização		x		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		x		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com exercícios de velocidade de reação e finalização, focados em aumentar a explosividade e a precisão em situações de pressão imediata. Posteriormente, realizou-se um exercício de finalização 3x2 em cruzamento, que buscou melhorar a capacidade dos jogadores de concluir ações ofensivas criadas a partir de movimentações laterais. A seguir, a equipa trabalhou a organização ofensiva em situações específicas, secundada pela transição defensiva. Este exercício foi desenhado para preparar os jogadores para cenários reais de jogo, onde a reação após a perda da bola é crítica. O treino foi concluído com esquemas táticos, onde a equipa afinou estratégias específicas para situações de jogo, consolidando os conceitos treinados durante a semana.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 34

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 34		Data: 16/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício intersectorial 5x5, projetado para trabalhar a transição ofensiva com finalização, focando especialmente no apoio frontal do ponta-de-lança. O objetivo foi reforçar a conexão entre os setores, assegurando fluidez nas ações ofensivas e maior aproveitamento nas finalizações. Em seguida, realizaram-se jogos reduzidos 4x4 para trabalhar a pressão alta. Este exercício desafiou os jogadores a reagir rapidamente à perda de posse, coordenando-se em grupo para recuperar a bola e pressionar o adversário de forma eficiente. A sessão foi concluída com um exercício de manutenção de posse de bola, direcionado para a transição defensiva. Os jogadores foram encorajados a ajustar rapidamente suas posições após a perda de posse, garantindo uma organização defensiva sólida e efetiva.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 35

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 35		Data: 18/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino teve início com um circuito técnico para aprimorar condução de bola, precisão no passe, combinações diretas e situações de 1x1. Este exercício teve como foco melhorar a execução técnica e a tomada de decisão sob pressão. Posteriormente, foram realizados exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2). Este trabalho visou desenvolver a capacidade dos jogadores de explorar situações de vantagem no ataque, maximizando a eficiência e o trabalho em equipe nas conclusões. Na sequência, foi realizado um exercício de organização ofensiva, com foco nos comportamentos na fase de criação. Este trabalho buscou refinar a movimentação dos jogadores, a ocupação de espaços e a tomada de decisão para superar as linhas defensivas adversárias. O treino foi encerrado com um jogo formal, seguido de exercícios de coordenação motora específicos para jogadores de fora, com o intuito de melhorar a performance individual e o equilíbrio físico.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 36

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 36		Data: 19/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou com exercícios de velocidade de reação e finalização, com ênfase na explosividade e precisão em situações rápidas de jogo. Em seguida, foi realizado um exercício de finalização 3x2 em cruzamento. Este trabalho visou a conclusão de jogadas a partir das laterais, aprimorando o entrosamento entre os cruzadores e os finalizadores. Depois, foi trabalhada a organização ofensiva secundada pela transição defensiva. O foco esteve em preparar a equipa para responder rapidamente após a perda da posse, garantindo uma postura defensiva eficaz e organizada. O dia terminou com esquemas táticos, nos quais foram detalhados ajustes e estratégias para as próximas partidas, consolidando os conceitos trabalhados durante a semana.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 37

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 37		Data: 26/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
A sessão começou com exercícios de velocidade de reação e finalização, trabalhando explosividade e precisão em situações simuladas de jogo real. O treino continuou com um exercício de finalização 3x2 em cruzamento, focando na criação e conclusão de jogadas a partir das laterais. Depois, foi realizado um exercício de organização ofensiva secundado pela transição defensiva, onde os jogadores ajustaram rapidamente as suas posições após a perda de posse. Por fim, esquemas táticos foram trabalhados, detalhando estratégias específicas para jogos futuros e consolidando os conceitos aplicados na prática.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 38

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 38		Data: 27/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um circuito técnico destinado a melhorar condução de bola, passes, combinações diretas e situações de 1x1. Na sequência, realizaram-se exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2), com o objetivo de aproveitar vantagens numéricas no ataque. Foi realizado ainda um exercício de organização ofensiva, enfatizando comportamentos na fase de criação e a movimentação dos jogadores para superar a linha defensiva adversária. O treino foi concluído com um jogo formal e exercícios específicos de coordenação motora para os jogadores de fora, aprimorando suas capacidades físicas e técnicas individuais.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 39

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 39		Data: 30/12/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino voltou com um circuito técnico para trabalhar condução, passe, combinações diretas e situações de 1x1, desenvolvendo precisão e eficácia técnica. Seguiram-se exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2), com foco na criação e concretização de jogadas em vantagem. Foi realizado um exercício de organização ofensiva, promovendo o desenvolvimento de comportamentos coordenados na fase de criação de jogadas. O treino terminou com um jogo formal e atividades de coordenação motora para os jogadores de fora, visando manter o equilíbrio e a performance individual.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 40

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 40		Data: 02/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com exercícios de velocidade de reação e finalização, preparando os jogadores para responderem rapidamente às demandas do jogo. Em seguida, foi realizado um exercício de finalização 3x2 em cruzamento, desenvolvendo entrosamento e precisão em jogadas laterais. Foi trabalhada a organização ofensiva seguida de transição defensiva, promovendo a adaptação rápida após a perda de posse. Os esquemas táticos foram o ponto final do treino, com foco na aplicação prática dos conceitos estratégicos discutidos.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 41

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 41		Data: 03/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou com um circuito técnico, focado em condução de bola, passes e 1x1, desenvolvendo agilidade e controle. Seguiu-se exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2), para aproveitar as vantagens ofensivas. Depois, os jogadores trabalharam a organização ofensiva, aprimorando a criação de jogadas e movimentação no ataque. A sessão terminou com um jogo formal, enquanto os jogadores de fora realizaram atividades de coordenação motora para melhorar agilidade e equilíbrio.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 42

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 42		Data: 07/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico lúdico, com o objetivo de aperfeiçoar as habilidades individuais dos jogadores de forma descontraída e eficaz. O treino terminou com um jogo, permitindo aos jogadores aplicar as competências técnicas trabalhadas num contexto competitivo e realista.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 43

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 43		Data: 06/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um jogo reduzido 5x5 + 2 apoios laterais, com o objetivo de trabalhar a variação de centro de jogo, permitindo aos jogadores treinar transições rápidas e variações táticas. Seguiu-se um exercício de finalização 1x0, 2x1 e 2x2 com transição defensiva, onde os jogadores trabalharam a conclusão de jogadas e a recuperação rápida após a perda de posse. O treino foi concluído com um exercício de manutenção de posse de bola, secundado de finalização em balizas pequenas, trabalhando o controlo da bola e a finalização em espaços reduzidos					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 44

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 44		Data: 08/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico “Caça Bolas” em equipas, com o objetivo de melhorar a receção e a precisão no passe. Seguiu-se um exercício sectorial de organização ofensiva (1ª e 2ª fase de construção) + 1ª fase de pressão, com foco na construção de jogadas e na pressão no momento de perda da bola. O treino continuou com um exercício intersectorial para trabalhar a variação de centro de jogo, o apoio frontal do ponta-de-lança e a penetração dos interiores, melhorando a dinâmica ofensiva e as transições rápidas. A sessão terminou com um jogo formal, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados nos exercícios anteriores.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 45

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 45		Data: 09/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
Exercícios de velocidade de reação e finalização, com ênfase em melhorar a explosividade e a precisão dos jogadores em situações de finalização rápidas. Seguiu-se um exercício de finalização 3x2 em cruzamento, onde os jogadores focaram-se na criação e execução de jogadas a partir das laterais. O treino foi finalizado com um exercício de organização ofensiva, secundado de transição defensiva, preparando os jogadores para mudanças rápidas de fase de jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 46

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 46		Data: 13/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”, que visou melhorar a movimentação e a dinâmica dos jogadores, criando espaços e trabalhando a posse em situações de pressão. Seguiu-se um exercício de finalização 1x1 e 2x2, com remate fora de área, no qual os jogadores se focaram na precisão e na tomada de decisão ao finalizar de longe. O treino continuou com um exercício de manutenção de posse de bola, com o objetivo de melhorar o controle do jogo e a circulação de bola em zonas apertadas.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 47

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 47		Data: 15/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou com um exercício sectorial de organização defensiva para trabalhar os alinhamentos dos centrais no novo sistema de jogo, garantindo que a equipa estivesse bem posicionada durante as ações defensivas. Seguiu-se um exercício sectorial para trabalhar a primeira fase de construção no novo sistema, com ênfase na saída de bola e na transição do jogo defensivo para o ofensivo. O treino foi finalizado com um jogo formal, onde os jogadores puderam aplicar os conceitos e as táticas trabalhadas anteriormente em condições reais de jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 48

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 48		Data: 16/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou com exercícios de velocidade de reação e agilidade, desenvolvendo a capacidade dos jogadores para reagir rapidamente a mudanças no jogo e a situações de pressão. O treino continuou com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”, repetindo a dinâmica de movimentação e combinação rápida em espaços reduzidos. Seguiu-se jogos reduzidos 4x4 com condicionantes relacionadas com variação do centro de jogo, com o objetivo de aprimorar a flexibilidade tática e a capacidade de adaptação dos jogadores. O treino terminou com trabalho de esquemas táticos, ajustando a estrutura coletiva para os jogos futuros.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 49

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 49		Data: 20/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”, focando-se na criação de espaços e na movimentação dinâmica dos jogadores. O objetivo foi melhorar as combinações rápidas e o jogo em zonas reduzidas. Seguiu-se um exercício de finalização 1x1 e 2x2, com remate fora de área, onde os jogadores se concentraram na precisão dos remates e na capacidade de finalizar com pressão. O treino continuou com um exercício de manutenção de posse de bola, onde o foco foi garantir o controlo e a circulação rápida da bola, mantendo a posse e o domínio do jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 50

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 50		Data: 22/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício sectorial de organização defensiva, que teve como objetivo trabalhar os alinhamentos dos centrais no novo sistema, melhorando a coesão defensiva e a cobertura das linhas adversárias. Seguiu-se um exercício sectorial para trabalhar a primeira fase de construção no novo sistema, com ênfase na organização e na transição do jogo defensivo para ofensivo. O treino finalizou com um jogo formal, onde os jogadores puderam aplicar as ideias táticas e os conceitos defensivos e ofensivos trabalhados ao longo do treino.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 51

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 51		Data: 23/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com exercícios de velocidade de reação e agilidade, visando melhorar a rapidez de decisão e a capacidade de adaptação dos jogadores em situações de pressão no jogo. Seguiu-se o exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”, que novamente focou a movimentação dinâmica, a ocupação de espaços e as combinações rápidas entre os jogadores. O treino continuou com jogos reduzidos 4x4 com condicionantes relacionadas com variação do centro de jogo, estimulando os jogadores a mudarem o foco do jogo e a adaptar-se às mudanças do adversário. O treino terminou com a análise e aplicação de esquemas táticos para os próximos jogos, afinando as estratégias coletivas da equipa.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 52

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 52		Data: 27/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”, com o objetivo de melhorar a movimentação e o uso de espaços em situações de jogo compacto, fomentando a troca rápida de passes e a criação de superioridade numérica. A seguir, foi realizado um exercício de finalização 1x1 e 2x2 com remate fora de área, focando na finalização em situações de pressão e desenvolvendo a capacidade de concretizar jogadas fora da área. O treino terminou com um exercício de manutenção de posse de bola, onde a equipa trabalhou na circulação rápida da bola e na proteção da posse, com o objetivo de dominar o jogo e cansar o adversário.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 53

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 53		Data: 29/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou com um exercício sectorial de organização defensiva, com foco nos alinhamentos dos centrais no novo sistema tático. O objetivo foi melhorar a coesão da linha defensiva, com ênfase em coberturas e comunicação entre os jogadores. Em seguida, foi realizado um exercício sectorial para trabalhar a primeira fase de construção no novo sistema, com atenção especial à movimentação dos médios e à transição da defesa para o ataque. O treino concluiu-se com um jogo formal, onde os jogadores puderam aplicar os conceitos defensivos e ofensivos trabalhados durante a sessão em um contexto mais dinâmico e competitivo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 54

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 54		Data: 30/01/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação		X		
	Demonstração		X		
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou com exercícios de velocidade de reação e agilidade, visando aprimorar a capacidade de resposta dos jogadores em situações de alta intensidade e rápidas mudanças de direção. A seguir, foi realizado novamente o exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”, focando a troca de passes rápida e a adaptação ao jogo em espaços limitados. O treino continuou com jogos reduzidos 4x4 com condicionantes relacionadas com a variação do centro de jogo, incentivando os jogadores a modificar o jogo de um lado para o outro e a explorar diferentes zonas do campo. O treino finalizou com a revisão e aplicação de esquemas táticos para os jogos futuros, consolidando as estratégias de jogo coletivas.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 55

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 55		Data: 03/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com exercícios de força, focados no desenvolvimento da resistência muscular e da potência física dos jogadores. De seguida, realizou-se um exercício de manutenção de posse de bola, com o objetivo de melhorar a circulação, o controlo da bola e a tomada de decisão em situações de jogo. O treino concluiu-se com um exercício 5x5 em campo grande, onde se trabalhou o aproveitamento do espaço disponível e a concentração defensiva, promovendo uma melhor organização em campo. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 56

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 56		Data: 05/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			x	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico, conhecido como "Y técnico", que visou o aperfeiçoamento dos passes, receções e movimentações rápidas, posteriormente, realizou-se um exercício sectorial de organização defensiva, focado na estruturação da equipa em situações de pressão e na recuperação defensiva eficaz. Seguiu-se um exercício sectorial para trabalhar a 1ª fase de construção e o momento de pressão, promovendo a transição eficiente entre os setores da equipa. O treino terminou com um jogo formal, permitindo aos jogadores aplicar os conceitos táticos num ambiente competitivo. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 57

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 57		Data: 06/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			x	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, destacando-se a circulação rápida, as movimentações sem bola e a pressão ao portador. De seguida, foi realizado um exercício sectorial de organização ofensiva, destinado à preparação para o próximo jogo, com ênfase na criação de oportunidades e na gestão do ritmo ofensivo. O treino terminou com trabalho de esquemas táticos, incluindo jogadas ensaiadas e situações específicas, ajustando os últimos detalhes para maximizar o desempenho da equipa. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 58

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 58		Data: 10/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, focado no desenvolvimento da intensidade, da dinâmica de equipa e da tomada de decisão em situações de jogo apertadas, seguiu-se um torneio em formato de escada, baseado em princípios de jogo como contenção e cobertura defensiva, bem como penetração e cobertura ofensiva, promovendo a aplicação prática de conceitos táticos. Por fim, realizou-se um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, combinado com finalização 3x2, que trabalhou a transição rápida da posse para o ataque. É importante salientar que os exercícios e jogos realizados proporcionaram um elevado nível de empenhamento motor, criaram um ambiente positivo e garantiram que todos os atletas se mantivessem envolvidos nas tarefas propostas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 59

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 59		Data: 12/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico, conhecido como “Y técnico”, desta vez com novas condicionantes para aumentar a dificuldade e simular situações mais próximas do jogo real, seguiu-se um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) combinado com transição defensiva, com o objetivo de melhorar a capacidade de criação de jogo e de reação rápida à perda da posse. Depois, foi realizado um exercício de finalização em transição ofensiva, focando a rapidez e a eficácia no momento de atacar a baliza, o treino terminou com um jogo formal, acompanhado por um trabalho específico de melhoramento técnico para os jogadores de fora, refinando cruzamentos e passes longos. É de salientar que as atividades realizadas proporcionaram um elevado nível de envolvimento físico, criaram um ambiente motivador e asseguraram que todos os atletas se mantivessem focados e ativos ao longo do treino.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 60

Estudante Interveniante: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 60	Data: 13/02/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização		x	
	Afetividade			x
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, com foco na circulação rápida e nas movimentações sem bola, seguiu-se um exercício sectorial de organização ofensiva e defensiva, destinado à preparação do próximo jogo, promovendo a interação entre os diferentes setores e ajustando o equilíbrio da equipa. O treino terminou com esquemas táticos, incluindo jogadas ensaiadas e situações específicas de jogo, garantindo o alinhamento e a confiança para o próximo desafio.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 61

Estudante Interveniante: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 61	Data: 17/02/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização		X	
	Afetividade			x
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um treino de força, focado no desenvolvimento da resistência muscular e na potência física dos jogadores, seguiu-se um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, com o objetivo de melhorar a dinâmica de equipa, a circulação da bola e a tomada de decisões em espaços reduzidos. Depois, realizou-se um trabalho baseado em princípios de jogo, como contenção e cobertura defensiva, penetração e cobertura ofensiva, para aplicar os conceitos táticos de forma prática, o treino terminou com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, combinado com finalização 3x2, focando-se na transição da posse para o ataque e na eficácia na finalização.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 62

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 62		Data: 19/10/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X		
	Tempo de Transição			X	
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação				X
	Demonstração				X
	Organização			X	
	Afetividade				X
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico “Y técnico”, agora com novas condicionantes, aumentando o nível de dificuldade e aproximando o exercício das situações de jogo reais, seguiu-se um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) combinado com transição defensiva, promovendo a capacidade da equipa em construir jogadas ofensivas e reagir à perda da bola. Depois, foi realizado um exercício de finalização em transição ofensiva, com o foco em aproveitar rapidamente as oportunidades de ataque à baliza, o treino terminou com um jogo formal, complementado por um trabalho específico de melhoramento técnico para os jogadores de fora, com exercícios de cruzamentos e passes longos. Este treino destacou-se pelo bom equilíbrio entre o trabalho técnico e a aplicação prática em contexto de jogo, estimulando o empenho e a participação ativa de todos os atletas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição;
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 63		Data: 20/02/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			x	
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização			x	
	Afetividade				x
	Interações Verbais			x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, focado na circulação de bola rápida e nas movimentações sem bola, seguiu-se um exercício sectorial de organização ofensiva e defensiva, preparando a equipa para o próximo jogo, com ênfase na interação entre os setores e no equilíbrio defensivo e ofensivo. O treino terminou com um trabalho de esquemas táticos, incluindo jogadas ensaiadas e situações específicas de jogo, garantindo a aplicação dos princípios trabalhados ao longo da semana. Este treino destacou-se pela combinação entre o trabalho tático e técnico, promovendo a integração dos conceitos defensivos e ofensivos de forma equilibrada e estimulante para todos os atletas.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 64

Estudante Interveniante:	Sessão/Intervenção	Data: 24/02/2025
--------------------------	--------------------	------------------

Miguel Silva		nº: 64			
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		x		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		x		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, com o foco na melhoria da dinâmica da equipa, circulação de bola e tomada de decisão em espaços pequenos, seguiu-se um torneio tipo escada, com exercícios baseados nos princípios de jogo, incluindo contenção e cobertura defensiva, bem como penetração e cobertura ofensiva, para promover a aplicação prática de conceitos táticos. O treino terminou com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, combinado com finalização 3x2, trabalhando tanto a circulação da bola quanto a transição para o ataque e a eficácia na finalização.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 65

Estudante Interviente: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 65	Data: 26/02/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução			X
	Feedback			X
	Observação			X
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico “Y técnico”, com novas condicionantes que aumentaram a complexidade, simulando situações mais desafiadoras do jogo real. De seguida, realizou-se um exercício sectorial de organização ofensiva (1ª fase de construção) combinado com transição defensiva, com o objetivo de melhorar a capacidade de criação de jogo e a organização defensiva após a perda de bola. Após isso, foi realizado um exercício de finalização em transição ofensiva, onde se trabalhou a rapidez de execução e a eficácia na finalização durante os contra-ataques. O treino terminou com um jogo formal, complementado por um trabalho específico de melhoramento técnico para os jogadores de fora, com foco em passes longos e cruzamentos.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 66	Data: 27/02/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X
	Feedback			X
	Observação			X
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, focando a circulação da bola e a movimentação sem bola para criar espaços, seguiu-se um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, com o objetivo de intensificar a aplicação dos conceitos de posse e pressão, além de melhorar a tomada de decisão em situações de jogo real. Depois, foi realizado um exercício sectorial de organização ofensiva e defensiva, destinado à preparação para o próximo jogo, com ênfase na transição entre os diferentes momentos do jogo. O treino terminou com esquemas táticos, nos quais se trabalharam jogadas ensaiadas e situações específicas de jogo, com o objetivo de otimizar a organização coletiva da equipa.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 67

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 67		Data: 03/03/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			x	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			x	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, com o objetivo de melhorar a dinâmica da equipa, a circulação da bola e as decisões em situações de jogo em espaços reduzidos, seguiu-se um torneio tipo escada, focado nos princípios de jogo, como contenção e cobertura defensiva, penetração e cobertura ofensiva. Este exercício teve como objetivo aplicar na prática os conceitos táticos de defesa e ataque, promovendo a compreensão do jogo. O treino terminou com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, combinado com finalização 3x2. O foco foi trabalhar a circulação da bola e a transição para o ataque, além de melhorar a eficácia na finalização
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Estudante Interviente: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 68	Data: 05/03/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução			X
	Feedback			X
	Observação			X
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de velocidade, agilidade e reação, destinado a melhorar a rapidez de execução, o tempo de resposta e o controlo do corpo durante o jogo. De seguida, realizou-se um exercício de melhoramento técnico “Y técnico”, agora com novas condicionantes, que aumentaram a dificuldade e aproximaram o exercício das situações reais de jogo. Foi seguido por um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) combinado com transição defensiva, com foco em melhorar a capacidade de criar jogadas ofensivas e reagir defensivamente após a perda da bola, o treino continuou com um exercício de finalização em transição ofensiva, trabalhando a rapidez no ataque e a precisão nas finalizações em contra-ataque. O treino terminou com um jogo formal, complementado com um trabalho específico de melhoramento técnico para os jogadores de fora, com ênfase em passes longos e cruzamentos.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 69

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 69		Data: 06/03/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		x		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		x		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, focando na circulação rápida e nas movimentações dos jogadores sem bola para abrir espaços, seguiu-se um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, com o objetivo de intensificar a aplicação dos conceitos de posse de bola, pressão e ocupação do espaço. Depois, realizou-se um exercício sectorial de organização ofensiva e defensiva, preparando a equipa para o próximo jogo, com ênfase na transição entre os momentos ofensivos e defensivos. O treino terminou com um trabalho de esquemas táticos, no qual se trabalharam jogadas ensaiadas e situações específicas de jogo, visando melhorar a organização coletiva da equipa.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Estudante Interveniante: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 70	Data: 10/03/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x
	Feedback			X
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização		X	
	Afetividade			x
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, com foco na melhoria da dinâmica da equipa, na circulação da bola e nas decisões em espaços reduzidos, seguiu-se um trabalho sobre os princípios de jogo, focado em contenção e cobertura defensiva, além de penetração e cobertura ofensiva. O objetivo foi melhorar a leitura de jogo e aplicar estes princípios de forma prática em situações reais. O treino terminou com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, combinado com finalização 3x2, visando trabalhar a circulação da bola e a transição para o ataque, além de melhorar a eficácia nas finalizações.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 71

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 71		Data: 12/03/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			X	
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização			X	
	Afetividade				x
	Interações Verbais			X	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de coordenação e velocidade, com o objetivo de melhorar a agilidade, a reação e a capacidade de adaptação dos jogadores em diferentes situações de jogo, em seguida, foi realizado um exercício de melhoramento técnico “Y técnico”, agora com novas condicionantes para aumentar a dificuldade e desafiar os jogadores a aplicar as suas habilidades em situações mais complexas. O treino continuou com um exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) combinado com transição defensiva. O objetivo foi melhorar a capacidade de construir jogadas ofensivas e reagir defensivamente após a perda da bola.Foi realizado um exercício de finalização em transição ofensiva, com foco na rapidez de execução e na precisão das finalizações durante os contra-ataques. O treino terminou com um jogo formal, complementado por um trabalho específico de melhoramento técnico para os jogadores de fora, com foco em passes longos e cruzamentos.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 72

Estudante Interveniante: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 72	Data: 13/03/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x
	Feedback			X
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização		x	
	Afetividade			x
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de manutenção de posse de bola 4x2, visando melhorar a circulação rápida e a movimentação dos jogadores sem bola para criar espaços, seguiu-se um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas, com o objetivo de intensificar a aplicação dos conceitos de posse de bola e pressão, além de melhorar a ocupação do espaço e a tomada de decisão. O treino continuou com um exercício sectorial de organização ofensiva e defensiva, preparado para o jogo, com ênfase na transição entre momentos ofensivos e defensivos. O treino terminou com um trabalho de esquemas táticos, no qual foram trabalhadas jogadas ensaiadas e situações específicas de jogo, com o intuito de melhorar a organização coletiva da equipa.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 74

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 74		Data: 17/11/2024	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
🔗 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
🔗 Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
🔗 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício intersectorial 5x5, focado no trabalho de apoio do ponta de lança (PL) e penetração dos interiores. O objetivo foi melhorar a dinâmica ofensiva da equipa, com ênfase na criação de espaços e na construção de jogadas perigosas a partir de movimentos combinados. Seguiu-se um jogo de princípios 4x4, onde foram aplicados conceitos como a circulação rápida da bola, a pressão defensiva e o jogo em profundidade. O foco foi no desenvolvimento da capacidade dos jogadores para tomar decisões rápidas e eficientes dentro de um jogo competitivo. O treino terminou com um exercício de manutenção de posse de bola 6x3, destinado a trabalhar a transição ofensiva, com ênfase na saída rápida da bola da zona de pressão, garantindo que a equipa consiga reorganizar-se rapidamente para atacar.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 75

Estudante Interveniante: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 75	Data: 19/03/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x
	Feedback			X
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização		X	
	Afetividade			x
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício de melhoramento técnico “Rabia” 3x2, focado na melhoria do domínio de bola, condução e passe. O objetivo foi melhorar a técnica individual dos jogadores em situações de pressão, garantindo um maior controlo e precisão, seguiu-se um exercício de jogo reduzido 4x4+4 apoios frontais, com o objetivo de melhorar a circulação da bola, o posicionamento e a criação de linhas de passe. Foi importante trabalhar a combinação entre os jogadores no espaço e a rapidez na transição entre ataque e defesa. O treino continuou com um exercício de organização ofensiva, no qual os jogadores focaram na construção de jogadas de ataque, mantendo a posse de bola e procurando soluções criativas para desorganizar a defesa adversária. O treino terminou com um jogo formal, complementado por um trabalho de força para os jogadores de fora, com foco no desenvolvimento físico e muscular para aumentar a resistência e a capacidade de explosão.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 76

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 76		Data: 20/03/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			X	
	Tempo Disponível para a Prática				X
👉 Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização			x	
	Afetividade				x
	Interações Verbais			x	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um jogo lúdico para trabalhar o jogo aéreo, com o objetivo de melhorar o posicionamento dos jogadores em situações de bola alta, além de desenvolver a capacidade de ganhar duelos no ar e a precisão nos cruzamentos, seguiu-se um exercício sectorial de organização ofensiva e defensiva, preparando a equipa para o jogo. O objetivo foi simular situações reais de jogo, com foco na transição entre momentos ofensivos e defensivos e na ocupação correta dos espaços. O treino continuou com um exercício de finalização 3x1 em cruzamento, no qual os jogadores trabalharam a finalização após cruzamentos, com especial atenção à precisão e à colocação da bola no alvo. O treino terminou com jogos reduzidos 5x5, com o objetivo de aplicar os conceitos trabalhados ao longo da semana em situações reais de jogo, promovendo a dinâmica e a tomada de decisão em espaços mais apertados.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 77

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 77		Data: 24/03/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis		Pouco	Algum	Muito
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x		
	Tempo de Transição			x	
	Tempo Disponível para a Prática				x
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução				x
	Feedback				x
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização			x	
	Afetividade				x
	Interações Verbais			x	
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				x
	Alunos fora da tarefa		x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino iniciou-se com um exercício intersectorial 5x5, focado no apoio do ponta de lança (PL) e penetração dos interiores. O objetivo foi melhorar as dinâmicas ofensivas, trabalhando a criação de espaços e as movimentações entre os atacantes para aumentar a eficiência ofensiva. Seguiu-se um jogo de princípios 4x4, onde os jogadores aplicaram conceitos como a contenção defensiva, a cobertura ofensiva e a penetração, com foco na tomada de decisões rápidas e na circulação de bola eficaz. O treino continuou com um exercício de manutenção de posse de bola 6x3, onde se trabalhou a transição ofensiva, com o objetivo de retirar a bola da zona de pressão e garantir a continuidade no ataque.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 78

Estudante Interveniante: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 78	Data: 26/03/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x
	Feedback			X
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização		X	
	Afetividade			x
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
O treino começou com um exercício de coordenação e velocidade, onde os jogadores trabalharam movimentos rápidos, agilidade e capacidade de adaptação em situações de pressão. Em seguida, houve um exercício de melhoramento técnico “Rabia” 3x2, com foco na técnica individual dos jogadores, melhorando o controlo de bola, condução e passe em situações de pressão. O treino prosseguiu com um exercício de jogo reduzido 4x4+4 apoios frontais, onde se trabalhou a circulação rápida da bola, posicionamento e ocupação do espaço, incentivando os jogadores a tomarem decisões rápidas e a estarem atentos ao posicionamento do adversário. A sessão terminou com um exercício de organização ofensiva, focado na construção de jogadas criativas e na movimentação sem bola para oferecer mais opções ao portador da bola.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.
Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 79

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 79		Data: 27/03/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou-se com um exercício de melhoramento técnico “Quadrado Técnico”, focado no desenvolvimento da técnica individual em espaços reduzidos, com foco na precisão de passe, controlo e receção de bola. Seguiu-se um exercício sectorial de organização ofensiva e defensiva, onde se prepararam situações reais de jogo, trabalhando a transição entre os momentos ofensivos e defensivos, além de reforçar a ocupação correta do espaço. O treino terminou com um exercício de finalização 3x1 em cruzamento, com foco na precisão e posicionamento para finalizações após cruzamentos, além da leitura do jogo para a tomada de decisão no momento de rematar.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 80

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 80		Data: 31/03/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício intersectorial 5x5, focado na transição ofensiva com finalização em cruzamento. Os jogadores trabalharam a rapidez na recuperação da posse de bola, seguido de um ataque direto e a finalização após o cruzamento, visando melhorar a eficiência em jogadas rápidas. Em seguida, houve um jogo de princípios 4x4, onde os jogadores aplicaram conceitos táticos de contenção defensiva e penetração ofensiva, com o foco na movimentação sem bola e nas tomadas de decisão rápidas. A sessão terminou com um exercício de manutenção de posse de bola 6x3, focado na transição ofensiva, especialmente em situações de pressão, e no processo de tirar a bola da zona de pressão para um ataque organizado.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 81

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 81		Data: 02/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O treino iniciou-se com um exercício de melhoramento técnico “Caça Bolas”, que trabalhou o posicionamento e a capacidade de reagir rapidamente às perdas de bola, ajudando os jogadores a melhorarem o seu comportamento defensivo e a antecipação. Seguiu-se um exercício de finalização, focado em trabalhar zonas específicas de finalização após cruzamento, com os jogadores a praticarem movimentos para se posicionarem corretamente e a melhorar a precisão dos remates. O treino continuou com um exercício de organização defensiva, onde se trabalhou o posicionamento defensivo em bloco baixo, seguido de uma transição ofensiva rápida, focando na organização da equipa para sair de forma eficaz para o ataque. A sessão terminou com um jogo formal, com um foco adicional em velocidade, especialmente para os jogadores que estavam a treinar fora do jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 82

Estudante Interveniante: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 82	Data: 03/04/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X
	Feedback			X
	Observação			X
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

O treino começou com exercícios de velocidade de reação e finalização, onde se trabalhou a capacidade de os jogadores reagirem rapidamente a situações de jogo e finalizarem com precisão em situações de pressão, seguiu-se um exercício de finalização 3x1 em cruzamento, que teve como objetivo melhorar a capacidade dos jogadores para finalizar após cruzamentos, focando na precisão e na movimentação adequada no momento da finalização.

O treino terminou com um exercício de organização defensiva em bloco baixo, seguido de transição ofensiva, onde se trabalhou a transição entre momentos defensivos e ofensivos, preparando a equipa para jogos mais exigentes. Para finalizar, foi realizado um trabalho de esquemas táticos, onde a equipa trabalhou aspetos específicos da sua organização em campo e as jogadas preparadas para o jogo.

Aspetos positivos

- Bom empenhamento motor;
- Clima positivo;
- Instruções claras
- Nenhum atleta fora da tarefa.

Aspetos a melhorar nesta sessão

- Diminuir o tempo de informação e transição.

Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 83

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 83		Data: 07/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação				X
	Demonstração				X
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício intersectorial 5x5, onde o objetivo era trabalhar a transição ofensiva com finalização após cruzamento. A equipa focou-se em sair rapidamente da defesa, utilizando passes rápidos e finalizando eficazmente nas situações criadas a partir dos cruzamentos. Seguiu-se um jogo de princípios 4x4, onde os jogadores aplicaram os princípios de contenção e cobertura defensiva, assim como penetração e cobertura ofensiva, com uma ênfase especial na movimentação sem bola e no apoio mútuo durante as transições. A sessão terminou com um exercício de manutenção de posse de bola 6x3, onde se trabalhou a transição ofensiva e a capacidade de tirar a bola de zonas de pressão, garantindo que a equipa fosse capaz de controlar a posse e sair para o ataque de forma eficiente.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 84

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 84		Data: 09/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com o exercício de melhoramento técnico “Caça Bolas”, com foco no posicionamento dos jogadores e na capacidade de reagir rapidamente a perdas de posse, melhorando o comportamento defensivo e a antecipação de jogadas. Seguiu-se um exercício de finalização, com o foco em trabalhar zonas específicas de finalização após cruzamento, melhorando a capacidade de os jogadores se posicionarem adequadamente para finalizar em situações de cruzamento. Depois, foi realizado um exercício de organização defensiva, onde se trabalhou a organização defensiva em bloco baixo, seguido de uma transição ofensiva rápida, treinando a equipa para sair de forma eficiente para o ataque a partir de uma defesa compacta. A sessão terminou com um jogo formal, no qual se colocou ênfase na velocidade de jogo, especialmente para os jogadores que estavam a treinar fora do jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 85

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 85		Data: 10/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou-se com exercícios de velocidade de reação e finalização, focando a capacidade dos jogadores de reagirem rapidamente e finalizarem com precisão, particularmente em situações de pressão. Seguiu-se um exercício de finalização 3x2 em cruzamento, onde os jogadores treinaram a finalização em situações de cruzamento, trabalhando a movimentação e a precisão dos remates. A sessão continuou com um exercício de organização defensiva em bloco baixo, seguido de transição ofensiva, onde se trabalhou a transição entre a defesa e o ataque, simulando situações de jogo real. O treino terminou com esquemas táticos, onde a equipa fez o ajuste dos seus movimentos e posicionamentos em campo, preparando-se para o próximo jogo com foco na organização coletiva.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 86

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 86		Data: 14/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício intersectorial 5x5, focado na transição ofensiva e finalização. Este trabalho teve como objetivo principal desenvolver o apoio frontal do ponta-de-lança, reforçando as ligações entre os setores e garantindo maior eficácia nas ações ofensivas. Na sequência, realizaram-se jogos reduzidos 4x4, que colocaram ênfase na pressão alta. Este exercício foi desenhado para melhorar a reação dos jogadores à perda da posse de bola, simulando cenários de recuperação rápida e coordenação coletiva na marcação. O treino foi finalizado com um exercício de manutenção de posse de bola 6x3. O foco esteve na transição ofensiva, trabalhando a habilidade dos jogadores em retirar a bola de zonas de pressão e criar linhas de passe seguras, assegurando um jogo fluido e organizado.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 87		Data: 16/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		x		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		x		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou-se com um circuito técnico-tático para trabalhar condução, passe e combinação direta, culminando em situações de 1x1. Este exercício focou-se em melhorar a tomada de decisão e a eficácia técnica sob pressão. A seguir, os jogadores realizaram exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2). Este trabalho ajudou a reforçar a precisão e a criatividade nas situações de vantagem ofensiva, promovendo a integração rápida entre os setores. O treino continuou com um exercício de organização ofensiva, no qual se trabalhou o comportamento coletivo durante a fase de criação, garantindo um melhor entendimento das movimentações e opções de ataque. A sessão terminou com um jogo formal, que incluiu trabalho específico de coordenação motora para os jogadores de fora, reforçando as capacidades físicas necessárias para melhorar o desempenho no jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 88		Data: 17/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		x		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		x		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O treino começou com exercícios de velocidade de reação e finalização, focados em aumentar a explosividade e a precisão em situações de pressão imediata. Posteriormente, realizou-se um exercício de finalização 3x2 em cruzamento, que buscou melhorar a capacidade dos jogadores de concluir ações ofensivas criadas a partir de movimentações laterais. A seguir, a equipa trabalhou a organização ofensiva em situações específicas, secundada pela transição defensiva. Este exercício foi desenhado para preparar os jogadores para cenários reais de jogo, onde a reação após a perda da bola é crítica. O treino foi concluído com esquemas táticos, onde a equipa afinou estratégias específicas para situações de jogo, consolidando os conceitos treinados durante a semana.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 89		Data: 21/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O treino começou com um exercício intersectorial 5x5, projetado para trabalhar a transição ofensiva com finalização, focando especialmente no apoio frontal do ponta-de-lança. O objetivo foi reforçar a conexão entre os setores, assegurando fluidez nas ações ofensivas e maior aproveitamento nas finalizações. Em seguida, realizaram-se jogos reduzidos 4x4 para trabalhar a pressão alta. Este exercício desafiou os jogadores a reagir rapidamente à perda de posse, coordenando-se em grupo para recuperar a bola e pressionar o adversário de forma eficiente. A sessão foi concluída com um exercício de manutenção de posse de bola, direcionado para a transição defensiva. Os jogadores foram encorajados a ajustar rapidamente suas posições após a perda de posse, garantindo uma organização defensiva sólida e efetiva.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 90

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 90		Data: 23/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O treino teve início com um circuito técnico para aprimorar condução de bola, precisão no passe, combinações diretas e situações de 1x1. Este exercício teve como foco melhorar a execução técnica e a tomada de decisão sob pressão. Posteriormente, foram realizados exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2). Este trabalho visou desenvolver a capacidade dos jogadores de explorar situações de vantagem no ataque, maximizando a eficiência e o trabalho em equipe nas conclusões. Na sequência, foi realizado um exercício de organização ofensiva, com foco nos comportamentos na fase de criação. Este trabalho buscou refinar a movimentação dos jogadores, a ocupação de espaços e a tomada de decisão para superar as linhas defensivas adversárias. O treino foi encerrado com um jogo formal, seguido de exercícios de coordenação motora específicos para jogadores de fora, com o intuito de melhorar a performance individual e o equilíbrio físico. Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa. Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição. Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 91

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 91		Data: 24/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação				X
	Demonstração				X
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou com exercícios de velocidade de reação e finalização, com ênfase na explosividade e precisão em situações rápidas de jogo. Em seguida, foi realizado um exercício de finalização 3x2 em cruzamento. Este trabalho visou a conclusão de jogadas a partir das laterais, aprimorando o entrosamento entre os cruzadores e os finalizadores. Depois, foi trabalhada a organização ofensiva secundada pela transição defensiva. O foco esteve em preparar a equipa para responder rapidamente após a perda da posse, garantindo uma postura defensiva eficaz e organizada. O dia terminou com esquemas táticos, nos quais foram detalhados ajustes e estratégias para as próximas partidas, consolidando os conceitos trabalhados durante a semana.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 92

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 92		Data: 28/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
A sessão começou com exercícios de velocidade de reação e finalização, trabalhando explosividade e precisão em situações simuladas de jogo real. O treino continuou com um exercício de finalização 3x2 em cruzamento, focando na criação e conclusão de jogadas a partir das laterais. Depois, foi realizado um exercício de organização ofensiva secundado pela transição defensiva, onde os jogadores ajustaram rapidamente as suas posições após a perda de posse. Por fim, esquemas táticos foram trabalhados, detalhando estratégias específicas para jogos futuros e consolidando os conceitos aplicados na prática.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 93

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 93		Data: 30/04/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um circuito técnico destinado a melhorar condução de bola, passes, combinações diretas e situações de 1x1. Na sequência, realizaram-se exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2), com o objetivo de aproveitar vantagens numéricas no ataque. Foi realizado ainda um exercício de organização ofensiva, enfatizando comportamentos na fase de criação e a movimentação dos jogadores para superar a linha defensiva adversária. O treino foi concluído com um jogo formal e exercícios específicos de coordenação motora para os jogadores de fora, aprimorando suas capacidades físicas e técnicas individuais.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 94

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 94		Data: 01/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
				Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino voltou com um circuito técnico para trabalhar condução, passe, combinações diretas e situações de 1x1, desenvolvendo precisão e eficácia técnica. Seguiram-se exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2), com foco na criação e concretização de jogadas em vantagem. Foi realizado um exercício de organização ofensiva, promovendo o desenvolvimento de comportamentos coordenados na fase de criação de jogadas. O treino terminou com um jogo formal e atividades de coordenação motora para os jogadores de fora, visando manter o equilíbrio e a performance individual.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 95

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 95		Data: 05/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		x		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização		x		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com exercícios de velocidade de reação e finalização, preparando os jogadores para responderem rapidamente às demandas do jogo. Em seguida, foi realizado um exercício de finalização 3x2 em cruzamento, desenvolvendo entrosamento e precisão em jogadas laterais. Foi trabalhada a organização ofensiva seguida de transição defensiva, promovendo a adaptação rápida após a perda de posse. Os esquemas táticos foram o ponto final do treino, com foco na aplicação prática dos conceitos estratégicos discutidos.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 96

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 96		Data: 07/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação				X
	Demonstração				X
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou com um circuito técnico, focado em condução de bola, passes e 1x1, desenvolvendo agilidade e controle. Seguiu-se exercícios de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2), para aproveitar as vantagens ofensivas. Depois, os jogadores trabalharam a organização ofensiva, aprimorando a criação de jogadas e movimentação no ataque. A sessão terminou com um jogo formal, enquanto os jogadores de fora realizaram atividades de coordenação motora para melhorar agilidade e equilíbrio.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 97

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 97		Data: 08/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico lúdico, com o objetivo de aperfeiçoar as habilidades individuais dos jogadores de forma descontraída e eficaz. O treino terminou com um jogo, permitindo aos jogadores aplicar as competências técnicas trabalhadas num contexto competitivo e realista.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 98

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 98		Data: 12/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um jogo reduzido 5x5 + 2 apoios laterais, com o objetivo de trabalhar a variação de centro de jogo, permitindo aos jogadores treinar transições rápidas e variações táticas. Seguiu-se um exercício de finalização 1x0, 2x1 e 2x2 com transição defensiva, onde os jogadores trabalharam a conclusão de jogadas e a recuperação rápida após a perda de posse. O treino foi concluído com um exercício de manutenção de posse de bola, secundado de finalização em balizas pequenas, trabalhando o controlo da bola e a finalização em espaços reduzidos					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 99

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 99		Data: 14/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		x		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		x		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de melhoramento técnico “Caça Bolas” em equipas, com o objetivo de melhorar a receção e a precisão no passe. Seguiu-se um exercício sectorial de organização ofensiva (1ª e 2ª fase de construção) + 1ª fase de pressão, com foco na construção de jogadas e na pressão no momento de perda da bola. O treino continuou com um exercício intersectorial para trabalhar a variação de centro de jogo, o apoio frontal do ponta-de-lança e a penetração dos interiores, melhorando a dinâmica ofensiva e as transições rápidas. A sessão terminou com um jogo formal, onde os jogadores aplicaram os conceitos trabalhados nos exercícios anteriores.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 100

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 100		Data: 15/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
Exercícios de velocidade de reação e finalização, com ênfase em melhorar a explosividade e a precisão dos jogadores em situações de finalização rápidas. Seguiu-se um exercício de finalização 3x2 em cruzamento, onde os jogadores focaram-se na criação e execução de jogadas a partir das laterais. O treino foi finalizado com um exercício de organização ofensiva, secundado de transição defensiva, preparando os jogadores para mudanças rápidas de fase de jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 101

Estudante Interviente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 101		Data: 19/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
			Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interviente	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”, que visou melhorar a movimentação e a dinâmica dos jogadores, criando espaços e trabalhando a posse em situações de pressão. Seguiu-se um exercício de finalização 1x1 e 2x2, com remate fora de área, no qual os jogadores se focaram na precisão e na tomada de decisão ao finalizar de longe. O treino continuou com um exercício de manutenção de posse de bola, com o objetivo de melhorar o controle do jogo e a circulação de bola em zonas apertadas.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 102

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 102		Data: 21/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou com um exercício sectorial de organização defensiva para trabalhar os alinhamentos dos centrais no novo sistema de jogo, garantindo que a equipa estivesse bem posicionada durante as ações defensivas. Seguiu-se um exercício sectorial para trabalhar a primeira fase de construção no novo sistema, com ênfase na saída de bola e na transição do jogo defensivo para o ofensivo. O treino foi finalizado com um jogo formal, onde os jogadores puderam aplicar os conceitos e as táticas trabalhadas anteriormente em condições reais de jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 103

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 103		Data: 22/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				X
	Feedback				X
	Observação				X
	Demonstração				X
	Organização		X		
	Afetividade				X
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou com exercícios de velocidade de reação e agilidade, desenvolvendo a capacidade dos jogadores para reagir rapidamente a mudanças no jogo e a situações de pressão. O treino continuou com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”, repetindo a dinâmica de movimentação e combinação rápida em espaços reduzidos. Seguiu-se jogos reduzidos 4x4 com condicionantes relacionadas com variação do centro de jogo, com o objetivo de aprimorar a flexibilidade tática e a capacidade de adaptação dos jogadores. O treino terminou com trabalho de esquemas táticos, ajustando a estrutura coletiva para os jogos futuros.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 104

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 104		Data: 26/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O treino iniciou com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”, focando-se na criação de espaços e na movimentação dinâmica dos jogadores. O objetivo foi melhorar as combinações rápidas e o jogo em zonas reduzidas. Seguiu-se um exercício de finalização 1x1 e 2x2, com remate fora de área, onde os jogadores se concentraram na precisão dos remates e na capacidade de finalizar com pressão. O treino continuou com um exercício de manutenção de posse de bola, onde o foco foi garantir o controlo e a circulação rápida da bola, mantendo a posse e o domínio do jogo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 105

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 105		Data: 28/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
👉 Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
👉 Comportamentos do Interveniante	Instrução			X	
	Feedback			X	
	Observação			X	
	Demonstração			X	
	Organização		X		
	Afetividade			X	
	Interações Verbais		X		
👉 Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino começou com um exercício sectorial de organização defensiva, que teve como objetivo trabalhar os alinhamentos dos centrais no novo sistema, melhorando a coesão defensiva e a cobertura das linhas adversárias. Seguiu-se um exercício sectorial para trabalhar a primeira fase de construção no novo sistema, com ênfase na organização e na transição do jogo defensivo para ofensivo. O treino finalizou com um jogo formal, onde os jogadores puderam aplicar as ideias táticas e os conceitos defensivos e ofensivos trabalhados ao longo do treino.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 106

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 106		Data: 29/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática			X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x	
	Feedback			X	
	Observação			x	
	Demonstração			x	
	Organização		X		
	Afetividade			x	
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X	
	Alunos fora da tarefa	X			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O treino começou com exercícios de velocidade de reação e agilidade, visando melhorar a rapidez de decisão e a capacidade de adaptação dos jogadores em situações de pressão no jogo. Seguiu-se o exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”, que novamente focou a movimentação dinâmica, a ocupação de espaços e as combinações rápidas entre os jogadores. O treino continuou com jogos reduzidos 4x4 com condicionantes relacionadas com variação do centro de jogo, estimulando os jogadores a mudarem o foco do jogo e a adaptar-se às mudanças do adversário. O treino terminou com a análise e aplicação de esquemas táticos para os próximos jogos, afinando as estratégias coletivas da equipa.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Estudante Interveniante: Miguel Silva	Sessão/Intervenção nº: 107	Data: 02/06/2025
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			x
	Feedback			X
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização		X	
	Afetividade			x
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

O treino começou com um exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”, com o objetivo de melhorar a movimentação e o uso de espaços em situações de jogo compacto, fomentando a troca rápida de passes e a criação de superioridade numérica.

A seguir, foi realizado um exercício de finalização 1x1 e 2x2 com remate fora de área, focando na finalização em situações de pressão e desenvolvendo a capacidade de concretizar jogadas fora da área.

O treino terminou com um exercício de manutenção de posse de bola, onde a equipa trabalhou na circulação rápida da bola e na proteção da posse, com o objetivo de dominar o jogo e cansar o adversário.

Aspetos positivos

- Bom empenhamento motor;
- Clima positivo;
- Instruções claras
- Nenhum atleta fora da tarefa.

Aspetos a melhorar nesta sessão

- Diminuir o tempo de informação e transição.

Observações / Comentários

Tabela – Reflexão do treino 108

Estudante Interveniente: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 108		Data: 04/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou com um exercício sectorial de organização defensiva, com foco nos alinhamentos dos centrais no novo sistema tático. O objetivo foi melhorar a coesão da linha defensiva, com ênfase em coberturas e comunicação entre os jogadores. Em seguida, foi realizado um exercício sectorial para trabalhar a primeira fase de construção no novo sistema, com atenção especial à movimentação dos médios e à transição da defesa para o ataque. O treino concluiu-se com um jogo formal, onde os jogadores puderam aplicar os conceitos defensivos e ofensivos trabalhados durante a sessão em um contexto mais dinâmico e competitivo.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Tabela – Reflexão do treino 109

Estudante Interveniante: Miguel Silva		Sessão/Intervenção nº: 109		Data: 05/05/2025	
Instituição: Tramagal Sport União(Juniores)					
		Graus de Avaliação			
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito	
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x			
	Tempo de Transição		X		
	Tempo Disponível para a Prática				X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução				x
	Feedback				X
	Observação				x
	Demonstração				x
	Organização		X		
	Afetividade				x
	Interações Verbais		X		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa				X
	Alunos fora da tarefa	x			
Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física					
O treino iniciou com exercícios de velocidade de reação e agilidade, visando aprimorar a capacidade de resposta dos jogadores em situações de alta intensidade e rápidas mudanças de direção. A seguir, foi realizado novamente o exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”, focando a troca de passes rápida e a adaptação ao jogo em espaços limitados. O treino continuou com jogos reduzidos 4x4 com condicionantes relacionadas com a variação do centro de jogo, incentivando os jogadores a modificar o jogo de um lado para o outro e a explorar diferentes zonas do campo. O treino finalizou com a revisão e aplicação de esquemas táticos para os jogos futuros, consolidando as estratégias de jogo coletivas.					
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; -Instruções claras - Nenhum atleta fora da tarefa.					
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de informação e transição.					
Observações / Comentários					

Registos Fotográficos do Projeto de Intervenção (Anexo 7)

Campos de Futebol de 7



Campos de Futebol de 4









TORNEIO

Interconcelho FUT 4 e FUT 7

Sábado, 07 de maio 2025
às 10h00



Campo de Jogos
de Montalvo



- ADM - Associação Desportiva de Mação
- CBA - Casa Benfica Abrantes
- CDRA - Clube Desportivo e Recreativo de Alfarede "Os Dragões"
- CPM - Casa do Povo de Montalvo
- CPP - Casa do Povo de Pego
- NSA - Núcleo Sportinguista de Alfarede
- SAB - Sport Abrantes e Benfica
- TSU - Tramagal Sport União





