A soccer match scene showing two players competing for the ball. The player on the right is wearing a white jersey with the number 7 and the Portuguese national crest. The player on the left is wearing a red jersey. The ball is on the ground between them. The background is a blurred stadium.

***Programação, Periodização e
Planificação do Treino de
Futebol***

A Programação de uma época de uma equipa de Futebol deve implicar:

- A Programação;
- A Periodização;
- A Planificação.

A Programação:

É a definição de um conjunto de pressupostos que passa pela determinação das estratégias de acção, dos conteúdos e da forma de estruturação de todo o processo que engloba o treino, em todas as dimensões, e o jogo.

É a definição da forma como vamos conduzir todo o processo de treino e de jogo.



A Periodização:

É um aspecto particular da Programação, que está relacionado com o permanente desenvolvimento das capacidades táctico-técnicas individuais e colectivas, com a lógica evolutiva dos esforços (treino e jogo) e das subsequentes adaptações do organismo do indivíduo, do jogador e da equipa a nível táctico, técnico, físico, cognitivo e psicológico.

Também significa dividir em períodos mais ou menos alargados, definidos cronológica e estrategicamente, em alguns momentos estandardizados, com objectivos específicos para facilitar a construção de todo o processo evolutivo de elaboração do treino e conseqüente rentabilidade competitiva.

A Planificação:

É o acto de preparar e estabelecer um plano de actividades para realizar um conjunto de tarefas.

Determinar um conjunto de objectivos e os meios de os atingir.

Definir os conteúdos e as estratégias ideais para atingir os objectivos propostos.

Reestruturar uma tipificação / modelo de acção.

Evolução dos Modelos de Periodização

Murfhy e Kotov (1910/20)

Organizaram pela primeira vez as actividades do treino com o objectivo da melhoria do rendimento desportivo.

Os conteúdos do treino são agrupados com o objectivo de obter as maiores capacidades na altura da competição.

Pihkala, Gorinovski e Birsin (1920/30)

Apresentam princípios de gestão do treino:

- diminuição progressiva do vol. e aumento da intens.;
- treino específico surge após uma base de treino geral;
- o treino deve alternar períodos de esforços com períodos de recuperação.

Evolução dos Modelos de Periodização

Grantyn (1930/40)

Propõe um ciclo anual de treino dividido em 3 períodos.

Conteúdos precisos para cada período com o objectivo de estar na melhor forma possível na competição.

Letumov (1950)

Tenta justificar o treino de uma forma científica.

Refere que a forma do atleta é adquirida pela “carga biológica” a que é submetido.

Os períodos de treino são organizados em função das particularidades do atleta e não pelas respectivas competições.

Evolução dos Modelos de Periodização

Matveiev (60)

Propõe um ciclo anual de treino dividido em 3 períodos.

Conteúdos precisos para cada período com o objectivo de estar na melhor forma possível na competição.

Dinâmica das cargas baseado nas grandes ondas.

Preparação Geral com grande predominância em alguns períodos.

Período de Preparação muito longo contrastando com um curto período de Competição.

Assume uma perspectiva Universal (atende a todas as modalidades e níveis).

Evolução dos Modelos de Periodização

Arosjev (70) – Treino Pendular

Surge na tentativa de aperfeiçoar o modelo de Matveiev.

Utiliza ciclos de treino em função das competições.

Existe alternância entre cargas específicas e gerais. As cargas específicas crescem em cada ciclo de treino em detrimento das cargas gerais.

Cada novo ciclo inicia-se com predominância do treino geral.

Vorobjev (70) – Treino Modular

Mudanças frequentes no volume e na intensidade das cargas.

Predominância das cargas específicas durante toda a temporada.

Evolução dos Modelos de Periodização

Verchosanskij (80)

Propôs a estrutura do treino em “Blocos”.

Para se obter rendimentos altos a periodização não deve ser exclusivamente “física”, mas também tática, técnica,...

Preconiza a construção de “Blocos” separados das diferentes componentes do treino.

Evolução dos Modelos de Periodização

P. Tschiene (80)

Volume e Intensidade das cargas mantêm-se elevados durante toda a temporada. A dinâmica das cargas fazem-se em forma de pequenas ondas.

Introduz um “Intervalo Profilático”, após cargas específicas e antes das competições.

Valoriza a competição como factor de construção de um rendimento elevado.

Evolução dos Modelos de Periodização

Bondarchuk (88)

Assume duas ideias centrais:

- o atleta é uma unidade como tal não deve ser treinado por “Blocos”, mas sim através de uma interligação desses “Blocos”;
- não utiliza a preparação geral porque esta não apresenta adaptações para os movimentos específicos da competição.

A preparação geral aparece apenas como um meio de recuperação.

Evolução dos Modelos de Periodização

Platonov (91)

Refere que se pode recorrer a duas formas distintas de organização e de intervenção no treino:

- utilizar mesociclos e microciclos de choque. Estes implicam variações significativas no volume, na intensidade e na complexidade das cargas. Consequentemente oscilações na Forma desportiva;
- distribuir uniformemente as cargas de treino durante toda a época desportiva. Mantendo os níveis de volume, de intensidade e de complexidade das cargas dentro de uma variabilidade reduzida.

Necessidade de Novos Modelos de Periodização

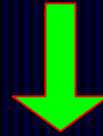
Inadequação dos Modelos “Convencionais” face à essência do próprio jogo (Táctico / Físico).

Tendências evolutivas, a nível estrutural, do Futebol:

- Período preparatório muito reduzido e com exigências competitivas elevadas;
- Período competitivo muito longo;
- Quadros competitivos muito longos;
- Várias competições em simultâneo;
- Número de jogos elevadíssimo;
- Necessidades de alto rendimento durante toda a época;
- As características do Futebol actual e as tendências evolutivas indicam que as componentes táctica-técnica e cognitiva sejam as que direccionam o processo de treino e um projecto de jogo.

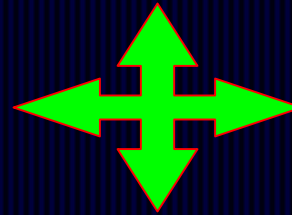
Programação

Temos de saber:



Onde estamos

O que temos



Para onde
queremos ir

Encontrar os Caminhos Ideais

ou seja

Traçar Linhas Orientadoras de Todo o Processo

Adequação de um processo de gestão e acção à realidade em que nos encontramos.

Programação

Para se conseguir programar uma Época é necessário ter-se um conhecimento profundo de alguns aspectos:

- Conhecimento do Clube em que estamos;
- Conhecimento da equipa que temos e do respectivo nível de jogo;
- Conhecimento do nível e das características dos jogadores individualmente;
- Conhecimento do calendário competitivo;
- Conhecimento dos objectivos a atingir.

Depois de tudo isto é necessário definir um

Modelo de Jogo

e conseqüentemente um

Modelo de Treino

IDEIA DE JOGO DO TREINADOR



O Modelo de Jogo Adoptado



Capacidades e
Características
dos Jogadores

Princípios de jogo:

Defensivos;

Ofensivos;

Transição:

Defesa / Ataque;

Ataque / Defesa.

Interacção

Organizações
Estruturais

Organização Funcional

SISTEMA DE JOGO

O Modelo de Jogo Adoptado

- A dimensão Tática, mais precisamente o Modelo de Jogo Adoptado, deve ser a orientadora das Periodizações e das Planificações.
- As Periodizações e Planificações das outras dimensões do treino (técnica, física, cognitiva e psicológica) devem surgir em função das respectivas exigências requisitadas pelo Modelo de Jogo Adoptado.
- A interacção das diferentes dimensões é um dos aspectos fundamentais deste tipo de Periodização e Planificação, de onde sobressai o princípio da Especificidade.

Evolução do Princípio da Especificidade

- As maiores mudanças funcionais e morfológicas acontecem somente nos órgãos, células e estruturas intracelulares que sejam suficientemente activadas pela carga funcional, surgindo a respectiva adaptação.
- Também é a caracterização específica do esforço energético funcional, ou seja, o esforço em termos fisiológicos que o futebol requisita (em média).
- A Especificidade também é determinante numa metodologia de treino em que as situações criadas / exercícios são o mais situacionais possível, ou seja, tira-se do jogo idealizado aquilo que é mais importante e transporta-se para o treino, sendo este constituído por acções desejadas para o jogo.

Especificidade – Classificação dos Exercícios

Para Matveiev:

- Exercícios Gerais;
- Exercícios Específicos;
- Exercícios de Competição.

Especificidade – Classificação dos Exercícios

Matveiev: Exercícios Gerais



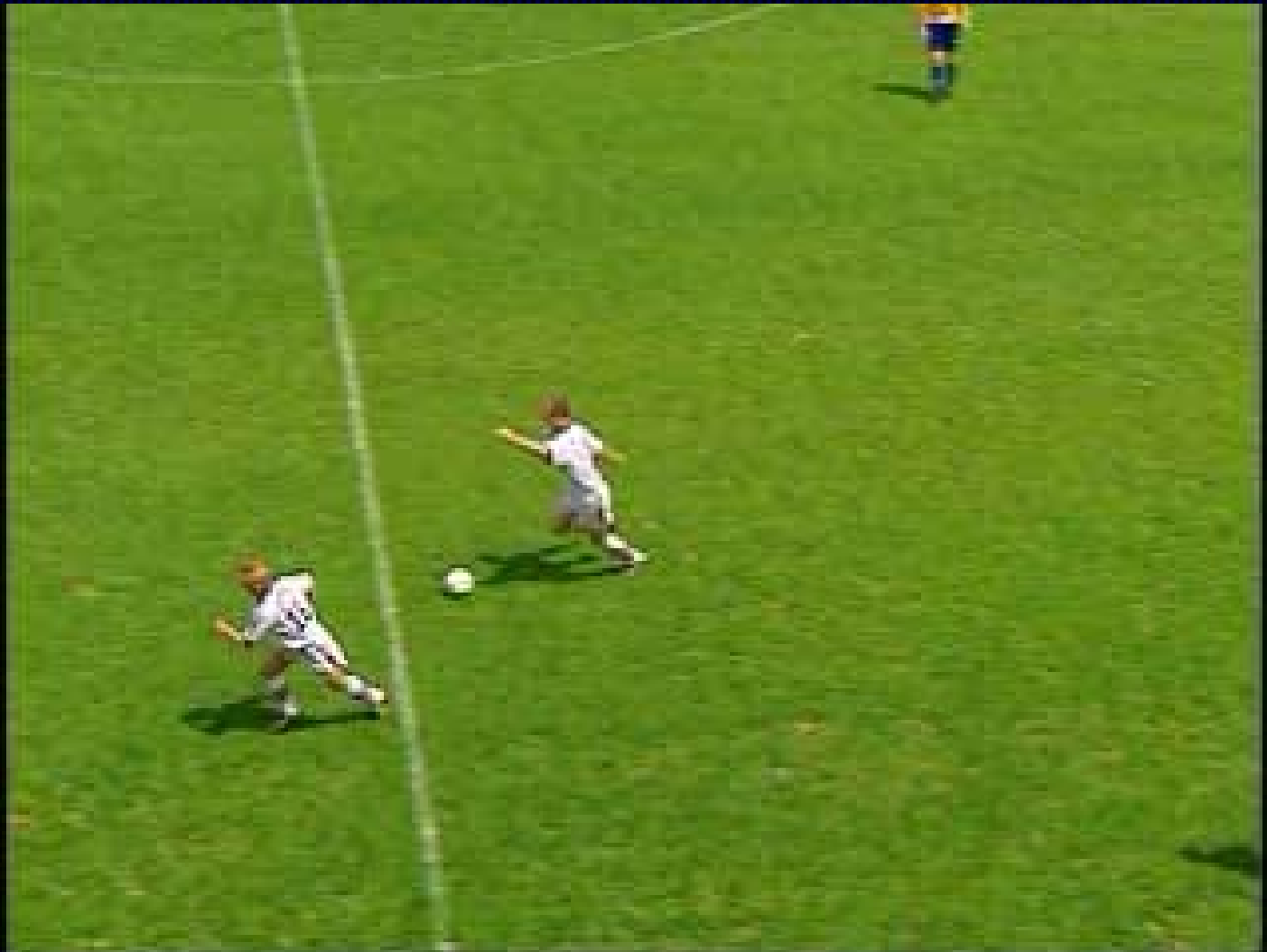
Especificidade – Classificação dos Exercícios

Matveiev: Exercícios Específicos



Especificidade – Classificação dos Exercícios

Matveiev: Exercícios de Competição



Especificidade – Classificação dos Exercícios

Para José Oliveira:

- Exercícios Gerais:
 - Exercícios Gerais Orientados;
 - Exercícios Gerais Não Orientados;
- Exercícios Especiais:
 - Exercícios Especiais de Instrução;
 - Exercícios Especiais Condicionantes;
- Exercícios de Competição:
 - Exercícios de Competição Propriamente ditos;
 - Exercícios de Competição Variados;

Especificidade – Classificação dos Exercícios

José Oliveira: Exercícios Gerais Não Orientados



Especificidade – Classificação dos Exercícios

José Oliveira: Exercícios Gerais Orientados



Especificidade – Classificação dos Exercícios

José Oliveira: Exercícios Especiais de Instrução



Especificidade – Classificação dos Exercícios

José Oliveira: Exercícios Especiais Condicionantes



Especificidade – Classificação dos Exercícios

José Oliveira: Exercícios Competição Variados



Especificidade – Classificação dos Exercícios

José Oliveira: Exerc. Competição Propriamente Ditos



Especificidade – Classificação dos Exercícios

Para Carlos Queiroz:

- Exercícios Fundamentais I, II e III (incluem finalização);
- Exercícios Complementares (não incluem finalização):
 - Compl. Integrados (mais do que um factor de preparação);
 - Compl. Separados (apenas um factor de preparação).

Especificidade – Classificação dos Exercícios

Carlos Queiroz: Fundamentais Forma I



Especificidade – Classificação dos Exercícios

Carlos Queiroz: Fundamentais Forma II



Especificidade – Classificação dos Exercícios

Carlos Queiroz: Fundamentais Forma III



Especificidade – Classificação dos Exercícios

Carlos Queiroz: Complementares Formas Separadas



Especificidade – Classificação dos Exercícios

Carlos Queiroz: Complementares Formas Separadas



Especificidade – Classificação dos Exercícios

Carlos Queiroz: Complementares Formas Integradas



“Novo” Princípio da Especificidade

Para além do atrás referido:

O treino, ou as situações do treino, só são verdadeiramente **Específicas** quando houver uma permanente e constante relação entre as componentes táctico-técnicas individuais e colectivas, psico-cognitivas, físicas e coordenativas, em correlação permanente com o **Modelo de Jogo Adoptado** e respectivos **Princípios** que lhe dão corpo.

Assim sendo, só existe Especificidade quando:

As situações de treino são realmente **Específicas** e não apenas **Situacionais**.

Princípio da Especificidade

A operacionalização do novo Princípio da Especificidade deve assumir várias escalas:

- **Escala Colectiva;**
- **Escala Sectorial / Grupal;**
- **Escala Individual.**

Princípio da Especificidade

Dimensão Colectiva:



Princípio da Especificidade

Dimensão Sectorial / Grupal:



Princípio da Especificidade

Dimensão Individual:



Princípio da Especificidade

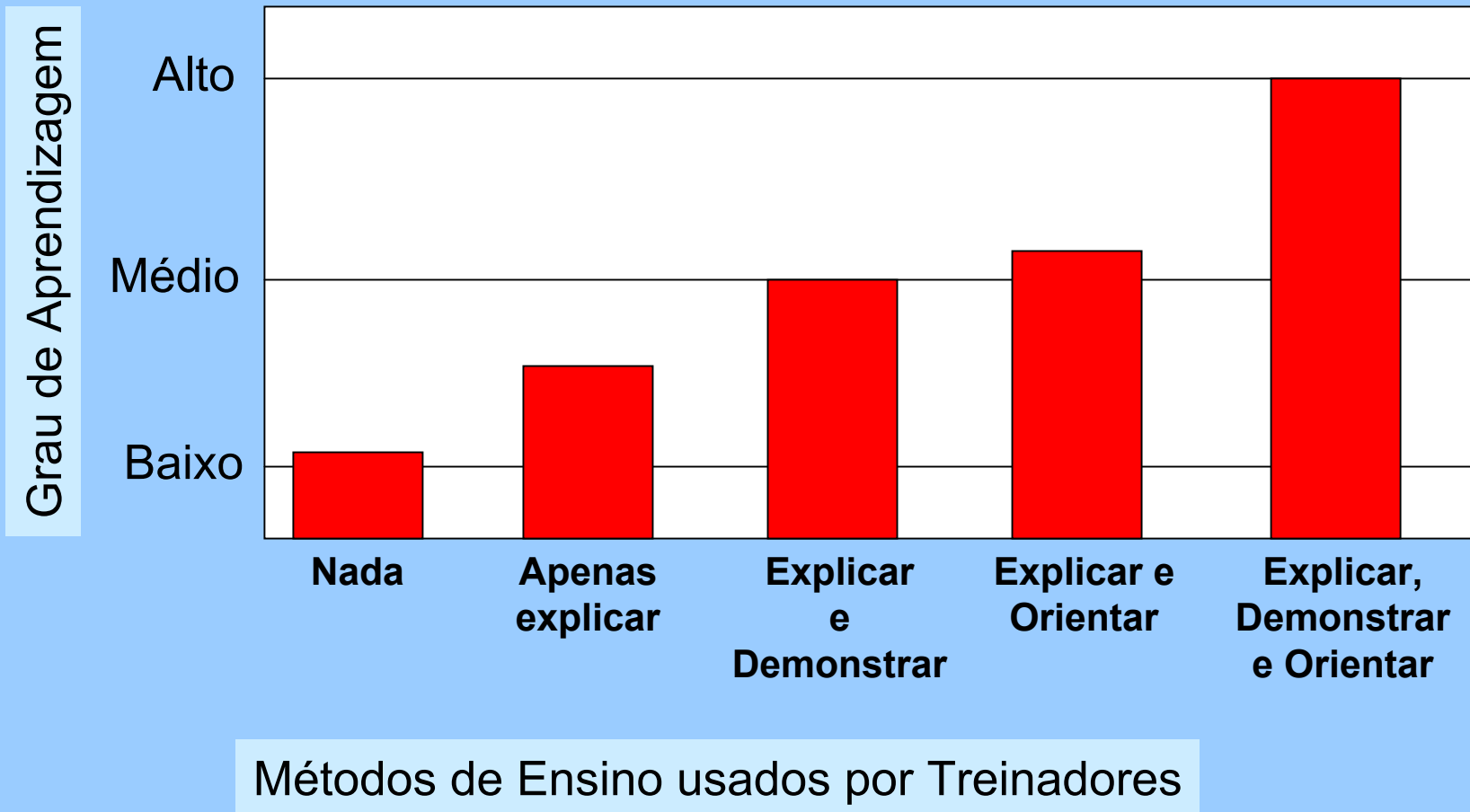
A operacionalização do novo Princípio da Especificidade deve assumir várias dimensões:

- Dimensão Colectiva;
- Dimensão Sectorial / Grupal;
- Dimensão Individual.

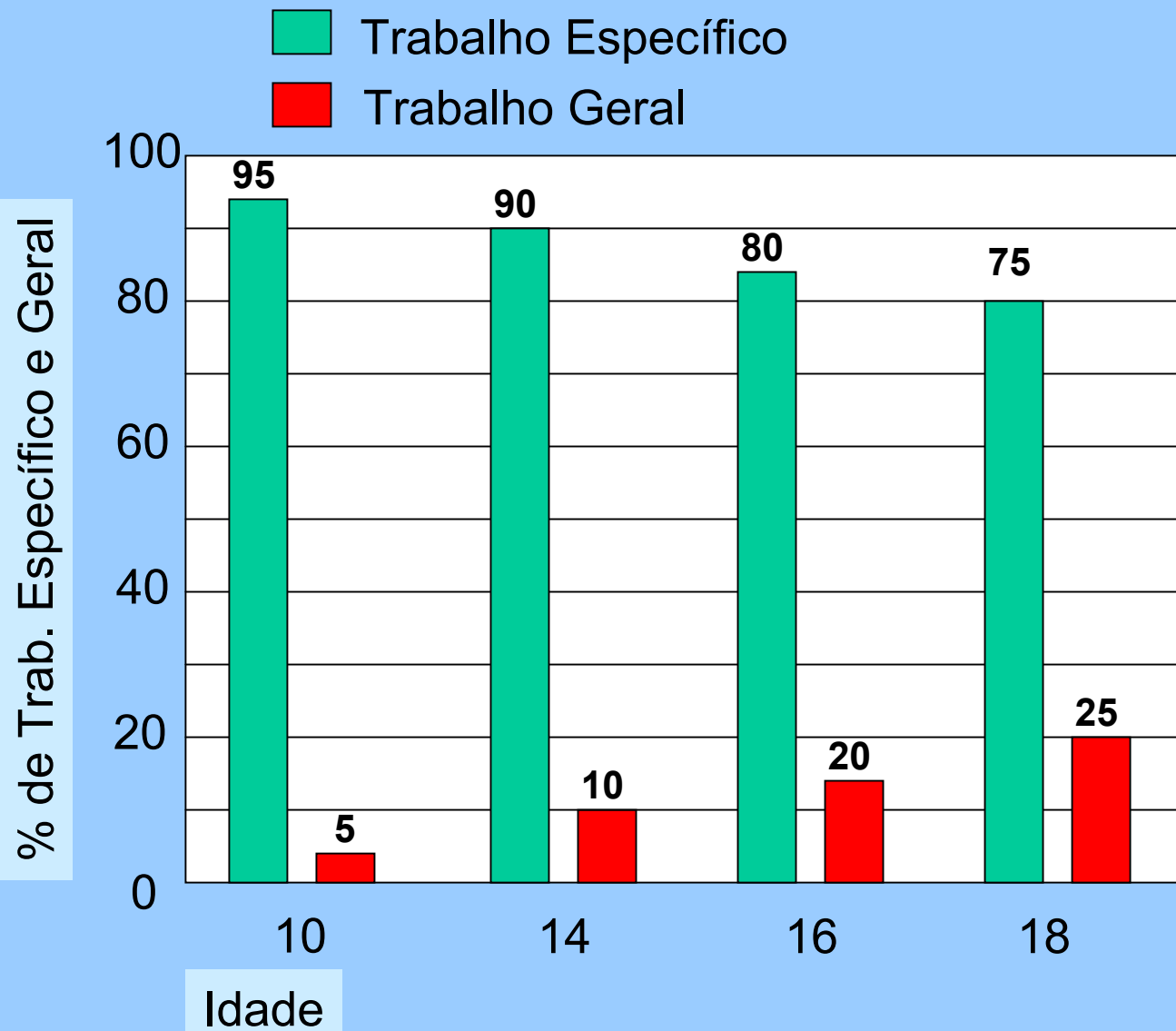
O cumprimento do Princípio da Especificidade só é atingido em toda a sua magnitude quando durante o treino:

- Os atletas entenderem os objectivos e as finalidades da situação;
- Os atletas mantiverem um elevado nível de concentração durante toda a situação;
- O treinador intervier adequada e atempadamente perante a situação.

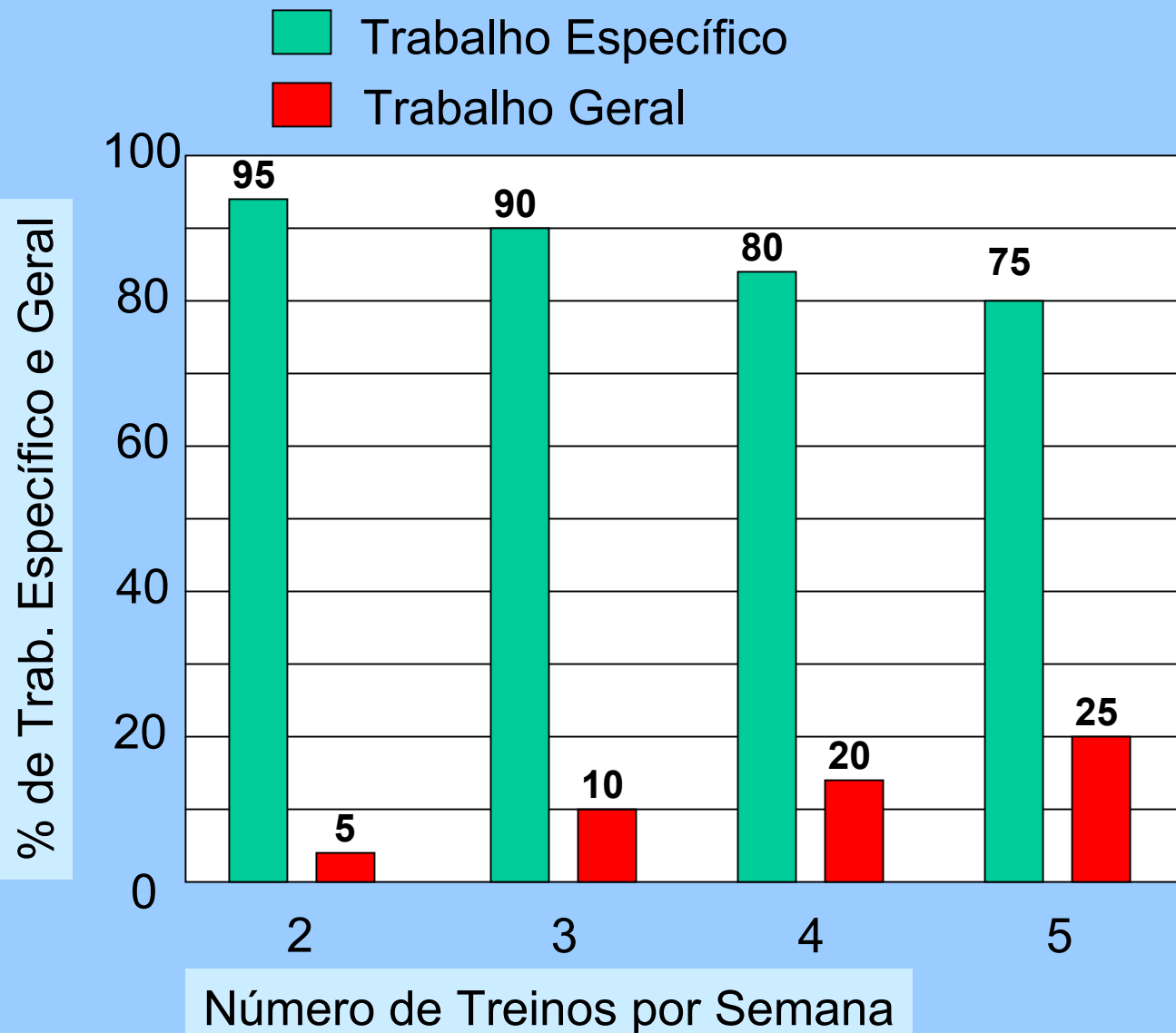
Estudo: American Sport Education Program



Relação da idade e percentagem de Trabalho Específico e Trabalho Geral



Relação de nº de treinos por semana e % de Trab. Específico e Trab. Geral



Periodização “Convencional” versus Periodização “Táctica”

Características dos Períodos da Época:

Período Preparatório

Periodização “Convencional”

- Período de preparação longo e fundamental para o resto da época
- Preparação dividida em 2 grandes fases: preparatória geral e preparatória especial
- A primeira fase serve de alicerce da segunda
- Criação dos pressupostos indispensáveis para se adquirir a forma desportiva

Melhoria das capacidades condicionais

Periodização “Táctica”

- Período de preparação curto de extrema importância para se atingir o mais rápido possível as capacidades táctico-técnicas individuais e colectivas, físicas, cognitivas e psicológicas que o **Modelo de Jogo Adoptado** e respectivos **princípios** requisitam dos jogadores e da equipa - forma desportiva individual e colectiva (mas, não é um período insubstituível)

Melhoria das capacidades “futebolísticas”, isto é, de jogo, dos jogadores e da equipa

Periodização “Convencional” versus Periodização “Táctica”

Características dos Períodos da Época:

Período Competitivo

Periodização “Convencional”

- Está dividido em pelo menos 3 períodos: um 1º período de desenvolvimento e conservação da forma; um 2º período de reconstrução da forma; e, por fim, um 3º período de conservação da forma.

A principal preocupação é a forma, mas sempre em termos físicos (quantitativos).

Periodização “Táctica”

- A periodização assume uma lógica evolutiva do Modelo de Jogo Adoptado e dos respectivos princípios.
- A componente táctica é a coordenadora de todo o processo evolutivo da periodização (táctica, técnica, física, cognitiva e psicológica)

A principal preocupação é a evolução constante do Modelo de Jogo Adoptado e em consequência da forma “futebolística” (qualitativa).

Periodização “Convencional” versus Periodização “Táctica”

Perfil do Rendimento – Forma Desportiva

Periodização “Convencional”

- O estado de Forma procurado é essencialmente físico (aspecto quantitativo)
- A fase de aquisição da Forma é longo, cerca de 3 a 4 meses
- Há variações dos níveis da Forma durante o Período Competitivo
- Os níveis da Forma dependem, em absoluto, da preparação realizada no período preparatório

Periodização “Táctica”

- Estar em Forma significa estar disponível em termos tácticos, técnicos, físicos, cognitivos e psicológicos (aspectos quantitativos e qualitativos), para responder eficazmente às exigências que o jogo requisita, durante um determinado período de tempo (época desportiva).
- Os níveis da Forma não dependem da preparação realizada no período preparatório, mas sim do trabalho diariamente efectuado
- Tenta-se que haja uma conservação, ou um progressivo aumento qualitativo, da Forma Desportiva

Periodização “Convencional” versus Periodização “Táctica”

Perfil do Rendimento – Forma Desportiva

Periodização “Convencional”

Período Preparatório

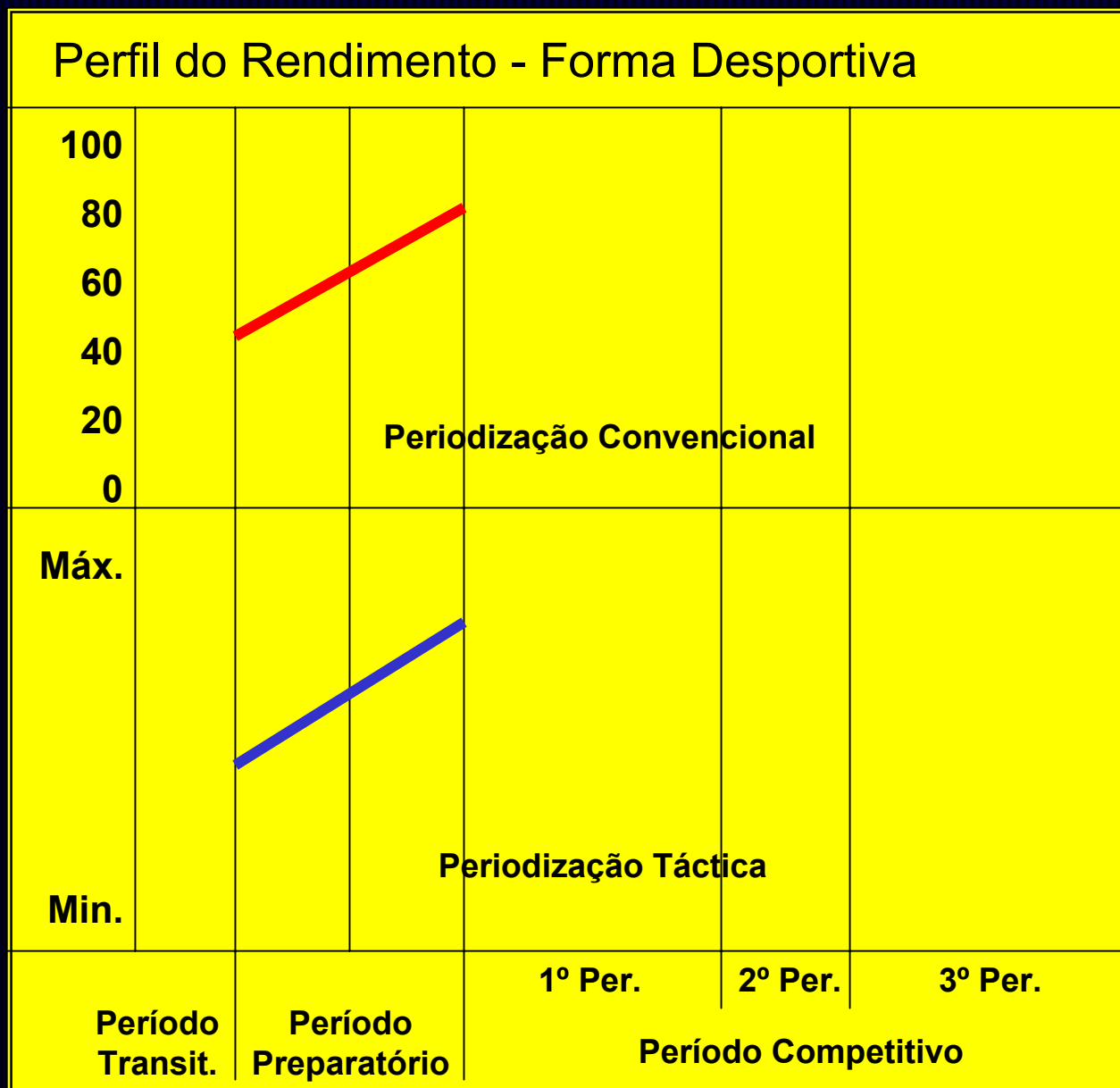
- Existe uma 1ª fase de criação de pressupostos para a forma, depois existe uma 2ª fase para o desenvolvimento da forma

Periodização “Táctica”

Período Preparatório

- Tem como objectivo o desenvolvimento/evolução da forma relacionada com o Modelo de Jogo Adoptado

Periodização “Convencional” versus Periodização “Táctica”



Periodização “Convencional” versus Periodização “Táctica”

Perfil do Rendimento – Forma Desportiva

Periodização “Convencional”

Período Preparatório

- Existe uma 1ª fase de criação de pressupostos para a forma, depois existe uma 2ª fase para o desenvolvimento da forma

Período Competitivo

- Existe uma 1ª fase de desenvolvimento e conservação da forma, uma 2ª fase de reconstrução da forma e, por fim, uma 3ª fase de conservação da forma

Periodização “Táctica”

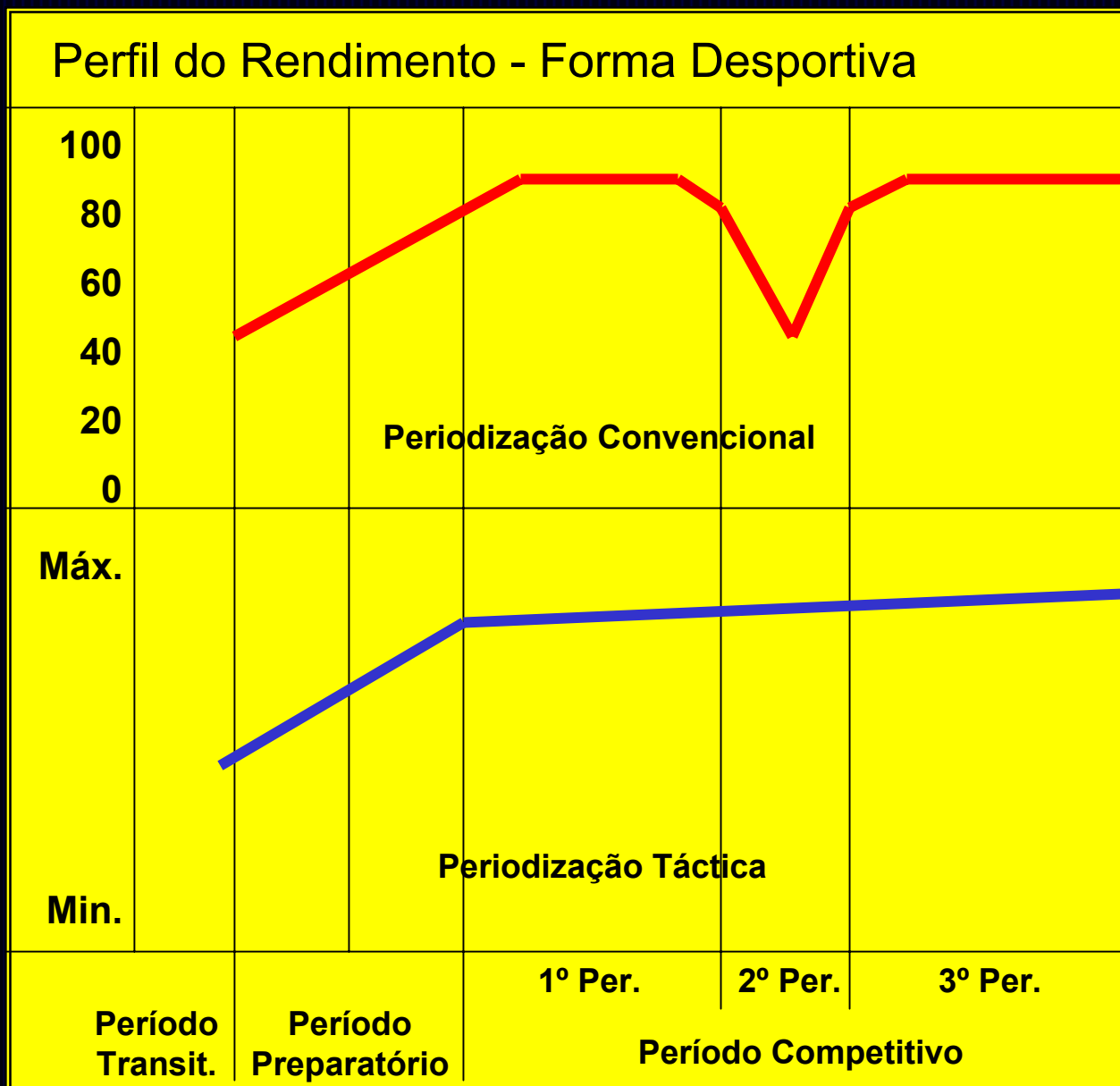
Período Preparatório

- Tem como objectivo o desenvolvimento/evolução da forma relacionada com o Modelo de Jogo Adoptado

Período Competitivo

- Tem como objectivo uma dialéctica entre desenvolvimento/evolução e manutenção da forma relacionada com o Modelo de Jogo Adoptado

Periodização “Convencional” versus Periodização “Táctica”



Periodização “Convencional” versus Periodização “Táctica”

Dinâmica das Cargas – Volume e Intensidade

Periodização “Convencional”

Período Preparatório

- A intensidade das cargas inicia-se com valores muito baixos, aumentando gradualmente
- Relativamente ao volume das cargas, numa 1ª fase, há um aumento significativo até atingir um valor máximo. Numa 2ª fase, há uma diminuição desse volume até valores intermédios

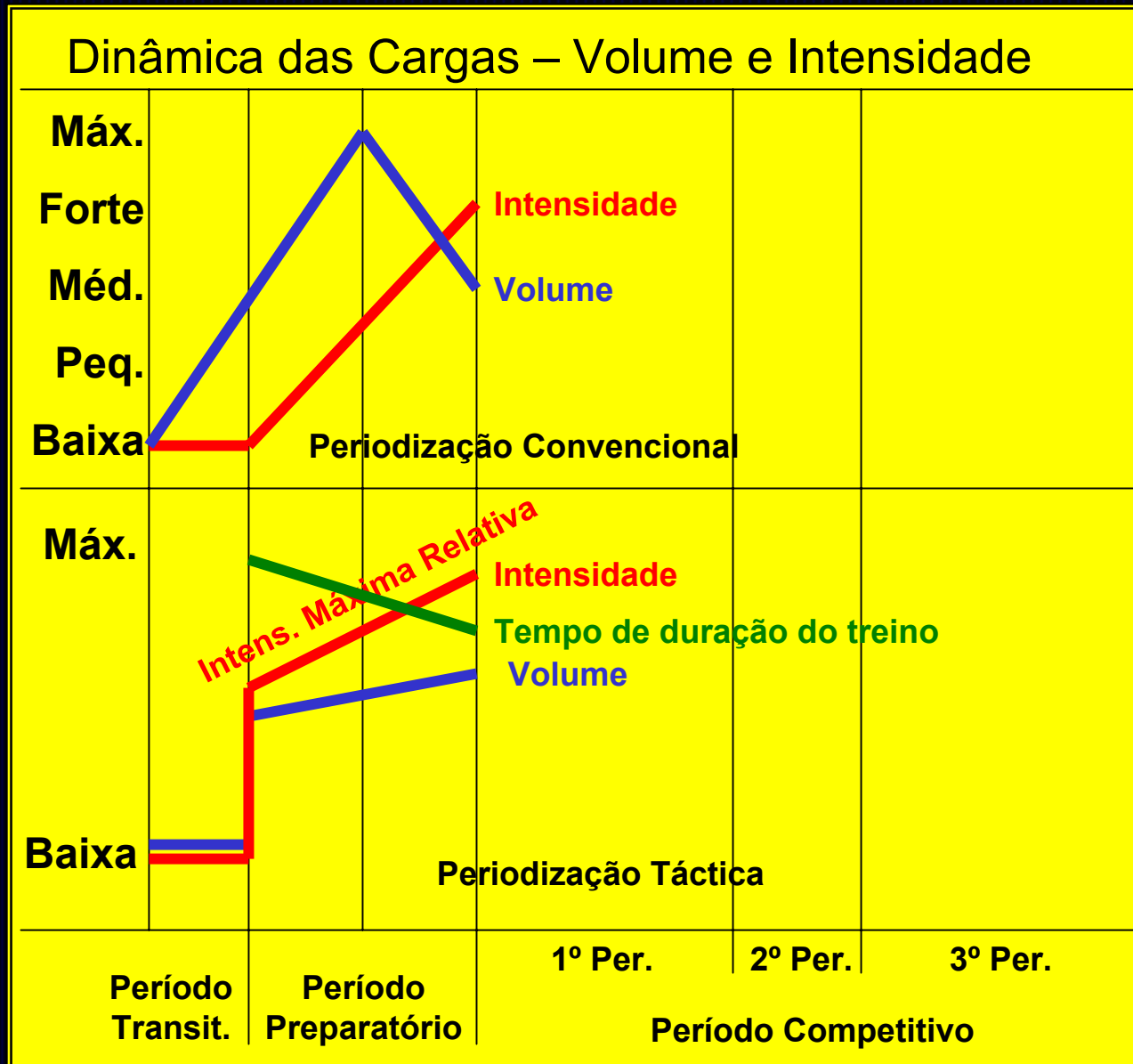
Periodização “Táctica”

Período Preparatório

- Inicia-se os trabalhos com intensidades altas relativas. Essas intensidades (altas relativas) devem aumentar progressivamente
- O volume a ser considerado deve ser o volume acumulado das intensidades. Esse volume deve ir aumentando gradualmente sem nunca prejudicar os valores das intensidades

Volume = Intensidade x Duração
Tempo de duração do treino

Periodização “Convencional” versus Periodização “Táctica”



Periodização “Convencional” versus Periodização “Táctica”

Dinâmica das Cargas – Volume e Intensidade

Periodização “Convencional”

Período Competitivo

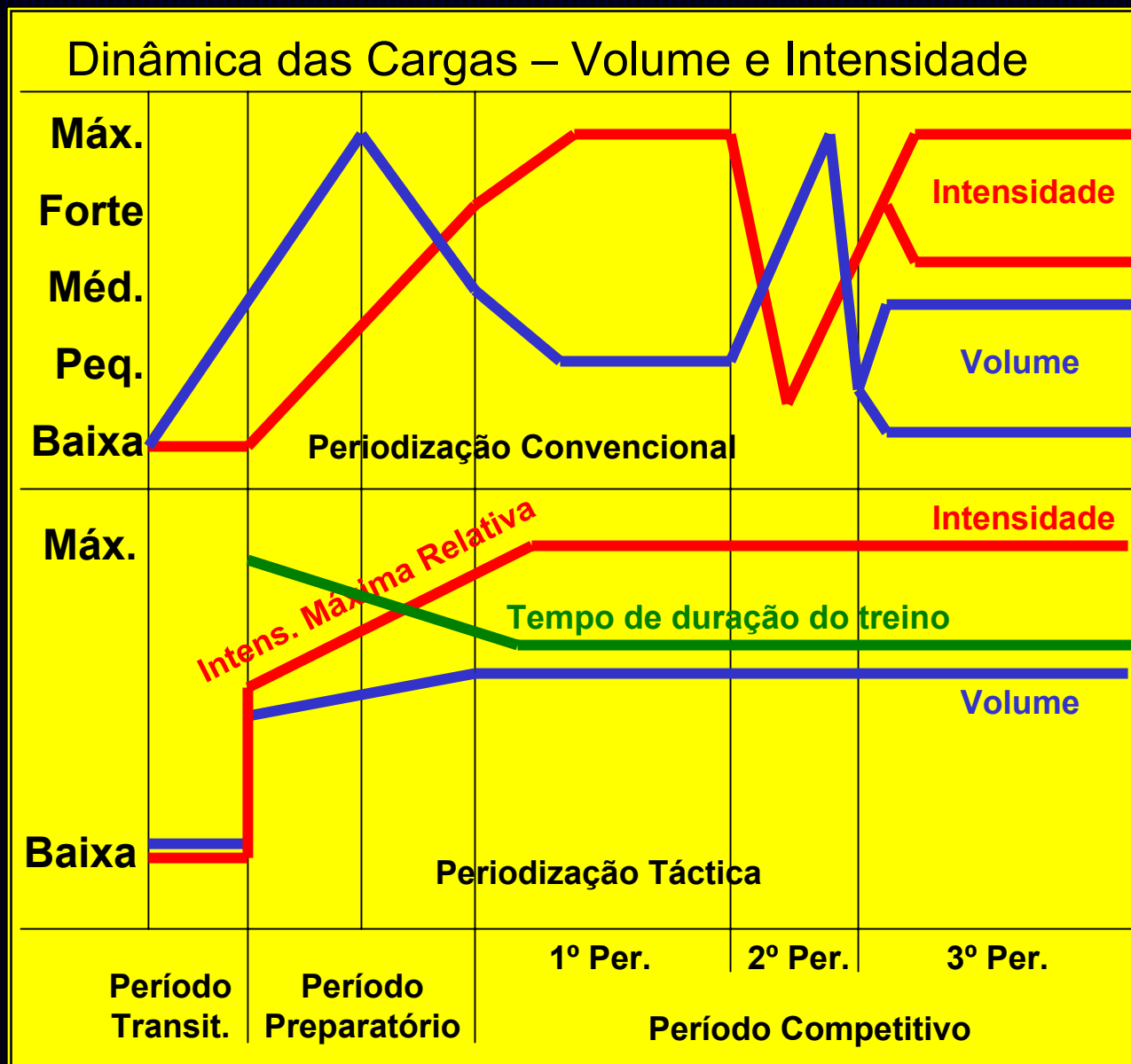
- Há uma relação antagónica entre o volume e a intensidade
- Na 1ª fase de manutenção, há uma redução do volume e um aumento proporcional da intensidade. Na fase de reconstrução da forma, há uma inversão brusca da lógica da 1ª fase. Por último, na 2ª fase de manutenção, há novamente uma redução do volume e um aumento proporcional da intensidade

Periodização “Táctica”

Período Competitivo

- Os valores da intensidade devem ser sempre altos
- Os valores dos volumes acumulados das intensidades vão subindo até um momento óptimo. A partir desse momento devem estabilizar.
- Deve haver uma constante relação do volume das intensidades com a densidade e quantidade competitiva.

Periodização “Convencional” versus Periodização “Táctica”



Periodização “Convencional” versus Periodização “Táctica”

Preparação/Treino Geral e Preparação/Treino Específico

Periodização “Convencional”

Período Preparatório

- Relativamente ao tipo das cargas, numa 1ª fase, há uma elevada incidência na preparação/treino geral em detrimento da específica. Numa 2ª fase, processa-se a inversão dessa lógica.

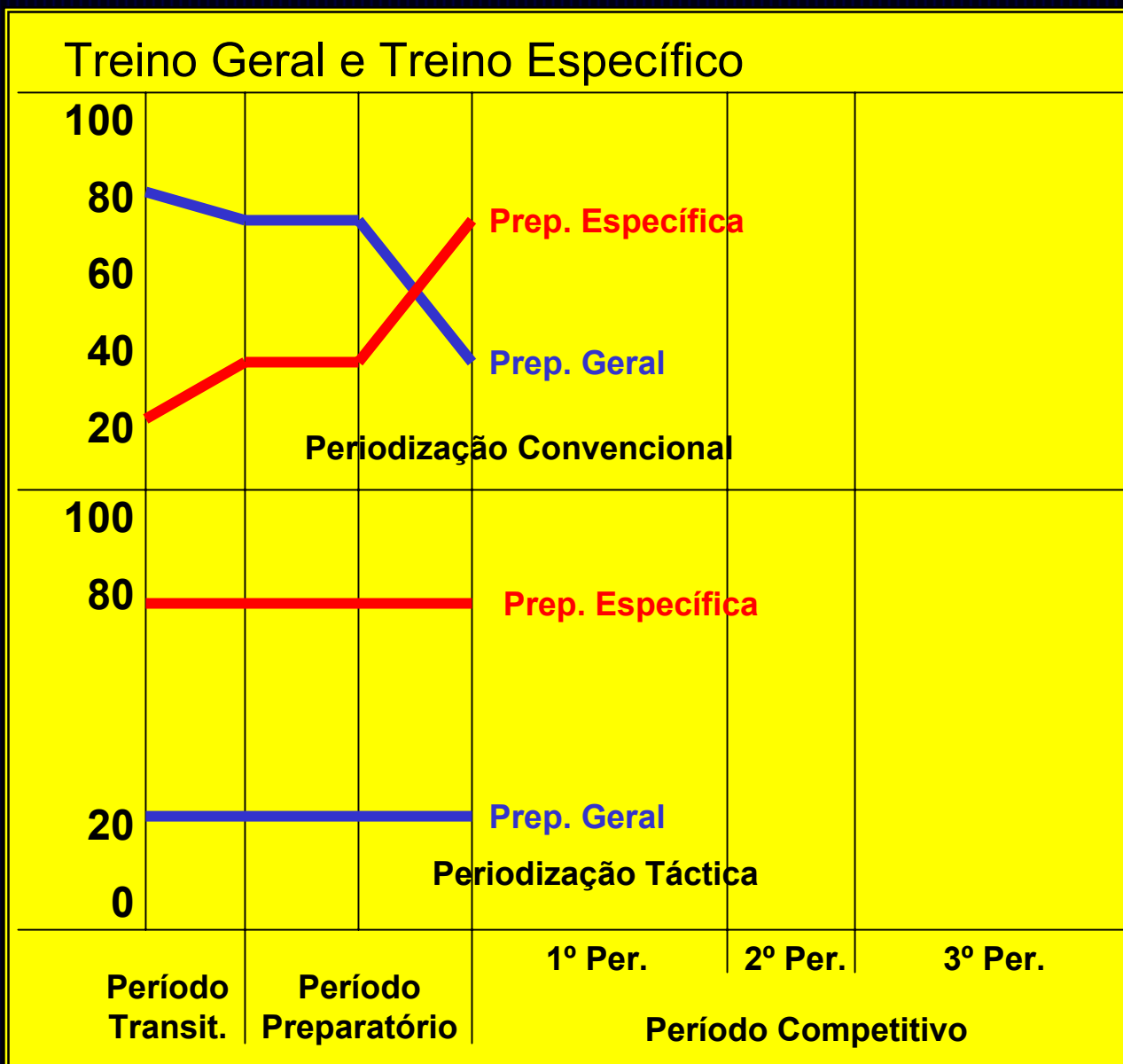
Periodização “Táctica”

Período Preparatório

- Não tem sentido, neste tipo de Periodização, que os valores do tipo de preparação/treino específicos não sejam elevadíssimos
- O tipo de preparação/treino geral somente aparece como complemento ou compensatório do específico

A Especificidade é o fundamento teórico da Periodização Tática

Periodização “Convencional” versus Periodização “Táctica”



Periodização “Convencional” versus Periodização “Táctica”

Preparação/Treino Geral e Preparação/Treino Específico

Periodização “Convencional”

Período Competitivo

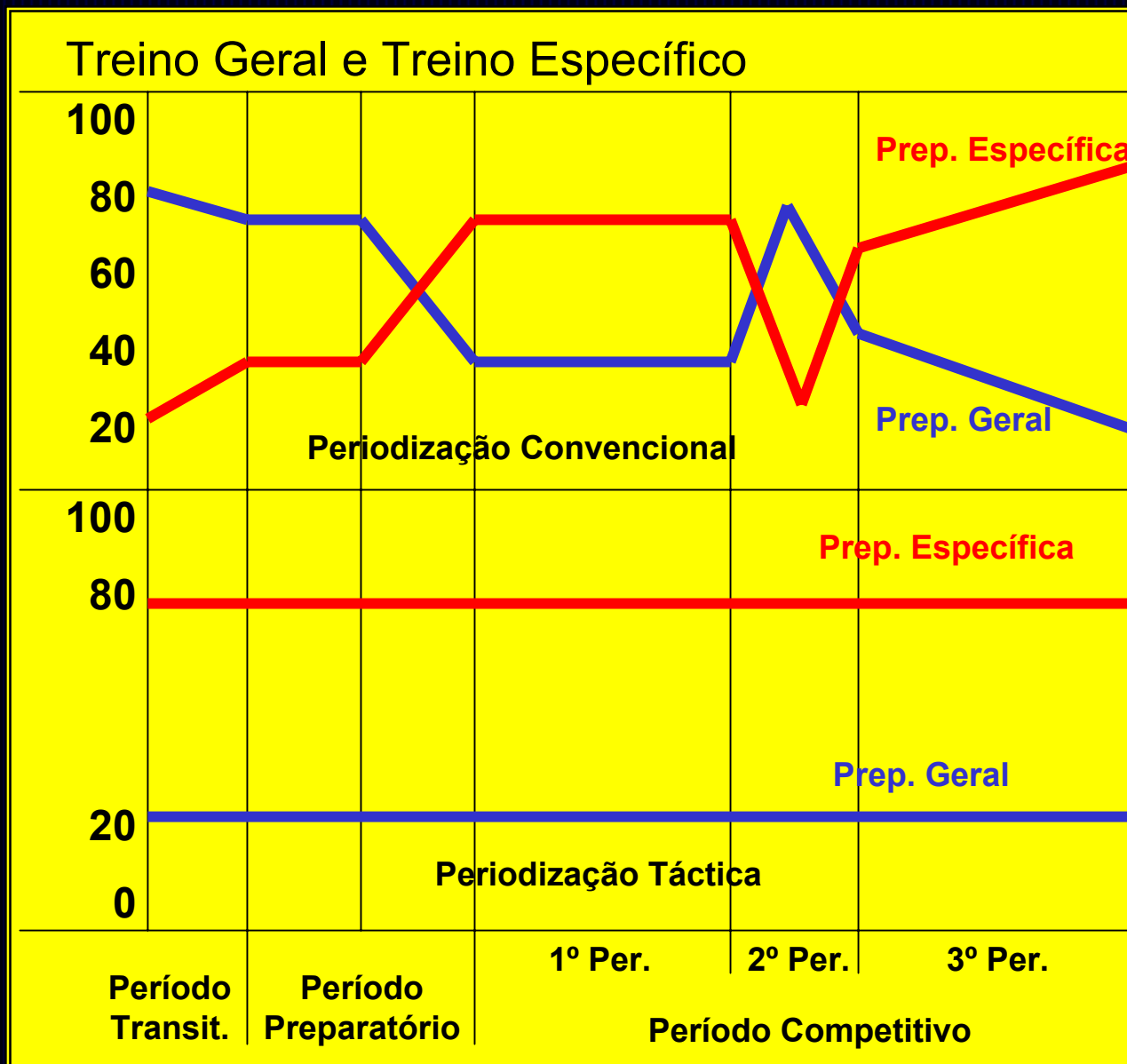
- Ao longo deste período, existe uma relação inversa entre a preparação/treino específica e geral
- Na 1ª fase de manutenção, há uma elevada utilização da preparação/treino específico e uma reduzida utilização da geral. Na fase da reconstrução da forma, dá-se uma inversão brusca da lógica da 1ª fase. Por último, na 2ª fase de manutenção, há novamente uma elevada utilização da preparação/treino específico e uma reduzida utilização da geral

Periodização “Táctica”

Período Competitivo

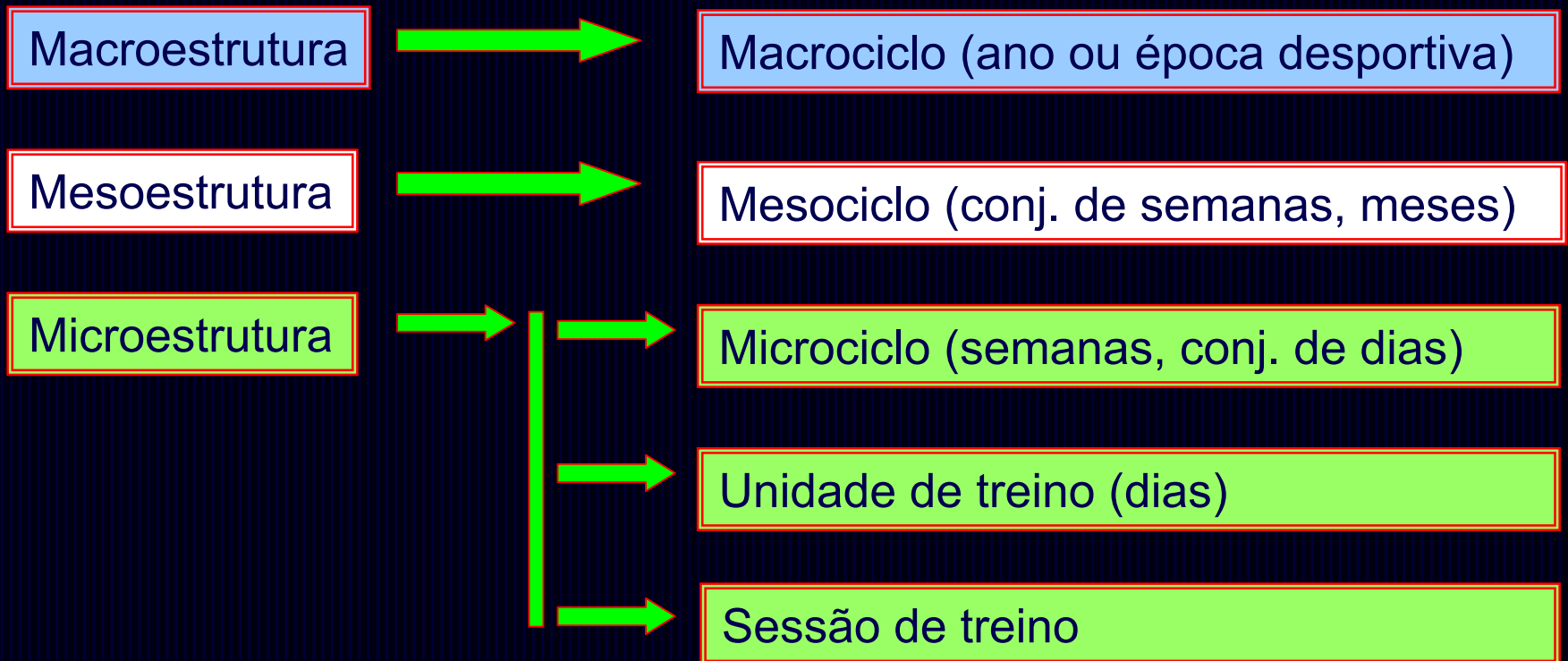
- Os valores do tipo de preparação/treino específicos são sempre elevadíssimos
- Tal como já foi referido, o tipo de preparação/treino geral somente aparece como complemento ou compensatório do específico

Periodização “Convencional” versus Periodização “Táctica”



A Periodização:

Divisão da época em períodos com objetivos específicos de forma a facilitar o processo evolutivo do treino e consequentemente do jogo.



Periodização

Macroestrutura: períodos de uma época

<i>Períodos</i>	<i>Características / Objectivos</i>
Preparatório	Período curto (4 a 6 semanas). Desenvolver as capacidades táctico-técnicas, físicas e psicológicas. Desenvolver a Forma Desportiva individual e colectiva.
Competitivo	Período longo (aproximadamente 10 meses). Desenvolver as capacidades táctico-técnicas individuais e colectivas e psicológicas. Desenvolver e estabilizar as capacidades físicas. Desenvolver e manter a Forma Desportiva individual e colectiva no patamar mais alto possível.
Transitório	Período curto (4 a 5 semanas). Reabilitar as estruturas fisiológicas, musculares e psicológicas. Vai haver, necessariamente, uma perda temporária da Forma Desportiva.

Periodização

As Periodizações devem surgir em função do:

Modelo de Jogo Adoptado

Aos níveis:

Cognitivo;
Tático-técnico;
Técnico;
Físico;
Psicológico.

Periodização

Exemplo de evolução:



Periodização

Exemplo de evolução:



Periodização

Exemplo de evolução:



Periodização

Exemplo de evolução:



Periodização

Exemplo de evolução:



Planificação Semanal

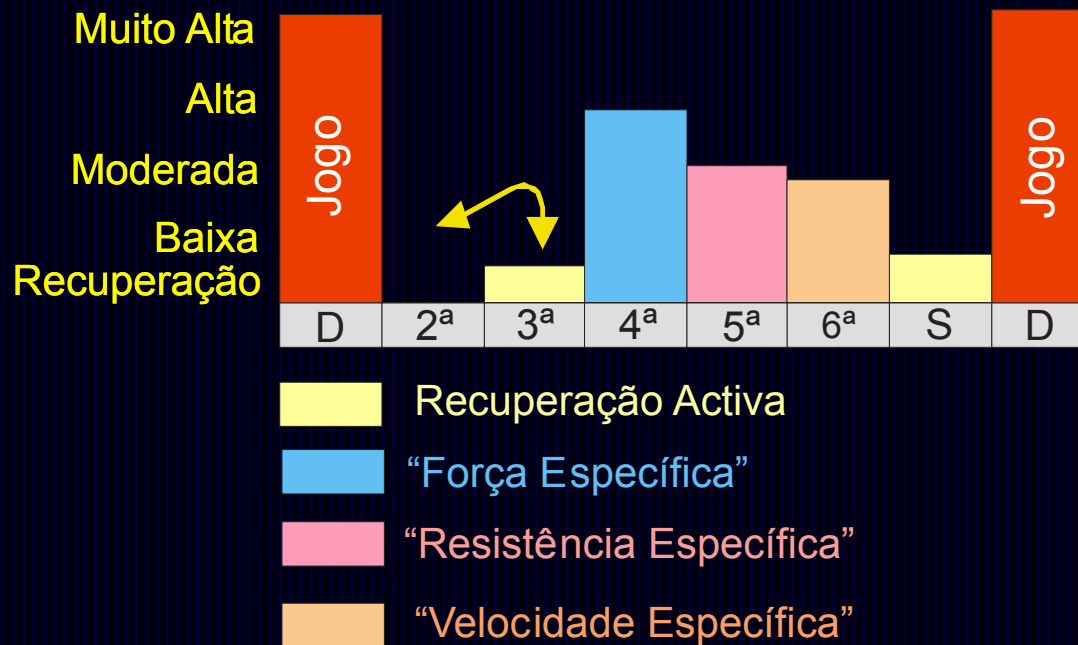
Preocupações:

1. Paradoxalmente é a dimensão fisiológica que deve comandar o processo de Planificação semanal. Deve-se ter em atenção a dinâmica das cargas/esforço e recuperação (1 ou 2 jogos semanais). A lógica da carga fisiológica/biológica, se possível, deve ser mantida.
2. Lógica evolutiva do Modelo de Jogo Adoptado;
3. Periodização previamente realizada;
4. Jogo realizado: aspectos positivos e aspectos negativos;
5. Jogo a realizar:
 - aspectos positivos e negativos da equipa adversária;
 - características individuais dos adversários;
 - estratégias a adoptar.

Planificação

PADRONIZAÇÃO SEMANAL

Dinâmica e incidência dos “Padrões” de esforço e recuperação:



Planificação

Recuperação Activa:

- exercícios com pouca tensão muscular;
- exercícios com duração não muito prolongada;
- exercícios com velocidade baixa.

Podem ter incidências:

- físicas;
- técnicas;
- tácticas.

Planificação

Recuperação Activa







“Problemática” da Recuperação

- Recuperação após a Competição;
- Recuperação das cargas dos treinos semanais;
- Recuperação dos exercícios durante o treino;
- Recuperação durante as repetições e/ou séries do mesmo exercício;
- Capacidade de recuperação individual;
- Recuperação da fadiga do sistema nervoso central:
 - Concentração na competição;
 - Concentração nos treinos;
 - Concentração nos diferentes exercícios.

Regime da Recuperação:

- Regime fisiológico (mais tradicional);
- Regime tático-técnico / específico (cuidados com a recuperação da fadiga central).

Planificação

“Força Específica”:

- exercícios com alta tensão muscular;
- exercícios com duração curta;
- exercícios com velocidade moderada/alta.

Exercícios realizados em campos de dimensão reduzidas.

Podem ter incidências:

- físicas;
- técnicas;
- tácticas.

Planificação

“Força Específica”







Planificação

“Força Específica”



Planificação

“Força Específica”



Planificação

“Força Específica”



Planificação

“Força Específica”



“Resistência Específica”:

- exercícios com baixa tensão muscular;
- exercícios com longa duração;
- exercícios com velocidade moderada.

Exercícios realizados em campos de grande dimensão.

Podem ter incidências:

- físicas;
- técnicas;
- táticas.

Planificação

“Resistência Específica”



Planificação

“Resistência Específica”



Planificação

“Velocidade Específica”:

- exercícios com tensão muscular baixa/moderada;
- exercícios com curta duração;
- exercícios com velocidade alta.

Exercícios realizados em campos de pequena dimensão.

Podem ter incidências:

- físicas;
- técnicas;
- táticas.



Planificação

“Velocidade Específica”



Planificação

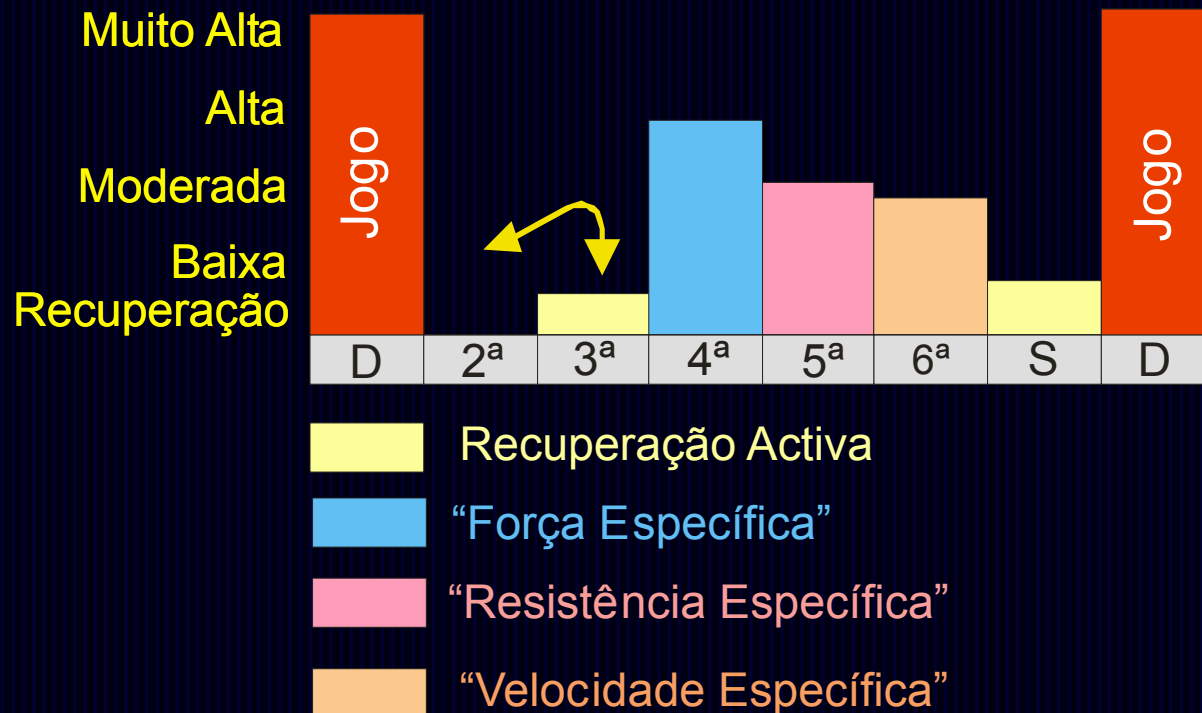
“Velocidade Específica”



Planificação

PADRONIZAÇÃO SEMANAL

Dinâmica e incidência dos “Padrões” de esforço e recuperação:

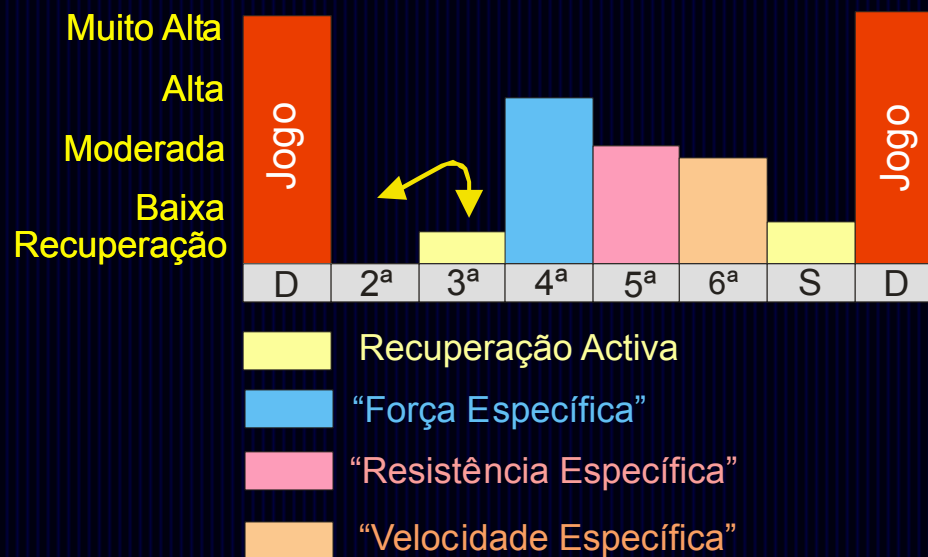


Planificação

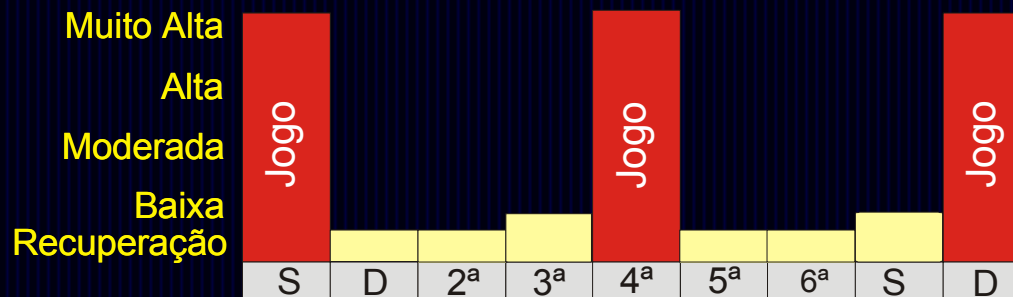
PADRONIZAÇÃO SEMANAL

Dinâmica e incidência dos “Padrões” de esforço e recuperação:

Um Jogo por Semana



Dois Jogos por Semana



	Outubro	Novemb.	Dezemb.	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Segunda	1	1	1	1	1	1	1	1
Terça	2	2	2	2	2	2	2	2
Quarta	3	3	3	3	3	3	3	3
Quinta	4	4	4	4	4	4	4	4
Sexta	5	5	5	5	5	5	5	5
Sábado	6	6	6	6	6	6	6	6
Domingo	Jogo	7	Jogo	7	Jogo	7	Jogo	7
Segunda	8	8	8	8	8	8	8	8
Terça	9	9	9	9	9	9	9	9
Quarta	10	10	10	10	10	10	10	10
Quinta	11	11	11	11	11	11	11	11
Sexta	12	12	12	12	12	12	12	12
Sábado	13	13	13	13	Jogo	13	13	13
Domingo	14	14	Jogo	14	14	14	14	14
Segunda	15	15	15	15	15	15	15	15
Terça	16	16	16	16	16	16	16	16
Quarta	17	17	17	17	Jogo	17	17	17
Quinta	18	18	18	18	18	18	18	18
Sexta	19	19	19	19	19	19	19	19
Sábado	20	20	20	20	20	20	20	20
Domingo	Jogo	21	Jogo	21	Jogo	21	21	21

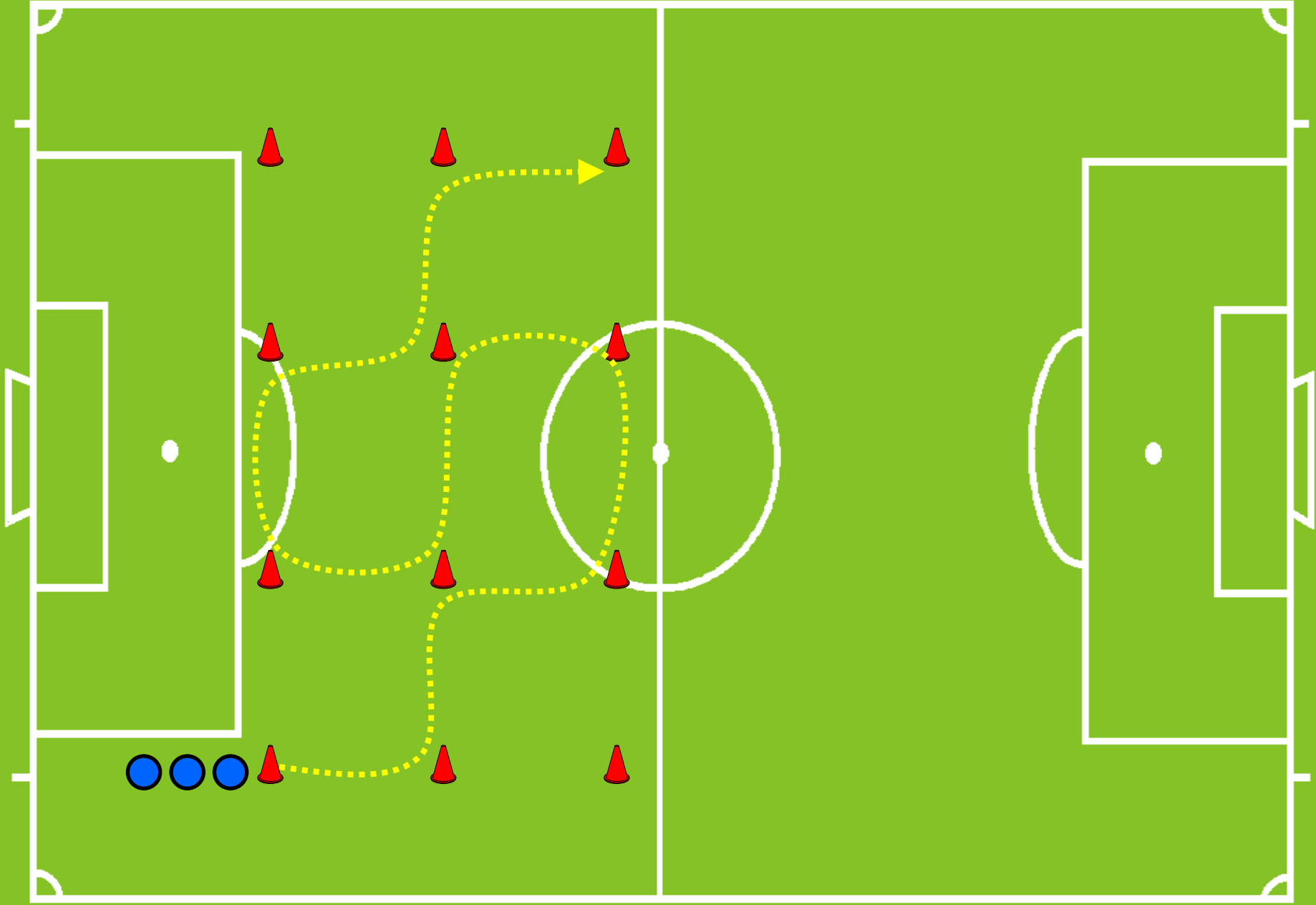


Planificação Diária

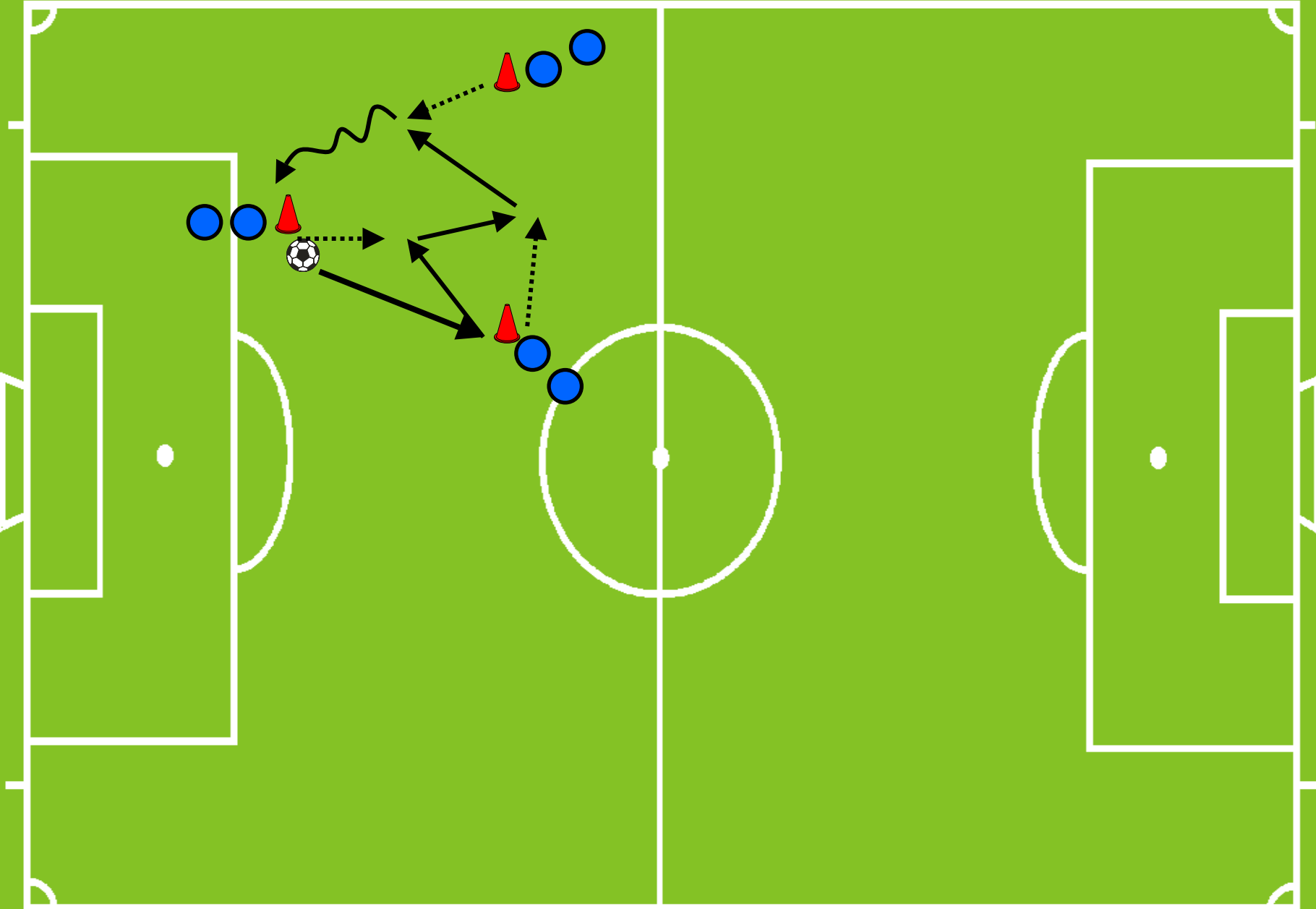
Preocupações:

1. Ter sempre em consideração a periodização e planificação semanal (aos níveis tático, técnico, físico, cognitivo, psicológico) sendo a dimensão física a coordenadora do processo;
2. Definir OBJECTIVOS concretos e direccionados;
3. Escolher criteriosamente os CONTEÚDOS (exercícios);
4. Direccionar a ORIENTAÇÃO dos conteúdos em função dos objectivos;
5. Promover a interacção da intensidade, dos respectivos volumes, e da recuperação, relacionando-os com a capacidade de concentração necessária;
6. Seleccionar e direccionar as estratégias de acção para a rentabilidade e eficácia do treino;
7. Ser suficientemente aberto para alterar o que for necessário.

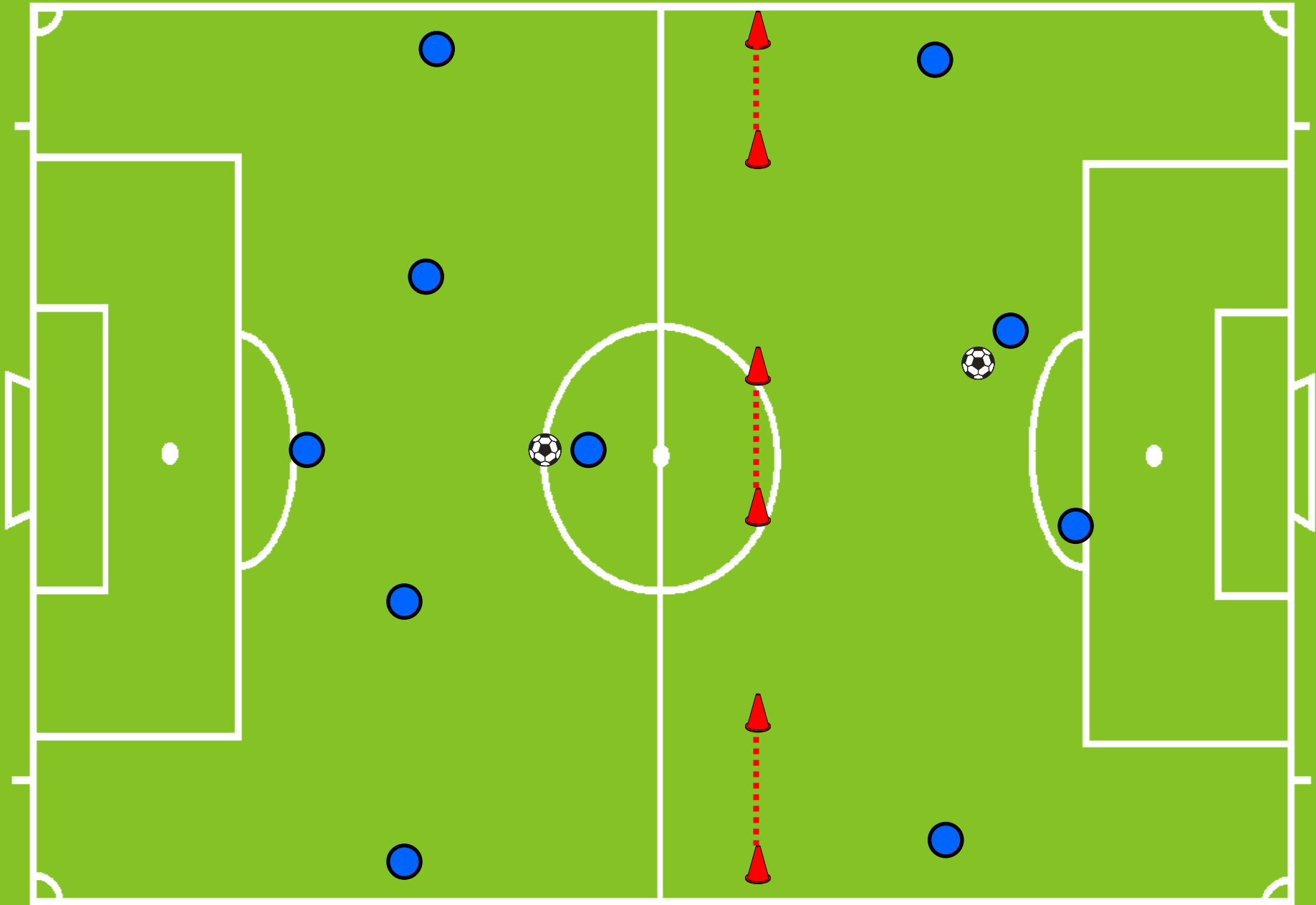
3ª - Recuperação activa: corrida com mudanças de direcção permanente



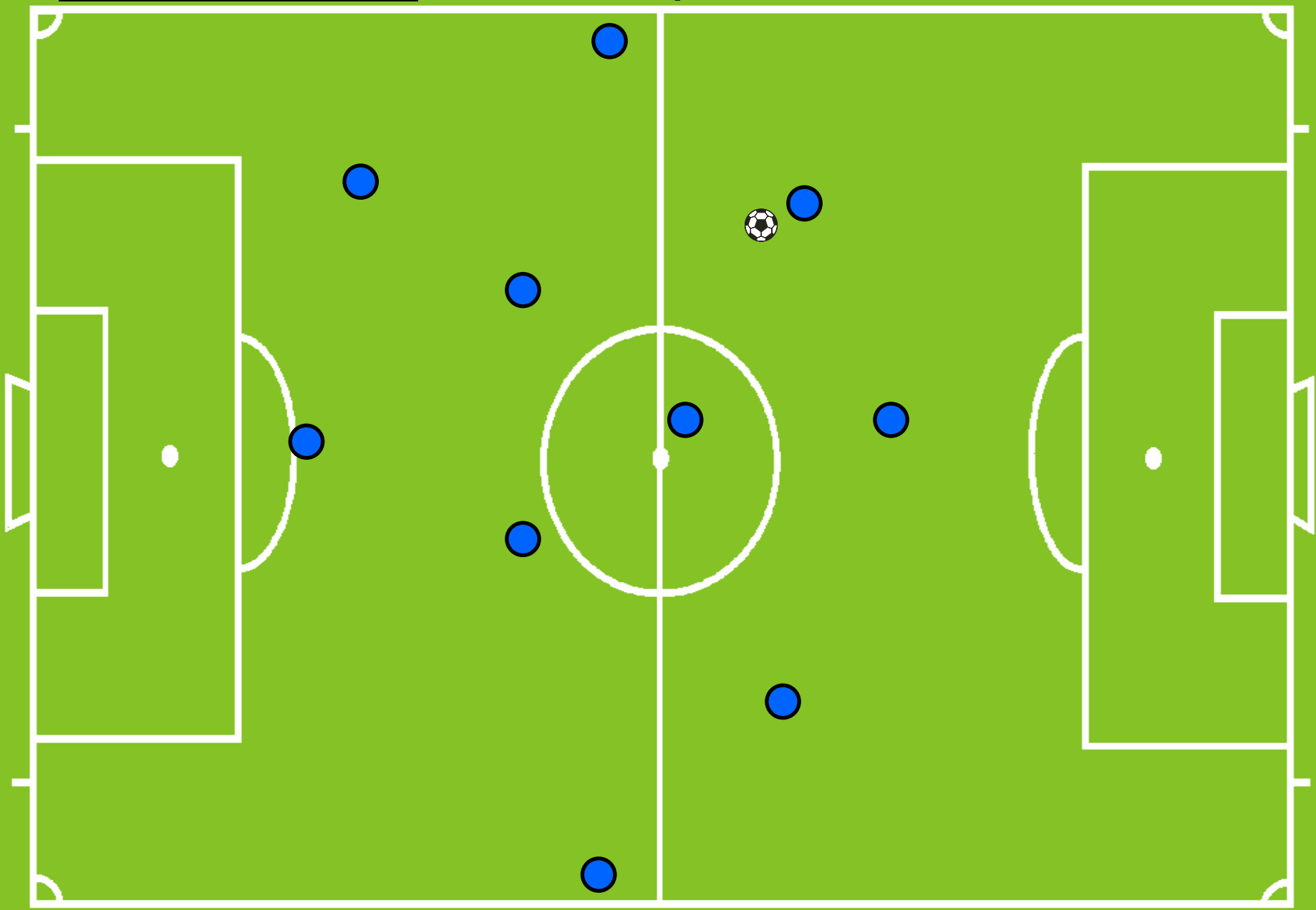
3ª - Recuperação activa: exercícios de passe



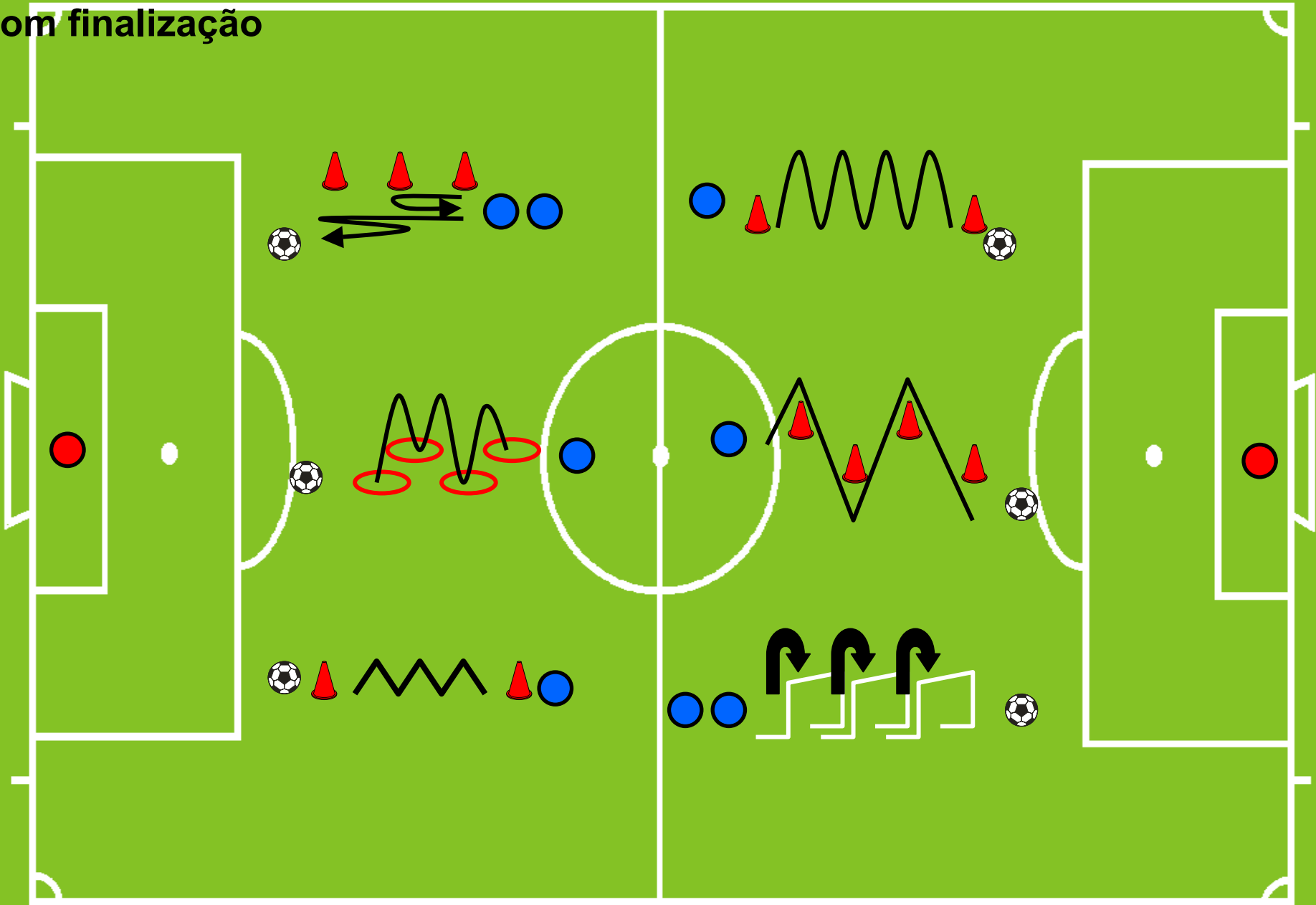
3ª - Recuperação activa: exercícios de passe por sectores



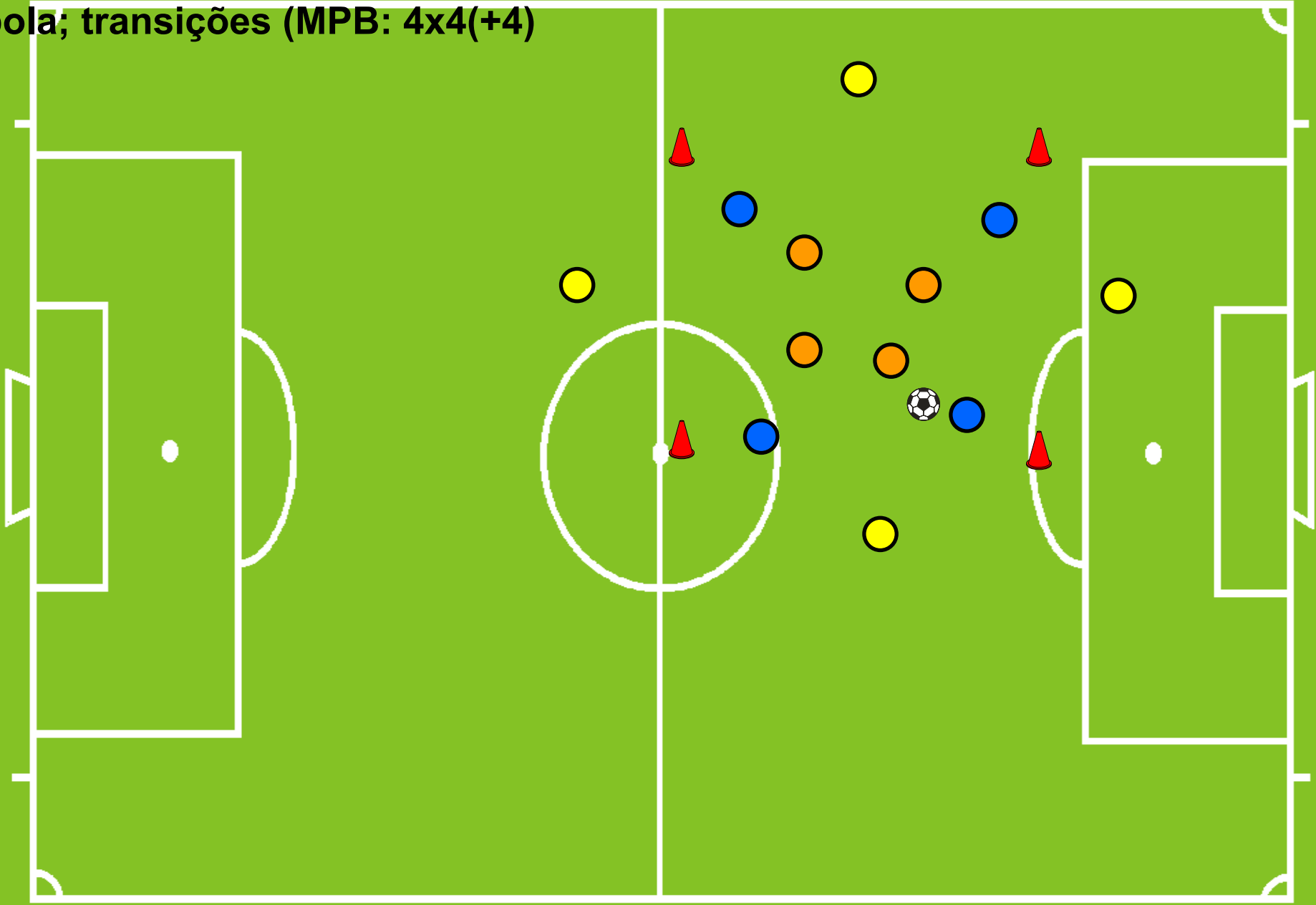
3ª - Recuperação activa: exercício de passe em estrutura



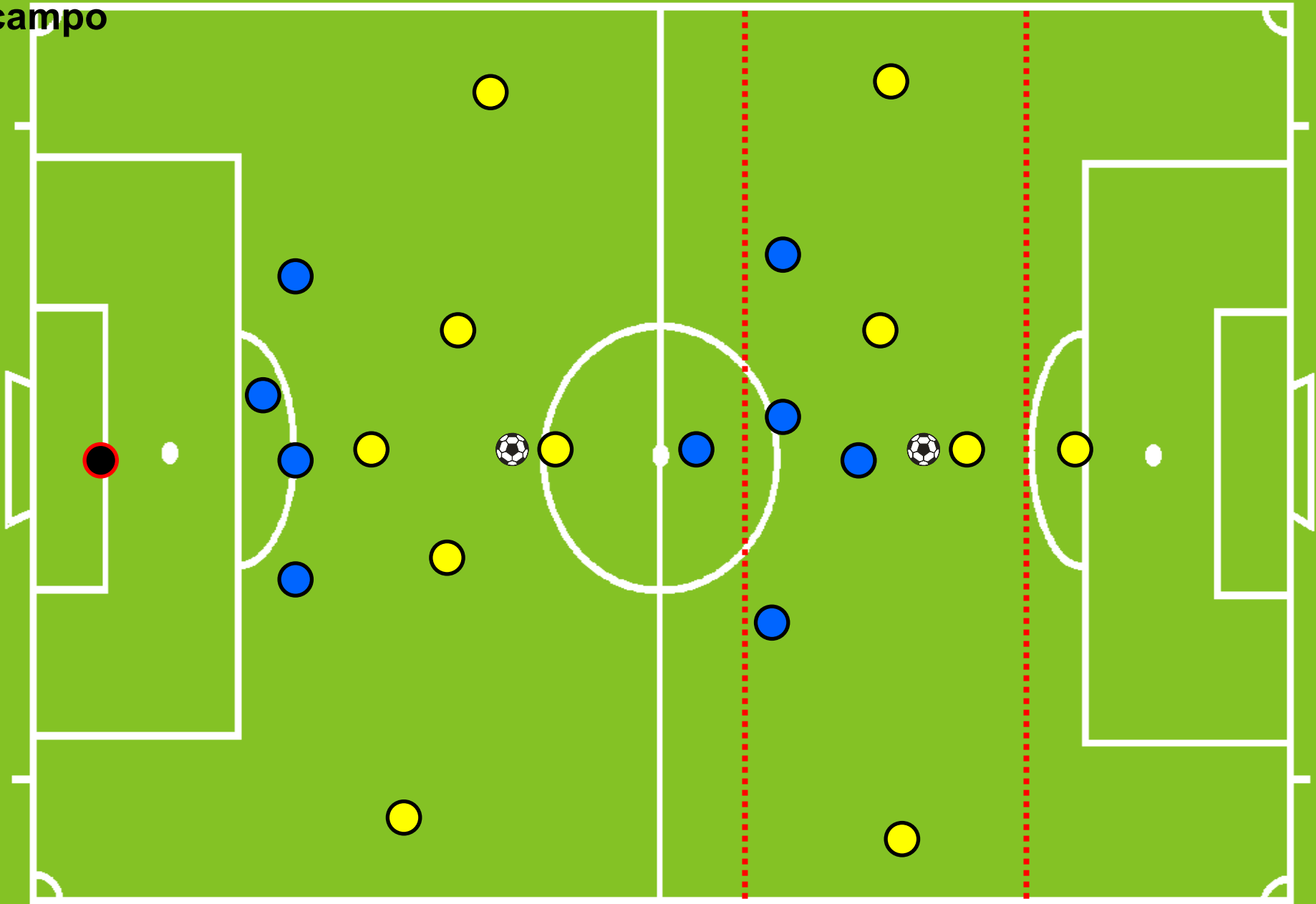
4ª - “Força Específica”: Exercícios de Força/coordenação específicos com finalização



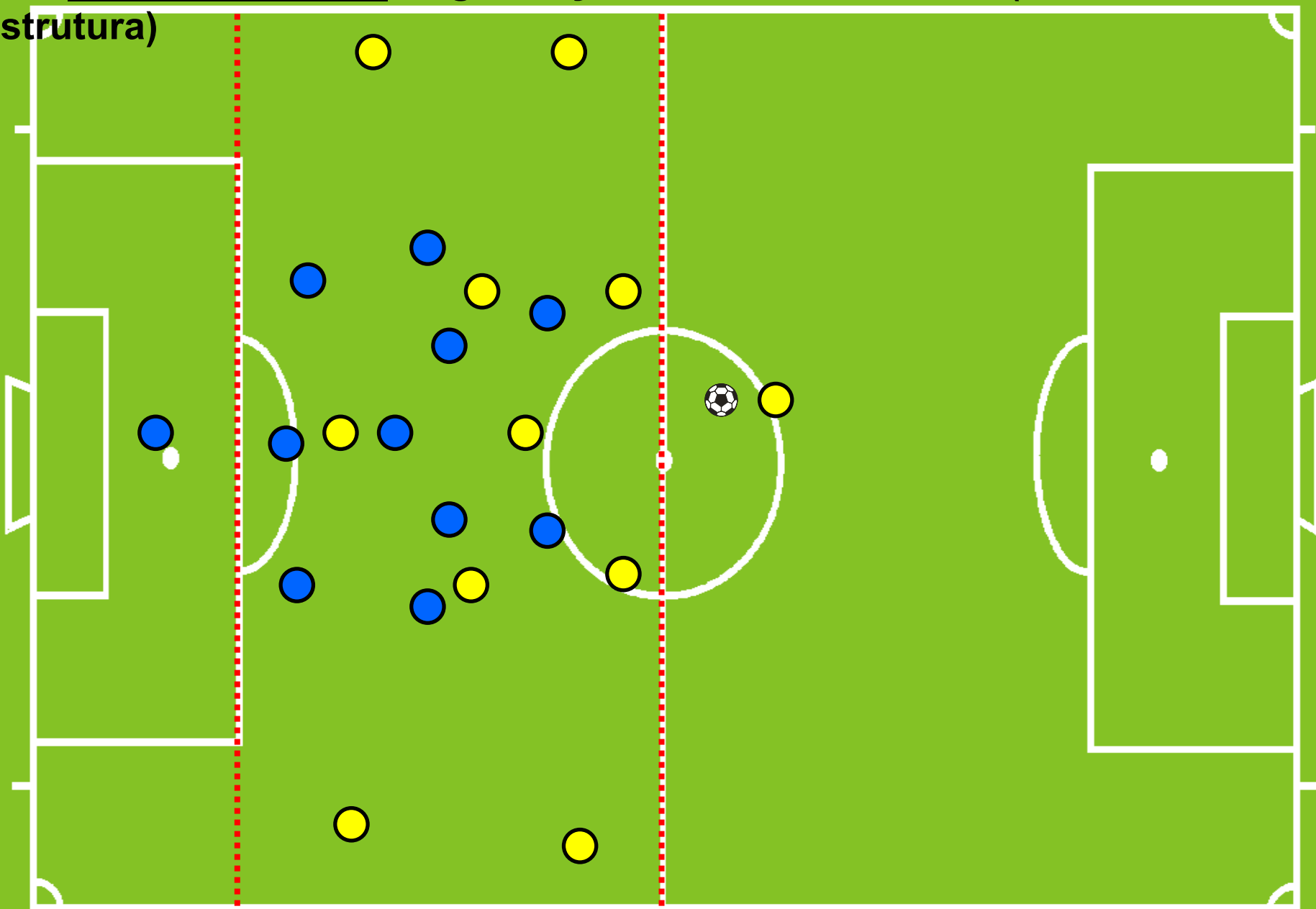
4ª - “Força específica”: pressão e fecho de espaços; circulação rápida da bola; transições (MPB: 4x4(+4))



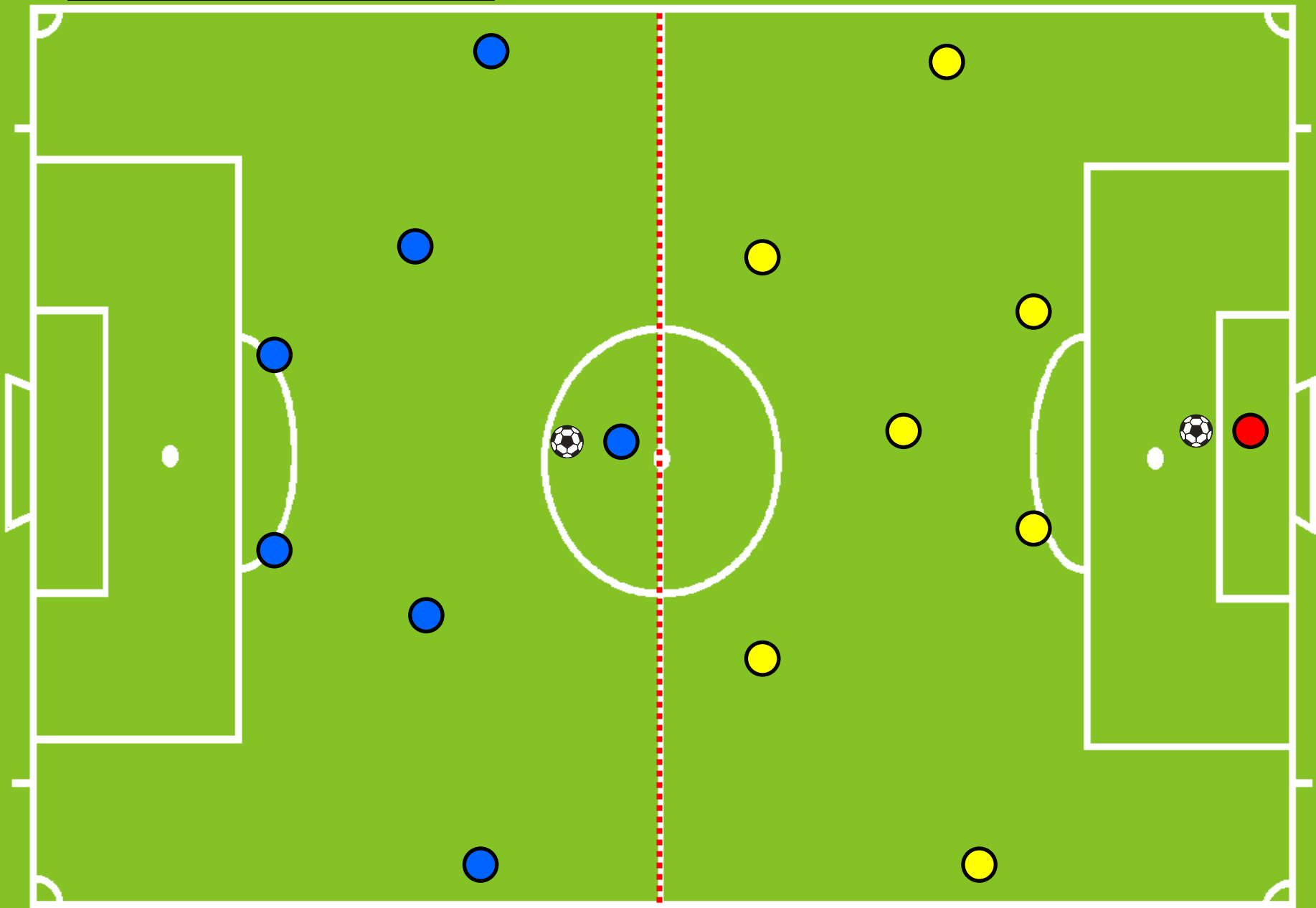
4ª - “Força específica”: organização defensiva da defesa e do meio-campo



4ª - “Força específica”: organização defensiva colectiva (MPB em estrutura)



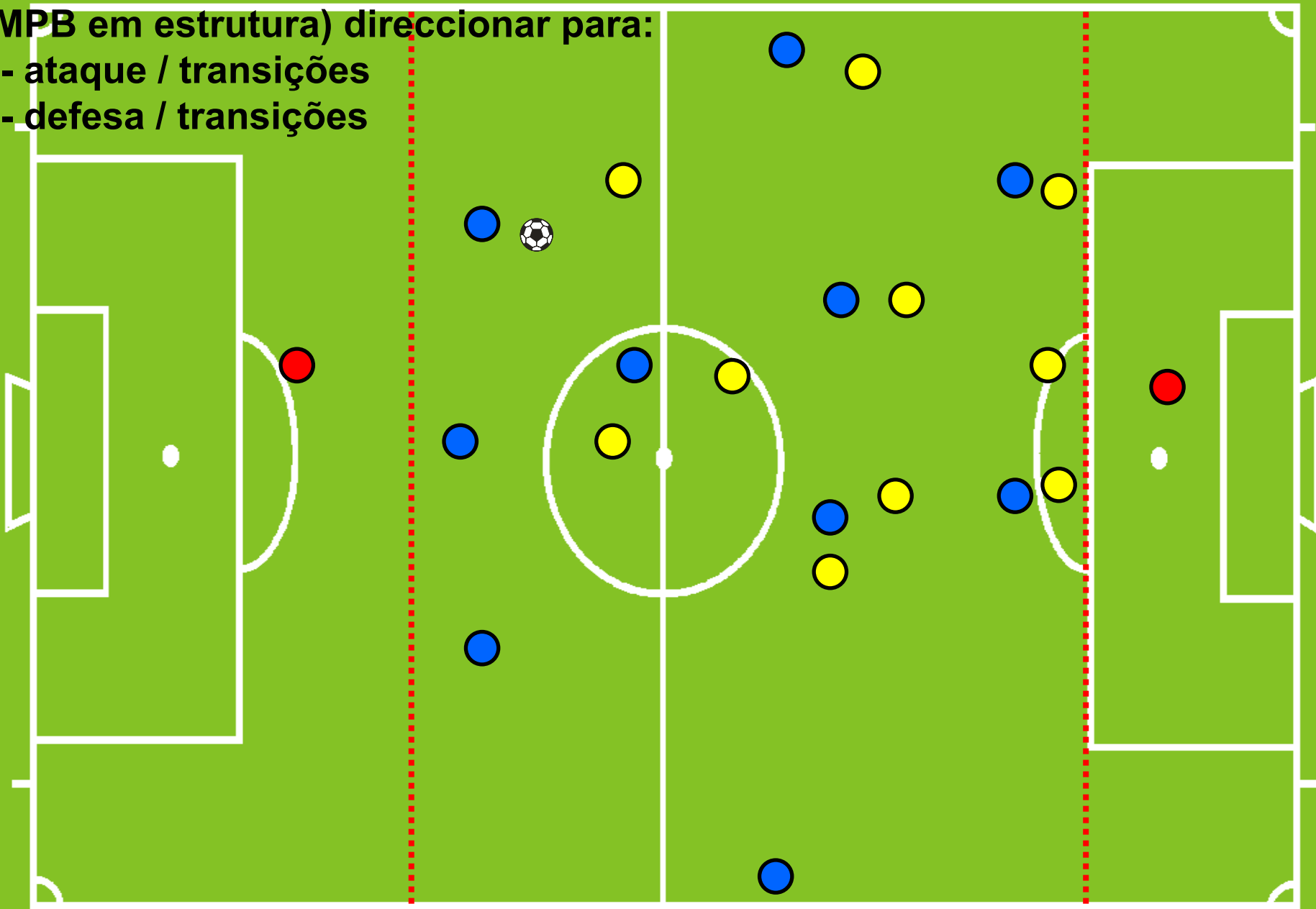
5ª - “Resistência específica”: exercícios de passe entre sectores



5ª - “Resistência específica”: organização defensiva e ofensiva colectiva

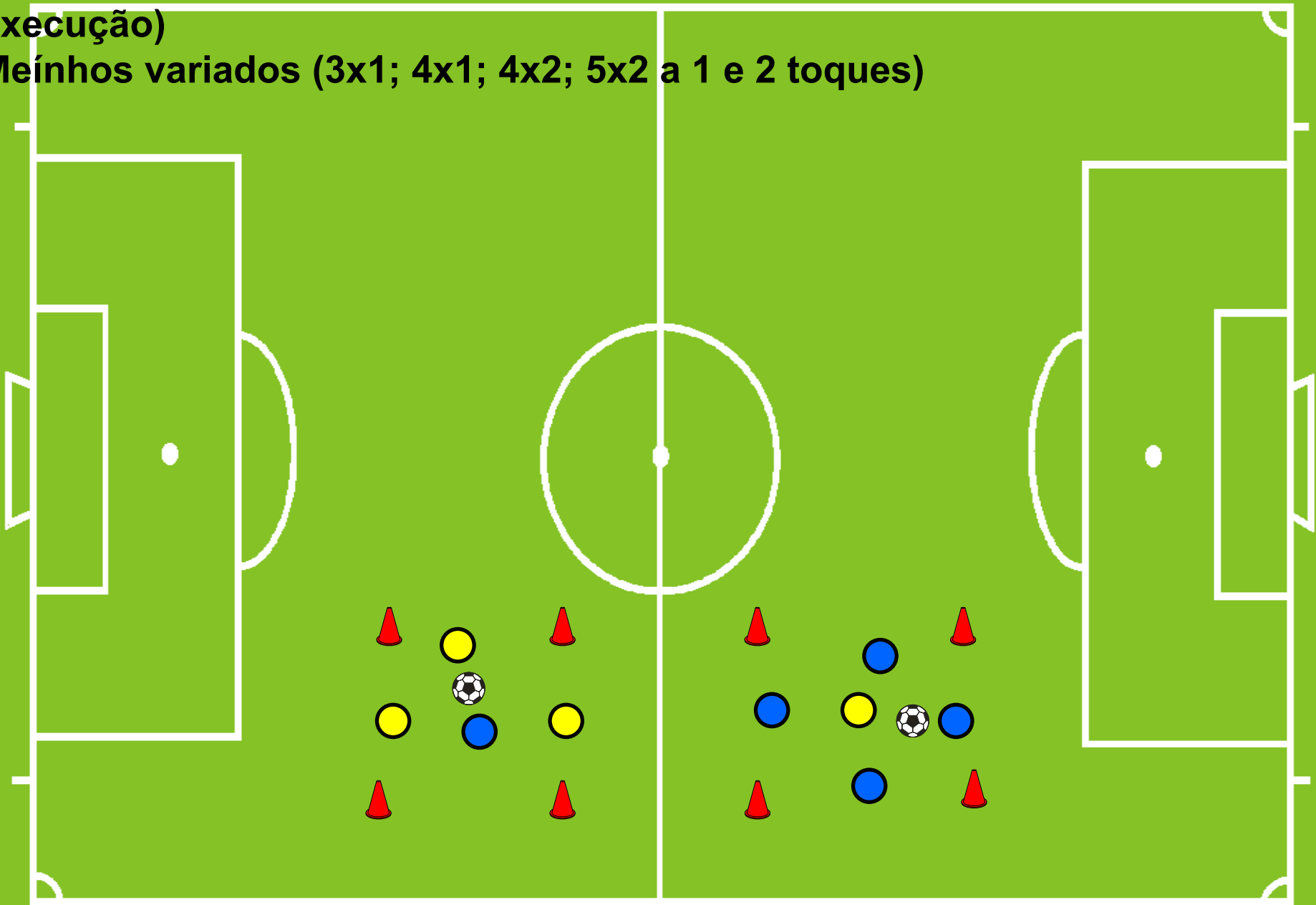
(MPB em estrutura) direccionar para:

- ataque / transições
- defesa / transições

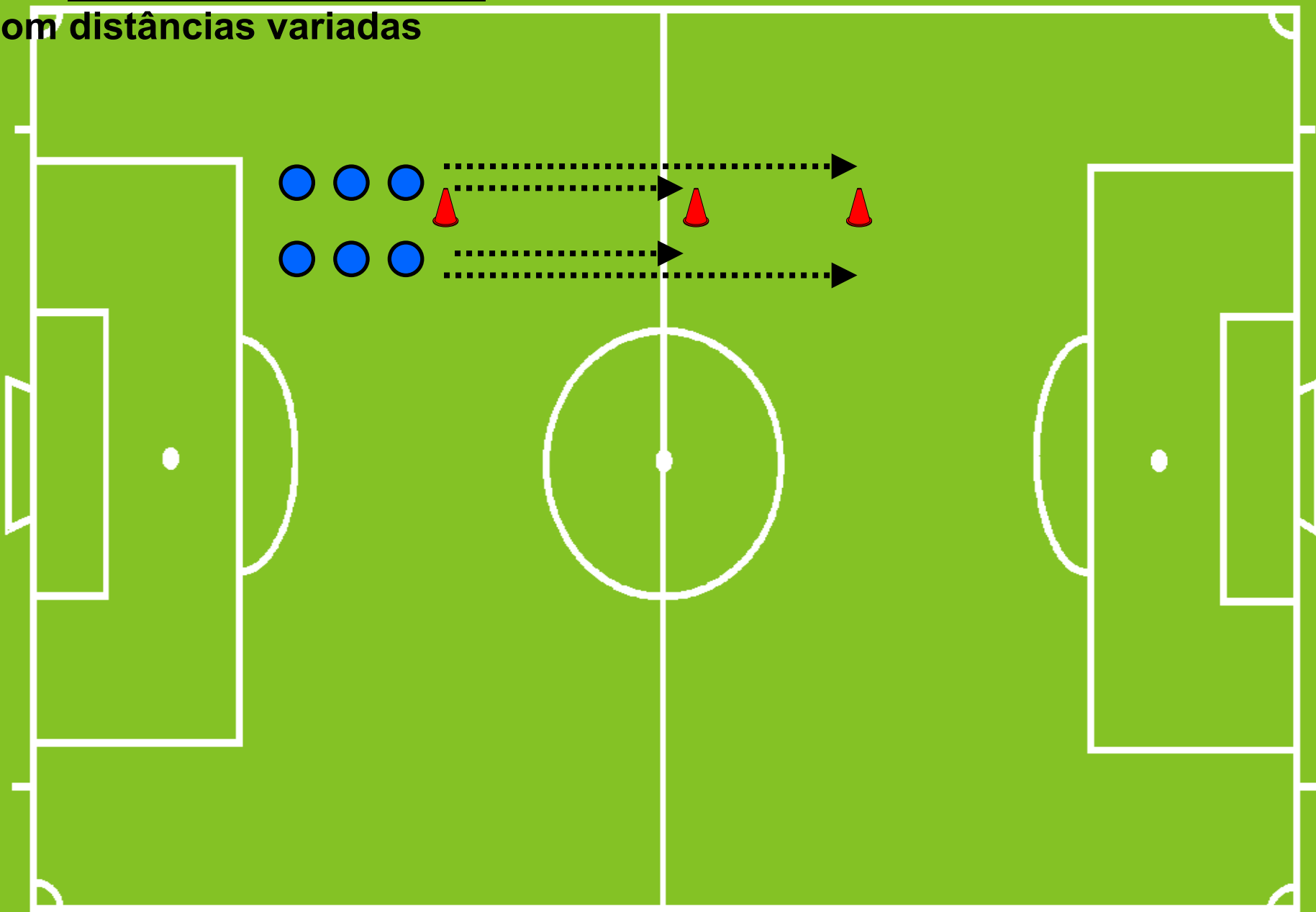


6ª - “Velocidade específica”: exercício de passe (velocidade de execução)

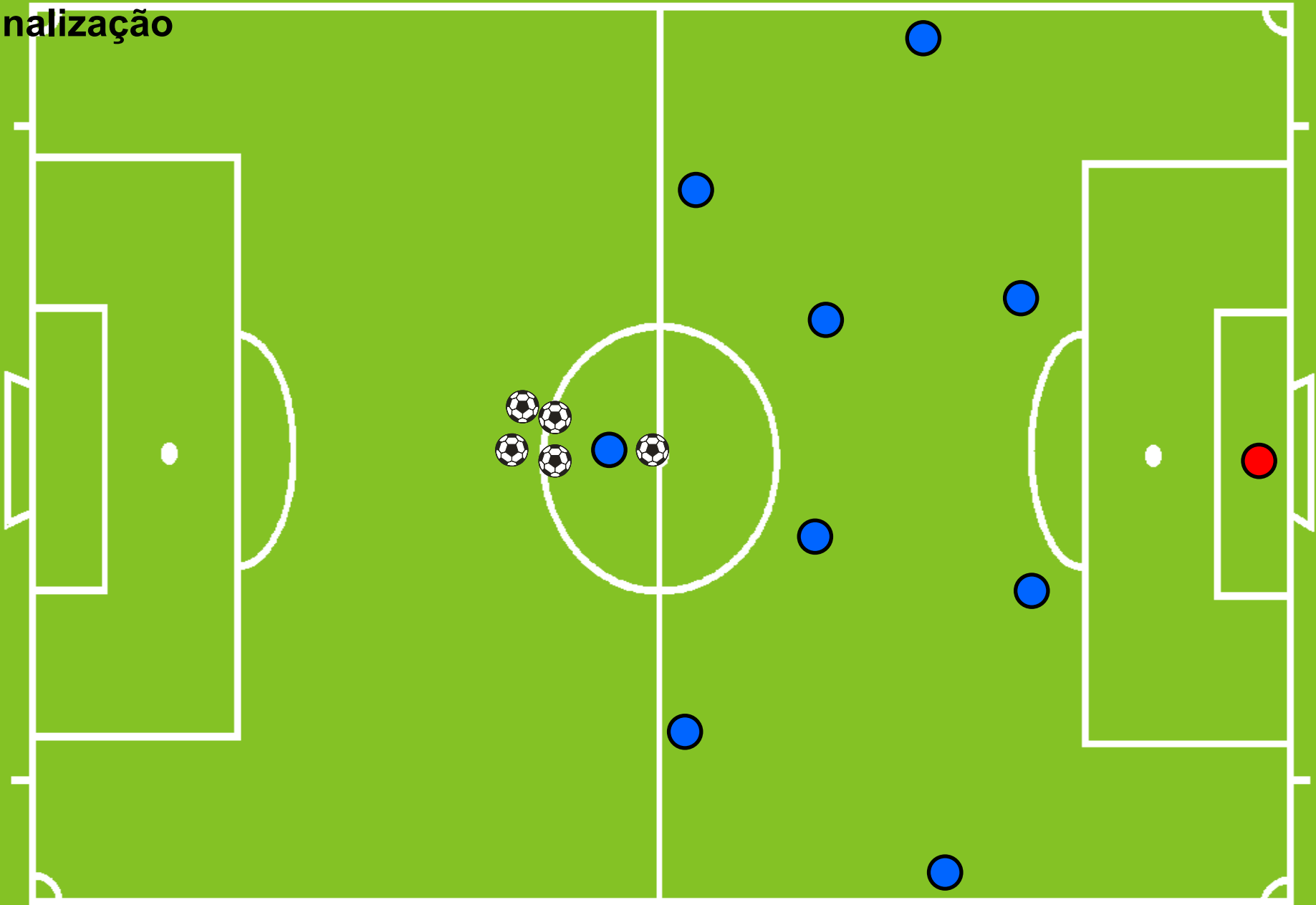
Meínhos variados (3x1; 4x1; 4x2; 5x2 a 1 e 2 toques)



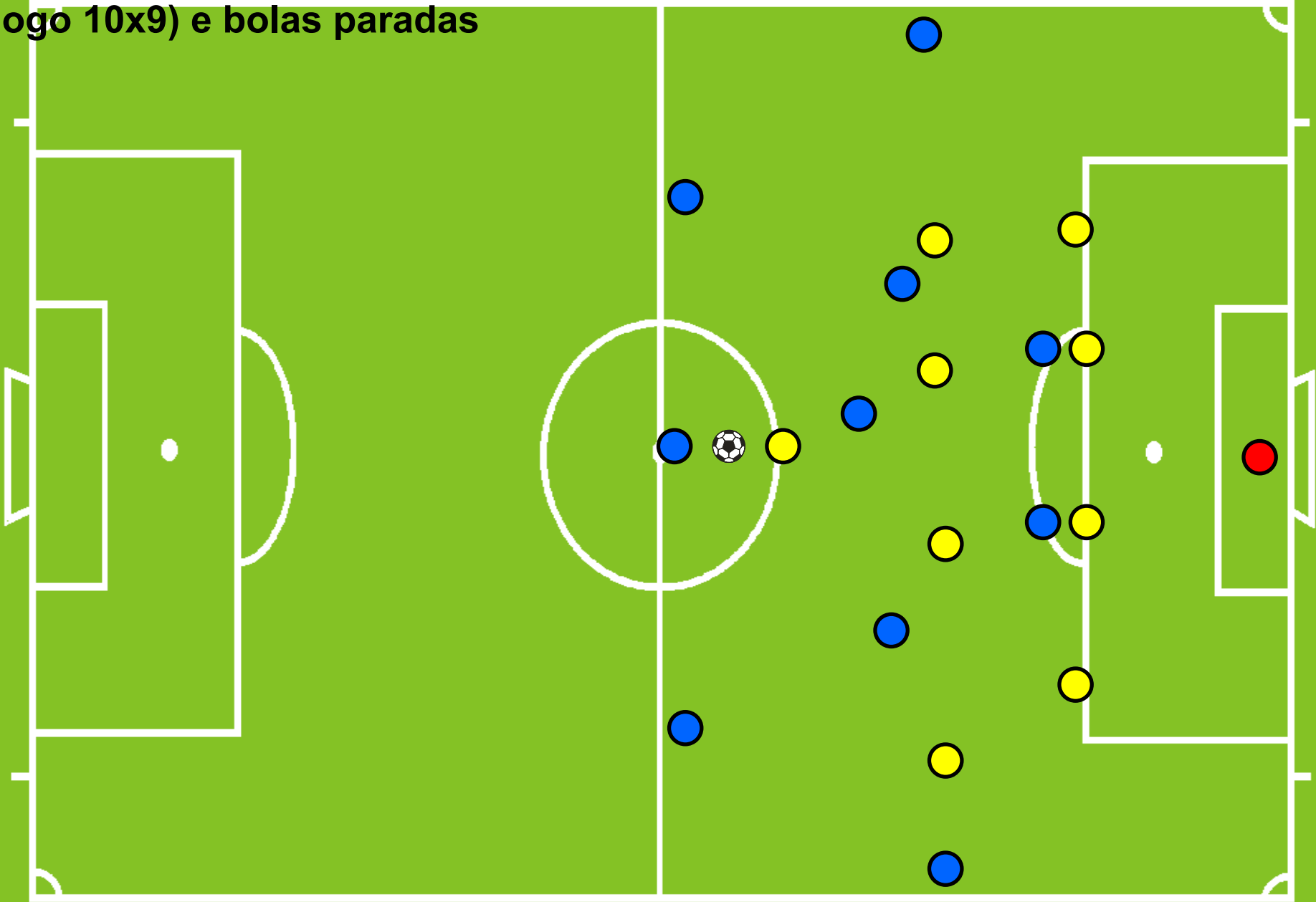
6ª - “Velocidade específica”: exercício de velocidade de deslocamento com distâncias variadas



6ª - “Velocidade específica”: movimentações ofensivas específicas com finalização



6ª - “Velocidade específica”: organização ofensiva e defensiva colectiva (jogo 10x9) e bolas paradas



6ª - “Velocidade específica”: organização ofensiva e defensiva colectiva (jogo 11x11) e velocidade de execução e de leitura

