

Planificação de uma Época desportiva

Identificação da equipa:

Equipa: Associação Desportiva de Figueiró dos vinhos

Escalão: Juvenis

Média de idades: 15

Sexo: Masculino

Nº de atletas: 21

Histórico da equipa:

Maior parte da equipa joga futebol desde os 7 anos, são praticamente todos os jogadores (Figueiró dos Vinhos), já jogam juntos desde muito cedo, é um grupo que já está habituada ao método de jogo da equipa, esta equipa tem sempre alcançado nestes últimos anos a 1º ou 2º lugar...

Recursos Necessários:

350 EUROS de recursos financeiros, para sandes no fim dos jogos...

1 Director e um massagista nos recursos humanos.

Mais uma verba de recursos financeiros para o material desportivo (bolas, equipamentos, pinos, coletes...)

Trabalho Realizado por:

✓ João Esteves nº6
10ºD

Planificação da equipa de Juvenis

Treino nº	Mês	Dia	Conteúdos	Tarefas/Organização	Local
1	Fevereiro	3	Resistência \ Velocidade	- Começam por dar 15 voltas ao campo com o mesmo ritmo; - Aquecimento; - Depois fazemos picos de velocidade de diferentes graus de velocidade.	Campo
2		4	Resistência \ Drible	- Começamos por dar 15 voltas ao campo com o mesmo ritmo; - Aquecimento; - De seguida faz-se drible com mudanças de velocidade repentinas.	
3		6	Velocidade \ Drible \ Passe	- Aquecimento; - Fazem uma sequência com passe e drible incluídos no mesmo exercício; - No fim fazem vários picos de velocidade.	
4		10	Táctica de bolas paradas	- Aquecimento; - Treinamos cantos, livre e saídas para o contra ataque.	
5		11	Drible\ Desmarcação\ jogo	- Aquecimento; - Fazem uma sequência com drible e desmarcação incluída; - Por fim fazem 45 min de jogo.	
6		13	Passe\ Força\jogo	- Aquecimento; - Fazem uma sequência que inclui o passe e força; - Por fim 30 hora de jogo.	
7		17	Passe\ Força \ Drible\ Jogo	- Aquecimento; - Fazem uma sequência com força, drible, passe incluído; - Por fim 30 hora de jogo.	
8		18	Desmarcação\ Jogo	- Aquecimento; - Uma sequência de exercícios de desmarcação; - Por fim 30 hora de jogo.	
9		20	Velocidade \ Jogo	- Aquecimento; - Uma sequência de exercícios sobre a velocidade; - Por fim 30 hora de jogo.	
10		24	Jogo	- Aquecimento; - Jogo durante 1 hora.	
11		25	Jogo	- Aquecimento; - Jogo durante 1 hora.	
12		27	Jogo	- Aquecimento; - Jogo durante 1 hora.	

PLANO DE TREINO

<u>Unidade Temática:</u> Futebol	Data: 3/2/2014 Hora: 18h até às 20h.
<u>Treino n.º:</u> 1	<u>Escalão:</u> Juvenis
<u>Local:</u> Campo	<u>Instalação:</u> Campo municipal Afonso Lacerda

Treinador: João Esteves

<u>Resumo:</u> Pretendo desenvolver as tarefas propostas neste treino.
<u>Caracterização da equipa:</u> É uma equipa de nível médio, com 18\20 jogadores, uma equipa homogenia que desenvolve bem as tarefas.
<u>LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO:</u> APITO, CONES E PINOS.

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
20 min	20 min	– 15 Voltas ao campo	-os jogadores todos vão correr
10 min	10 min	– Aquecimento	✓ Os jogadores todos aquecem ao mesmo tempo com um a comandar o aquecimento
60 min	60 min	- Depois fazem picos de velocidade de diferentes graus de velocidade.	✓ Todos os jogadores executam a tarefa

PLANO DE TREINO

<u>Unidade Temática:</u> Futebol	Data: 4/2/2014 Hora: 18h até às 20h.
<u>Treino n.º:</u> 2	<u>Escalão:</u> Juvenis
<u>Local:</u> Campo	<u>Instalação:</u> Campo municipal Afonso Lacerda

Treinador: João Esteves

Resumo: Pretendo desenvolver as tarefas propostas neste treino.

Caracterização da equipa: É uma equipa de nível médio, com 18\20 jogadores, uma equipa homogenia que desenvolve bem as tarefas.

LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO: APITO, CONES, PINOS E BOLAS.

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
20 min	20 min	– 15 Voltas ao campo	-os jogadores todos vão correr
10 min	10 min	– Aquecimento	✓ Os jogadores todos aquecem ao mesmo tempo com um a comandar o aquecimento
60 min	60 min	- De seguida faz-se drible com mudanças de velocidade repentinas.	✓ Todos os jogadores executam a tarefa

PLANO DE TREINO

<u>Unidade Temática:</u> Futebol	Data: 6/2/2014 Hora: 18h até às 20h.
<u>Treino n.º:</u> 3	<u>Escalão:</u> Juvenis
<u>Local:</u> Campo	<u>Instalação:</u> Campo municipal Afonso Lacerda

Treinador: João Esteves

Resumo: Pretendo desenvolver as tarefas propostas neste treino.

Caracterização da equipa: É uma equipa de nível médio, com 18\20 jogadores, uma equipa homogenia que desenvolve bem as tarefas.

LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO: APITO, BOLAS, COLETES

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
20 min	20 min	– 15 Voltas ao campo	-os jogadores todos vão correr
10 min	10 min	– Aquecimento	✓ Os jogadores todos aquecem ao mesmo tempo com um a comandar o aquecimento
60 min	60 min	-Fazem uma sequência com passe e drible incluídos no mesmo exercício; - No fim fazem vários picos de velocidade.	✓ Todos os jogadores executam a tarefa

PLANO DE TREINO

<u>Unidade Temática:</u> Futebol	Data: 10/2/2014 Hora: 18h até às 20h.
<u>Treino n.º:</u> 4	<u>Escalão:</u> Juvenis
<u>Local:</u> Campo	<u>Instalação:</u> Campo municipal Afonso Lacerda

Treinador: João Esteves

<u>Resumo:</u> Pretendo desenvolver as tarefas propostas neste treino.
<u>Caracterização da equipa:</u> É uma equipa de nível médio, com 18\20 jogadores, uma equipa homogenia que desenvolve bem as tarefas.
<u>LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO:</u> APITO, BOLAS COLETES

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
20 min	20 min	– 15 Voltas ao campo	-os jogadores todos vão correr
10 min	10 min	– Aquecimento	✓ Os jogadores todos aquecem ao mesmo tempo com um a comandar o aquecimento
60 min	60 min	- Tática de bolas paradas	✓ Todos os jogadores executam a tarefa

PLANO DE TREINO

<u>Unidade Temática:</u> Futebol	Data: 11/2/2014 Hora: 18h até às 20h.
<u>Treino n.º:</u> 5	<u>Escalão:</u> Juvenis
<u>Local:</u> Campo	<u>Instalação:</u> Campo municipal Afonso Lacerda

Treinador: João Esteves

Resumo: Pretendo desenvolver as tarefas propostas neste treino.

Caracterização da equipa: É uma equipa de nível médio, com 18\20 jogadores, uma equipa homogenia que desenvolve bem as tarefas.

LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO: APITO, CONES E PINOS, BOLA, COLETES.

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
20 min	20 min	- 15 Voltas ao campo	-os jogadores todos vão correr
10 min	10 min	- Aquecimento	✓ Os jogadores todos aquecem ao mesmo tempo com um a comandar o aquecimento
60 min	60 min	-Fazem uma sequência com drible e desmarcação incluída; - Por fim fazem 45 min de jogo.	✓ Todos os jogadores executam a tarefa

PLANO DE TREINO

<u>Unidade Temática:</u> Futebol	Data: 13/2/2014 Hora: 18h até às 20h.
<u>Treino n.º:</u> 6	<u>Escalão:</u> Juvenis
<u>Local:</u> Campo	<u>Instalação:</u> Campo municipal Afonso Lacerda

Treinador: João Esteves

Resumo: Pretendo desenvolver as tarefas propostas neste treino.

Caracterização da equipa: É uma equipa de nível médio, com 18\20 jogadores, uma equipa homogenia que desenvolve bem as tarefas.

LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO: APITO, CONES E PINOS, BOLAS, COLETES

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
20 min	20 min	– 15 Voltas ao campo	-os jogadores todos vão correr
10 min	10 min	– Aquecimento	✓ Os jogadores todos aquecem ao mesmo tempo com um a comandar o aquecimento
60 min	60 min	- Fazem uma sequência que inclui o passe e força; -Por fim 30 hora de jogo.	✓ Todos os jogadores executam a tarefa

PLANO DE TREINO

<u>Unidade Temática:</u> Futebol	Data: 17/2/2014 Hora: 18h até às 20h.
<u>Treino n.º:</u> 7	<u>Escalão:</u> Juvenis
<u>Local:</u> Campo	<u>Instalação:</u> Campo municipal Afonso Lacerda

Treinador: João Esteves

Resumo: Pretendo desenvolver as tarefas propostas neste treino.

Caracterização da equipa: É uma equipa de nível médio, com 18\20 jogadores, uma equipa homogenia que desenvolve bem as tarefas.

LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO: APITO, CONES E PINOS, BOLA, CORDAS, COLETES.

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
20 min	20 min	– 15 Voltas ao campo	-os jogadores todos vão correr
10 min	10 min	– Aquecimento	✓ Os jogadores todos aquecem ao mesmo tempo com um a comandar o aquecimento
60 min	60 min	Fazem uma sequência com força, drible, passe incluído; - Por fim 30 hora de jogo.	✓ Todos os jogadores executam a tarefa

PLANO DE TREINO

<u>Unidade Temática:</u> Futebol	Data: 18/2/2014 Hora: 18h até às 20h.
<u>Treino n.º:</u> 8	<u>Escalão:</u> Juvenis
<u>Local:</u> Campo	<u>Instalação:</u> Campo municipal Afonso Lacerda

Treinador: João Esteves

<u>Resumo:</u> Pretendo desenvolver as tarefas propostas neste treino.
<u>Caracterização da equipa:</u> É uma equipa de nível médio, com 18\20 jogadores, uma equipa homogenia que desenvolve bem as tarefas.
<u>LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO:</u> APITO, BOLAS, COLETES

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
20 min	20 min	– 15 Voltas ao campo	-os jogadores todos vão correr
10 min	10 min	– Aquecimento	✓ Os jogadores todos aquecem ao mesmo tempo com um a comandar o aquecimento
60 min	60 min	-Uma sequência de exercícios de desmarcação -Por fim 30 hora de jogo.	✓ Todos os jogadores executam a tarefa

PLANO DE TREINO

<u>Unidade Temática:</u> Futebol	Data: 20/2/2014 Hora: 18h até às 20h.
<u>Treino n.º:</u> 9	<u>Escalão:</u> Juvenis
<u>Local:</u> Campo	<u>Instalação:</u> Campo municipal Afonso Lacerda

Treinador: João Esteves

<u>Resumo:</u> Pretendo desenvolver as tarefas propostas neste treino.
<u>Caracterização da equipa:</u> É uma equipa de nível médio, com 18\20 jogadores, uma equipa homogenia que desenvolve bem as tarefas.
<u>LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO:</u> APITO, BOLAS, COLETES

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
20 min	20 min	– 15 Voltas ao campo	-os jogadores todos vão correr
10 min	10 min	– Aquecimento	✓ Os jogadores todos aquecem ao mesmo tempo com um a comandar o aquecimento
60 min	60 min	-Uma sequência de exercícios de velocidade - Por fim 30 hora de jogo	✓ Todos os jogadores executam a tarefa

PLANO DE TREINO

<u>Unidade Temática:</u> Futebol	Data: 24/2/2014 Hora: 18h até às 20h.
<u>Treino n.º:</u> 10	<u>Escalão:</u> Juvenis
<u>Local:</u> Campo	<u>Instalação:</u> Campo municipal Afonso Lacerda

Treinador: João Esteves

<u>Resumo:</u> Pretendo desenvolver as tarefas propostas neste treino.
<u>Caracterização da equipa:</u> É uma equipa de nível médio, com 18\20 jogadores, uma equipa homogenia que desenvolve bem as tarefas.
<u>LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO:</u> APITO, CONES E PINOS.

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
20 min	20 min	– 15 Voltas ao campo	-os jogadores todos vão correr
10 min	10 min	– Aquecimento	✓ Os jogadores todos aquecem ao mesmo tempo com um a comandar o aquecimento
60 min	60 min	- Jogo durante 1 hora	✓ Todos os jogadores executam a tarefa

PLANO DE TREINO

<u>Unidade Temática:</u> Futebol	Data: 25/2/2014 Hora: 18h até às 20h.
<u>Treino n.º:</u> 11	<u>Escalão:</u> Juvenis
<u>Local:</u> Campo	<u>Instalação:</u> Campo municipal Afonso Lacerda

Treinador: João Esteves

Resumo: Pretendo desenvolver as tarefas propostas neste treino.

Caracterização da equipa: É uma equipa de nível médio, com 18\20 jogadores, uma equipa homogenia que desenvolve bem as tarefas.

LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO: APITO, CONES E PINOS.

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
20 min	20 min	– 15 Voltas ao campo	-os jogadores todos vão correr
10 min	10 min	– Aquecimento	✓ Os jogadores todos aquecem ao mesmo tempo com um a comandar o aquecimento
60 min	60 min	- Jogo durante 1 hora	✓ Todos os jogadores executam a tarefa

PLANO DE TREINO

<u>Unidade Temática:</u> Futebol	Data: 27/2/2014 Hora: 18h até às 20h.
<u>Treino n.º:</u> 12	<u>Escalão:</u> Juvenis
<u>Local:</u> Campo	<u>Instalação:</u> Campo municipal Afonso Lacerda

Treinador: João Esteves

<u>Resumo:</u> Pretendo desenvolver as tarefas propostas neste treino.
<u>Caracterização da equipa:</u> É uma equipa de nível médio, com 18\20 jogadores, uma equipa homogenia que desenvolve bem as tarefas.
<u>LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO:</u> APITO, CONES E PINOS.

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
20 min	20 min	– 15 Voltas ao campo	-os jogadores todos vão correr
10 min	10 min	– Aquecimento	✓ Os jogadores todos aquecem ao mesmo tempo com um a comandar o aquecimento
60 min	60 min	- Jogo durante 1 hora	✓ Todos os jogadores executam a tarefa