



Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Desporto de
Rio Maior



Planeamento, Intervenção, Condução e Controlo do Processo de
Treino e Competição na Equipa sénior da Associação Desportiva
Nogueirense, época 2014-2015

Caracterização da fase de construção do processo ofensivo.

Documento anexo ao Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Desporto com especialização em Treino Desportivo – Futebol

Dossier de Época – Relatórios de Observação; Fichas de Jogo; Microciclos e Unidades de Treino

Franclim Pereira da Silva Maia Carvalho

Orientadores

Professor Eduardo Teixeira

Professor João Paulo Costa

Rio Maior, 2016

Relatório Observação Pampilhosa

Jogo Observado: Jornada 8, Pampilhosa x Vitória Sernache, 1ª Fase



| Equipa Inicial | TEMPO | Substituições |
|-------------------|-------|----------------|
| 12- EDUARDO | | |
| 2- BRUNO PARENTE | | |
| 6- FÁBIO | | |
| 10- WILSON | | |
| 5- ALEX | | |
| 18- R. TAVARES | | |
| 7- BEBÉ | | |
| 16- CASTOR | 57' | 21- BRUNTO |
| 19- JORGE CORRÊIA | 66' | 14- DIOGO MELO |
| 9- ROBERTO | | |
| 20- JEFFREY | 45' | 8- MIKE |

NOTA: Eder poderá jogar como Mdef, não sei porque não jogou neste jogo. Diogo André (17) também não estava disponível mas se estiver jogará no lugar do Jorge Correia (19) e Hugo Seixas também não jogou, mas se estiver disponível poderá jogar na frente.

Análise Individual

- EDUARDO (12)** – Baixinho, devemos explorar batendo cantos muito chegados a ele, poderemos fazer a cortina, deixando 16 jogadores à sua frente visto que eles marcam 1ªª, comunica muito. Nos pontagões de baliza nunca passou o 3º canto.
- PARENTE (2)** – Nos lançamentos de linha lateral coloca a bola na quina da peg área, atenção. Já é um pouco vulnerável em velocidade. Procurar ações de 1ªª com ele.
- ALEX (5)** – explorar a sua lentidão. Forçar no lado dele porque vamos criar perigo. Bom no jogo aéreo.
- FÁBIO (6)** – quer ir a todos os lances no ar, é bom no jogo aéreo. É lento, explorar as costas. Costuma articular umas diagonais longas. É destro.
- WILSON (10)** – tal como o colega, quer ganhar tudo no ar, forte no jogo aéreo. Também é lento e comete muita falta, foi ele que cometeu o penalti. Deve ser pressionado quando tem bola, tem dificuldade de pressionar do dentro para fora.
- TAVARES (18)** – é combativo, competitivo, nunca dá um lance por perdido. Como interior dá pouca largura, procura sempre espaços interiores. É muito quietinho, está sempre a falar com o árbitro.
- BEBÉ (7)** – muito experiente, define os ritmos da equipa, sabe guardar muito bem a bola. Boa qualidade de passe, apesar de já ter pouca intensidade. O jogo passa todo por ele.
- CASTOR (16)** – conseguiu muito bem mas depois apagou-se. Dotado tecnicamente, joga bem com os dois pés, é mexido, não tem medo de ter a bola. Faz muito movimento de dentro para fora nas costas do DE adv.
- JORGE (19)** – jogando na frente ao lado do Roberto, andou um pouco perdido. É chuto, pressiona. Tem alguma qualidade técnica, mas por vezes define mal. É ele que bate as bolas paradas indiretas. É rápido.
- ROBERTO (9)** – é o jogador mais da frente nesta equipa. É muito solicitado, está confiante, nota-se nas ações, rápido e bom tecnicamente, procura muito a baliza. Gosta de fazer movimentos da esquerda para dentro em condução. Atenção.
- JEFFREY (20)** – não pode jogar a posta. Como Mdef cumpriu taticamente, mas escondeu-se do jogo, não pegou no jogo desde trás. Deve ser pressionado quando tiver bola.
- MIKE (8)** – não gostei, pouco móvel, pouco ágil. Forte no jogo aéreo, não sai da posição.
- BRUNTO (21)** – bom tecnicamente, descai muito para a esquerda. Procura combinações curtas, principalmente com Roberto.
- MELO (14)** – muito mexido, mas sem critério com bola, decidiu sempre mal. Inevitente.

Organização Ofensiva



Organização Ofensiva

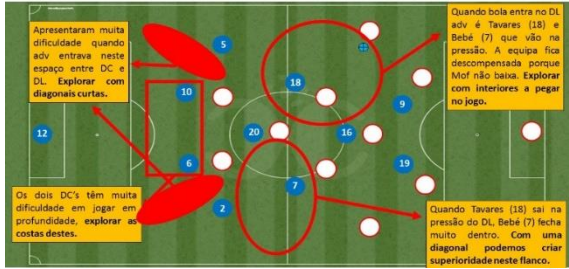
- Começaram em 1.4.3.3, com Jeffrey (20) empilhado a Frente, e aos 30' mudaram para 1.4.4.2 losango;
- Se pressionamos logo em cima Eduardo (12) irá bater e não vão sair pelos DC's, facilitamos a nossa tarefa;
- Se os deixarmos sair, temos que ter em atenção a troca do DL com o interior desse lado, o interior é que vai pegar o jogo em zona lateral/recuada;
- Mdef nunca veio pegar jogo atrás, escondeu-se sempre;
- Os dois homens da frente têm muita liberdade, pouca presença na área, normalmente é Roberto (9) quem aparece mais;
- Sentiu um pouco de desorganização na equipa e tudo um pouco "no grito";
- Nunca dão um lance por perdido, são chutos;
- Alex (5) e Parente (2) são largura e profundidade, muitas das vezes em simultâneo;
- Não há movimento de guarda-linha largura pelo Roberto (9) pelo lado direito vão alternando, ou pelo Parente (2) ou pelo Wilson (10) para o lado esquerdo;
- Os jogadores de defesa (10) não foram tão perigosos, procurou muita bola no corredor esquerdo para partir em combinações com Roberto (9), cuidado!;
- Nos últimos 10' Bebé (7) abriu na direita e Brunto (21) na esquerda, ficando no meio Tavares (18) e Mike (8) com dois homens na frente, não sei se propostado ou não, mas verificou-se, sendo que Bebé (7) tem muita qualidade de cruzamento, não pode ter espaço quando descai na linha para cruzar à-vontade.

NOTA: Wilson (10) facilita um pouco na construção, deve ser pressionado

Transição Ofensiva

- Procuram esticar muito, principalmente para o Roberto (9);
- O bloco médio demora a acompanhar este momento do jogo, ficando muitas vezes apenas Roberto (9) e Jorge (19) na frente;
- Castor (16) e Tavares (18) muitas das vezes apareciam em apoios depois demoram muito a baixar.

Organização Defensiva



Transição Defensiva

- Reagem rápido à perda da bola, principalmente Jorge (19) e Tavares (18);
- Bebé (7) e Castor (16) quando estão no último terço do terreno, se perderem a bola, demoram muito a baixar, são muito lentos, podemos explorar com saídas rápidas pelo nosso lado esquerdo;
- Alex (5) e Parente (2) quando apoiam processo ofensivo demoram muito a baixar, e por vezes fazem-no em simultâneo, temos que procurar saídas rápidas até porque os DC's são lentos.

Organização Defensiva

- Enquanto estiverem em 1.4.3.3 em Castor (16) que pegava no Mdef adversário. Quando passaram para 1.4.4.2 organizavam-se defensivamente como apresentado no slide anterior;
- Apresentaram um bloco médio/alto, pressionando em cima, para obrigar adversário a bater;
- Explorar o espaço interior atraindo o Tavares (18) e Bebé (7) para zona lateral, como são eles que pressionam o DL adv devemos jogar muito com os nossos DL's na 1ª fase de construção, para depois termos superioridade na zona interior, visto que o Mof deles nunca baixa para dar equilíbrio;
- Procurar muitas ações de 1ªª com os DL's deles, Alex (5) e Parente (2) são vulneráveis em velocidade;
- Procurar costas dos DC's deles, jogam muito perto um do outro, e nenhum deles é rápido;
- Os movimentos entre DC e DL rebenta com eles, dos dois lados, ocupam muito mal o espaço, explorar;
- Quando DL's sobem é o Mdef que compensa, desprotegendo a zona central.

NOTA: são muito combativos, é muito no "grito". Nunca dão um lance por perdido.

Esquema táticos Ofensivos



Resultado/Sequência de golos

- 0-1, o único golo foi apontado aos 94' de penalti após bola bombada para a área e Wilson (10) ter agarrado adversário. Eduardo atirou-se para a sua direita no penalti. (consultar vídeo Penalti_CONTRA)

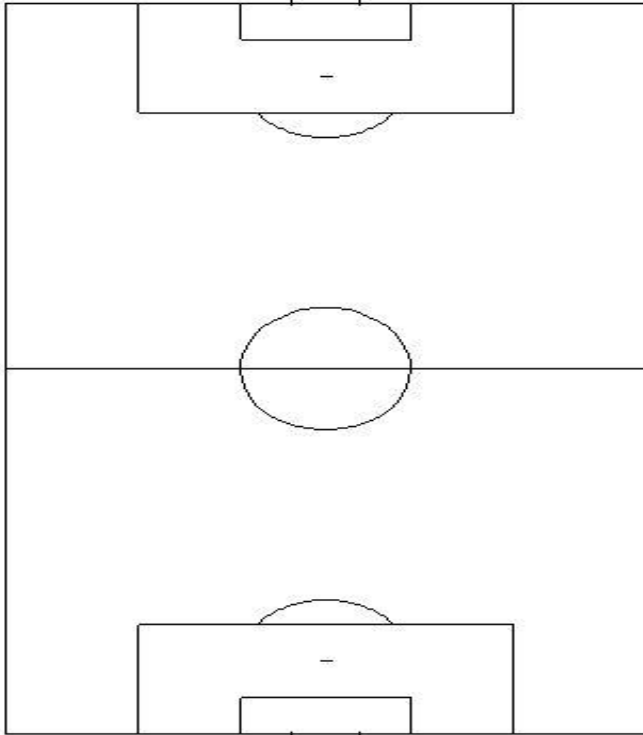


Microciclo 1

| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|-----------------|--------------|--|--|--|---|--------------|--|
| Dia Mês | 03-11-2014 | 04-11-2014 | 05-11-2014 | 06-11-2014 | 07-11-2014 | 08-11-2014 | 09-11-2014 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 1 | Treino Nº 2 | Treino Nº 3 | Treino Nº 4 | FOLGA | 9ª Jornada |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 15 Horas |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Estádio de Santo António |
| Conteúdo | | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | AD NOGUEIRENSE |
| | | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | 9ª Jornada |
| | | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Atq/Def; Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | FC Pampilhosa |
| | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



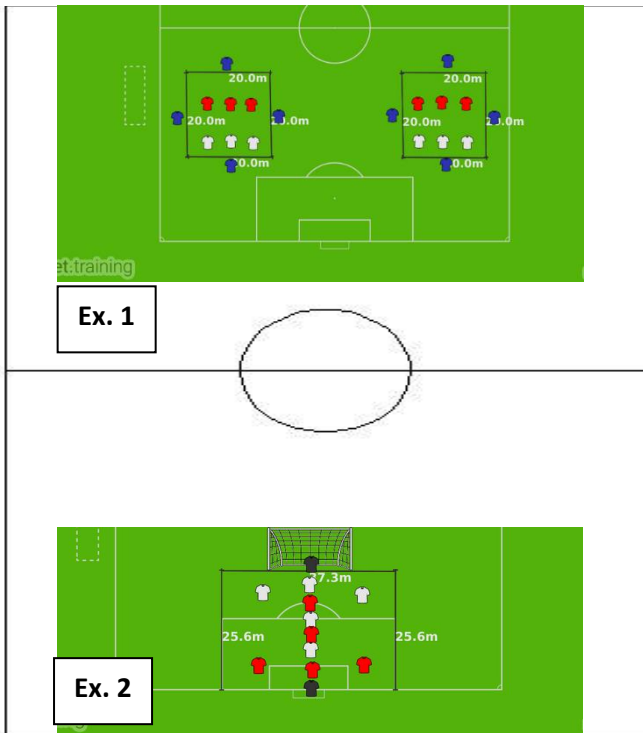
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

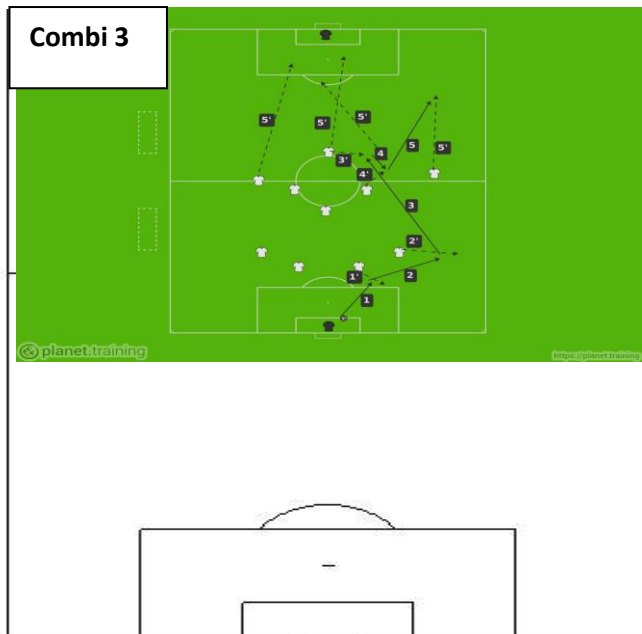
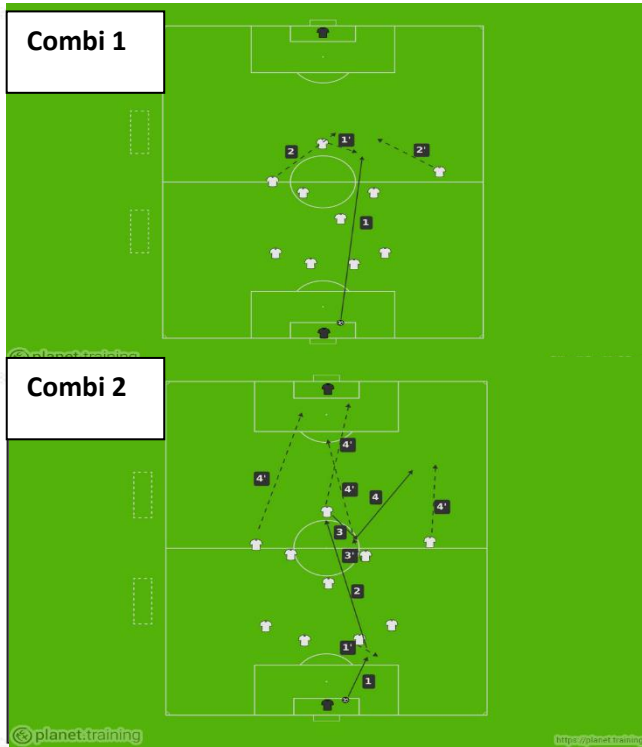
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15'' com 30'' micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO
JORNADA 9, 1ª FASE

Domingo 9 Novembro 2014 - 15h00 - Estádio de Santo António (POR) (Nogueira do Cravo - Oliveira do Hospital)
Campeonato Nacional Seniores Série E 14/15 - Campeonato Jornada 9



AD Nogueirense **3-0** **Pampilhosa**

27 Marco Simões
44 André Jorge
89 Alex

2-0



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

AD NOGUEIRENSE

| | | | |
|----|--|------------------|-----------|
| 24 | | Ruca | |
| 2 | | Rodolfo Lourenço | |
| 3 | | Marco Simões | ⚽ 27 |
| 4 | | Rui Daniel (C) | |
| 5 | | Rafa | |
| 25 | | Issouf Ouedrago | |
| 8 | | Mário Jorge | |
| 6 | | Diogo Melo | |
| 18 | | André Jorge | ⚽ 44 ▼ 84 |
| 21 | | Bruno Lima | 🟡 48 ▼ 73 |
| 11 | | Camará | ▼ 62 |

SUPLENTES

| | | | |
|----|--|-------------------|----------------|
| 1 | | Miguel Valença | |
| 23 | | Coloccini | |
| 14 | | Pedro Gouveia | |
| 22 | | Dayson Artico | |
| 17 | | Henrique Oliveira | ▲ 73 |
| 10 | | Alex | ▲ 84 ⚽ 89 🟡 90 |
| 9 | | João Olavo Simões | ▲ 62 |

TREINADORES

João Pires

PAMPILHOSA

| | | | |
|----|--|------------------|------|
| 12 | | Eduardo | |
| 24 | | Fábio Pacheco | 🟡 16 |
| 2 | | Bruno Parente | |
| 5 | | Alex Garcia | 🟡 26 |
| 10 | | Wilson Fernandes | ▼ 14 |
| 7 | | Bebé (C) | |
| 18 | | Ricardo Tavares | |
| 77 | | Bruno Pereira | ▼ 66 |
| 27 | | Miguel Ramos | |
| - | | Roberto Branco | 🟡 81 |
| 19 | | Jorge Correia | ▼ 76 |

| | | | |
|----|--|--------------|------|
| 1 | | Rodrigo Cruz | |
| 4 | | Paulo Jorge | |
| 8 | | Mike | ▲ 14 |
| - | | Diogo Melo | |
| 11 | | Diogo Castor | ▲ 76 |
| 17 | | Diogo André | ▲ 66 |

Fernando Niza

Unibanco
PELO SIM, PELO SIM.

CRÉDITO PESSOAL
OFERTA 1ª MENSALIDADE

TAN 12,65%
TAEG 14,8%
48 MESES

EXEMPLO:
€7.000
€188,33/MÊS
MTIC: €9.134,63

[SIMULE AQUI >](#)

CONDIÇÕES VÁLIDAS
PARA ADESÕES DE NOVOS CLIENTES ATÉ 30 DE JUNHO DE 2016

APOSTAS EM DESTAQUE

Relatório Observação Sernache

Jogo Observado: Jornada 9, Vitória Sernache x Tourizense, 1ª Fase



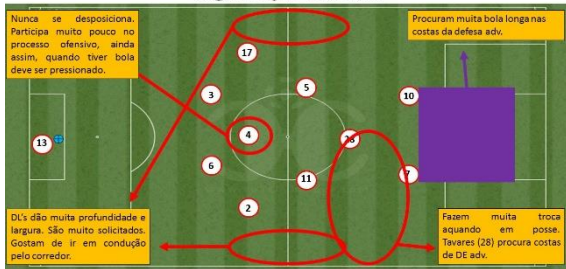
| Equipa Inicial | TEMPO | Substituições |
|----------------|-------|---------------|
| 13- ADOLFO | | |
| 2- J. BERNARDO | | |
| 6- RICARDO | | |
| 3- PEDRO ID | | |
| 17- JORGINHO | | |
| 4- SERIÃO | | |
| 11- MÁRCIO | | |
| 5- FÁBIO | | |
| 28- TAVARES | 76' | 90- MARITO |
| 7- BRUNO | 86' | 8- CEPEDA |
| 10- JUSSANE | 70' | 9- HUA |

NOTA: Nelson [20] extremo, esquerдино, poderá jogar na frente ao lado do Jussane [10], este jogo esteve de fora (desconheço as razões).

Análise Individual

- ADOLFO (13)** - Baiénho, devemos explorar bastante Carlos muito chegado a vé, podemos fazer a cor lina, deixando 9 jogadores à sua frente visto que eles marcam H*H, muito inseguro nos cruzamentos, apresenta muita dificuldade. Quando é obrigado a jogar com os pés gosta de complicar e tenta driblar adv, devemos pressionar.
- J. BERNARDO (2)** - Muito competitivo e agressivo, baiénho, mas muito rotativo. Dá muita profundidade no corredor. Faz-me lembrar o Rodolfo.
- RICARDO (6)** - 1º DC + transição, não complica mas é muito sereno. Costuma subir e deixa colega dividir no ar. Costa de jogar curto.
- PEDRO (3)** - Muito impetuoso, quer ganhar os lances todos, devemos explorar conquistando faltas, comete muita desnecessária. Arrisca muitas vezes o desarme quando é obrigado a ir dobrar DE (17), explorador.
- JORGINHO (17)** - Muito profundidade. Iniciado tecnicamente gosta de sair em condução desde trás. Arte em jogo aéreo. Aplica muito o ataque.
- SERIÃO (4)** - Jogou como DC contra o Sourense e parece-me q se sente + confortável al. Não sai da sua zona, é bom no jogo aéreo, não inventa, limitado tecnicamente. É muito ágil e rápido sobre a bola. Deve ser pressionado quando em posse.
- MÁRCIO (11)** - muito qualidade técnica, esquerдино muito forte em espaços reatados. Abusa dos lances individuais, gosta de vir da direita para dentro jogando entre linhas. Não coopera no processo defensivo. Tem pouca intensidade e competitividade.
- FÁBIO (5)** - Não dá largura à equipa, procura mais equilibra-la, juntando-se muitas vezes ao Serião (4). Boa qualidade de passe, é destro. Procura muitas vezes jogar longo para dois homens da frente.
- TAVARES (28)** - Ica o seu segundo jogo. Alto, mas bom tecnicamente. Faz muito movimento de dentro para fora, aparecendo nas costas do DE adv. cuidado.
- BRUNO (7)** - Andou um pouco perdido na frente, parece-me q não tem cultura tática para jogar soito na frente, só como extremo. Muito pouco técnico e rápido, é decisivo, cruzar bem. Combativo.
- JUSSANE (10)** - muito bom de costas para a baliza, procura contacto para conquistar faltas, cuidado. Bom no jogo aéreo, devia todas as bolas vindas do seu GR (é escusado dividir com ele) remate fácil, dá-lhe forte na baliza.
- FUA (9)** - é rapidinho. Esteve mexido mas a exagerar nos lances individuais.
- MARITO (90)** - critico para MEd, fez o 2º jogo ao entrar no DC's adv.
- CEPEDA (8)** - 3ª imagem do Márcio (11), boa qualidade técnica mas pouco competitivo. É destro, inteligente a jogar. Poderá jogar de início.

Organização Ofensiva



Nunca se desposiciona. Participa muito pouco no processo ofensivo, ainda assim, quando tiver bola deve ser pressionado.

Procuram muita bola longa nas costas da defesa adv.

DL's dão muita profundidade e largura. São muito solicitados. Gostam de ir em condução pelo corredor.

Fazem muita troca aquando em posse. Tavares (28) procura costas de DE adv.

Organização Defensiva

- Apresentaram-se durante todo o jogo num sistema de 1-4-4-1 (Isango, tal como no jogo com o Pampilhosa);
- DL's dão muita largura e profundidade, têm qualidade técnica individual, cruzam bem, cuidados;
- Midf esconde-se muito do jogo na construção, procura não participar;
- Márcio (11) e Tavares (28) fazem muita troca, Márcio (11) é forte em zona interior, desiste bem, usa e abusa dos lances individuais;
- Os dois homens da frente, são rápidos e muitas vezes solicitados com bolas longas;
- Fábio (5) joga muito por dentro, costuma balizar para pagar jogo;
- GR procura sempre Jussane (10) nos pontagéis de baliza;
- Jussane (10) procura ganhar muita falta de costas para a baliza, protege muito bem a bola, cuidado, não comete faltas desnecessárias;
- Pedro (3) DCE e pouco coordenado, não tem problema em jogar lco, estica muito jogo na frente.

Transição Ofensiva

- Procuram sair muito rápido neste momento do jogo;
- Tentam lançar logo nos dois homens da frente que são muito rápidos;
- Se bola cair em Márcio (11) prende um pouco o jogo porque procura ação de 1*1.

Organização Defensiva



Explorar costas de DL's, como dão muita saída deixam costas muito descobertas.

Explorar este espaço com subida dos nossos DL's para criar desgaste nos dois homens da frente deles.

Organização Defensiva

- Jogam num bloco médio/alto, procuram pressionar logo à saída o adversário;
- Após o intervalo (estavam a ganhar por 1-0) os dois homens da frente acompanhavam os laterais adv até ao 1/2 campo, deixando os DC's adv construir à vontade, sendo uma primeira linha de pressão feita pelo Tavares (28) ou Márcio (11);
- Dois homens da frente desgastam-se muito ao acompanhar DL's adv, procurar variações rápidas de flanco para desgastá-los ainda mais;
- Serião (4) não se desposiciona, dá muita cobertura aos DC's da sua equipa;
- Denotaram muita dificuldade para acertar com dois avançados adv, o DL do lado oposto à bola, fechava sempre dentro para sobrar um dos DC's.

Transição Defensiva

- Rápidos neste momento, são muito agressivos a reagir à perda da bola;
- Alguns jogadores constatarem com esta ideia, caso do Márcio (11) que para, literalmente, quando perde a bola, o próprio Tavares (28) por vezes "adormece" para pressionar;
- Jussane (10) e Bruno (7) são muito rápidos a reagir, pressionam muito, não podemos facilitar cá atrás.

NOTA: Se estiverem em vantagem no marcador fecham-se muito e não se expõem.

Esquema táticos Defensivos



Resultado/Seqüência de golos

- 1-0, Cruzamento/remate do Jussane (10) na direita do seu ataque, desvia num adversário e trai o GR. Aos 11'.
- 2-0, Bom lance individual do Márcio (11) joga no Fua (9) que faz grande passe entre os dois DC's adversários e coloca Marito (90) na cara do GR, contorna-o e faz golo de baliza aberta. Aos 90'.

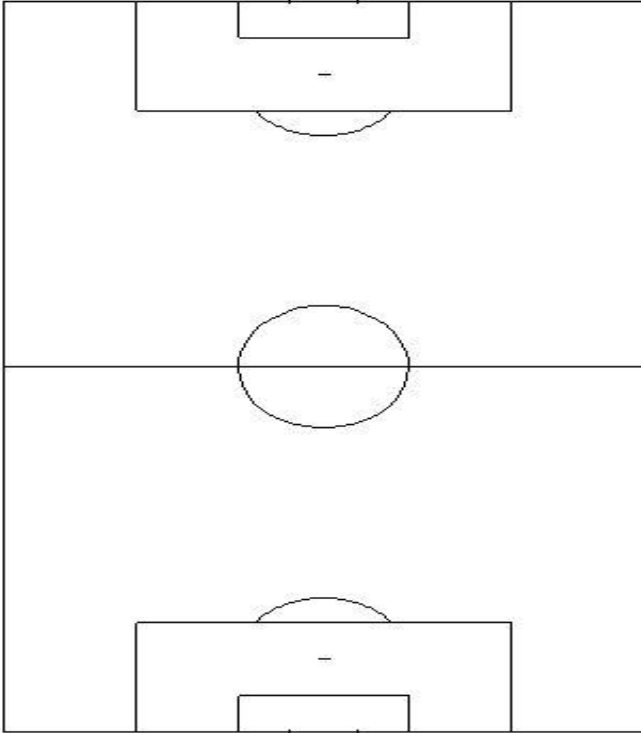
- De referir que tiveram um penalti contra o Pampilhosa e foi Fábio (5) que bateu ao meio da baliza.
- Fizem o golo da vitória na Pampilhosa aos 94' de penalti e neste jogo fizeram o 2-0 aos 90', nunca desistem.
- Não sofrem golos à três jogos.



Microciclo 2

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|---|--------------------------|--------------|--------------------------|
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
| Dia Mês | 10-11-2014 | 11-11-2014 | 12-11-2014 | 13-11-2014 | 14-11-2014 | 15-11-2014 | 16-11-2014 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 5 | Treino Nº 6 | Treino Nº 7 | Treino Nº 8 | FOLGA | 10ª Jornada |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 15 Horas |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Estádio de Santo António |
| Conteúdo | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | | |
| | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | AD NOGUEIRENSE | | |
| | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Atq/Def; Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | 10ª Jornada | | |
| | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | Vit. Sernache | | |
| | | | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | | | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo
LESIONADOS: NR



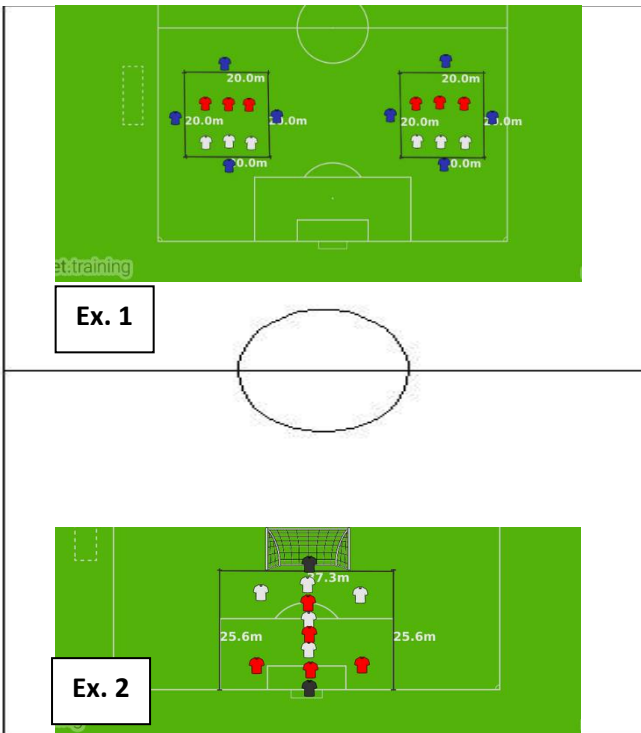
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15'' com 30'' micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

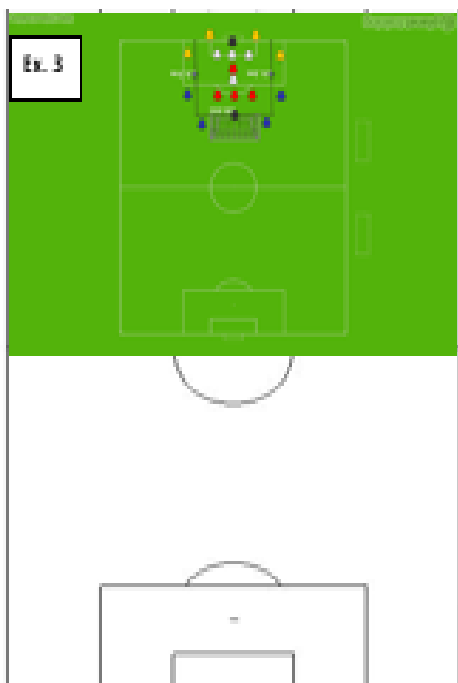
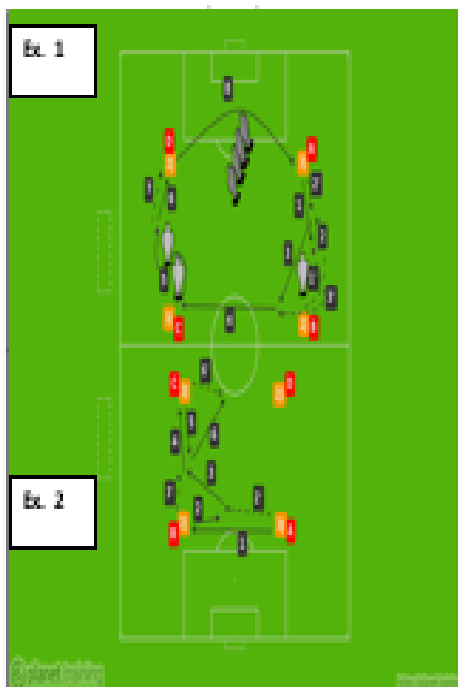
Parte final: Alongamentos 5'

TREINO N: 6 MICROCILO: 2 VOLUME: 90' INT: Alta

DATA:12-11-2014

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Ex A: Passe/condução com obstáculos, aos 2' colocamos uma 3ªbola. 12'. Ex B: passe com tabela, começamos com duas bolas, uma em cada base com 3 jogadores, aos 5' trocamos os sentidos. 2x12'. 12' em cada eq. depois trocamos os grupos. Tempo Total: 25'

Parte Principal: Ex 2: Muita intensidade, muito remate à baliza, precurar apoios (que estão no 1/3 campo ofensivo), na imagem equipa azul é apoio de equipa branca e equipa amarela é apoio de equipa vermelha. Fazemos duas séries; cada equipa faz 6 jogos por dentro. Quem faz golo fica com bola para provocar remate. Jogos de 1'30" com 30" micro pausa. Tempo total: 22'

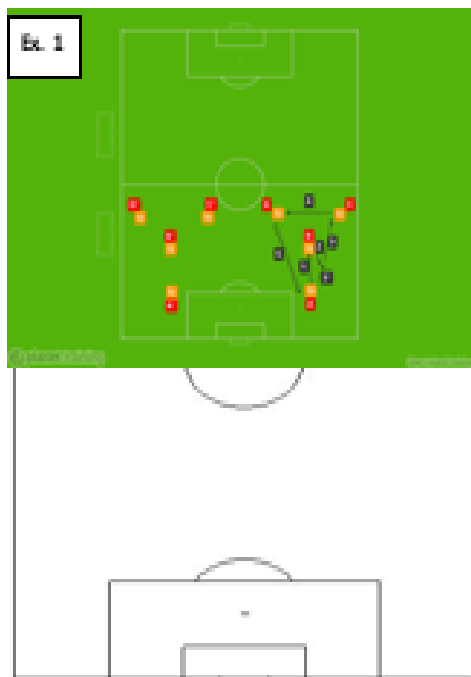
Jogo coletivo com as mesmas equipas de área a área em sistema: 25'

Parte final: TMF 8'

TREINO N: 7 MICROCICLO: 2 VOLUME: 90' INT: Alta

DATA:13-11-2014

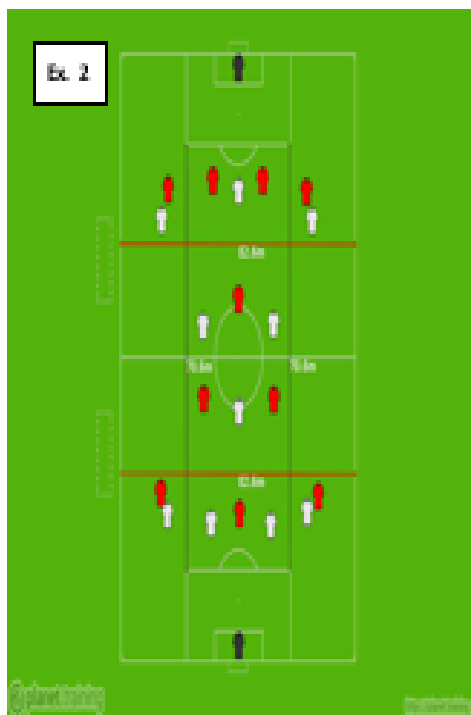
OBJETIVOS: org. of
LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Mainho 9x2 15'

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'



Parte Principal:

Org. Of e Def;

Ex 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

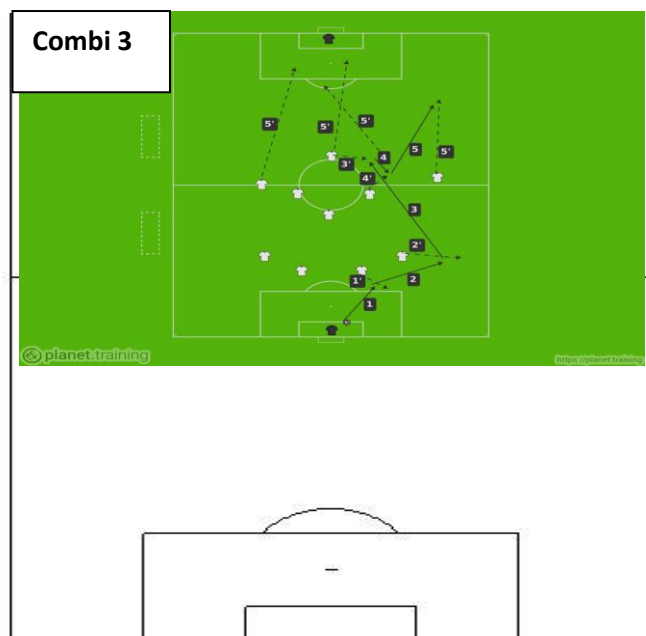
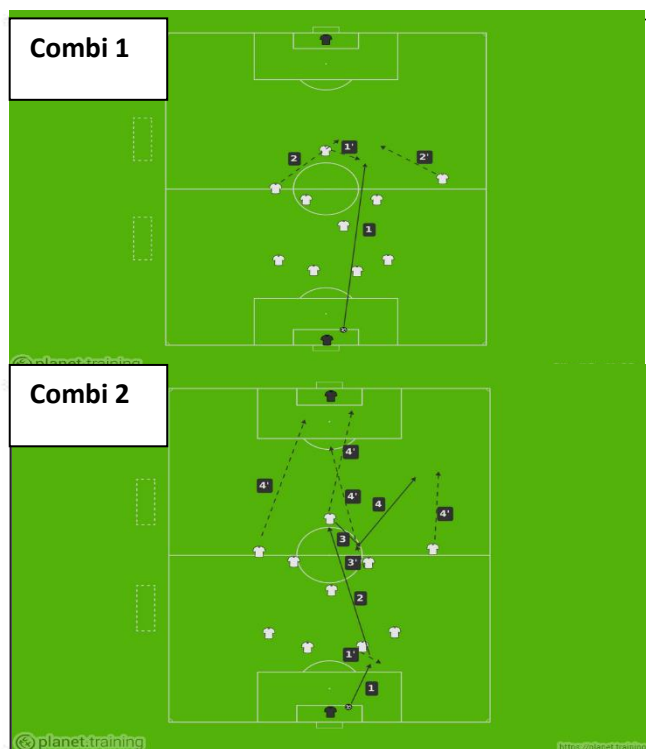
Parte Final: 8' alongamentos

TREINO N: 8 MICROCILO: 2 VOLUME: 90' INT: Baixa

DATA:14-11-2014

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO

JORNADA 10, 1ª FASE



Domingo 16 Novembro 2014 - 15h00 - Estádio de Santo António (POR) (Nogueira do Cravo - Oliveira do Hospital)
Campeonato Nacional Seniores Série E 14/15 - Campeonato Jornada 10

AD Nogueirense 2-0 Vit. Sernache

53 Diogo Melo
75 Rafa 0-0



[FICHA DE JOGO](#) [RELATO](#) [ESTÁDIO](#) [ÁRBITRO](#) [VIDEOS](#) [FOTOGRAFIAS](#) [COMENTÁRIOS](#)

AD NOGUEIRENSE

- 24 Ruca
- 2 Rodolfo Lourenço
- 3 Marco Simões
- 4 Rui Daniel (C)
- 5 Rafa ⚽ 75
- 25 Issouf Ouedrago
- 8 Mário Jorge
- 6 Diogo Melo ⚽ 53
- 18 André Jorge ▼ 65
- 21 Bruno Lima ▼ 87
- 11 Camará ▼ 76

SUPLENTES

- 1 Miguel Valença
- 16 Daniel Saraiva
- 14 Pedro Gouveia
- 22 Dayyson Artico
- 17 Henrique Oliveira ▲ 87
- 10 Alex ▲ 65
- 9 João Olavo Simões ▲ 76

TREINADORES

- João Pires

VIT. SERNACHE

- 13 Adolfo Leite ▼ 66
- 2 Jorge Bernardo ▼ 90
- 17 Jorginho ▼ 85
- 3 Pedro Rodrigues (C)
- 11 Márcio Augusto
- 6 Ricardo Pontes
- Belarmino Tavares ▼ 72
- 4 Serifo Djaló ▼ 60
- 5 Fábio Marques
- 7 Bruno Mendes
- 10 Jussane Ribeiro

- 1 Nuno Rafael ▲ 66
- 8 Bruno Cepeda ▲ 72
- 90 Marito
- 20 Néilson Torres ▲ 60
- 22 Adilson Pascoal
- 9 Fua

- António Joaquim



CRÉDITO PESSOAL
OFERTA 1ª MENSALIDADE

TAN 12,65%
TAEG 14,8%
48 MESES

EXEMPLO:
€7.000
€188,33/MÊS
MTIC: €9.134,63

[SIMULE AQUI >](#)

CONDIÇÕES VÁLIDAS
PARA ADESÕES DE NOVOS CLIENTES ATÉ 30 DE JUNHO DE 2016

APOSTAS EM DESTAQUE

Relatório Observação Tourizense

Jogo Observado: Jornada 10, Naval x Tourizense, 1ª Fase



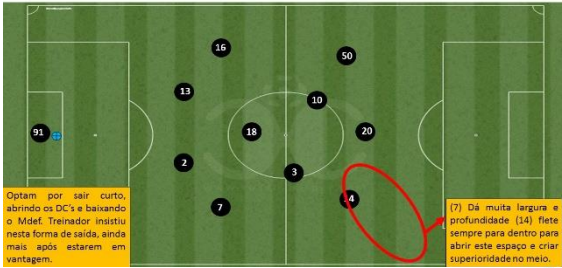
| Equipa Inicial | TEMPO | Substituições |
|-------------------|-------|-----------------|
| 91- BRUNO PINTO | | |
| 7- BOSINGWA | 84' | 4- THAMI |
| 7- GERSO | | |
| 13- MATHAUS | | |
| 16- CÉSAR | | |
| 18- TIAGO MARQUES | | |
| 3- JOMO | | |
| 10- AMAR | | |
| 14- TIAGO DIAS | 65' | 27- DENIZ |
| 50- PULE | 79' | 12- PEDRO COSTA |
| 20- CLÁUDIO | | |

NOTA: Com a troca de treinador mudaram também o sistema, jogaram todo o jogo neste sistema e com esta estrutura. Com o anterior treinador jogavam, maioritariamente, em 1,4,4,2 losango. Cafú (6) poderá jogar no lugar do Tiago Marques (18).

Análise Individual

- BRUNO PINTO (91)** – Seguro, muito bom entre os postes. Mostrou conforto a jogar com os pés. Procura, quase sempre, sair a jogar.
- BOSINGWA (7)** – Muito rápido, dá muita largura e profundidade pelo corredor, tem muita intensidade. Procura sair em dribles desde trás, driblando muitas vezes para dentro. Perde muita bola em zona perigosa. Arrisca muitas vezes “a queima” no 1º defensivo.
- GERSO (2)** – Muito tranquilo e comunicador, não se expõe. Taticamente é muito forte, lê bem o jogo. Forte no jogo aéreo.
- MATHAUS (13)** – Rápido e muito forte no jogo aéreo, sem dúvida jogador para outro nível competitivo. Apresenta algumas lacunas na fase de construção, tem dificuldade em virar o centro do jogo. Deve ser pressionado de dentro para fora. Lançamentos laterais mete longo na área!!
- CÉSAR (16)** – Experiente. Tem bom sentido posicional, é lento e fraco no jogo aéreo, deve ser confrontado com ações de 1ª, temos que EXPLORAR. Tem qualidade no cruzamento quando apoia o ataque.
- TIAGO M. (18)** – Compre, em termos posicionais não errisca, procura dar cobertura a sua zona central. É lento na construção, demora a soltar, deve ser pressionado quando recebe bola.
- JOMO (3)** – Muito competitivo, intenso, pressionante. Grande jogo. Grande trabalho sem bola, centro de gravidade baixo, muito rotativo. Com bola apresenta qualidade! Também, ligue curto e fácil. É rápido! Precisão muito alta. Sólido.
- AMAR (10)** – Muito evasivo tecnicamente, todo o jogo ofensivo passa por ele. Inverte muito nos lances individuais e bate muito bem bolas paradas. É ele o interior mais ofensivo, até porque é menos intenso que o Jomo (3). Começou e mas na 2ª parte passou para ID.
- TIAGO D. (14)** – Esquerdino, joga na direita pra fletir pra dentro. Muito voluntarioso, sempre disponível e preocupado em termos de posicionamento. I.e. os dois primeiros golos. Procura movimentos interiores em condições, raramente procura linha.
- PULE (50)** – Joga a 1.e. e na 2ª parte a ponta. Não esteve bem no jogo, pouco disponível em termos defensivos. É bom nos apólos frontais, a jogar em tabelas curtas. Pareceu-me que tem mais conforto jogando na frente.
- CLÁUDIO (20)** – Começou na frente e depois trocou com o Pule (50) muito “chato”, sempre a pressionar, não dá um lance por perdido. É rápido. Esteve mal na finalização e foi quantado algumas vezes em fora de jogo.
- DENIZ (27)** – Esquerdino e jogou a ED. Pouco disponível no processo defensivo. É rápido, tem passada larga. Muito individualista.
- P. COSTA (12)** – Entrou para 1.e. Pareceu com “aria”. Perdeu “m” bolas por excesso de individualismo. É perigoso a explorar as costas da defesa adversária. Rápido e possante. Ganhou um penalti.
- THAMI (4)** – Entrou para DD. Esteve 5 em campo, nada a registar.

Organização Ofensiva



Optam por sair curto, abrindo os DC's e baixando o Medef. Treinador insistiu nesta forma de saída, ainda mais após estarem em vantagem.

(7) dá muita largura e profundidade (14) flete sempre para dentro para abrir este espaço e criar superioridade no meio.

Organização Ofensiva

- Apresentaram-se em 1,4,3,3 durante o jogo todo;
- Turebil muito apoiado desde trás, arriscam muito na fase de construção, muito passe de risco;
- Boa dinâmica e intensidade de jogo com e sem bola;
- Dois extremos jogam com “pé trocado”, (14) flete muito para dentro;
- (7) dá muita solução à equipa com a sua profundidade, é muito solicitado;
- (10) todo o jogo passa por ele, importante no corredor central, não pode ter espaço, é perigoso. Consultar vídeo (Momento de POSSE)

O que mudou na 2ª parte:

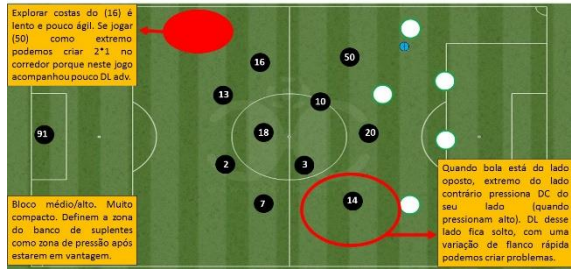
- (50) e (20) trocaram de posição, talvez porque (50) não estava a jogar bem e não estava a acompanhar DL adv. Aliado a este facto, o (10) e o (3) também trocaram de posição na entrada para a 2ª parte, talvez porque o (3) tem muito mais disponibilidade para jogar sem bola e é muito mais pressionante, para compensar possíveis falhas do (20) no acompanhamento;
- Mantiveram o mesmo estilo de jogo mas mais pausado, com menos pressa devido à vantagem no marcador.

Devemos pressionar alto, arriscar muito passe cá atrás, podemos ganhar muita bola se pressionarmos alto, principalmente Bosingwa (7), Gerso (2), Mathaus (13) e Tiago Marques (18).

Transição Ofensiva

- Procuraram sair rápido, mesmo quando estavam em vantagem no marcador;
- Mostraram boa disponibilidade física e provocaram problemas ao adversário nas saídas rápidas;
- GR colocou muitas vezes bola com a mão na saída do Bosingwa (7) e este é que iniciou a transição.

Organização Defensiva



Explorar costas do (16) é lento e pouco ágil. Se jogar (50) como extremo podemos criar 2ª1 no corredor porque neste jogo acompanhou pouco DL adv.

Bloco médio/alto. Muito compacto. Definem a zona do banco de suplentes como zona de pressão após estarem em vantagem.

Quando bola está do lado oposto, extremo do lado contrário pressiona DC do seu lado (quando pressionam alto). DL desse lado fica solto, com uma variação de flanco rápida podemos criar problemas.

Organização Defensiva

- Apresentaram-se num bloco médio/alto, tendo como referência o banco de suplentes, saindo a pressionar muito alto quando bola caía nos DL's ou quando o adversário jogava muito para trás;
- Muito pressionantes e juntos, muito compactos. Jomo (3) muito importante pela sua capacidade de pressão e disponibilidade física. Tiago Dias (14) também pressionou bastante;
- Gerso (2) é a voz de comando, normalmente define o momento de pressão;
- Os interiores Amar (10) e Jomo (3) não estão na mesma linha, está sempre um mais avançado que outro, trocando constantemente de funções;
- Jomo (3) chegou a pressionar DC que estava solto enquanto Cláudio (20) pressionava o que tinha bola.

NOTA: muita intensidade e espírito de sacrifício, não sei se pela troca de treinador mas estiveram muito unidos neste momento do jogo.

Transição Defensiva

- Reagem muito rápido à perda da bola, Cláudio (20) é muito pressionante, nunca dá um lance por perdido, foi muito importante a dificultar a saída do adversário com bola controlada;
- Tiago Dias (14), Jomo (3) e Amar (10) também reagem rápido à perda da bola, fixaram o primeiro golo desta forma, numa bola que o Amar (10) ganha ao pressionar alto;
- Bosingwa (7) sempre que integra o processo ofensivo e perde a bola é excelente na reação, grande disponibilidade;
- Se César (16) estiver no apoio ao ataque temos que procurar logo o flanco esquerdo de trás, César (16) demora a recuperar.

Esquema táticos Ofensivos



Resultado/Seqüência de golos

- 0-1, pressionam alto, entre quinta da grande área e linha lateral, Amar (10) ganha bola, dá para Cláudio (20) que mete rasteiro para Tiago Dias (14) fazer golo de beliza aberta entre entrada da área e penalti. 12min.
- 0-2, Livre a meio do 1/2 campo, Amar (10) bate ao 2º poste, Mathaus (13) dobra de cabeça, Cláudio (20) remata à trave e na recarga Tiago dias (14) faz golo de cabeça. 21min.

- Aos 78' penalti para a Naval por suposta falta de Mathaus (13), não me pareceu falta. Consultar vídeo Penalti_DEF;
- Aos 88' penalti para o Tourizense por falta sobre P. Costa (12), Amar (10) falhou. Consultar vídeo Penalti_DF.
- Tenho a informação que Mathaus (14) lança muito longo na área nos lançamentos de linha lateral, não aconteceu em nenhum dos jogos que vi mas fica o aviso.

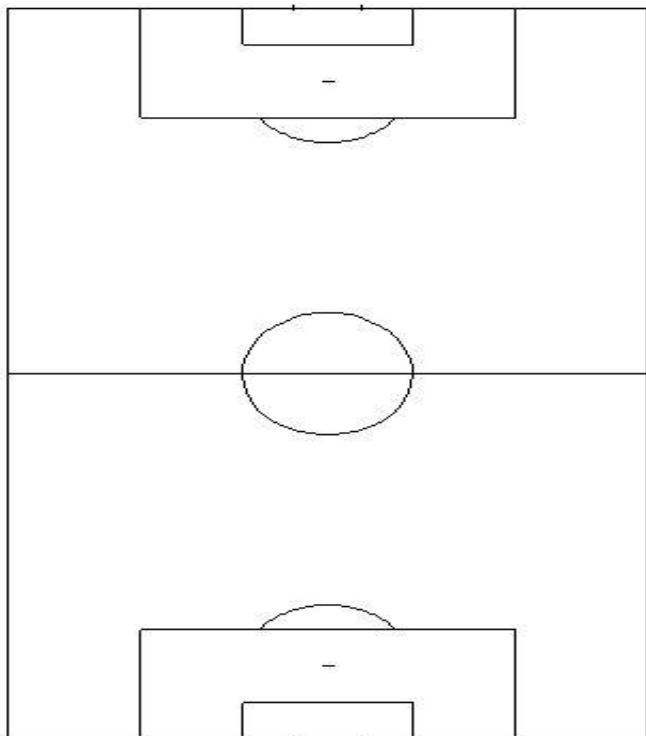


Microciclo 3

| | | | | | | | |
|-----------------|--------------|--|--|--|---|--------------|--------------|
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
| Dia Mês | 17-11-2014 | 18-11-2014 | 19-11-2014 | 20-11-2014 | 21-11-2014 | 22-11-2014 | 23-11-2014 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 9 | Treino Nº 10 | Treino Nº 11 | Treino Nº 12 | FOLGA | FOLGA |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | |
| Conteúdo | | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | |
| | | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | |
| | | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Ata/Def; Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | |
| | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



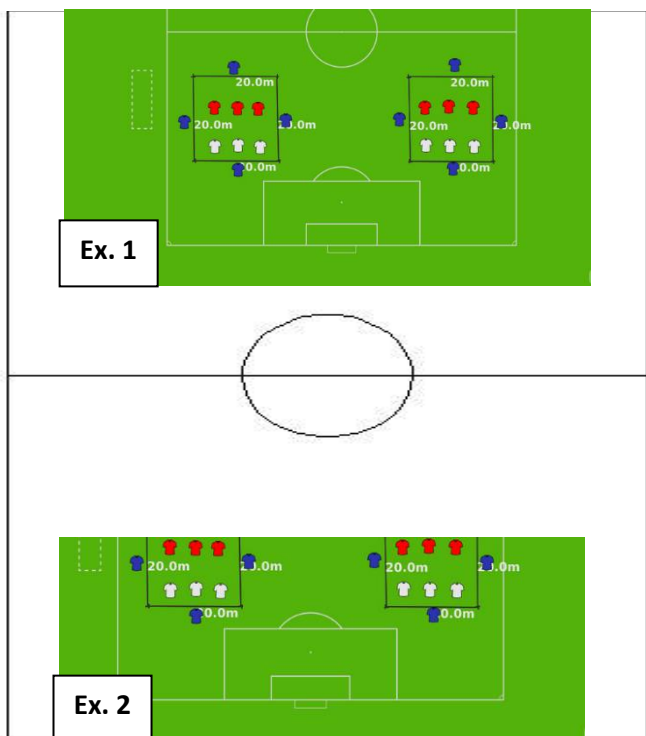
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15'' com 30'' micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

TREINO N: 10 MICROCICLO: 3 VOLUME: 90' INT: Alta

DATA:19-11-2014

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



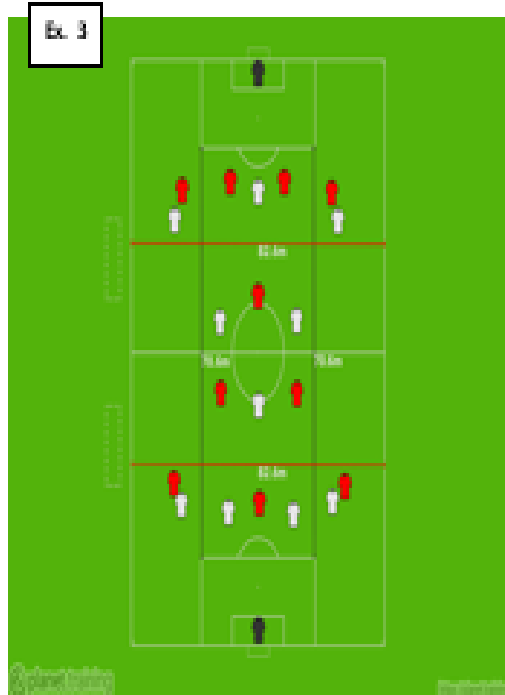
Parte inicial: 5' CC + 5' mobilização geral

Ex 1: seguir sempre a bola, passe com intensidade, mobilidade de todos os jogadores. Igual dos dois lados. 2x 7'. Com 1' micro pausa Tempo total 15'

Parte principal: EX 2: muita intensidade, equipes rodam no sentido do ponteiro do relógio, jokers também. Campo A: objetivo de passar com bola controlada a linha final e impedir que o adversário o consiga. Campo B: objetivo de fazer golos na baliza oposta, muita finalização. Campo C: objetivo de fazer golo nas duas balizas opostas e defender outras duas. 6 jogos de 2' com 1' micro pausa. Tempo total:18'

EX 3: jogo coletivo com linhas orientadoras 2x 15' com 2' pausa. TT: 32'

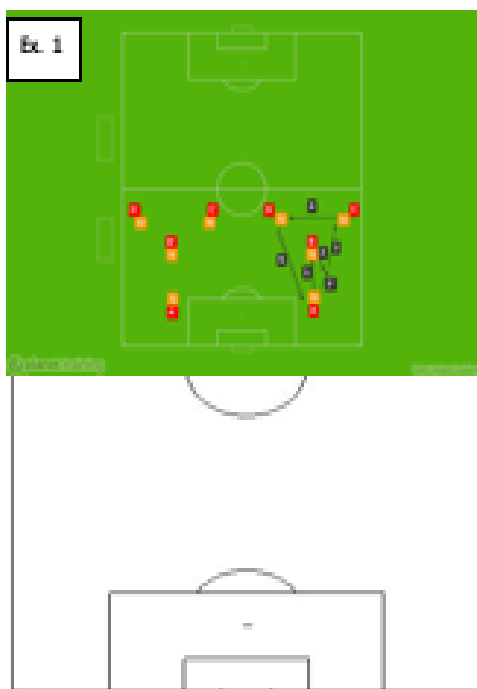
Parte final: TMF 15'



TREINO N: 11 MICROCICLO: 3 VOLUME: 90' INT: Alta

DATA:20-11-2014

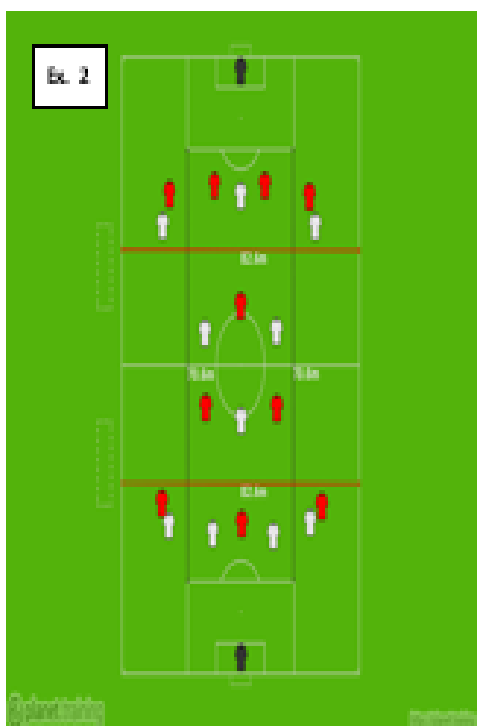
OBJETIVOS: org. of
LESIONADOS: NR



Parte Inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Meio 9x2 15'

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'



Parte Principal:

Org. Of e Def:

Ex 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

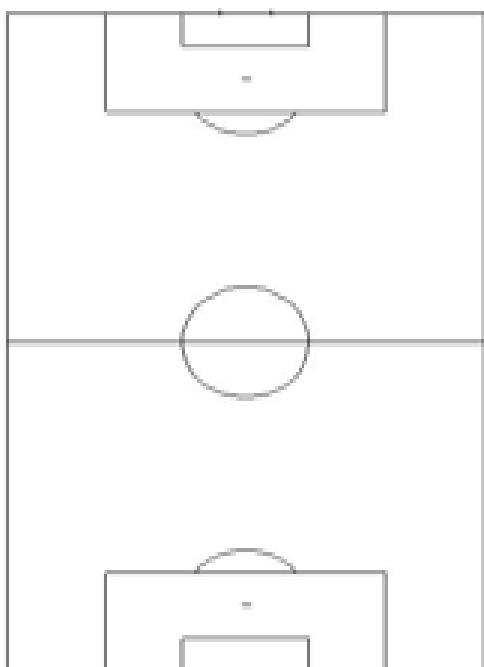
Parte Final: 8' alongamentos

TREINO N: 12 MICROCICLO: 3 VOLUME: 90' INT: Média/Alta

DATA:21-11-2014

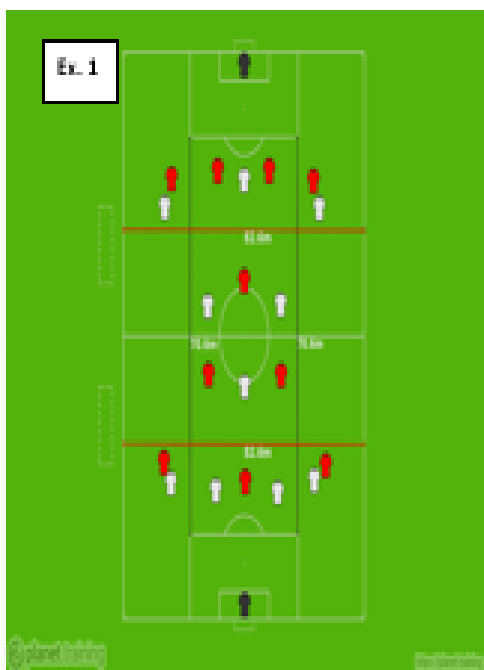
OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CC + 5' Mob. Ativa

Meinho 9x2; 10'



Parte Principal: Ex.1: Jogo coletivo; em momento de organização defensiva só podemos ocupar dois dos três corredores limitados com linhas pretas e os dois setores mais perto dos GR limitados a vermelho. Em organização ofensiva ocupar os três corredores limitados com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x 30'

Parte final: Alongamentos 10'

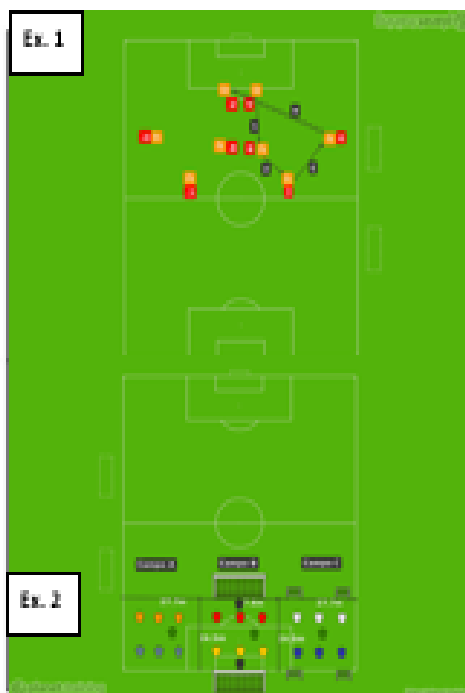


Microciclo 4

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--------------------------|--------------|----------------------------|
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
| Dia Mês | 24-11-2014 | 25-11-2014 | 26-11-2014 | 27-11-2014 | 28-11-2014 | 29-11-2014 | 30-11-2014 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 13 | Treino Nº 14 | Treino Nº 15 | Treino Nº 16 | FOLGA | 11ª Jornada |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 15 Horas |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Estádio Visconde do Vinhal |
| Conteúdo | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | | |
| | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | GD Tourizense | | |
| | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; - Transições Atq/Def; - Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | 11ª Jornada | | |
| | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | AD NOGUEIRENSE | | |
| Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | | | | | | | |

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



Ex. 1

Ex. 2

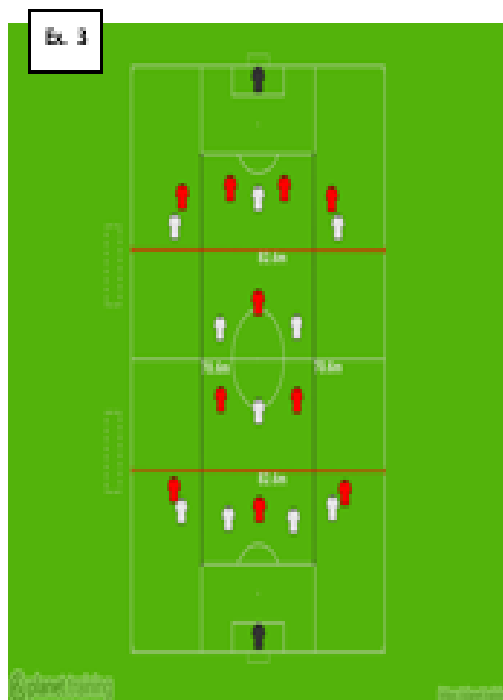
Parte inicial: 5' CC + 5' mobilização geral

Ex 1: seguir sempre a bola, passe com intensidade, mobilidade de todos os jogadores. Igual dos dois lados. 2x 7'. Com 1' micro pausa Tempo total 15'

Parte principal: Ex 2: muita intensidade, equipes rodam no sentido do ponteiro do relógio, jokers também. Campo a: objetivo de passar com bola controlada a linha final e impedir que o adversário o consiga. Campo B: objetivo de fazer golos na baliza oposta, muita finalização. Campo C: objetivo de fazer golo nas duas balizas opostas e defender outras duas. 6 jogos de 2' com 1' micro pausa. Tempo total:18'

Ex 3: jogo coletivo com linhas orientadoras 2x 15' com 2' pausa. TT: 32'

Parte final: TMF 15'



Ex. 3

OBJETIVOS: transição of/def; org. def

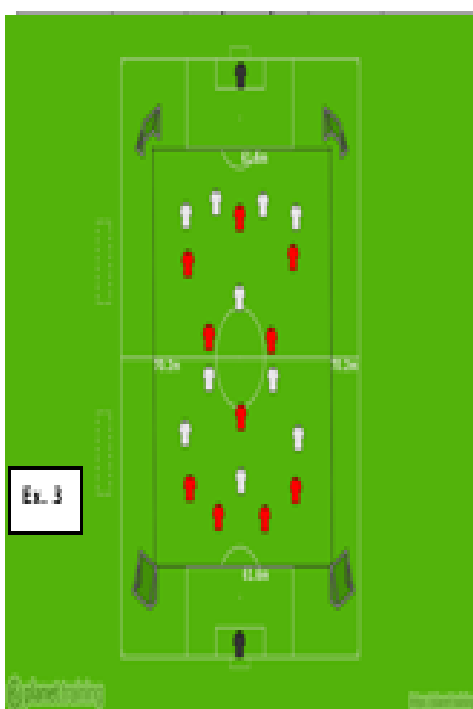
LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

Parte Principal: Ex 2: Muita intensidade, muito remate à baliza, procurar apoios (que estão no 1/3 campo ofensivo), na imagem equipa azul é apoio de equipa branca e equipa amarela é apoio de equipa vermelha. Fazemos duas séries; cada equipa faz 6 jogos por dentro. Quem faz golo fica com bola para provocar remate. Jogos de 1'30" com 30" micro pausa. Tempo total: 22'

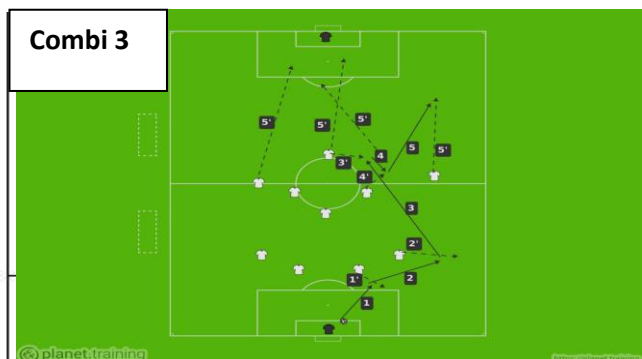
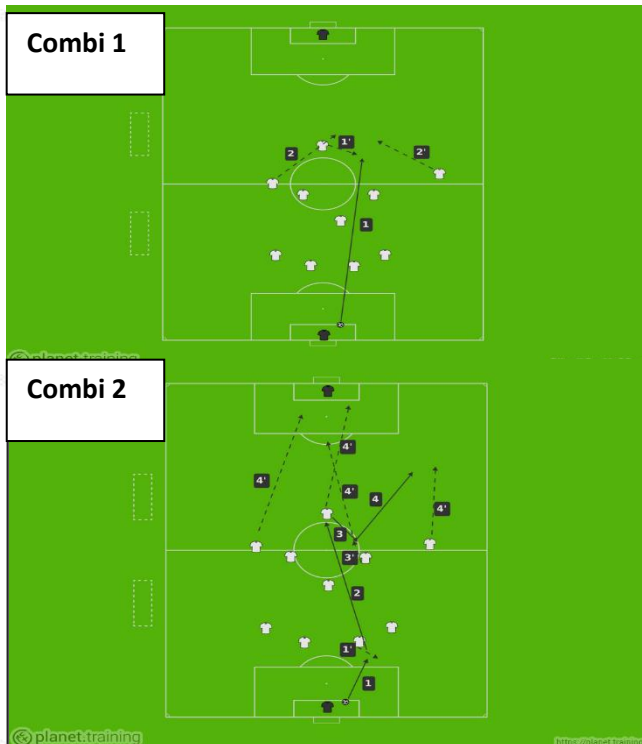


Ex: 3: 10x10 no espaço limitado pelas linhas pretas. Objetivo de evitar golo quando não temos posse, em posse fazer golo nas balizas pequenas (2 pontos) e na baliza oficial (1 ponto). Quem faz golo fica com bola. 2x 15' com 2' de pausa. Tempo total: 32'

Parte final: TME 11'

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO

JORNADA 11, 1ª FASE

Domingo 30 Novembro 2014 - 15h00 - Estádio Visconde do Vinhal (POR) (Touriz - Tábua)
Campeonato Nacional Seniores Série E 14/15 - Campeonato Jornada 11



Tourizense 4-0 AD Nogueirense

Tiago Dias 10, Amar 75 85 (g.p.), César 90

1-0



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

TOURIZENSE

- Bruno Pinto
- Bosingwa
- Mathaus (C)
- Gerson
- César 90
- Tiago Marques 50
- Amar 75 85 (g.p.)
- Tiago Dias 10
- Pule Moraisane 80
- Cláudio Teixeira 65
- Jomo

SUPLENTES

- Miguel Batista
- Pedro Martins
- Nuno Malheiro 80
- Cafú 50
- Venício Talhate 65

TREINADORES

- Nuno Costa

AD NOGUEIRENSE

- 24 Ruca
- 2 Rodolfo Lourenço
- 3 Marco Simões
- 4 Rui Daniel (C)
- 5 Rafa
- 25 Issouf Ouedrago 75
- 8 Mário Jorge
- 6 Diogo Melo
- 18 André Jorge
- 21 Bruno Lima 50
- 11 Camará 60

- 1 Miguel Valença
- 14 Pedro Gouveia
- Carlos Santos 75
- 17 Henrique Oliveira
- 10 Alex 50
- 9 João Olavo Simões 60
- 20 Toni

- João Pires

Unibanco
PELO SIM, PELO SIM.

CRÉDITO PESSOAL

OFERTA DA 1ª MENSALIDADE

- ✓ SEM COMISSÕES DE AMORTIZAÇÃO ANTECIPADA
- ✓ SEM COMISSÕES DE ABERTURA

CONDIÇÕES VÁLIDAS
PARA ADESÕES DE NOVOS CLIENTES ATÉ 30 DE JUNHO DE 2016

APOSTAS EM DESTAQUE

Relatório Observação Pombal

Jogo Observado: Jornada 11, Sernache x Pombal, 1ª Fase



| Equipa inicial | TEMPO | Substituições |
|--------------------|-------|------------------|
| 1- MECHICO | | |
| 6- YEKINE | | |
| 22- MIGUEL CA | | |
| 4- PITEU | | |
| 17- CRISTIANO | | |
| 18- CAIARINO | | |
| 20- RICA | 60' | 5- RUBÉN FIDALGO |
| 8- ANDRÉ COSTA | 80' | 3- TIÃO |
| 11- JUSTINO | | |
| 7- RUBEN | | |
| 10- JORÃO PINTO SO | 71' | 14- ANDRÉ |

NOTA: Apesar do resultado adverso desde cedo mantiveram sempre o mesmo esquema.

Análise Individual

- MICHECO (1)** - Pareceu-me inseguro pelo ar, com dificuldades nos cruzamentos. Joga muito dentro da baliza, explorar!
- YEKINE (6)** - Ineficientemente esteve muito forte nos duetos, divise todos os lances, boa capacidade de impulsão. Obviamente esteve muito mal, decidiu sempre mal, com capacidade para tirar cruzamento puxou sempre para dentro.
- MIGUEL CA (22)** - Forte no jogo aéreo, muita calma com bola, deve ser pressionado porque é tranquilo de mais. Alguma dificuldade em jogar em profundidade.
- PITEU (4)** - Tal como o colega, tem dificuldade a jogar em profundidade. Deve ser pressionado de dentro para fora.
- CRISTIANO (17)** - Dá muita profundidade, procura conduzir para espaço interior no ultimo terço, é destro. Parece-me extremo pelas características que apresentou. Dá muito espaço nas costas.
- JUSTINO (11)** - Não esteve nada bem no jogo, muito distante, pareceu "triste". É muito rápido, procura muitas vezes o espaço interior quando o J. Pinto (10) baixa. Não acompanha muitas vezes o lateral adversário.
- CATARINO (18)** - Muita dificuldade de construção, muito lento a decidir, a soltar a bola, DEVE SER PRESSIONADO SEMPRE. Forte no jogo aéreo. Não se desposiciona muito.
- RUBEN (7)** - I medido, mas esteve incosequente, procura combinar muitas vezes com Cristiano (17). Nunca acompanhou a lateral do seu lado. Acabou o jogo a jogar a interior.
- RICA (20)** - Tem alguma qualidade técnica, mas esteve sempre muito "escondido" do jogo. Pouca intensidade nos duetos.
- A. COSTA (8)** - O jogo passa todo por ele, muito cauteloso tecnicamente, quando está a IE compensa as subidas do DE, aí deve ser explorado em ações de 1ª 1. tem pouca intensidade procura combinar muito com J. Pinto (10).
- J. PINTO (10)** - Como ponta, procura sempre bola no pé, baixa muitas vezes à procura do espaço nas costas do Mdef adv, atenção. Quando passou para o meio campo quebrou de rendimento, faltou um penalti.
- TIÃO (3)** - Entrou para DE, fez muita falta desnecessária, enculca sempre no adversário e pareceu-me lento.
- FIDALGO (5)** - Entrou para DE, fez muita falta desnecessária, enculca sempre no adversário e pareceu-me lento.
- ADRIANA (14)** - Entrou para ED. Não deu para ver nada porque jogou somente 5'.

Organização Ofensiva



(17) Procura sempre progredir em condução normalmente em movimento interior, com (7) a abrir para puxar o DL adv.

(10) Beixe e (11) e (7) entram em espaço interior, muito cuidado com espaço entre o nosso Mdef e nossa defesa.

Organização Ofensiva

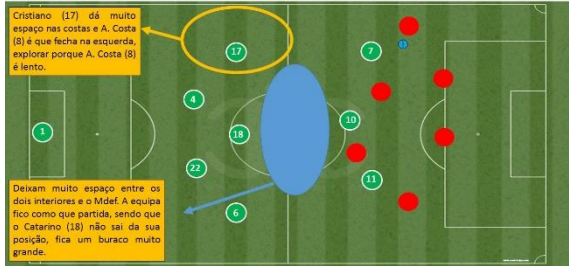
- Apresentaram-se em 1.4.3.3 durante o jogo todo;
- Jogo um pouco confuso, muito à procura das saídas do Cristiano (17), dos lances individuais do Rúben (7) e das arrancadas do Justino (11);
- Pareceram-me muito mal fisicamente, quebraram rapidamente depois de terem falhado o penalti aos 50';
- Entraram muito mal no jogo, adormecidos e aos 6' jogaram a perder 2-0;
- A. Costa (8) faz muito movimento entre DCE e DE adversário porque Rúben (7) joga muito aberto, atenção às entradas do A. Costa (8) neste espaço;
- Todo o jogo passa pelo A. Costa (8), muito inteligente a jogar e à procura de espaços, com bola é muito perigoso.
- O que mudou na 2ª parte:**
 - Mantiveram sempre o 1.4.3.3 como esquema, apesar de algumas trocas de posições dos jogadores as dinâmicas mantiveram-se;
 - "desistiram" do jogo após falharem o penalti, nitidamente, entram com outra atitude na 2ª parte mas após esse lance quebraram.

Devemos ter em conta as subidas do Cristiano (17) e não dar espaço ao A. Costa (8)

Transição Ofensiva

- Procuraram sair rápido, maioritariamente pelo Justino (11) e Rúben (7);
- Quando procuravam o J. Pinto (10) ele jogava muitas vezes de primeira para um dos extremos, não sair na queima quando bola entrar no J. Pinto (10);
- Gostam de se balancear muito para o ataque, Cristiano (17) também participa neste momento.

Organização Defensiva



Cristiano (17) dá muito espaço nas costas e A. Costa (8) e que fecha na esquerda, explorar porque A. Costa (8) é lento.

Deixam muito espaço entre os dois interiores e o Mdef. A equipa fico como que partida, sendo que o Catarino (18) não sai da sua posição, fica um buraco muito grande.

Organização Defensiva

- Apresentaram-se num bloco médio, por vezes pressionaram um pouco mais em cima, pegando o J. Pinto (10) num DC e o RICA (20) ou A. Costa (8) no outro DC;
- Não são muito agressivos a pressionar;
- Deixam muito espaço entre os dois MC e o Mdef, devemos explorar;
- Os dois extremos não acompanham muito os DL's adversários, principalmente o Rúben (7);
- Cristiano (17) deixa muito espaço nas costas, está sempre mal posicionado;
- O corredor central defensivo é muito forte no jogo aéreo, os dois DC's e o Mdef (nos nossos pontapés de baliza retirar bola deste corredor, bater para DE deles).

Transição Defensiva

- Muito lentos neste momentos do jogo;
- A. Costa (8) e RICA (20) demoram muito a recuperar, originando o tal "buraco" anteriormente referido;
- Os três homens da frente demoram muito a reagir à perda da bola, tal como o Cristiano (17) que não acompanha a saída do adversário e desprotege o seu corredor.

NOTA: um pouco "desligados" do jogo, não sei se pelo facto de terem saído jogadores, de não pagarem (segundo se consta) o que é certo é que não apresentaram muita alegria no jogo.

Esquema táticos Defensivos



Resultado/Sequência de golos

- 1-0, saída rápida do adversário pela direita, colocam bola na entrada da área e Adilson faz golo. Pombal muito lento na transição defensiva e transição surge pelo lado do Cristiano (17) que não estava no seu espaço, 4min.
- 2-0, adversário roda bem jogo da esquerda para a direita, Rúben (7) não acompanha subida do DD adversário e este cruza para a zona do penalti onde Márcio faz golo. Mas uma vez o golo surge pelo corredor esquerdo do Pombal, que está desprotegido, 6min.
- 3-0, canto ao 19pote e Pedro faz golo, na altura em que o Tião (3) estava na 1zona. Consultar vídeo Canto_DEF_3_76min.
- Aos 50' Pombal falha penalti por J. Pinto (10) bate para a esquerda do Gr que defende. Consultar vídeo Penalti_OF.

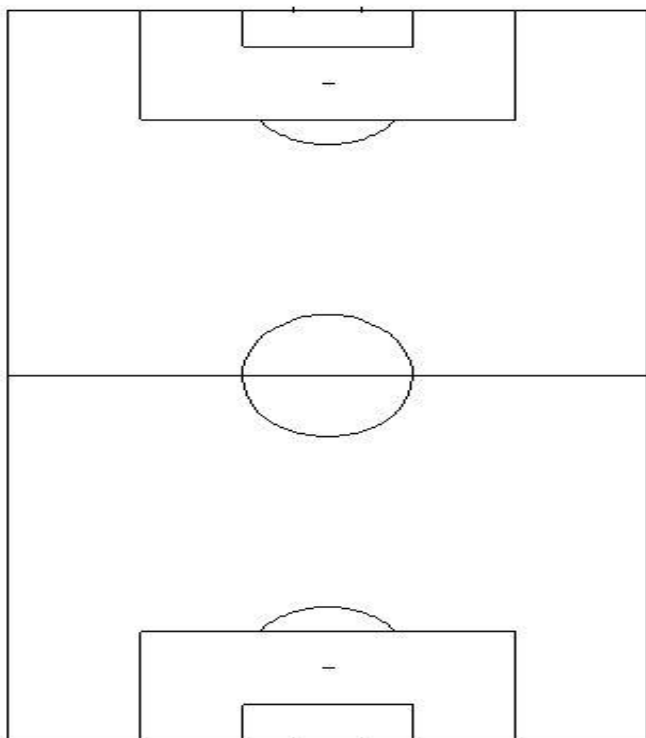


Microciclo 5

| | | | | | | | | |
|-----------------|--------------|--|--|--|---|--------------|--|--|
| | | | | | | | | |
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo | |
| Dia Mês | 01-12-2014 | 02-12-2014 | 03-12-2014 | 04-12-2014 | 05-12-2014 | 06-12-2014 | 07-12-2014 | |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 17 | Treino Nº 18 | Treino Nº 19 | Treino Nº 20 | FOLGA | 12ª Jornada | |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 15 Horas | |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Municipal de Pombal | |
| Conteúdo | | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | SC Pombal | |
| | | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | 12ª Jornada | |
| | | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Atq/Def; Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | AD NOGUEIRENSE | |
| | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



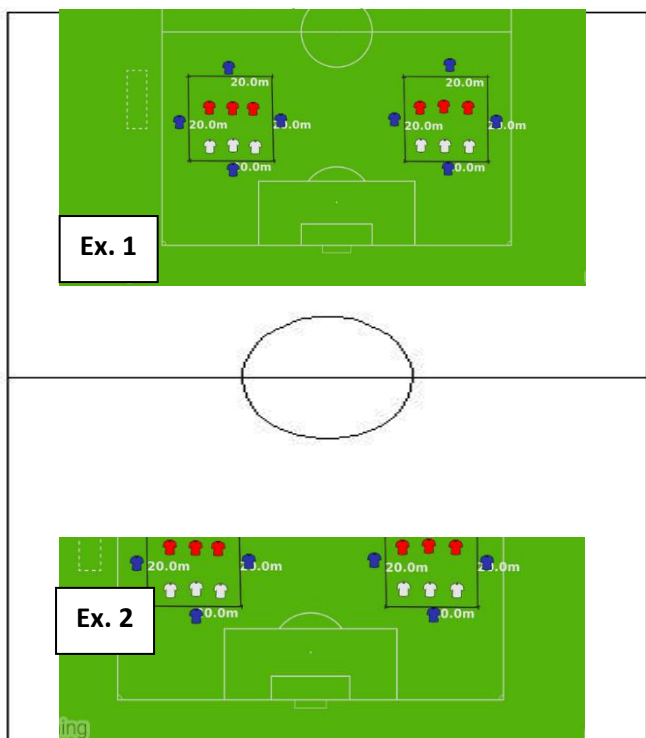
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

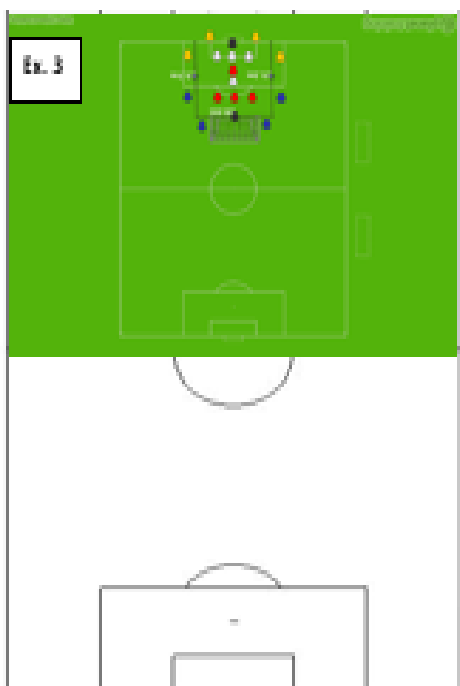
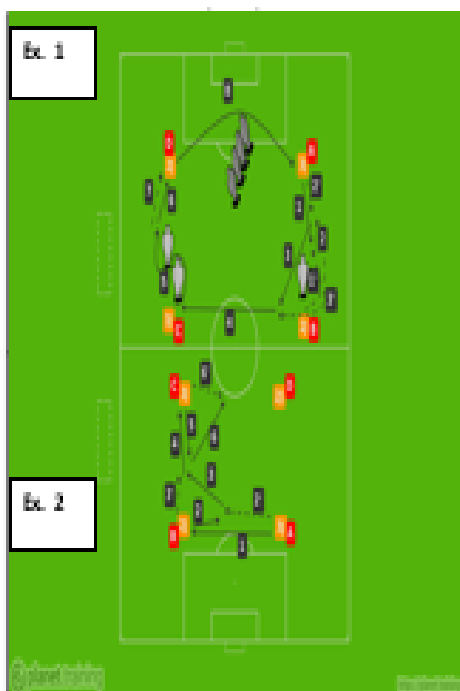
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15" com 30" micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Ex A: Passe/condução com obstáculos, aos 2' colocamos uma 2ªbola. 12'. Ex B: passe com tabela, começamos com duas bolas, uma em cada base com 3 jogadores, aos 6' trocamos os sentidos. 2x12'. 12' em cada eq, depois trocamos os grupos. Tempo Total: 25'

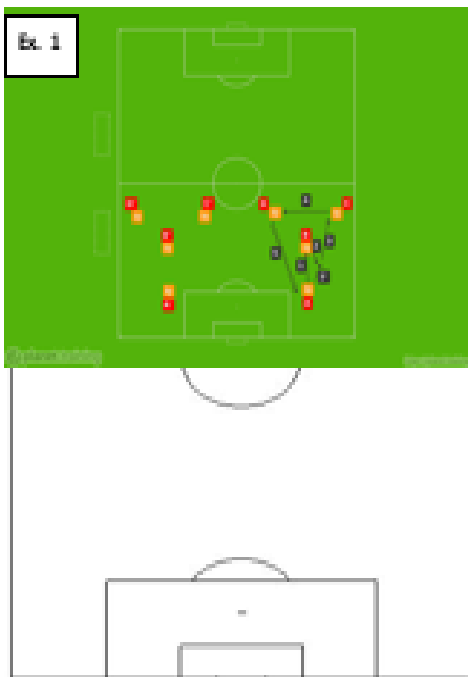
Parte Principal: Ex 2: Muita intensidade, muito remate à baliza, procurar apoios (que estão no 1/3 campo ofensivo), na imagem equipa azul é apoio de equipa branca e equipa amarela é apoio de equipa vermelha. Fazemos duas séries; cada equipa faz 6 jogos por dentro. Quem faz golo fica com bola para provocar remate. Jogos de 1'30'' com 30'' micro pausa. Tempo total: 22'

Jogo coletivo com as mesmas equipas de área a área em sistema: 25'

Parte final: TMB 8'

OBJETIVOS: org of e def

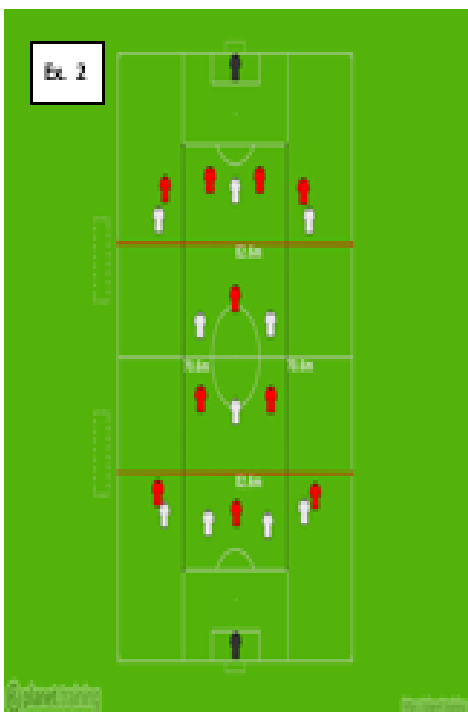
LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Meio 9x2 15'

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

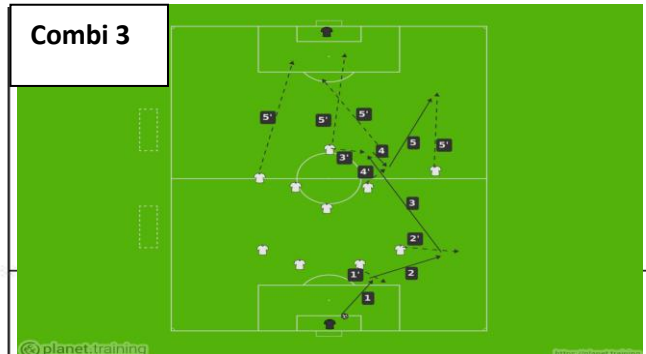
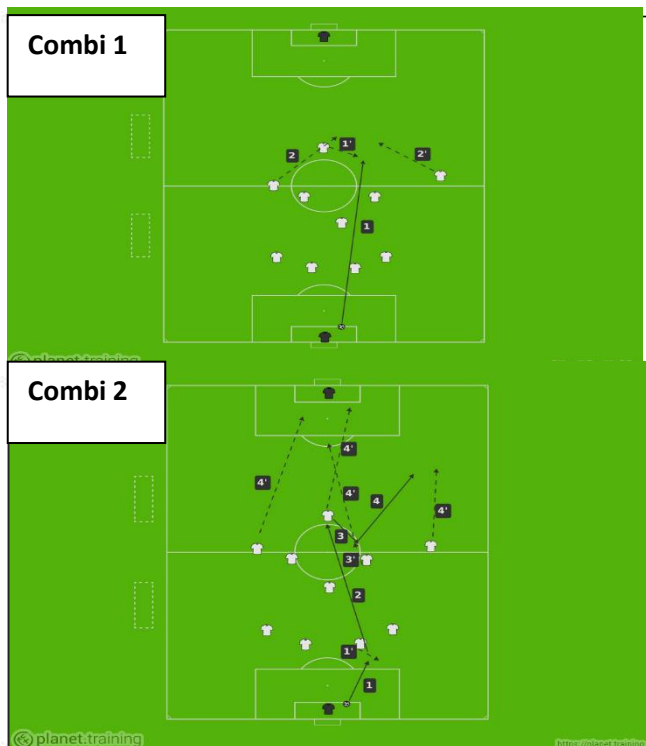


Parte Principal:

Org. Of e Def;

Ex 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

Parte Final: 8' alongamentos



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

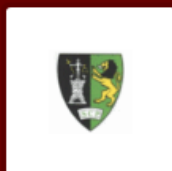
Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO
JORNADA 12, 1ª FASE



Domingo 7 Dezembro 2014 - 15h00 - Municipal de Pombal (POR) (Pombal)
Campeonato Nacional Seniores Série E 14/15 - Campeonato Jornada 12 - Hugo Silva (POR)

Sp. Pombal **0-1** AD Nogueirense

Alex Dias 44

0-1



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

SP. POMBAL

| | | |
|----|-----------------|---------|
| 1 | João Monteiro | |
| 17 | Cristiano Matos | |
| 5 | Gonçalo Fidalgo | ▼ 70 |
| 4 | Pitéu | ▼ 86 |
| 22 | Miguel Cá | |
| 6 | Yekine Gomes | |
| 8 | André Costa | ▼ 86 |
| 10 | João Pinto (C) | |
| 18 | Catarino | ▼ 65 |
| 20 | Rica | ▼ 90+1' |
| 7 | Rúben Martins | |

SUPLENTES

| | | |
|----|----------------------|------------|
| - | António | |
| 14 | André | |
| 15 | Rafinha | ▲ 70 |
| - | Ailton Ribeiro Frade | |
| 3 | Tião | ▲ 65 ▼ 74' |
| 21 | Tiago Gomes | ▲ 86 |
| - | Alexi | |

TREINADORES

Fernando Mateus

AD NOGUEIRENSE

| | | |
|----|-------------------|---------------|
| 1 | Miguel Valença | |
| - | Gomes | |
| 3 | Marco Simões | |
| 4 | Rui Daniel (C) | |
| 22 | Daycson Artico | |
| 25 | Issouf Ouedrago | ▼ 37 ▼ 73 |
| 6 | Diogo Melo | |
| 21 | Bruno Lima | |
| 10 | Alex | ▲ 44' ▼ 90+3' |
| 9 | João Olavo Simões | ▼ 90 |
| 20 | Toni | ▼ 45 |

| | | |
|----|-------------------|-----------|
| 24 | Ruca | |
| 16 | Daniel Saraiva | |
| 23 | Coloccini | |
| 8 | Mário Jorge | ▲ 73 |
| 7 | Carlos Santos | |
| 17 | Henrique Oliveira | ▲ 45 ▼ 79 |
| 11 | Camará | ▲ 90 |

João Pires

Unibanco
PELO SIM, PELO SIM.

CRÉDITO PESSOAL
OFERTA 1ª MENSALIDADE

CONDIÇÕES VÁLIDAS
PARA ADESÕES DE NOVOS CLIENTES ATÉ 30 DE JUNHO DE 2016

APOSTAS EM DESTAQUE

Relatório Observação Mortágua

Jogo Observado: Jornada 12, Mortágua x Sernache, 1ª Fase



| Equipa inicial | TEMPO | Substituições |
|------------------|-------|-------------------|
| 22- HIDALGO | | |
| 2- A. CUNHA | | |
| 4- VASCO GUERRA | | |
| 24- FÁBIO SANTOS | | |
| 15- CHILENO | | |
| 21- JOB | | |
| 31- DANI MATOS | | |
| 47- J. RUI | 71' | 10- TIAGO PEREIRA |
| 8- VASCO MATOS | 45' | 9- TIAGO PEREIRA |
| 15- RAGNER | 65' | 11- TOMÁS |
| 29- MARCOS | | |

NOTA: Fábio Marinheiro [23] estava castigado, vai jogar contra nós a DCE no lugar do Vasco Guerra (4)

Análise Individual

HIDALGO (22) - Muito confortável com os pés, é bastante tranquilo e comunicativo. Entre os postes é muito ágil e é forte nos cruzamentos, tenta amarrar sempre a bola. Boa capacidade de impulsão. Não teve culpa em qualquer golo, sem dúvida o melhor GR da série.

A. CUNHA (2) - dá muita profundidade ao seu corredor, explora bem os movimentos interiores do V. Matos (8). Por vezes comete faltas desnecessárias, procura proteger a bola para esperar pelo contacto dele.

V. GUERRA (4) - muito alto mas trapalhão, com dificuldade em construção. Muito lento. Notou-se que tem falta de ritmo. Não deve jogar.

FÁBIO SANTOS (24) - É rápido e ágil, esteve sempre muito concentrado no jogo. Jogador de processos simples que não inventa. Devemos explorar o facto de tentar saltar sempre 2/3 metros para o outro DC.

CHILENO (15) - Não fez um bom jogo, perdeu inúmeras bolas por querer sair em progressão com bola. Tem muita qualidade técnica. É frágil psicologicamente, fácil de enervar, devemos provocar isso.

JOB (21) - Baixa estatura e frágil fisicamente, procura jogar simples. Por vezes apoiou o ataque mas só pela certa. Jogador banal comparativamente com a restante equipa.

DANI (31) - muito inteligente. É ele que vem pegar no jogo atrás, faz os equilíbrios e aparece muito em zona de finalização. Deve merecer uma atenção especial, não devemos deixar jogar porque tem muita qualidade. Todo o jogo passa por ele.

J. RUI (47) - Está imortalizado, descaiu muito para a meia direita, fazendo muita troca com o V. Matos (8). Pé esquerdo excelente, bate livre direitos de forma imprevisível. Não deixar rodar para a nossa baliza. Não podemos deixar circular a vontade. Faz a diferença.

VASCO MATOS (8) - faz muita troca com o J. Rui (47) procura sempre movimento interior, é um falso EB, que quer bola no pé. Não jogou bem.

RAGNER (19) - Gostei. Rápido, medido, faz movimento de aproximação ao Chileno (15), cruzando fácil a meio do 1/2 campo, tem excelente capacidade de cruzamento. Não articular desarme com ele. Cuidado com os cruzamentos para o Marcos (29).

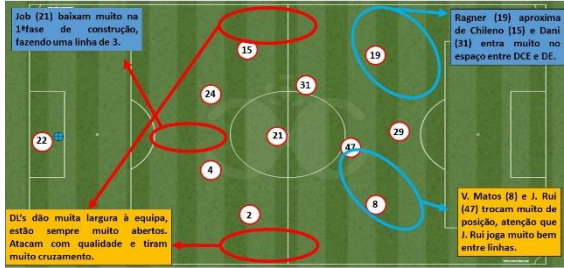
MARCOS (29) - forte e desviar as bolas longas batidas pelo Hidalgo (22), não dividiu com ele neste tipo de lance. Está sempre a procura de uma sobra na área, é muito solicitado por cruzamentos, atenção ao jogo aéreo. No apoio frontal não tem grande qualidade.

TIAGO PEREIRA (9) - entrou com vontade, medido. É forte fisicamente. Descaiu muito para o lado esquerdo do ataque.

TOMÁS (11) - jogou abeto na esquerda mas não esteve bem. Ainda falhou um penalti, bateu ao poste aos 86'.

TELMO (30) - passou a jogar na direita e o Dani (31) no meio, entrou bem, fez um golo ao 2º poste. Boa capacidade de cruzamento.

Organização Ofensiva



Job (21) baixam muito na 1ª fase de construção, fazendo uma linha de 3.

Ragner (19) aproxima de Chileno (15) e Dani (31) entra muito no espaço entre DCE e DE.

DL's dão muita largura à equipa, estão sempre muito abertos. Atacam com qualidade e tiram muito cruzamento.

V. Matos (8) e J. Rui (47) trocam muito de posição, atenção que J. Rui joga muito bem entre linhas.

Organização Ofensiva

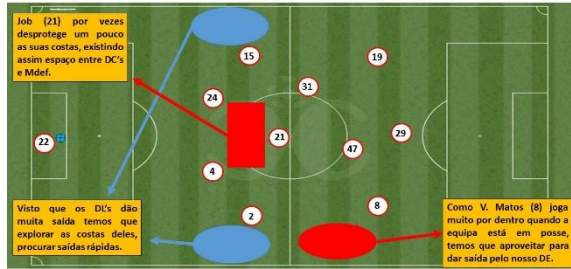
Começaram o jogo em 1.4.3.3, sistema em que jogam sempre. Na 2ª parte jogaram em 1.4.4.2 (insano mas com os dois interiores muito abertos);

- Têm muita paciência com bola, circulam muito bem de um lado para o outro;
- Atenção às trocas entre o J. Rui (47) e o V. Matos (8), criam muito perigo;
- Os laterais projetam-se muito no processo ofensivo;
- Job (21) baixo, fazendo uma linha de 3, mas não arriscam;
- Dani (31) muito importante na manobra da equipa, todo o jogo passa por ele, merece atenção especial.

Transição Ofensiva

- São muito pacientes com bola, raramente arriscam sair rápido;
- Quando saem rápido procuram esticar no Marcos (29) para ele segurar e jogar no apoio.

Organização Ofensiva



Job (21) por vezes desprotege um pouco as suas costas, existindo assim espaço entre DC's e Mdef.

Visto que os DL's dão muita saída temos que explorar as costas deles, procurar saídas rápidas.

Como V. Matos (8) joga muito por dentro quando a equipa está em posse, temos que aproveitar para dar saída pelo nosso DE.

Organização Defensiva

- Jogam num bloco alto, pressionam o adversário logo à sua saída;
- Explorar as costas dos laterais deles em saídas rápidas nossas, visto que eles dão muita saída e os dois ao mesmo tempo;
- Podemos também explorar o espaço entre DC's e Mdef, baixando o nosso AV em apoios frontais;
- O Sernache jogou com dois homens móveis na frente e criou inúmeras dificuldades porque o DL do lado oposto da bola é que fecha dentro e dá muito espaço nas suas costas (espaço esse explorado pelos interiores do Sernache);
- V. Matos (8) está sempre muito por dentro em posse, demorando depois em demasia a fechar o DE adversário.

Transição Defensiva

- Pressionam logo na frente, jogam muito subidos e isso facilita essa tarefa;
- Na 2ª parte, estavam completamente desequilibrados e sofreram dois golos em saídas rápidas do adversário;
- Mais uma vez, Dani (31) é muito importante neste momento, é extremamente agressivo a reagir à perda da bola.

NOTA: Mostraram muita dificuldade em jogar contra 2 AV's adv. Poderíamos explorar este facto jogando com 2 homens móveis na frente.

Esquema táticos Defensivos



Resultado/Sequência de golos

- 1-0, Mau alívio do Fábio Santos (24) e Adilson faz golo, com bola ainda a desviar no V. Guerra (4). Aos 5'.
- 2-0, Saída rápida do Sernache, bola nas costas do A. Cunha (2) cruzamento e Adilson desvia ao 1º poste. Aos 54'.
- 3-0, Jorge envolve-se pela direita em saída rápida e cruza na linha final atrassado e Mécio faz golo na zona do penalti. Aos 63'.
- 3-1, Diagonal longa do Chileno (15) Telmo (30) recebe nas costas do DE adv e faz golo em remate cruzado. Aos 94'.

- De referir que tiveram um penalti muito forçado aos 86', que Tomás (11) bateu ao poste. Consultar vídeo.

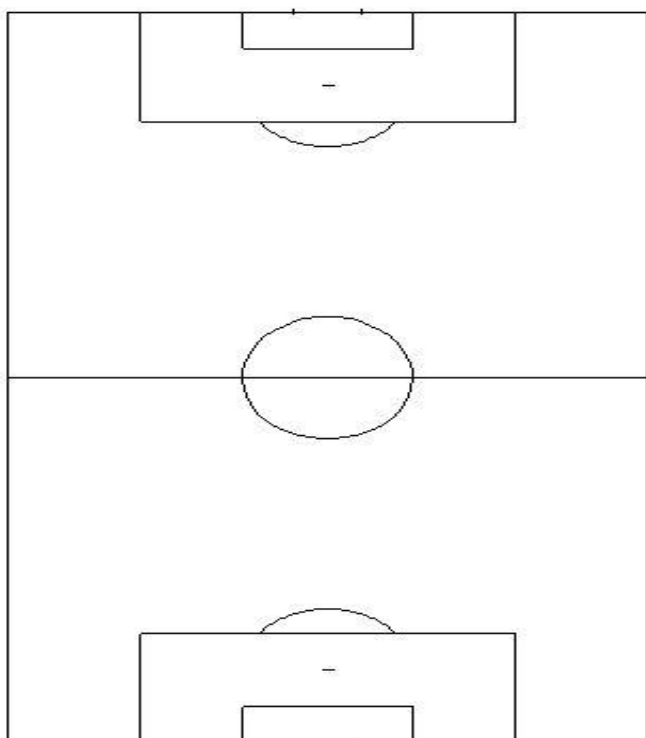


Microciclo 6

| | | | | | | | | |
|-----------------|--------------|--|--|--|---|--------------|--|--|
| | | | | | | | | |
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo | |
| Dia Mês | 08-12-2014 | 09-12-2014 | 10-12-2014 | 11-12-2014 | 12-12-2014 | 13-12-2014 | 14-12-2014 | |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 21 | Treino Nº 22 | Treino Nº 23 | Treino Nº 24 | FOLGA | 13ª Jornada | |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 15 Horas | |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Estádio de Santo António | |
| Conteúdo | | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | AD NOGUEIRENSE | |
| | | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | 13ª Jornada | |
| | | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Atq/Def; Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | Mortágua FC | |
| | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | |
| | | | | | | | | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



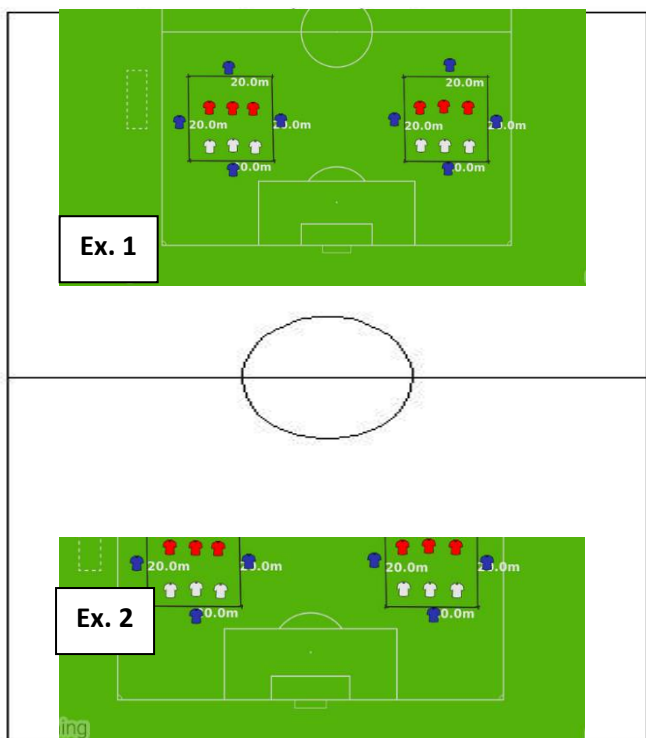
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

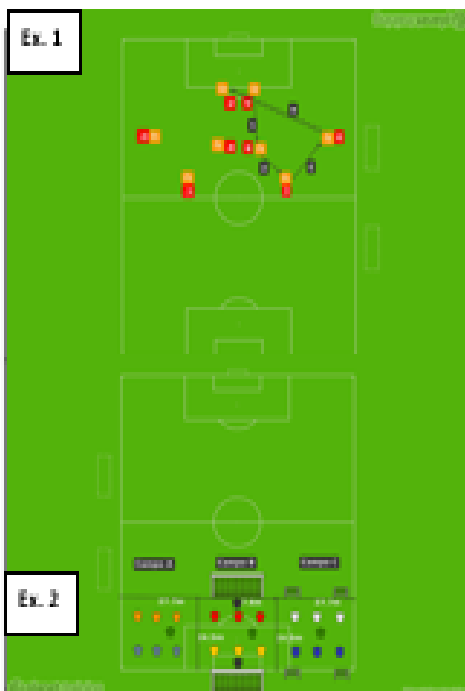
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15" com 30" micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR

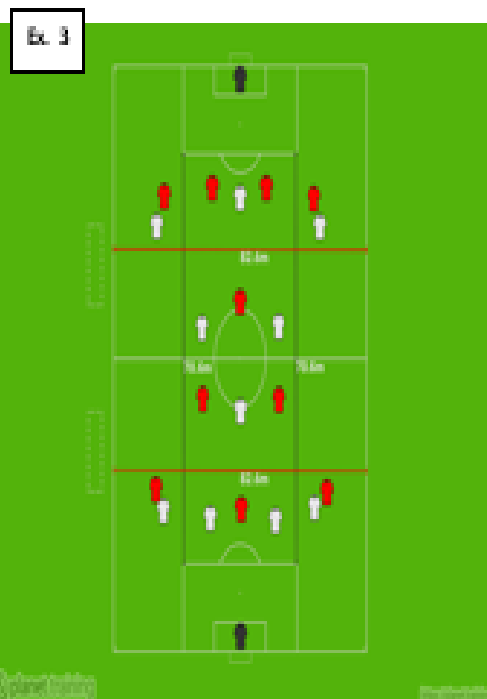


Parte inicial: 5' CC + 5' mobilização geral

Ex 1: seguir sempre a bola, passe com intensidade, mobilidade de todos os jogadores. Igual dos dois lados. 2x 7'. Com 1' micro pausa Tempo total 15'

Parte principal: EX 2: muita intensidade, equipes rodam no sentido da ponteira do relógio, jokers também. Campo a: objetivo de passar com bola controlada a linha final e impedir que o adversário o consiga. Campo B: objetivo de fazer golos na baliza oposta, muita finalização. Campo C: objetivo de fazer golo nas duas balizas opostas e defender outras duas. 6 jogos de 2' com 1' micro pausa. Tempo total:18'

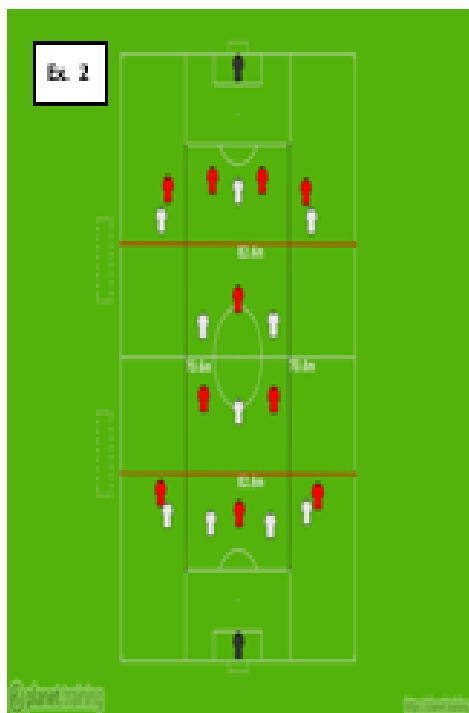
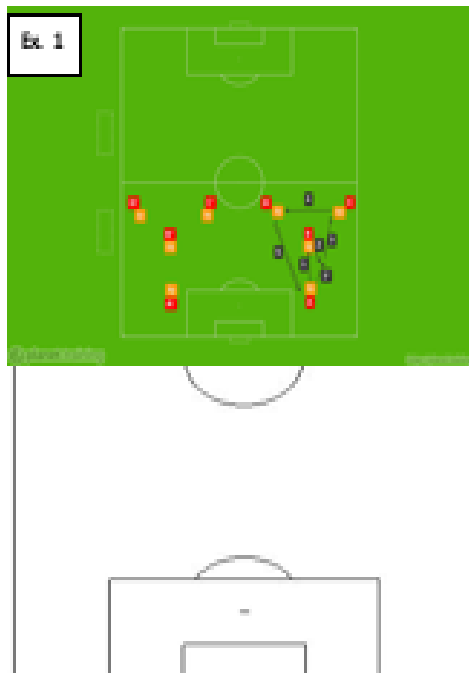
EX 3: jogo coletivo com linhas orientadoras 2x 15' com 2' pausa. TT: 32'



Parte final: TMF 15'

OBJETIVOS: org of e def

LESIONADOS: NR



Parte Inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Mainho 9x2 15'

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

Parte Principal:

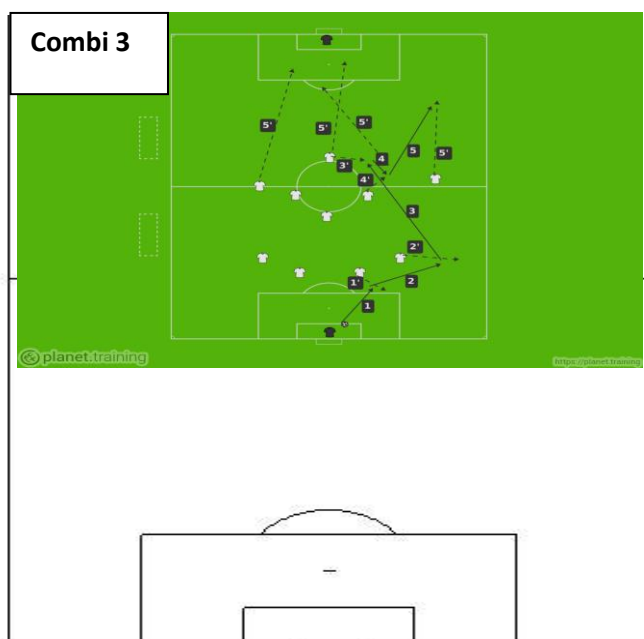
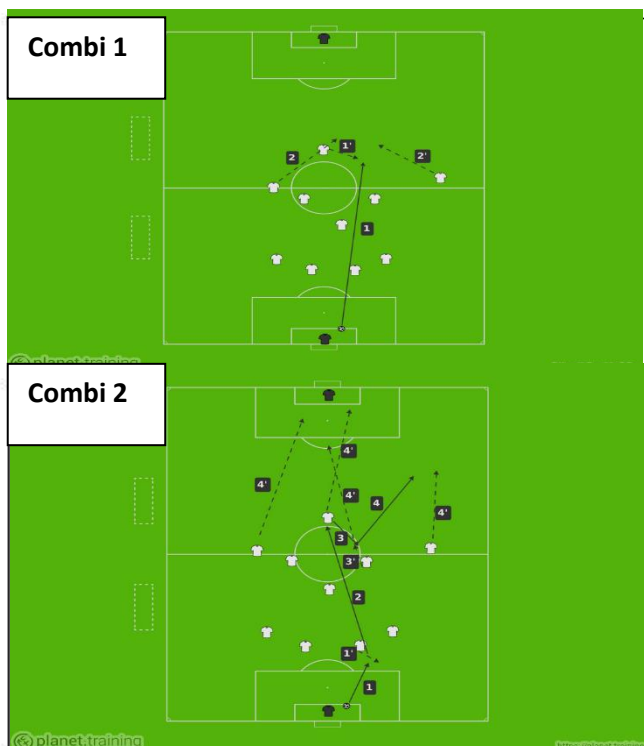
Org. Of e Def;

EX 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais parte do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

Parte Final: 8' alongamentos

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO
JORNADA 13, 1ª FASE



Domingo 14 Dezembro 2014 - 15h00 - Estádio de Santo António (POR) (Nogueira do Cravo - Oliveira do Hospital)
Campeonato Nacional Seniores Série E 14/15 - Campeonato Jornada 13

AD Nogueirense **1-0** Mortágua

84 Marco Simões

0-0



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

AD NOGUEIRENSE

| | | |
|----|-------------------|------------|
| 1 | Miguel Valença | |
| - | Gomes | |
| 3 | Marco Simões | ⚽ 84 |
| 4 | Rui Daniel (C) | |
| 22 | Dayson Artico | |
| 25 | Issouf Ouedrago | ⚡ 48' ▼ 72 |
| 6 | Diogo Melo | |
| 17 | Henrique Oliveira | ▼ 72 |
| 21 | Bruno Lima | ▼ 63 |
| 10 | Alex | |
| 9 | João Olavo Simões | |

SUPLENTES

| | | |
|----|------------------|------|
| 24 | Ruca | |
| 2 | Rodolfo Lourenço | |
| 16 | Daniel Saraiva | |
| 8 | Mário Jorge | ▲ 63 |
| 7 | Carlos Santos | ▲ 72 |
| 18 | André Jorge | |
| 11 | Camará | ▲ 72 |

TREINADORES

João Pires

MORTÁGUA

| | | |
|----|------------------|-------|
| 24 | Mauro | |
| 77 | Fábio André | ▼ 86 |
| 5 | Alex Machado | |
| 4 | Mauro Cunha | ⚡ 26' |
| 10 | Dani Alves | |
| - | Michael Santos | ▼ 77 |
| 6 | Fábio Morais (C) | ⚡ 88' |
| 20 | André Simões | ⚡ 72 |
| 50 | João Vasco | ⚡ 56' |
| 17 | Pirolo | |
| 8 | Ricky | |

| | | |
|----|----------------|------|
| 55 | João Fonseca | |
| - | Luís Santos | ▲ 86 |
| - | Bernardo Gomes | |
| 7 | Barca | |
| 9 | Paulo Ribeiro | ▲ 77 |

Maná

Unibanco
PELO SIM, PELO SIM.

CRÉDITO PESSOAL
OFERTA 1ª MENSALIDADE

TAN 12,65%
TAEG 14,8%
48 MESES

EXEMPLO:
€7.000
€188,33/MÊS
MTIC: €9.134,63

APOSTAS EM DESTAQUE

Relatório Observação Castelo Branco

Jogo Observado: Jornada 13, Sernache x Cast. Branco, 1ª Fase



| Equipa inicial | TEMPO | Substituições |
|--------------------|-------|-------------------|
| 22- HIDALGO | | |
| 2- A. CUNHA | | |
| 4- VASCO GUERRA | | |
| 24- FÁBIO SANTOS | | |
| 15- CHILENO | | |
| 21- JOB | | |
| 31- DANI MATOS (D) | | |
| 47- JOÃO RUI | 71' | 10- TIAGO PEREIRA |
| 8- VASCO MATOS | 45' | 9- TIAGO PEREIRA |
| 15- RAGNER | 65' | 11- TOMÁS |
| 29- MARCOS | | |

NOTA: Fábio Marinheiro [23] estava castigado, vai jogar contra nós a DCE no lugar do Vasco Guerra (4)

Análise Individual

HIDALGO (22) - Muito confortável com os pés, é bastante tranquilo e comunicativo. Entre os postes é muito ágil e é forte nos cruzamentos, tenta amarrar sempre a bola. Boa capacidade de impulsão. Não teve culpa em qualquer golo, sem dúvida o melhor GR da série.

A. CUNHA (2) - dá muita profundidade ao seu corredor, explora bem os movimentos interiores do V. Matos (8). Por vezes comete faltas desnecessárias, procura proteger a bola para esperar pelo contacto dele.

V. GUERRA (4) - muito alto mas trapalhão, com dificuldade em construção. Muito lento. Notou-se que tem falta de ritmo. Não deve jogar.

FÁBIO SANTOS (24) - É rápido e ágil, esteve sempre muito concentrado no jogo. Jogador de processos simples que não inventa. Devemos explorar o facto de tentar saltar sempre 2/3 metros para o outro DC.

CHILENO (15) - Não fez um bom jogo, perdeu inúmeras bolas por querer sair em progressão com bola. Tem muita qualidade técnica. É frágil psicologicamente, fácil de enervar, devemos provocar isso.

JOB (21) - Baixa estatura e frágil fisicamente, procura jogar simples. Por vezes apoiou o ataque mas só pela certa. Jogador banal comparativamente com a restante equipa.

DANI (31) - muito inteligente. É ele que vem pegar no jogo atrás, faz os equilíbrios e aparece muito em zona de finalização. Deve merecer uma atenção especial, não devemos deixar jogar porque tem muita qualidade. Todo o jogo passa por ele.

J. RUI (47) - está moralizado, descaiu muito para a meia direita, fazendo muita troca com o V. Matos (8). Pé esquerdo excelente, bate livre direitos de forma imprevisível. Não deixar rodar para a nossa baliza. Não podemos deixar circular a vontade. Faz a diferença.

VASCO MATOS (8) - faz muita troca com o J. Rui (47) procura sempre movimento interior, é um falso EB, que quer bola no pé. Não jogou bem.

RAGNER (19) - Gostei. Rápido, medido, faz movimento de aproximação ao Chileno (15), cruzando fácil a meio do 1/2 campo, tem excelente capacidade de cruzamento. Não articular desarme com ele. Cuidado com os cruzamentos para o Marcos (29).

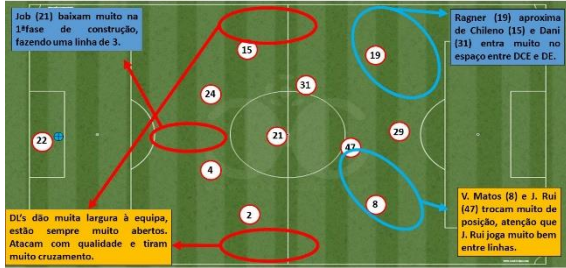
MARCOS (29) - forte e desviar as bolas longas batidas pelo Hidalgo (22), não dividi com ele neste tipo de lance. Está sempre a procura de uma sobra na área, é muito solicitado por cruzamentos, atenção ao jogo aéreo. No apoio frontal não tem grande qualidade.

TIAGO PEREIRA (9) - entrou com vontade, medido. É forte fisicamente. Descaiu muito para o lado esquerdo do ataque.

TOMÁS (11) - jogou aberto na esquerda mas não esteve bem. Ainda falhou um penalti, bateu ao poste aos 86'.

TELMO (30) - passou a jogar na direita e o Dani (31) no meio, entrou bem, fez um golo ao 2º poste. Boa capacidade de cruzamento.

Organização Ofensiva



Organização Ofensiva

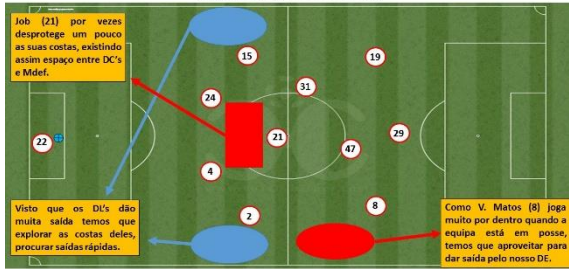
Começaram o jogo em 1-4-3-3, sistema em que jogam sempre. Na 2ª parte jogaram em 1-4-4-2 (insano mas com os dois interiores muito abertos);

- Têm muita paciência com bola, circulam muito bem de um lado para o outro;
- Ataque às trocas entre o J. Rui (47) e o V. Matos (8), rizam muito perigo;
- Os laterais projetam-se muito no processo ofensivo;
- Job (21) baixo, fazendo uma linha de 3, mas não arriscam;
- Dani (31) muito importante na manobra da equipa, todo o jogo passa por ele, merece atenção especial.

Transição Ofensiva

- São muito pacientes com bola, raramente arriscam sair rápido;
- Quando saem rápido procuram esticar no Marcos (29) para ele segurar e jogar no apoio.

Organização Ofensiva



Organização Defensiva

- Jogam num bloco alto, pressionam o adversário logo à sua saída;
- Explorar as costas dos laterais deles em saídas rápidas nossas, visto que eles dão muita saída e os dois ao mesmo tempo;
- Podemos também explorar o espaço entre DC's e Mdef, baixando o nosso AV em apoios frontais;
- O Sernache jogou com dois homens móveis na frente e criou inúmeras dificuldades porque o DL do lado oposto da bola é que fecha dentro e dá muito espaço nas suas costas (espaço esse explorado pelos interiores do Sernache);
- V. Matos (8) está sempre muito por dentro em posse, demorando depois em demasia a fechar o DE adversário.

Transição Defensiva

- Pressionam logo na frente, jogam muito subidos e isso facilita essa tarefa;
- Na 2ª parte, estavam completamente desequilibrados e sofreram dois golos em saídas rápidas do adversário;
- Mais uma vez, Dani (31) é muito importante neste momento, é extremamente agressivo a reagir à perda da bola.

NOTA: Mostraram muita dificuldade em jogar contra 2 AV's adv. Poderíamos explorar este facto jogando com 2 homens móveis na frente.

Esquema táctico Defensivos



Resultado/Sequência de golos

- 1-0, Mau alívio do Fábio Santos (24) e Adilson faz golo, com bola ainda a desviar no V. Guerra (4). Aos 5'.
- 2-0, Saída rápida do Sernache, bola nas costas do A. Cunha (2) cruzamento e Adilson desvia ao 1º poste. Aos 54'.
- 3-0, Jorge envolve-se pela direita em saída rápida e cruza na linha final atrassado e Mírcio faz golo na zona do penalti. Aos 63'.
- 3-1, Diagonal longa do Chileno (15) Telmo (30) recebe nas costas do DE adv e faz golo em remate cruzado. Aos 94'.

- De referir que tiveram um penalti muito forçado aos 86', que Tomás (11) bateu ao poste. Consultar vídeo.

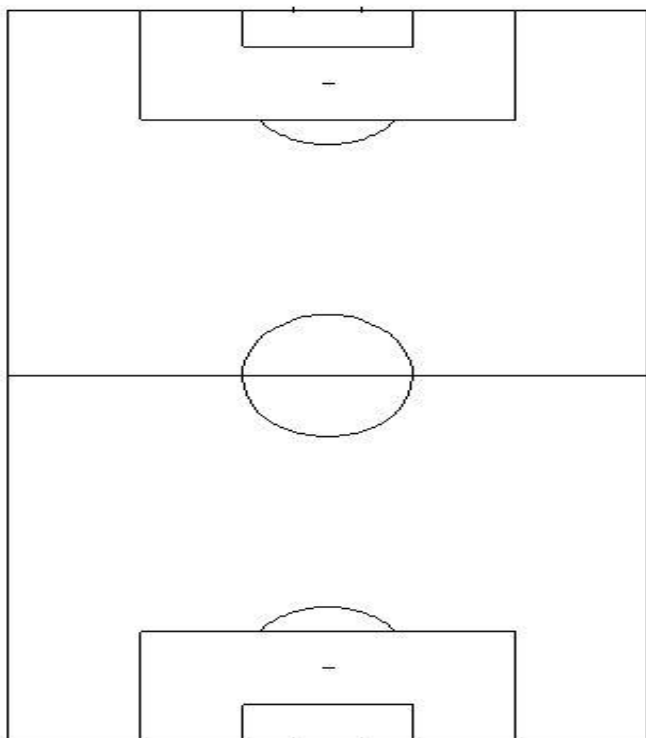


Microciclo 7

| | | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|---|--------------------------|--------------|--|-----------------------|
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo | |
| Dia Mês | 15-12-2014 | 16-12-2014 | 17-12-2014 | 18-12-2014 | 19-12-2014 | 20-12-2014 | 21-12-2014 | |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 25 | Treino Nº 26 | Treino Nº 27 | Treino Nº 28 | FOLGA | 14ª Jornada | |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 15 Horas | |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Municipal Vale do Romeiro | |
| Conteúdo | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | | | |
| | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | | SB Cast. Branco | |
| | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Atq/Def; Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | | | 14ª Jornada |
| | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | | | AD NOGUEIRENSE |
| | | | | | | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



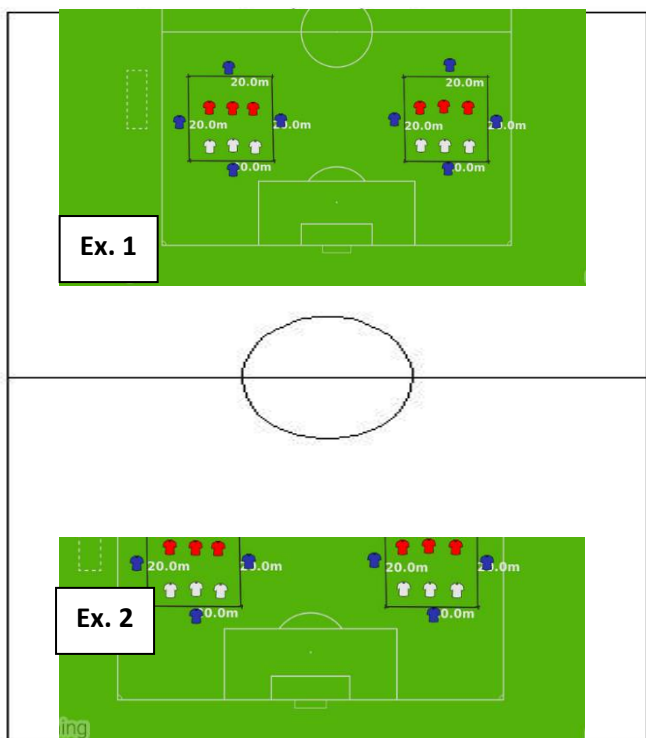
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



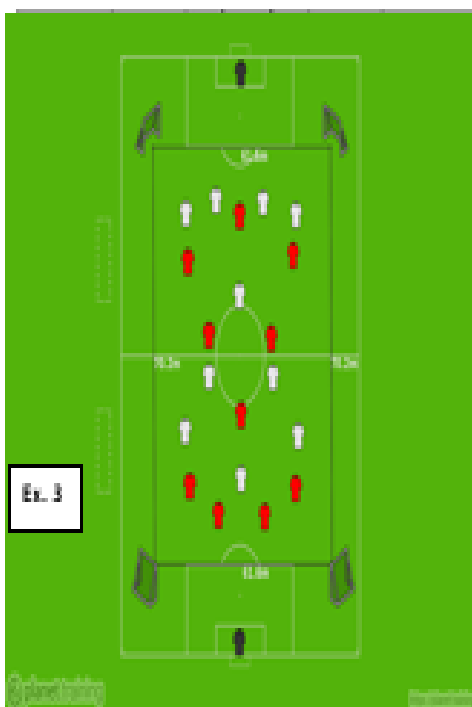
Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15" com 30" micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

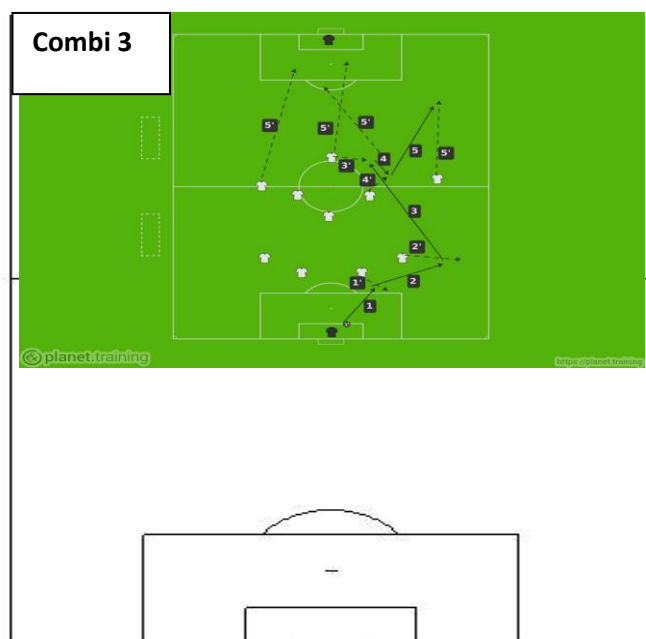
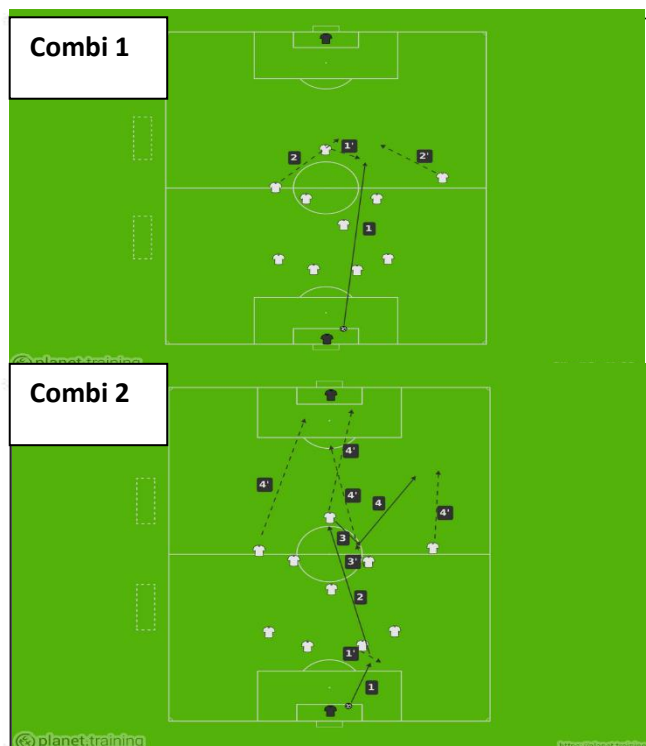
Parte Principal: Ex 2: Muita intensidade, muito remate à baliza, procurar apoios (que estão no 1/3 campo ofensivo), na imagem equipa azul é apoio de equipa branca e equipa amarela é apoio de equipa vermelha. Fazemos duas séries; cada equipa faz 6 jogos por dentro. Quem faz golo fica com bola para provocar remate. Jogos de 1'30" com 30" micro pausa. Tempo total: 22'

Ex 3: 10x10 no espaço limitado pelas linhas pretas. Objetivo de evitar golo quando não temos posse, em posse fazer golo nas balizas pequenas (2 pontos) e na baliza oficial (1 ponto). Quem faz golo fica com bola. 2x 15' com 2' de pausa. Tempo total: 32'

Parte final: TMF 11'

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO

JORNADA 14, 1ª FASE



Domingo 21 Dezembro 2014 - 15h00 - Estádio Municipal Vale do Romeiro (POR) (Castelo Branco)
Campeonato Nacional Seniores Série E 14/15 - Campeonato Jornada 14

Benfica C.Branco
59 82 Marocas

2-3
0-0

AD Nogueirense
Toni 47
Dayyson 61
Alex Dias 90+3



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

BENFICA C.BRANCO

- 22 Nuno Hidalgo
- 23 Fábio Marinheiro
- 2 André Cunha 66'
- 11 Tomás
- 24 Fábio Santos
- 21 João Job 74'
- 19 Ragner
- 31 Dani Matos 89'
- 29 Marocas 59' 82' 57'
- 47 João Rui
- 30 Telmo Gonçalves

SUPLENTES

- 8 Vasco Matos 74'
- 9 Tiago Pereira

TREINADORES

Ricardo António

AD NOGUEIRENSE

- 1 Miguel Valença
- 3 Marco Simões
- 4 Rui Daniel
- 26 Gomes 25'
- 5 Rafa 39'
- 22 Dayyson Artico 61' 85'
- 25 Issouf Ouedrago
- 6 Diogo Melo
- 10 Alex 90+3'
- 9 João Olavo Simões
- 20 Toni 47' 83'

- 24 Ruca
- 2 Rodolfo Lourenço 25'
- 8 Mário Jorge 83'
- 17 Henrique Oliveira
- 11 Camará 85'

João Pires

Unibanco
PELO SIM, PELO SIM.

CRÉDITO PESSOAL
OFERTA 1ª MENSALIDADE

CONDIÇÕES VALIDAS

Relatório Observação Naval

Jogo Observado: Jornada 8, Naval x Mortágua, 1ª Fase



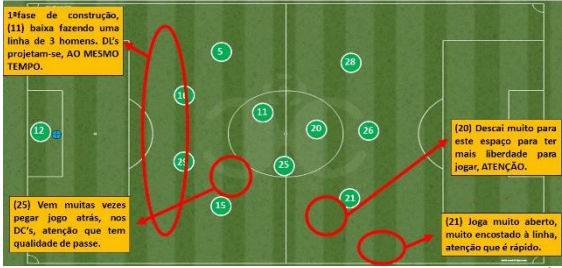
| Equipa inicial | TEMPO | Substituições |
|-------------------|-------|--------------------|
| 12- PEDRO DUARTE | | |
| 15- TITO | | |
| 29- VÍCTOR GIBLO | | |
| 16- MEDINA | | |
| 5- JARDEL | 45' | 18- CÉSAR |
| 11- MICHEL G. | | |
| 25- CARLOS MIGUEL | 70' | 8- JOÃO MENDES |
| 20- LUIZ | | |
| 21- CHINA | | |
| 28- ZÉ PEDRO | 65' | 23- ANDRÉ FERREIRA |
| 26- JÚNIOR MENDES | | |

NOTA: Creio que o Medina (16) já não jogará mais, assinou pelo Guimarães e tem estado lá a treinar. Sei que jogaram em 1.4.3.3, provavelmente com esta estrutura, e que o Grilo (29) jogou como DC.

Análise Individual

PEDRO DUARTE (12) – Seguro e confortável com os pés, não teve muito trabalho no jogo. Não jogou o último jogo.
TITO (15) – Muito dinâmico, sobe muito pelo corredor, tem qualidade a atacar. É fraco no jogo aéreo, comete muito erro em termos de posicionamento, é extremo de origem. Explorar as suas costas.
GRILLO (29) – É pouco agressivo defensivamente, joga sempre 2/3 mt atrás do outro DC, explorar este espaço. Em construção gosta de sair em condução e progressão, devemos atacar este tipo de ação para depois desarmar.
MEDINA (16) – Qualidade. Esquerdino, tem muita qualidade na construção, é rápido. Na 2ª parte jogou como DE. Não deve jogar contra nós.
JARDEL (5) – Tal como o outro DL é muito dinâmico, centro de gravidade baixo, é rapidinho. Arrisca sempre o desarme defensivamente, comete muita falta desnecessária. Explorar. Devemos explorar o espaço nas suas costas.
MICHEL (11) – Comunica muito com os colegas, é muito agressivo e inteligente em termos de posicionamento. Na 1ª fase de construção baixa fazendo uma linha de 3.
CARLOS MIGUEL (25) – Pouca intensidade. Joga como um "8", tem qualidade com bola, gosta de vir pegar o jogo desde trás.
LEITE (20) – Com bola tem excelente capacidade, muito evoluído tecnicamente, bate bem bolas paradas. Descal muito para o corredor direito de forma a ganhar espaço. Joga bem entre linhas. Participa pouco no processo defensivo da equipa.
CHINA (21) – Extremo de linha, está sempre muito aberto na direita, força muito o 1ª com o DL adversário. É muito rápido e objetivo, cruza bem. Atenção às saídas rápidas por ele.
ZÉ PEDRO (28) – É pouco em jogo, muito trapalhão, perdeu muita bola, não é rápido. Entrou aos 88' no último jogo.
JUNIOR MENDES (26) – Muito trabalhado, não dá um lance como perdido, por vezes desposiciona-se derivado deste facto. Fez dois golos neste jogo.
CÉSAR (18) – Entrou para DC e jogou ao lado do Grilo (29), muito lento e com dificuldade na construção. Se jogar a DC devemos explorar pressionando-o e procurando as suas costas.
JOÃO MENDES (8) – Entrou para MC e não acrescentou nada, pesado, muito lento. Não esteve na ficha de jogo do último jogo.
ANDRÉ FERREIRA (23) – Entrou para ED. Muito lento, muito "desligado" do jogo, não acrescentou nada. No último jogo entrou aos 57'.

Organização Ofensiva



1ª fase de construção, (11) baixa fazendo uma linha de 3 homens. DL's projetam-se, AO MESMO TEMPO.

(25) Vem muitas vezes pegar jogo atrás, nos DC's, atenção que tem qualidade de passe.

(20) Descal muito para este espaço para ter mais liberdade para jogar, ATENÇÃO.

(21) Joga muito aberto, muito encostado à linha, atenção que é rápido.

Organização Ofensiva

- Apresentaram-se em 1.4.2.3.1 durante o jogo todo;
- Muita dinâmica dos DL's, projetam-se muito e AD MSMD (11MPO);
- Grilo (29) gosta de sair em condução, provocar o adversário a jogar nele e depois pressioná-lo de fora para dentro se ele jogar a DC;
- China (21) provoca muito o DE adversário, atenção ao espaço que ele tem; é muito rápido;
- Fizeram um jogo de muita posse até ao 2-0, depois baixaram o bloco e jogaram em saídas rápidas;
- Atenção aos movimentos do Leite (20), descal para o corredor direito dele para ter mais espaço para jogar.

O que mudou após a vantagem:

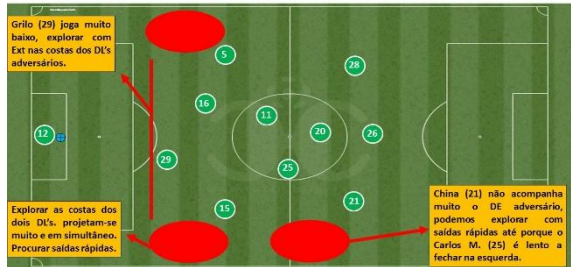
- Como aos 18' fizeram o 2-0, baixaram o bloco e a intensidade de jogo e procuraram sair em saídas rápidas pelo China (21) e Júnior Mendes (26);
- Expuseram menos os DL's.

Atenção à qualidade individual com bola do Leite (20) e à velocidade do China (21)

Transição Ofensiva

- Inicialmente saíram sempre em construção, em posse, não arriscavam;
- Quando mudaram de atitude, a ganhar 2-0, baixando o bloco, saíram muito rápido pelo China (21) e pelo Júnior (26), são perigosos.

Organização Defensiva



Grilo (29) joga muito baixo, explorar com Ext nas costas dos DL's adversários.

Explorar as costas dos dois DL's, projetam-se muito e em simultâneo. Procurar saídas rápidas.

China (21) não acompanha muito o DE adversário, podemos explorar com saídas rápidas até porque o Carlos M. (25) é lento a fechar na esquerda.

Organização Defensiva

- Apresentaram-se num bloco muito alto, muito subido, depois de estarem em vantagem por 2-0 aos 18' baixaram o bloco e jogaram a procurar saídas rápidas;
- Como DL's dão profundidade em simultâneo dão muito espaço nas costas, temos que explorar as suas costas;
- Explorar o facto do Grilo (29) jogar 2/3 mt atrás do outro DC, coloca sempre o adversário em jogo;
- Jardel (5) comete muita falta por ansiar em demasia o desarme, provocar ações de 1*1.

Transição Defensiva

- Muito lentos no meio campo, Leite (20) e C. Miguel (25), são muito passivos neste momento do jogo;
- Júnior (26) e China (21) são muito pressionantes, reagem muito bem à perda da bola, cuidado, não podemos facilitar;
- Estão muitas das vezes desposicionados, principalmente nos DL's.

NOTA: no meio campo são pouco agressivos e dinâmicos no processo defensivo, à exceção do Michel (11), temos que imprimir uma dinâmica forte no nosso jogo.

Esquema táticos Ofensivos



Resultado/Sequência de golos

- 1-0, Canto com combinação e Júnior (26) desvia na quinta da pequena área. 8min.
- 2-0, Jogada insistência de China (21), Zé Pedro (28) cruza e Leite (20) finaliza de primeira de pé esquerdo. 18min.
- 3-0, Penalti batido por Júnior (26) para lado esquerdo do GR. 60min.

Consultar vídeo penalti_OF

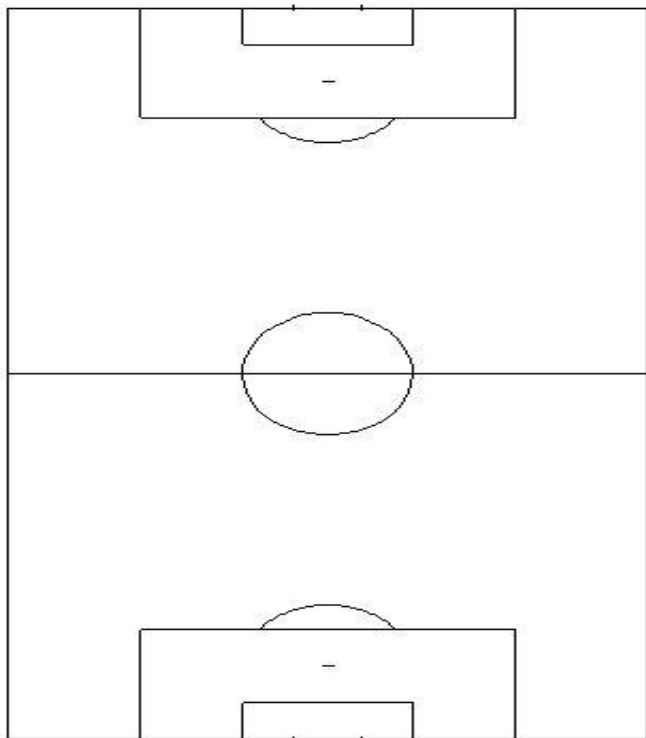


Microciclo 8

| | | | | | | | |
|-----------------|--------------|--|--|--------------|---|--------------|--|
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
| Dia Mês | 22-12-2014 | 23-12-2014 | 24-12-2014 | 25-12-2014 | 26-12-2014 | 27-12-2014 | 28-12-2014 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 29 | Treino Nº 30 | FOLGA | Treino Nº 31 | FOLGA | 15ª Jornada |
| Hora | | 19:30 | 10:30 | | 19:30 | | 15 Horas |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Estádio de Santo António | | Estádio de Santo António |
| Conteúdo | | Volume: 65' | Volume: 90' | | Volume: 85' | | AD NOGUEIRENSE |
| | | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | | Intensidade: Média/Baixa | | 15ª Jornada |
| | | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | Ass. Naval 1º Maio |
| | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



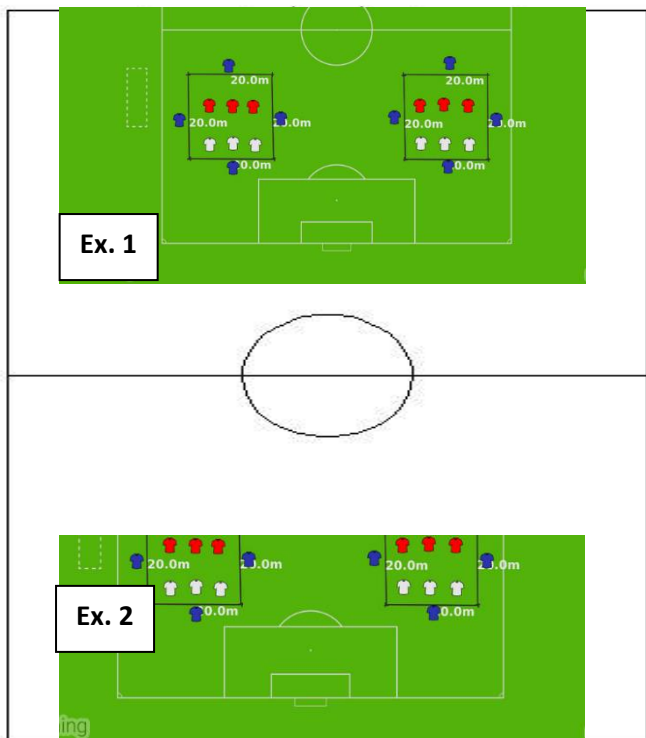
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

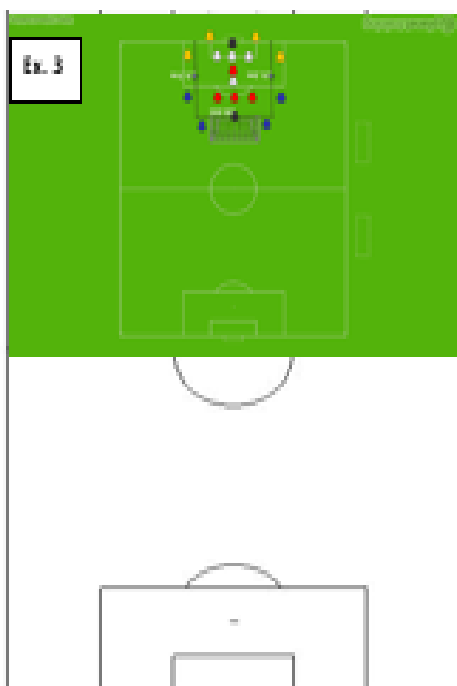
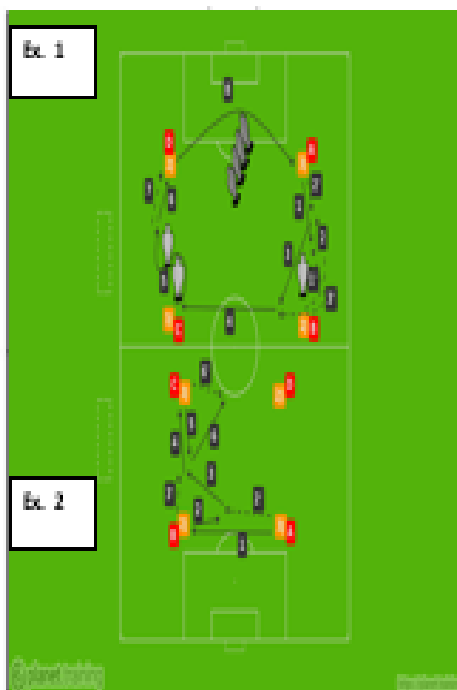
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15'' com 30'' micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Ex A: Passe/condução com obstáculos, aos 2' colocamos uma 2ªbola. 12'. Ex B: passe com tabela, começamos com duas bolas, uma em cada base com 3 jogadores, aos 6' trocamos os sentidos. 2x12'. 12' em cada eq, depois trocamos os grupos. Tempo Total: 25'

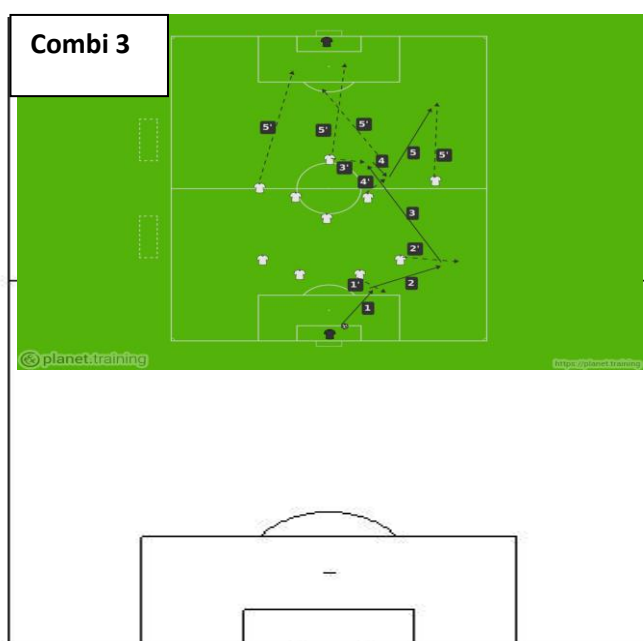
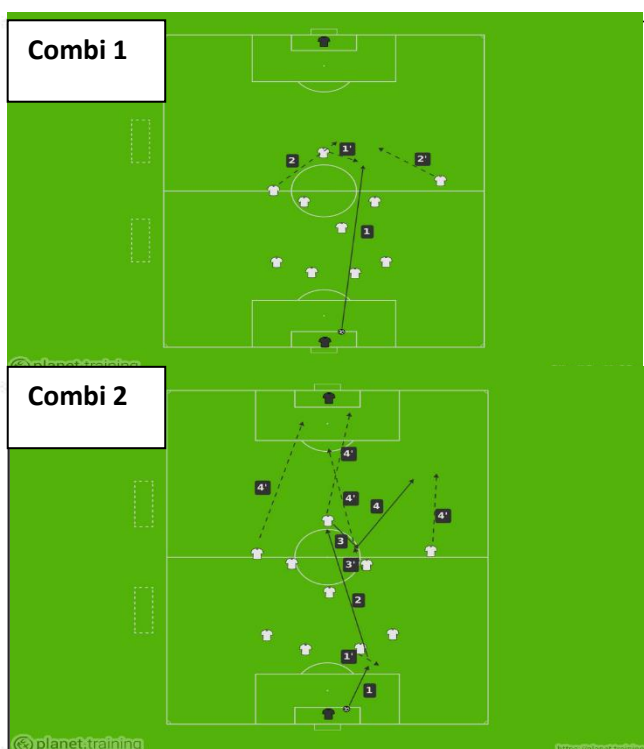
Parte Principal: Ex 2: Muita intensidade, muito remate à baliza, procurar apoios (que estão no 1/3 campo ofensivo), na imagem equipa azul é apoio de equipa branca e equipa amarela é apoio de equipa vermelha. Fazemos duas séries; cada equipa faz 6 jogos por dentro. Quem faz golo fica com bola para provocar remate. Jogos de 1'30'' com 30'' micro pausa. Tempo total: 22'

Jogo coletivo com as mesmas equipas de área a área em sistema: 25'

Parte final: TMF 8'

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'
tos 5'

FICHA DE JOGO

JORNADA 15, 1ª FASE



Domingo 28 Dezembro 2014 - Estádio de Santo António (POR) (Nogueira do Cravo - Oliveira do Hospital)
Campeonato Nacional Seniores Série E 14/15 - Campeonato Jornada 15 - António Alves (POR)

AD Nogueirense **4-0** Naval

Daycon 44, João Olavo 56 69 90+2

1-0



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

AD NOGUEIRENSE

| | | |
|----|-------------------|-----------------|
| 1 | Miguel Valença | |
| 2 | Rodolfo Lourenço | |
| 3 | Marco Simões | |
| 4 | Rui Daniel (C) | |
| 5 | Rafa | |
| 22 | Daycon Artico | ⚽ 44' |
| 25 | Issouf Ouedrago | |
| 6 | Diogo Melo | ⚽ 41' ▼ 69' |
| 10 | Alex | ⚽ 63' ▼ 72' |
| 9 | João Olavo Simões | ⚽ 56' 69' 90+2' |
| 20 | Toni | ▼ 82' |

SUPLENTES

| | | |
|----|-------------------|-------------|
| 24 | Ruca | |
| 16 | Daniel Saraiva | ▲ 82' ⚽ 86' |
| 8 | Mário Jorge | ▲ 69' |
| 7 | Carlos Santos | |
| 17 | Henrique Oliveira | |
| 18 | André Jorge | ▲ 72' |

TREINADORES

João Pires

NAVAL

| | | |
|---|-------------------|-------|
| - | Pedro Duarte | |
| - | César Jesus | ▼ 59' |
| - | Tiago Correia | |
| - | Kevin Medina | ▼ 69' |
| - | Michel Rondon | ⚽ 63' |
| - | Luís Leite | |
| - | Carlos Miguel | |
| - | Júnior Mendes | ⚽ 43' |
| - | Mitendele Pedrous | ⚽ 33' |
| - | Paulo China | ▼ 59' |
| - | Sérgio Grilo | |

| | | |
|---|----------------|-------|
| - | Jardel Nazaré | ▲ 59' |
| - | Iduino Júnior | ▲ 69' |
| - | André Ferreira | ▲ 59' |

Tiago Raposo

Unibanco
PELO SIM, PELO SIM.

CRÉDITO PESSOAL
OFERTA 1ª MENSALIDADE

TAN 12,65%
TAEG 14,8%
48 MESES

EXEMPLO:
€7.000
€188,33/MÊS
MTIC: €9.134,63

[SIMULE AQUI >](#)

CONDIÇÕES VALIDAS
PARA ADESÕES DE NOVOS CLIENTES ATÉ 30 DE JUNHO DE 2016

Relatório Observação Ol. Hospital

Jogo Observado: Jornada 15, Sernache x Ol. Hospital, 1ª Fase



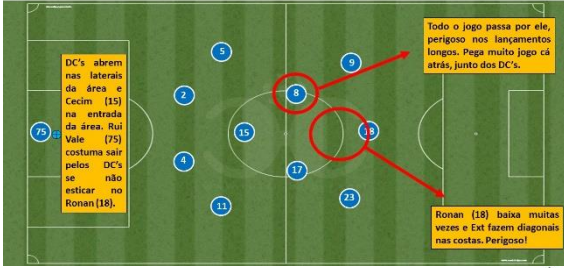
| Equipa Inicial | TEMPO | Substituições |
|-----------------|-------|----------------|
| 75- RUI VALE | | |
| 11- MARTINHO | | |
| 4- MAANÉ | | |
| 2- SOUFFO | | |
| 5- CRISTIAN | | |
| 15- CECIM | | |
| 17- BERNARDO | 81' | 20- LUIS PEDRO |
| 8- CANÉ | | |
| 23- NUNO | 88' | 10- GLITI |
| 9- ZÉ FRANCISCO | 68' | 21- KONÉ |
| 18- RONAN | | |

NOTA: No jogo anterior jogou o Pedro André (7) a DD. A equipa não deve fugir muito disto, apesar de ter sido o 1º jogo no novo Treinador. No jogo anterior tinham-se apresentado em 1.4.2.3.1.

Análise Individual

- RUI VALE (75)** – Comunicativo e confiante. Muito inteligente com os pés, temos que o PRESSIONAR SEMPRE. É esquivo. Nos cruzamentos procura sempre sacar falta, atenção. Procura sempre RONAN, em zona central, no jogo longo.
- MARTINHO (11)** – Muito rápido, mas não esteve bem como lateral, muito desapeado, devemos explorar o seu corredor. A atacar procura muito movimento interior.
- MAANÉ (4)** – Perde a noção do espaço seguindo o AV adv, acompanha-o muito e desposiciona-se. É apidinho, comete muita falta desnecessária. Joga bem em profundidade. Na construção não facilita muito.
- SOUFFO (2)** – Muito complicado em construção, facilitou muito, queria sair sempre a jogar, deve ser PRESSIONADO. Dobrou alguma vezes o Cristian na esquerda e criou dificuldades. Atirica muito o desarme.
- CRISTIAN (5)** – Gostei dele no jogo anterior, neste teve muita dificuldade. É bom no jogo aéreo, e forte fisicamente. Procura não dar muita saída ofensivamente, fecha muito o espaço interior, criando muitas vezes uma linha de 3.
- CECIM (15)** – Muito lento quando em posse, perdeu muita bola por demorar a decidir, deve ser PRESSIONADO! É inteligente a ler o jogo, faz faltas "cruciais" com frequência, jogador regular. Com o Pampilhosa jogou como DCE.
- BERNARDO (17)** – Esquerdino, procura bola no pé, jogo apolado, muita condução, veio buscar junto dos DC's 3/4 vezes neste jogo. Acabou por ir desaparecendo no jogo, evita o choque, o contacto físico. Com o Pampilhosa jogou como MD.
- CANÉ (8)** – Todo o jogo passa por ele, joga muito jogo nos DC's para lançar longo. Bate muito bem bolas paradas. Não tem intensidade para jogar como interior, como o Pampilhosa jogou a duplo pivot e fez um jogo excelente. Combina bem com Zé.
- NUNO (23)** – Joga na direita, esteve um pouco apagado. É frágil no contacto, tem boa relação com a bola, não acompanha muitas vezes a saída do DI adv (EXPLOAR). Procura fechar no 1/2 campo.
- ZÉ FRANCISCO (9)** – Joga preferencialmente na esquerda, procura muita diagonal para dentro, nas rotas do Ronan. Combina bem com Cané.
- RONAN (18)** – Forte no jogo aéreo, está sempre muito desapeado. Procura segura muito a bola à espera de apoio.
- KONÉ (21)** – Entrou mal neste jogo, tem uma chance no fim q resolveu mal. Com o Pampilhosa linha-entrou muito bem.
- LUIS PEDRO (20)** – Entrou para refrescar o 1/2. Tem qualidade técnica, é algo quente. No jogo com o Pampilhosa jogou de início como duplo pivot e esteve muito bem.
- GLITI (10)** – Entrou para ED. Teve pouco tempo em jogo e pouca bola. Excelente qualidade de passe.

Organização Ofensiva



Organização Ofensiva

- Apresentaram-se em 1.4.3.1;
- Ronan (18) faz na frente, muito desapeado, equipa estava muito curta;
- Interiores sem "andamento" sem bola, não colocam intensidade no jogo sem bola;
- Cristian (5) não dá muita saída pelo seu flanco;
- Extremos procuram diagonais pra e contra quando Ronan (18) baixa.

O que mudou no jogo com o Pampilhosa:

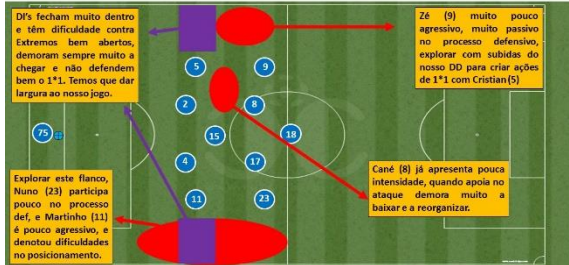
- Apresentaram-se em 1.4.2.3.1;
- Cané (8) e Luis Pedro (20) deram muita qualidade à 1ª fase de construção;
- Jogaram com mais intensidade e com bloco mais subido.

Para além dos sistema de jogo, não se se apresentaram diferentes posturas devido ao facto do jogo com o Pampilhosa ter sido em casa.

Transição Ofensiva

- Muito fortes neste momento do jogo;
- Procuram jogo direto no Ronan (18) para este segurar, ou procuram jogo nos extremos, principalmente no Zé Francisco (9).

Organização Defensiva



Organização Defensiva

- Apresentaram-se com um bloco muito baixo, Ronan (18) tinha como referência a linha do 1/2 campo e era o primeiro homem;
- DC's fortes no jogo aéreo, teremos que entrar pelo chão;
- DI's fecham muito espaço interior, temos que dar largura ao nosso jogo;
- Extremos muito passivos, participam pouco no processo defensivo, temos que explorar com subidas dos nossos DI's.

Transição Defensiva

- Algo lentos neste momento do jogo;
- Demoram muito a reagir à perda e procuram reorganizar logo atrás, mas são lentos a fazê-lo;
- Temos que explorar subidas do Martinho (11) e desposicionamento do Cané (8).

NOTA: Bernardo (17) e os extremos são muito passivos no processo defensivo, temos que colocar intensidade no nosso jogo.

Esquema táticos Ofensivos



Resultado/Sequência de golos

- No jogo com o Pampilhosa 2-0:
- 1-0, Zé (9) pressiona DCE do Pampilhosa, ganha a bola e faz golo na cara do Eduardo. 61min.
 - 2-0, Boa abertura do Cané (8), Zé (9) faz diagonal para dentro e aproveita deslize do DCE do Pampilhosa e faz golo na cara do Eduardo. 70min.

No jogo com o Sernache ficou 0-0.



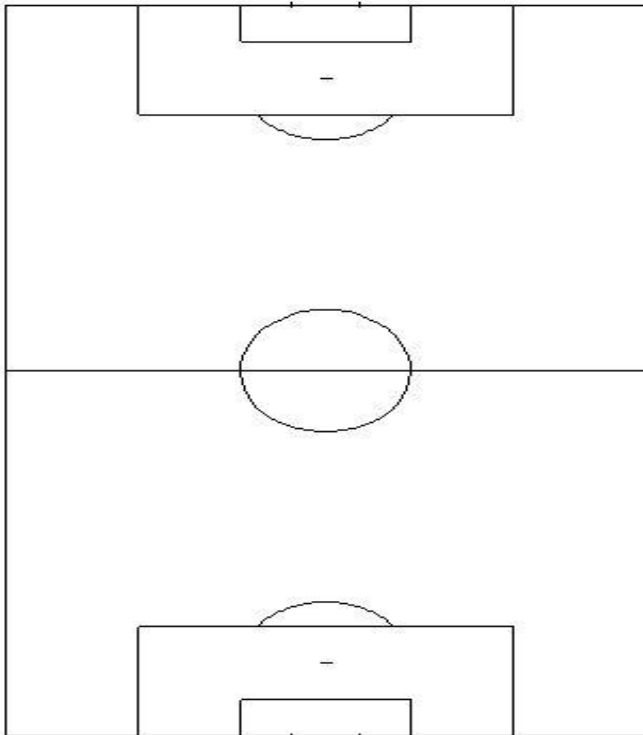
Microciclo 9

| | | | | | | | |
|------------|--------------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|------------------------------|
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
| Dia Mês | 29-12-2014 | 30-12-2014 | 31-12-2014 | 01-01-2015 | 02-01-2015 | 03-01-2015 | 04-01-2015 |
| Nº Treino | Treino Nº 32 | Treino Nº 33 | FOLGA | FOLGA | Treino Nº 34 | FOLGA | 16ª Jornada |
| Hora | 19:30 | 19:30 | | | 19:30 | | 15 Horas |
| Local | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | | Estádio de Santo António | | Municipal de Ol. do Hospital |

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|---|--|--|
| Conteúdo | Volume: 65' | Volume: 90' | | | Volume: 85' | | |
| | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | | | Intensidade: Média/Baixa | | FC Ol. Hospital |
| | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | | | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | 16ª Jornada |
| | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | AD NOGUEIRENSE |
| | | | | | | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



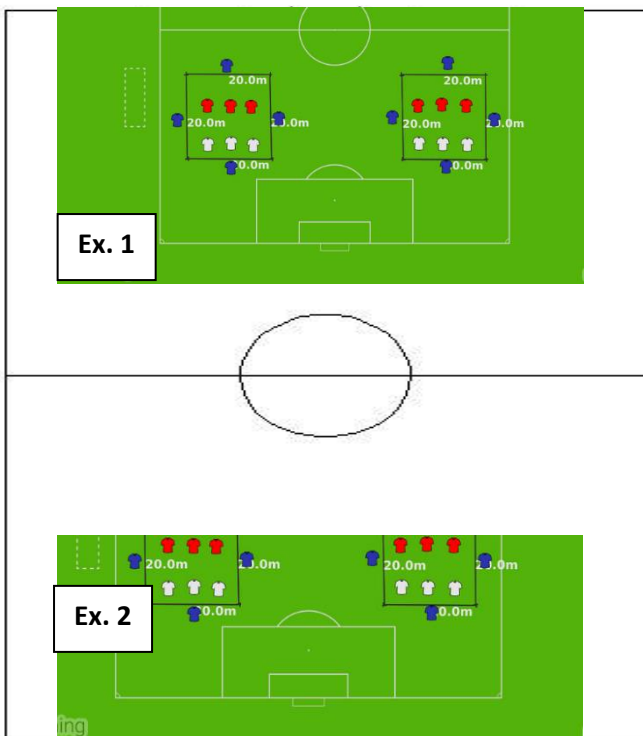
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

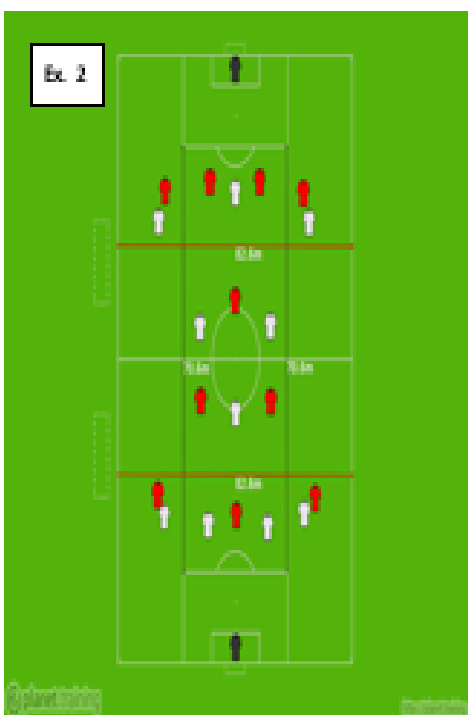
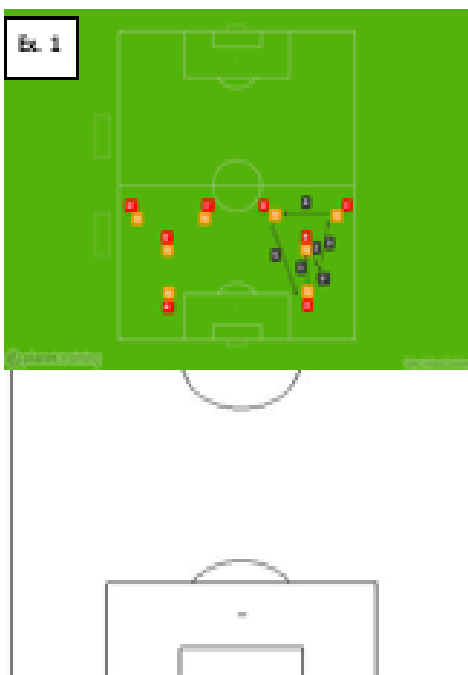
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15'' com 30'' micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: org of e def

LESIONADOS: NR



Parte Inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Mainho 9x2 15'

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

Parte Principal:

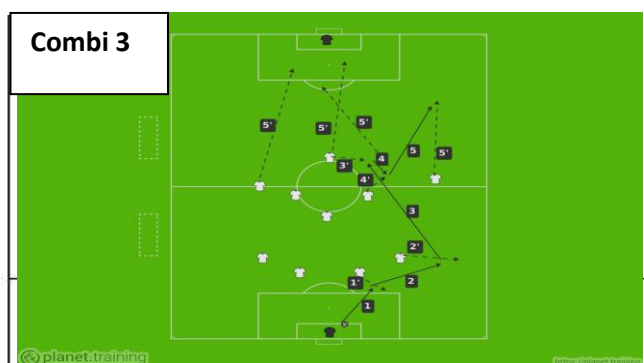
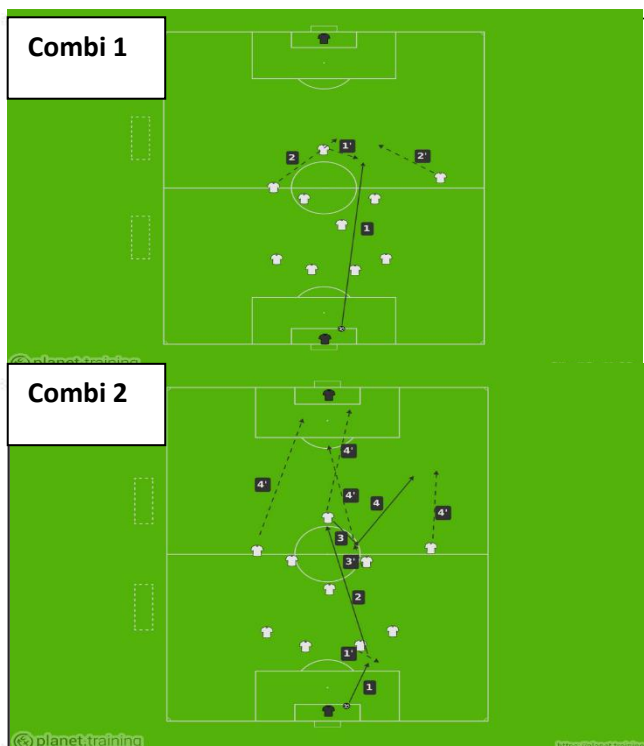
Org. Of e Def;

EX 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

Parte Final: 8' alongamentos

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

nal: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO
JORNADA 16, 1ª FASE



Domingo 4 Janeiro 2015 - 15h00 - Municipal de Oliveira do Hospital (POR) (Oliveira do Hospital)
Campeonato Nacional Seniores Série E 14/15 - Campeonato Jornada 16

Oliv. Hospital **1-1** AD Nogueirense

45 Ronan

1-1

Daycson 15



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

OLIV. HOSPITAL

| | | | | |
|----|--|-------------------|--|-----|
| 75 | | Rui Vale | | 38' |
| 2 | | Souffo | | |
| 5 | | Cristian Santos | | 38' |
| 4 | | Sumaila Mane | | |
| 21 | | Ibrahim | | |
| 11 | | Miguel Martinho | | |
| 8 | | Pedro Kané (C) | | |
| 25 | | André Cecim | | 43' |
| 18 | | Ronan | | 45' |
| 9 | | Zé Francisco | | 66' |
| 17 | | Bernardo Abrantes | | 75' |

SUPLENTES

| | | | | |
|----|--|----------------|--|---------|
| 1 | | Igor Rodrigues | | |
| 7 | | Pedro André | | |
| 19 | | Micael | | |
| 20 | | Luís Pedro | | |
| 10 | | Guti | | 75' 85' |
| 22 | | José Gírio | | |
| 23 | | Nuno Rodrigues | | 66' |

TREINADORES

Gil Couto

AD NOGUEIRENSE

| | | | | |
|----|--|-------------------|--|-------------|
| 1 | | Miguel Valença | | |
| 2 | | Rodolfo Lourenço | | |
| 3 | | Marco Simões | | |
| 4 | | Rui Daniel (C) | | |
| 5 | | Rafa | | |
| 22 | | Daycson Artico | | 15' 36' 76' |
| 25 | | Issouf Ouedrago | | 78' |
| 6 | | Diogo Melo | | 48' |
| 10 | | Alex | | 73' |
| 9 | | João Olavo Simões | | 82' |
| 20 | | Toni | | 83' 88' |

| | | | | |
|----|--|-------------------|--|-----|
| 24 | | Ruca | | |
| - | | Gomes | | |
| 8 | | Mário Jorge | | 76' |
| 7 | | Carlos Santos | | |
| 17 | | Henrique Oliveira | | |
| 18 | | André Jorge | | 88' |
| 21 | | Bruno Lima | | 73' |

João Pires

Unibanco
PELO SIM, PELO SIM.

CRÉDITO PESSOAL
OFERTA 1ª MENSALIDADE

TAN 12,65%
TAEG 14,8%
48 MESES

EXEMPLO:
€7.000
€188,33/MÊS
MTIC: €9.134,63

SIMULE AQUI >

CONDIÇÕES VÁLIDAS
PARA ADESÕES DE NOVOS CLIENTES ATÉ 30 DE JUNHO DE 2016

APOSTAS EM DESTAQUE

Relatório Observação Sourense

Jogo Observado: Jornada 16, Sourense x Sernache, 1ª Fase



| Equipa inicial | TEMPO | Substituições |
|-------------------|-------|---------------|
| 1- MANU | | |
| 7- TONY | | |
| 4- HUGO LEMUS | | |
| 3- MAURO | | |
| 5- NITA | | |
| 7- CRACHAT | | |
| 8- HUGO AMADO | | |
| 10- ANDRÉ KESIN | | |
| 9- ANDRÉ GONÇALO | 61' | 25- LARRY |
| 17- DERICK | 75' | 16- WILL |
| 11- PEDRO RIBEIRO | 85' | 21- CLAMINI |

Análise Individual

MANU (1) – Muito seguro, tem pouco trabalho. É muito bom entre os postes e no 1º/1º.

TONY (7) – Arrisca muito e desarma, comete faltas desnecessárias, devemos explorar. Tem muita intensidade de jogo, muita competitividade. Apóia o ataque mas comete muita falta na tomada de decisão.

TIAGO GOMES (4) – Muito tranquilo, é rápido e bom no jogo aéreo. O facto de ser tão tranquilo por vezes leva-o a cometer erros na 1ª fase de construção.

MAURO (3) – Muito forte no jogo aéreo, é a voz de comando da equipa. É lento, tem dificuldade em jogar em profundidade e quando é obrigado a descolar-se para zonas laterais. A construir deve ser pressionado de dentro para fora.

NITA (5) – Arrisca muito e desarma, defende mal o espaço exterior. Disposição-se muito, procura muito integrar o processo ofensivo. Explorar as suas costas.

CRACHAT (2) – Não tem a vontade a jogar naquela posição. Muito lento na fase de construção, desposiciona-se muito, é facilmente atraído pelo Mid-Adversário. Arrisca algumas diagonais.

HUGO (8) – Troca muito de posição com o Anderson, tem muita chegada à frente, procura muita segunda bola. Também gosta de pegar jogo na 1ª fase de construção, em zona lateral. Comete muita falta no momento da transição defensiva.

ANDERSON (10) – Qualidade na relação com a bola, não tem medo de ter bola. É muito agressivo. Procura muitas vezes a meia distância, "pega" bem na bola, cuidado, por vezes a agressividade é excessiva, é facilmente exposto.

GONÇALO (9) – Não esteve muito bem, é muito rápido e agressivo. Procura sempre a transição e a baliza. Pode jogar na esquerda.

DERICK (17) – Muito agressivo e competitivo. Nunca desiste de um lance. Procura sempre a linha, é muito jogador de linha.

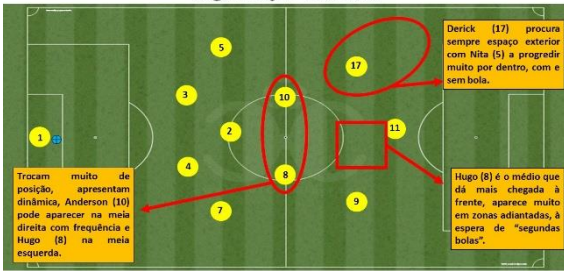
WILL (16) – Parece-me cansado, tem pouca bola. Foi um golo de baliza aberta. Procura ganhar sempre faltas na zona da área.

LARRY (25) – Entrou para a direita mas estava sempre por dentro, é muito forte fisicamente e tem passadão largo. Se estiverem a perder deve entrar para o lado do P. Ribeiro (11).

WILL (16) – Entrou a 2' do fim e não teve nenhuma ação de relevo. Poderá entrar para refrescar no meio. Quando entrou foi para fechar na direita e o Larry (25) ficou na frente.

CLEMENTE (21) – Entrou aos 93', aptas para "quicimar" tempo.

Organização Ofensiva



Organização Ofensiva

Apresentaram-se, durante todo o jogo, em 1.4.3.3; neste ver não alteraram o sistema, não arriscaram a jogar apenas com dois médios e com dois homens na frente (romular relativo da 1ª volta).

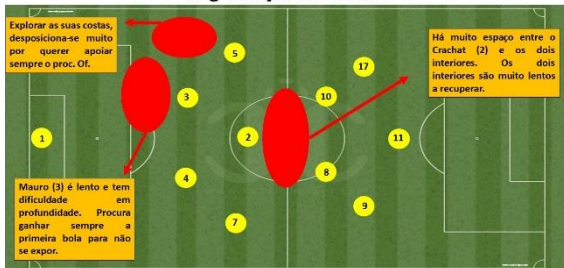
- Crachat (2) voltou a demonstrar lentidão na construção, tem que ser PRESSIONADO;
- Nita (5) progrediu muito no terreno, maioritariamente em espaços interiores, ou em condução ou sem bola, aproveitando os movimentos exteriores do Derick (17), procura sempre linha;
- Anderson (10), não jogou na 1ª volta estava exposto, acrescenta qualidade a esta equipa, bom no passe longo e a bater livres directos, arrisca a meia distância.

NOTA: Se estiverem em vantagem no marcador fecham-se muito e não se expõem.

Transição Ofensiva

- Procuram sair muito rápido neste momento do jogo;
- André Gonçalo (9) é muito solicitado neste momento, nos esquemas táticos defensivos fica sempre no 1/3 campo para procurar as saídas rápidas;
- Temos que ter muita atenção, deixar sempre dois homens cá atrás, sendo que um deles tem que pegar mesmo no A. Gonçalo (9), fazendo falta se necessário;
- Se estivermos num esquema tático ofensivo e Manu (1) conseguir agarrar bola temos que atrapa-lhar a sua reposição, para não o fazer imediatamente e de forma rápida;
- Por vezes A. Gonçalo (9) fica à entrada da área e não deixam ninguém na frente;
- Derick (17) e A. Gonçalo (9) são muito rápidos e objetivos, perigosos.

Organização Defensiva



Organização Defensiva

- Jogaram sempre com um bloco muito alto, pressionaram até fazermos o 1-0 aos 75';
- Após a vantagem fecharam-se, queimaram demasiado tempo com simulações de lesões, escondem as bolas, etc;
- Temos que explorar o facto de jogarem com bloco subido para aproveitar a dificuldade do Mauro (3) e do Nita (5) em jogarem em profundidade.

Transição Defensiva

- Derick (17) reage muito rápido neste momento, não podemos facilitar com ele;
- Pedro Ribeiro (11) e A. Gonçalo (9) são muito lentos a reagir à perda da bola, tal como os dois médios interiores que são muito lentos a recuperar e deixam a equipa completamente "partida", podemos aproveitar o espaço entre estes e o Crachat (2).

NOTA: Se estiverem em vantagem no marcador fecham-se muito e não se expõem.

Esquema táticos Ofensivos



Resultado/Sequência de golos

- 1-0, c. a. Derick (17) ganha bola na insistência, remata cruzado, GR defende para o lado e P. Ribeiro (11) faz golo de baliza aberta. 76min.

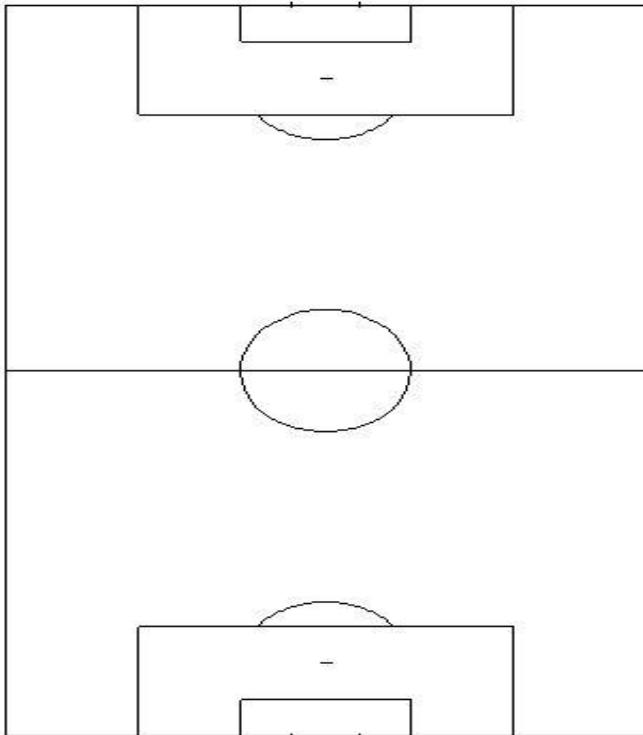


Microciclo 10

| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|-----------------|--|--|--|---|--------------------------|--------------|--|
| Dia Mês | 05-01-2015 | 06-01-2015 | 07-01-2015 | 08-01-2015 | 09-01-2015 | 10-01-2015 | 11-01-2015 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 35 | Treino Nº 36 | Treino Nº 37 | Treino Nº 38 | FOLGA | 17ª Jornada |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 15 Horas |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Estádio de Santo António |
| Conteúdo | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | | |
| | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | | AD NOGUEIRENSE |
| | Objetivos -Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; -Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Atq/Def; Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | | 17ª Jornada |
| | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | | GD Sourense |
| | | | | | | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



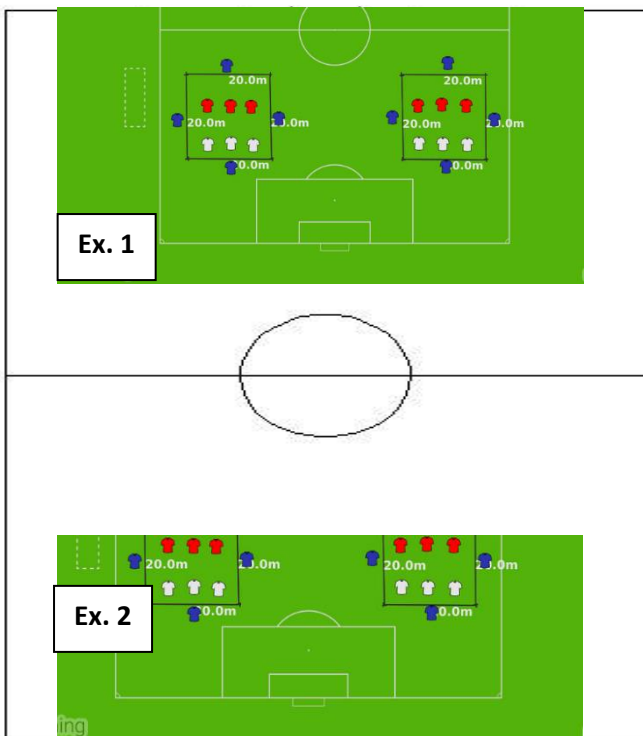
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

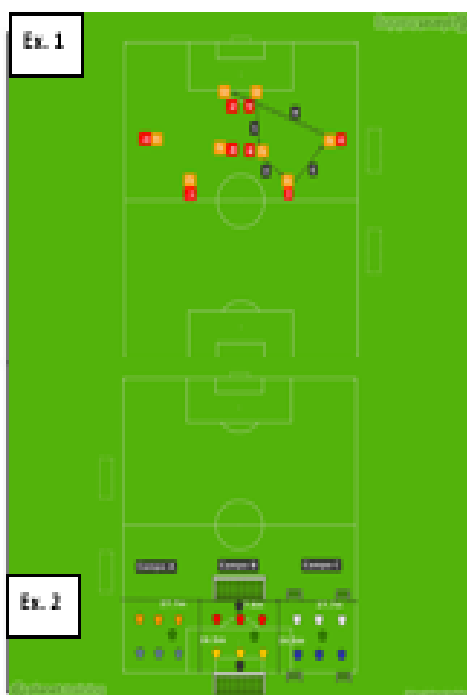
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15'' com 30'' micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



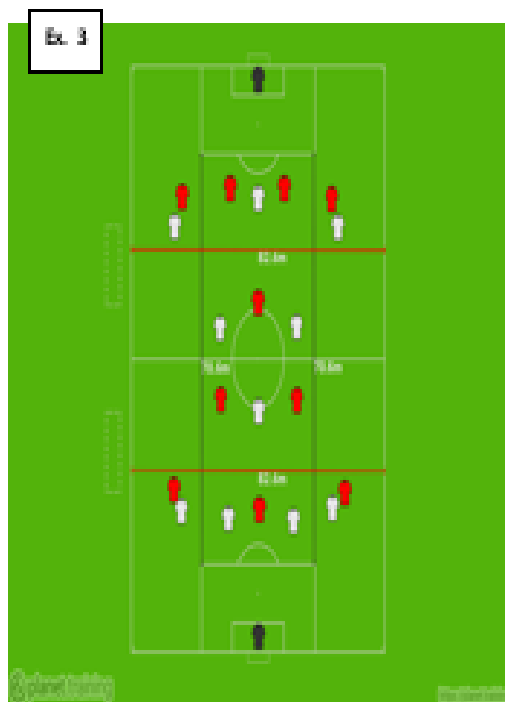
Parte inicial: 5' CC + 5' mobilização geral

Ex 1: seguir sempre a bola, passe com intensidade, mobilidade de todos os jogadores. Igual dos dois lados. 2x 7'. Com 1' micro pausa Tempo total 15'

Parte principal: EX 2: muita intensidade, equipes rodam no sentido do ponteiro do relógio, jokers também. Campo a: objetivo de passar com bola controlada a linha final e impedir que o adversário o consiga. Campo B: objetivo de fazer golos na baliza oposta, muita finalização. Campo C: objetivo de fazer golo nas duas balizas opostas e defender outras duas. 6 jogos de 2' com 1' micro pausa. Tempo total:18'

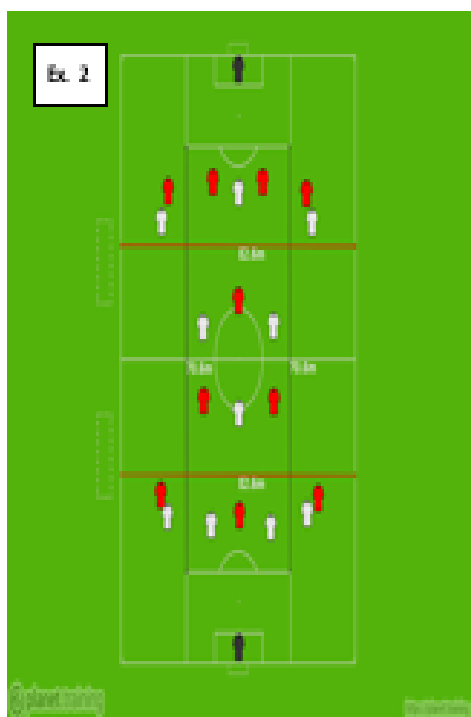
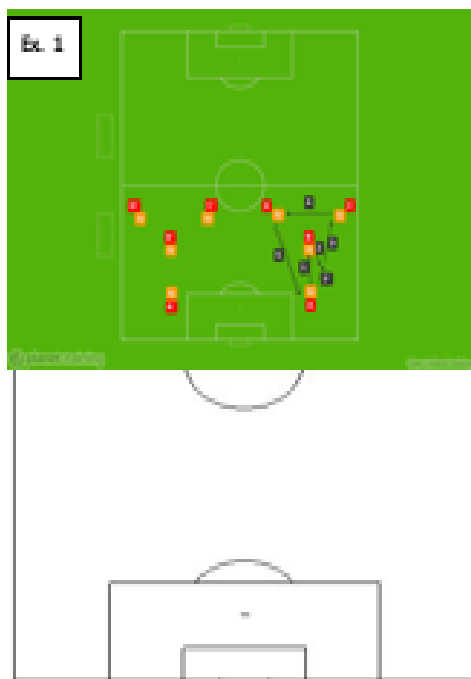
EX 3: jogo coletivo com linhas orientadoras 2x 15' com 2' pausa. TT: 32'

Parte final: TMF 15'



OBJETIVOS: org of e def

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Mainho 9x2 15'

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

Parte Principal:

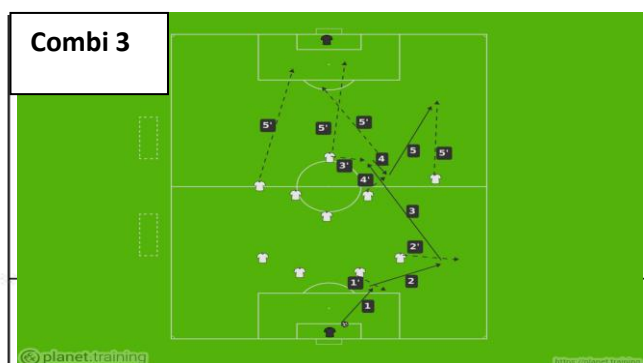
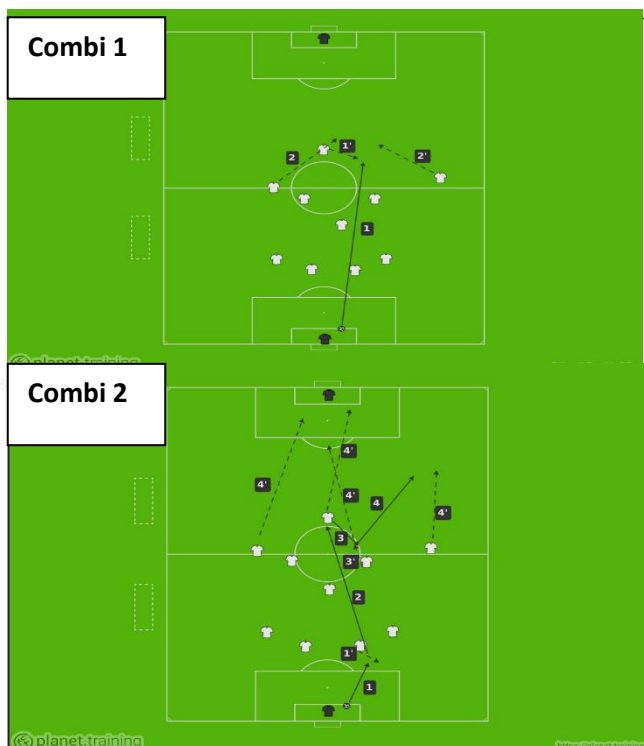
Org. Of e Def;

Ex 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

Parte Final: 8' alongamentos

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO

JORNADA 17, 1ª FASE



Domingo 11 Janeiro 2015 - 15h00 - Estádio de Santo António (POR) (Nogueira do Cravo - Oliveira do Hospital)
Campeonato Nacional Seniores Série E 14/15 - Campeonato Jornada 17

AD Nogueirense **3-2** Sourense

34 Daycson
56 Issouf Ouedrago
80 (g.p.) Diogo Melo

1-2

André Gonçalo 25
Nita Rodrigues 37



[FICHA DE JOGO](#)
[RELATO](#)
[ESTÁDIO](#)
[ÁRBITRO](#)
[VIDEOS](#)
[FOTOGRAFIAS](#)
[COMENTÁRIOS](#)

AD NOGUEIRENSE

| | | |
|----|-------------------|------------|
| 1 | Miguel Valença | 90+3 |
| 2 | Rodolfo Lourenço | |
| 3 | Marco Simões | 27 |
| 4 | Rui Daniel (C) | 90+5 |
| 5 | Rafa | |
| 22 | Daycson Artico | 34' 84' |
| 25 | Issouf Ouedrago | 56' 83' |
| 6 | Diogo Melo | 80' (g.p.) |
| 10 | Alex | 89' |
| 9 | João Olavo Simões | 88' |
| 20 | Toni | |

SUPLENTES

| | | |
|----|-------------------|-----------|
| 24 | Ruca | |
| - | Gomes | 84' |
| 8 | Mário Jorge | |
| 7 | Carlos Santos | 89' |
| 17 | Henrique Oliveira | |
| 18 | André Jorge | 88' 90+4' |
| 21 | Bruno Lima | |

TREINADORES

João Pires

SOURENSE

| | | |
|----|------------------|---------|
| 1 | Emanuel Sousa | |
| - | Tiago Crachat | 80' |
| - | Tiago Gomes | |
| 5 | Nita Rodrigues | 37' 62' |
| 3 | Mauro Paula | |
| 7 | Tony Silva | |
| - | Hugo Amado | 63' |
| 10 | Anderson Freitas | 78' |
| 9 | André Gonçalo | 25' 73' |
| 11 | Pedro Ribeiro | |
| 17 | Derick Poloni | 29' |

| | | |
|----|-------------|-----|
| 16 | Will Mário | 80' |
| 25 | Omere Larry | 63' |

Nuno Raquete

Unibanco
PELO SIM, PELO SIM.

CRÉDITO PESSOAL
OFERTA 1ª MENSALIDADE

TAN 12,65%
TAEG 14,8%
48 MESES

EXEMPLO:
€7.000
€188,33/MÊS
MTIC: €9.134,63

[SIMULE AQUI >](#)

CONDIÇÕES VÁLIDAS
PARA ADESÕES DE NOVOS CLIENTES ATÉ 30 DE JUNHO DE 2016

APOSTAS EM DESTAQUE

Relatório Observação Pampilhosa

Jogo Observado: Jornada 17, Sernache x Pampilhosa, 1ª Fase



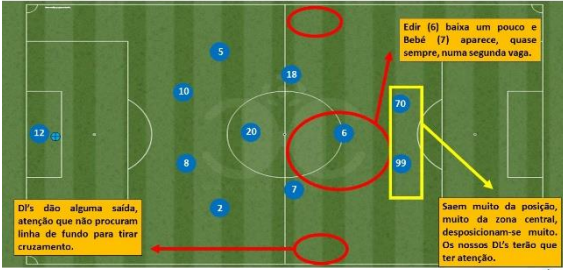
| Equipa inicial | TEMPO | Substituições |
|-------------------|-------|----------------|
| 12- EDUARDO | | |
| 25- BRUNO PARENTE | | |
| 8- MIKI | | |
| 10- WILSON | | |
| 5- ALEX | | |
| 70- JEFFREY | 45' | 19- I. CORREIA |
| 7- BEBÉ (D) | 55' | 28- DIOGO MELO |
| 18- TAVARES | | |
| 6- EDIR | | |
| 99- JOCY | 35' | 1- RODRIGO |
| 70- ROBERTO | | |

NOTA: Diogo André (17) foi expulso no jogo antes deste, vermelho direito, não deve jogar contra nós. Eduardo (12) foi expulso neste jogo, contra nós jogará Rodrigo (1) na baliza.

Análise Individual

- RODRIGO (1)** - Mostrou-se inseguro. Nos cruzamentos nunca se saiu, jogou muito dentro da baliza. Esteve bem em 2 lances em que estava 1º, na reposição de bola não colocou muito longo.
- PARENTE (25)** - Nos lançamentos de linha lateral coloca a bola na quina da pequena área, atenção. Dificuldade em ações de 1º, procura dar algum apoio ao ataque e depois é lento na transição.
- ALEX (5)** - Muito lento. Tentos que explorar o seu corredor. É forte no jogo aéreo mas é lento, tem dificuldade em jogar em profundidade. Deve ser pressionado em construção.
- MIKI (8)** - No jogo da 1ª volta jogou como MDef. É forte no jogo aéreo mas é lento, tem dificuldade em jogar em profundidade. Deve ser pressionado em construção.
- WILSON (10)** - Forte no ar, agressivo, comete muita falta desnecessária, articula sempre o desarme. Também tem dificuldade em jogar em profundidade, tentos que procurar as costas. Deve ser pressionado porque gosta de "facilitar".
- JEFFREY (20)** - Desposiciona-se muito, desprotegendo muito o corredor central. Comete muita falta desnecessária.
- BEBÉ (7)** - Como II já tem pouco andamento, mas com a bola no pé dá qualidade ao jogo, ganha muito falta, tem chegada à área.
- TAVARES (18)** - Joga mais por dentro do que o Bebê (7). Muito combativo e agressivo, é algo trapalhão. Faz muita pressão no árbitro e nos adversários.
- EDIR (6)** - Joga durinho, é o primeiro homem da pressão na zona do 1/3 campo. Procura jogar simples e dar capacidade de trabalho ao 1/3 campo. O Bebê (7) chega mais à área que ele. Pode jogar como MDef.
- ROBERTO (70)** - Esteve pouco tempo em campo. É muito forte no jogo aéreo, muito mesmo. Algo trapalhão com a bola nos pés, nota-se que está sem confiança.
- ROBERTO (70)** - Apagado, muito individualista. Procura sempre ações individuais. Dá alguma largura ao jogo da equipa. Acabou a DE com a lentidão do Alex (5).
- JORGE CORREIA (19)** - Teve pouca bola e pouco em jogo. Pouco disponível para o jogo. Não acrescentou nada.
- DIOGO MELO (28)** - Tal como o Jorge (19) não acrescentou nada. Jogou como Mol, tendo dois homens nas suas costas.

Organização Ofensiva



DL's dão alguma saída, atenção que não procuram linha de fundo para tirar cruzamento.

Edir (6) baixa um pouco e Bebê (7) aparece, quase sempre, numa segunda vaga. Saem muito da posição, muito da zona central, desposicionam-se muito. Os nossos DL's terão que ter atenção.

Organização Ofensiva

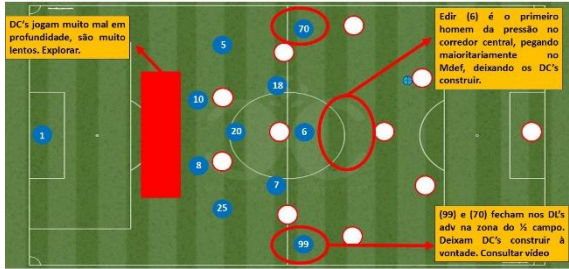
- Jogaram em 1.4.4.2 losango, dando pouca largura ao jogo pelos interiores;
- Quando reduzidos a 10, jogaram em 1.4.3.2 e com a entrada do Melo (28) 1.4.2.1.2;
- DL's procuram dar alguma profundidade mas já apresentam pouca dinâmica;
- Bebê (7) surge muitas vezes numa segunda vaga, à espera de uma sobre no ataque;
- Tavares (18) raramente dá largura, procura sempre zona central;
- Edir (6) baixa muito, faz mais de Mc q Mof;
- Pouca dinâmica ofensiva, equipa muito presa e sem rotinas, à espera de rasgos do Roberto (70).

NOTA: os dois DC's apresentam dificuldades em construção, devem ser SEMPRE pressionados.

Transição Ofensiva

- Roberto (70) e Jocy (99) estão sempre "preparados" para este momento do jogo;
- Procuram estar nos dois homens da frente, não tendo qualquer zona como referência;
- Todos os médios apresentaram muita lentidão neste momento, demorando em demasia a apoiar os dois homens da frente.

Organização Defensiva



DC's jogam muito mal em profundidade, são muito lentos. Explorar.

Edir (6) é o primeiro homem da pressão no corredor central, pegando maioritariamente no MDef, deixando os DC's construir.

(99) e (70) fecham nos DL's adv na zona do 1/3 campo. Deixam DC's construir à vontade. Consultar vídeo

Organização Defensiva

- Apresentaram-se num bloco baixo, tendo a linha de 1/3 campo como referência (consultar vídeo);
- Os dois AV's é que fecham nos DL's adversários, durante todo o jogo;
- Fica Mof, neste caso Edir (6) como primeiro homem da pressão (consultar vídeo);
- DC's dão muito espaço nas costas e têm dificuldade a jogar em profundidade (o lance da expulsão que origina o penalti é numa situação destas);
- DL's já apresentam pouca agilidade, explorar ações de 1º contra estes.

Transição Defensiva

- Muito lentos neste momento do jogo;
- São uma equipa pesada, apresentam muitos jogadores com pouca agilidade;
- Temos que explorar este momento com saídas rápidas até para explorar a lentidão das defesas.

NOTA: Muita dificuldade a jogar em profundidade na linha defensiva. EXPLORAR costas.

Esquema táticos Defensivos



Resultado/Sequência de golos

- 1-0, Sernache ganha costas dos DC's e Eduardo (12) faz penalti e é expulso. Golo aos 35'. Consultar vídeo

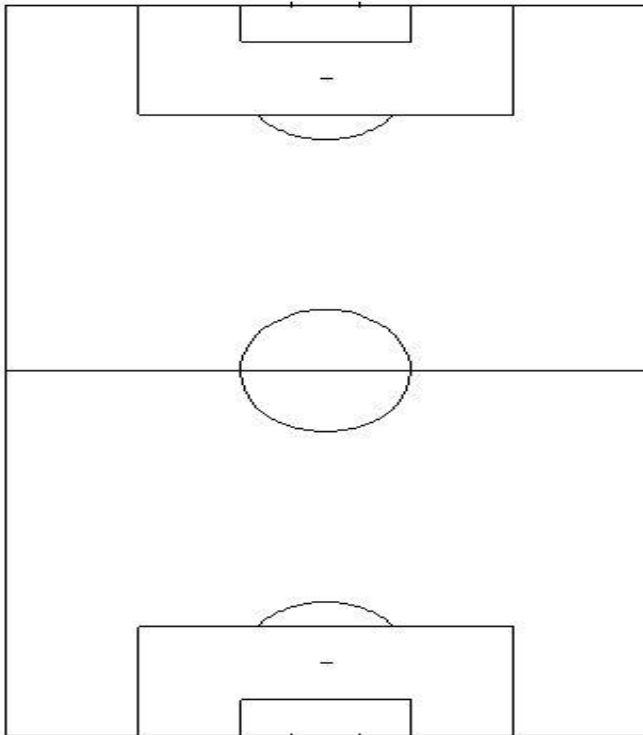


Microciclo 11

| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|-----------------|--|--|--|---|--------------------------|--|-------------------------|
| Dia Mês | 12-01-2015 | 13-01-2015 | 14-01-2015 | 15-01-2015 | 16-01-2015 | 17-01-2015 | 18-01-2015 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 39 | Treino Nº 40 | Treino Nº 41 | Treino Nº 42 | FOLGA | 18ª Jornada |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 15 Horas |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Municipal Carlos Duarte |
| Conteúdo | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | | |
| | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | FC Pampilhosa | |
| | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Atq/Def; Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | 18ª Jornada | |
| | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | AD NOGUEIRENSE | |
| | | | | | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



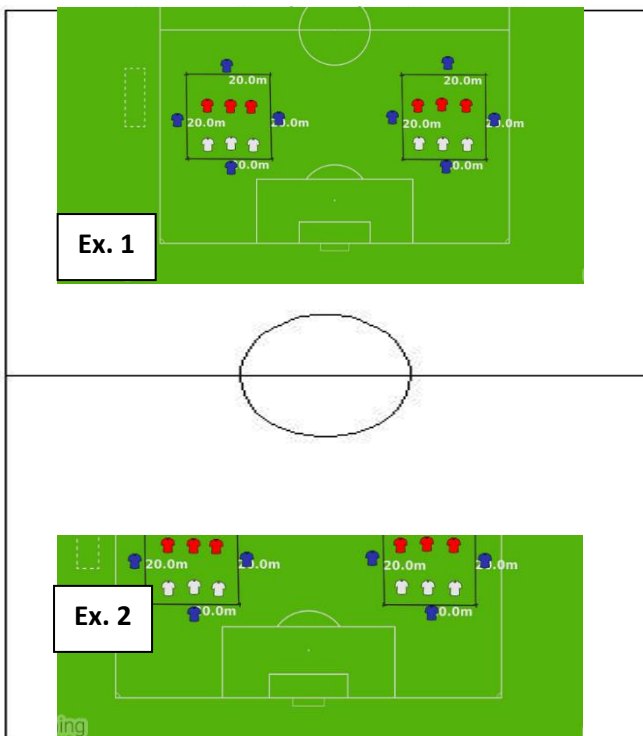
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

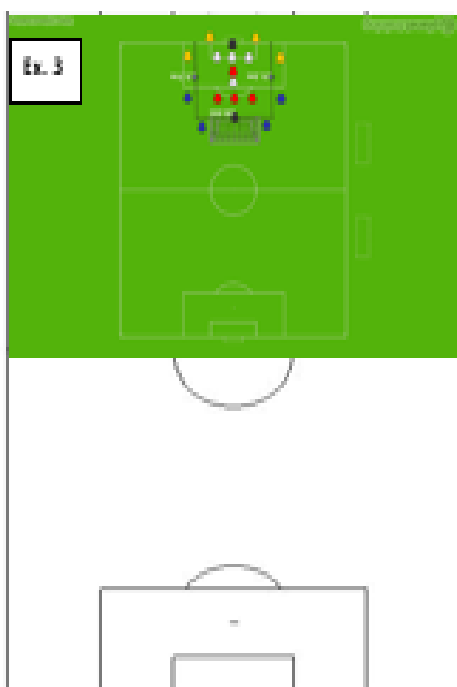
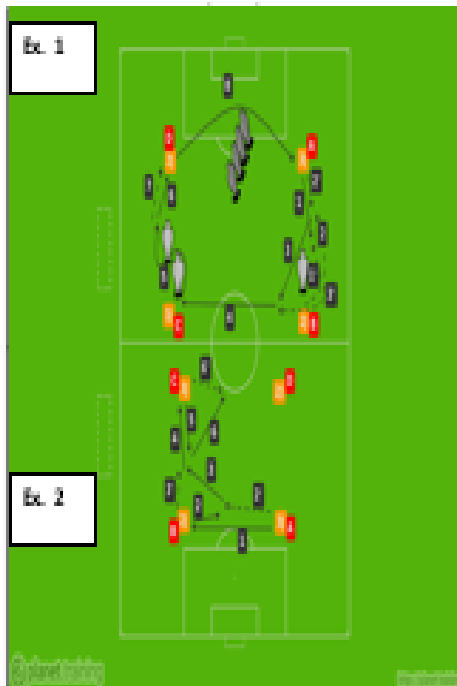
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15'' com 30'' micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Ex A: Passe/condução com obstáculos, aos 2' colocamos uma 2ª bola. 12'. Ex B: passe com tabela, começamos com duas bolas, uma em cada base com 3 jogadores, aos 6' trocamos os sentidos. 2x12'. 12' em cada eq. depois trocamos os grupos. Tempo Total: 25'

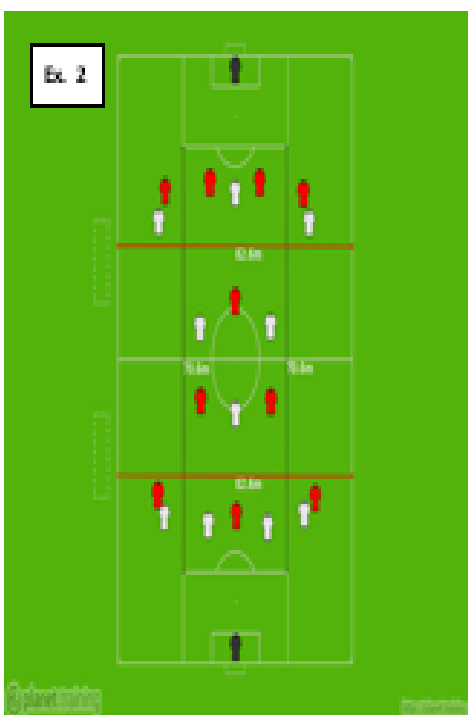
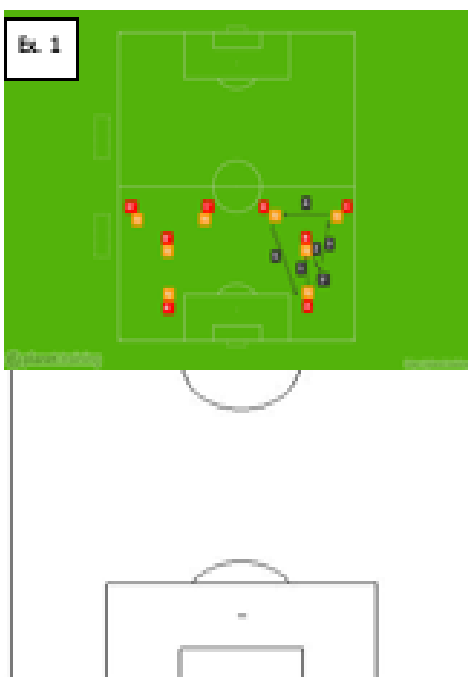
Parte Principal: Ex 2: Muita intensidade, muito remate à baliza, procurar apoios (que estão no 1/3 campo ofensivo), na imagem equipa azul é apoio de equipa branca e equipa amarela é apoio de equipa vermelha. Fazemos duas séries; cada equipa faz 6 jogos por dentro. Quem faz golo fica com bola para provocar remate. Jogos de 1'30'' com 30'' micro pausa. Tempo total: 22'

Jogo coletivo com as mesmas equipas de área a área em sistema: 25'

Parte final: TMF 8'

OBJETIVOS: org of e def

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Meinho 9x2 15'

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações.

2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

Parte Principal:

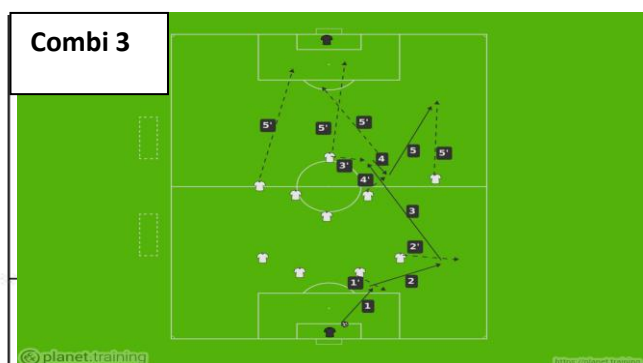
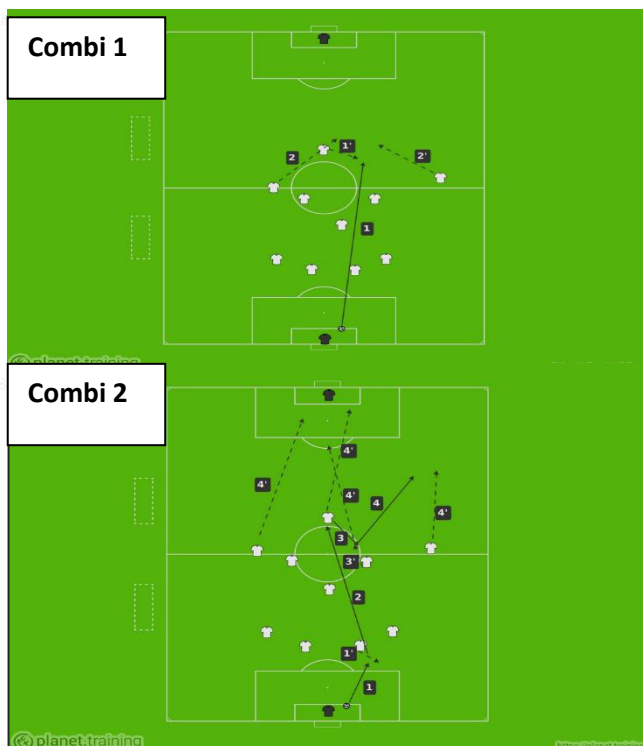
Org. Of e Def;

Ex 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

Parte Final: 8' alongamentos

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

e final: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO
JORNADA 18, 1ª FASE



Domingo 18 Janeiro 2015 - 15h00 - Campo de Jogos Municipal Carlos Duarte (POR) (Pampilhosa - Mealhada)
Campeonato Nacional Seniores Série E 14/15 - Campeonato Jornada 18

Pampilhosa **1-0** **AD Nogueirense**

63 Jocy Barros

0-0



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

PAMPILHOSA

| | | | |
|----|--|------------------|----------------|
| 1 | | Rodrigo Cruz | |
| 24 | | Fábio Pacheco | |
| 2 | | Bruno Parente | |
| 5 | | Alex Garcia | |
| 10 | | Wilson Fernandes | |
| - | | Edir Pereira | |
| 7 | | Bebé | ▼ 40 |
| 18 | | Ricardo Tavares | |
| - | | Jocy Barros | ⚽ 63 80' ▼ 89 |
| - | | Roberto Branco | 89' |
| 17 | | Diogo André | ▼ 85 |

SUPLENTES

| | | | |
|----|--|---------------|------|
| 8 | | Mike Pereira | ▲ 40 |
| 77 | | Bruno Pereira | ▲ 85 |
| 27 | | Miguel Ramos | ▲ 89 |

TREINADORES

Fernando Niza

AD NOGUEIRENSE

| | | | |
|----|--|-------------------|----------|
| 1 | | Miguel Valença | |
| 2 | | Rodolfo Lourenço | |
| - | | Gomes | 79' |
| 3 | | Marco Simões | 99' |
| 5 | | Rafa | |
| 22 | | Dayson Artico | 30' ▼ 65 |
| 25 | | Issouf Ouedrago | 29' ▼ 53 |
| 7 | | Carlos Santos | |
| 17 | | Henrique Oliveira | ▼ 40 |
| 10 | | Alex | |
| 9 | | João Olavo Simões | |

| | | | |
|----|--|---------------|------|
| 14 | | Pedro Gouveia | ▲ 53 |
| 8 | | Mário Jorge | ▲ 65 |
| 21 | | Bruno Lima | ▲ 40 |

João Pires

Unibanco
PELO SIM, PELO SIM.

PROCURA
UMA
SOLUÇÃO
DE CRÉDITO
PESSOAL?



Microciclo 12

| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Dia Mês | 19-01-2015 | 20-01-2015 | 21-01-2015 | 22-01-2015 | 23-01-2015 | 24-01-2015 | 25-01-2015 |
| Nº Treino | FOLGA | FOLGA | FOLGA | FOLGA | FOLGA | FOLGA | FOLGA |
| Hora | | | | | | | |
| Local | | | | | | | |
| Conteúdo | | | | | | | |



Microciclo 13

| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Dia Mês | 26-01-2015 | 27-01-2015 | 28-01-2015 | 29-01-2015 | 30-01-2015 | 31-01-2015 | 01-02-2015 |
| Nº Treino | FOLGA | FOLGA | FOLGA | FOLGA | FOLGA | FOLGA | FOLGA |
| Hora | | | | | | | |
| Local | | | | | | | |
| Conteúdo | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

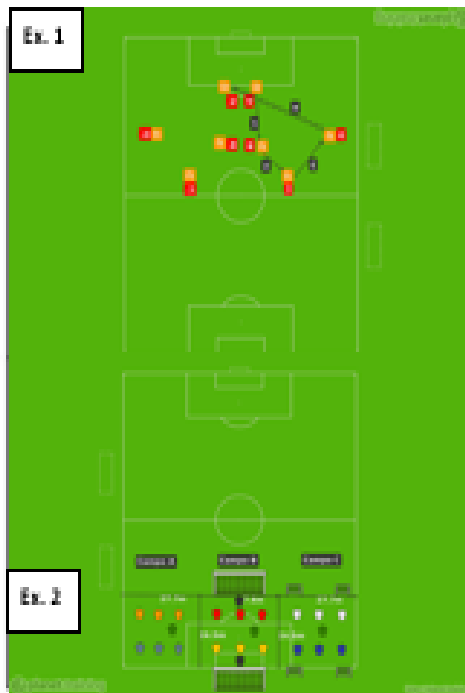


Microciclo 14

| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo | |
|-----------------|--|--|--|---|--------------------------|--------------|------------|--|
| Dia Mês | 02-02-2015 | 03-02-2015 | 04-02-2015 | 05-02-2015 | 06-02-2015 | 07-02-2015 | 08-02-2015 | |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 43 | Treino Nº 44 | Treino Nº 45 | Treino Nº 46 | FOLGA | | |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | | |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | | |
| Conteúdo | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | | | |
| | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | | | |
| | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Ata/Def; Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | | | |
| | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | | | |

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



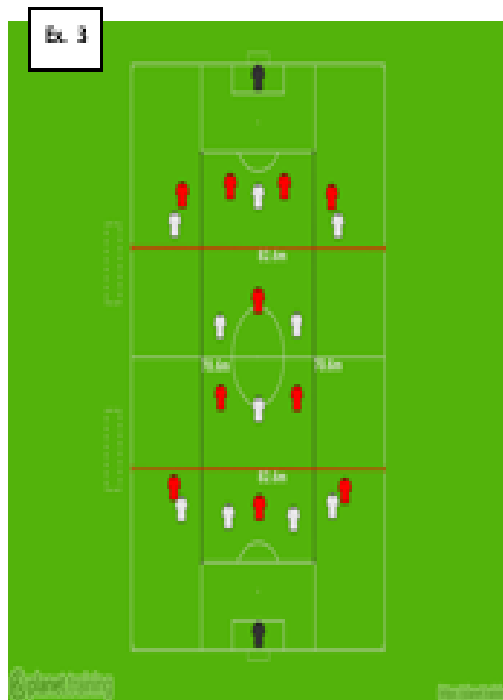
Parte inicial: 5' CC + 5' mobilização geral

Ex 1: seguir sempre a bola, passe com intensidade, mobilidade de todos os jogadores. Igual dos dois lados. 2x 7'. Com 1' micro pausa Tempo total 15'

Parte principal: Ex 2: muita intensidade, equipes rodam no sentido do ponteiro do relógio, jokers também. Campo a: objetivo de passar com bola controlada a linha final e impedir que o adversário o consiga. Campo B: objetivo de fazer golos na baliza oposta, muita finalização. Campo C: objetivo de fazer golo nas duas balizas opostas e defender outras duas. 6 jogos de 2' com 1' micro pausa. Tempo total: 18'

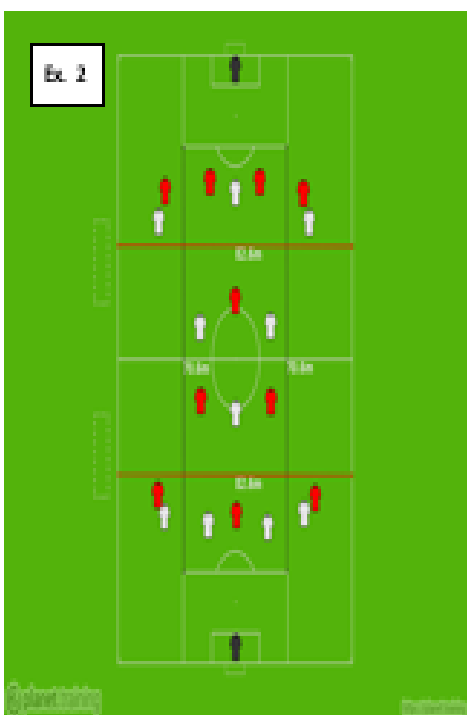
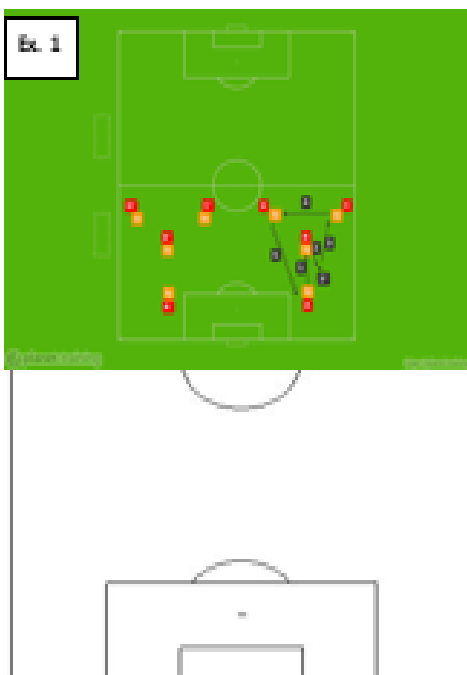
Ex 3: jogo coletivo com linhas orientadoras 2x 15' com 2' pausa. TT: 32'

Parte final: TMF 15'



OBJETIVOS: org of e def

LESIONADOS: NR



Parte Inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Mainho 9x2 15'

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

Parte Principal:

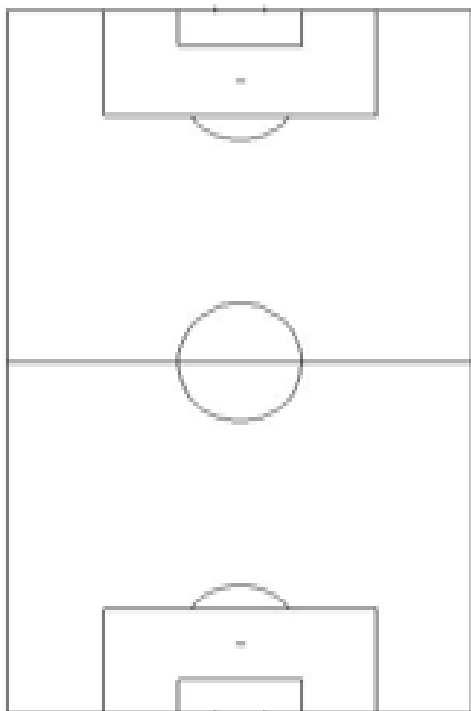
Org. Of e Def;

EX 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

Parte Final: 8' alongamentos

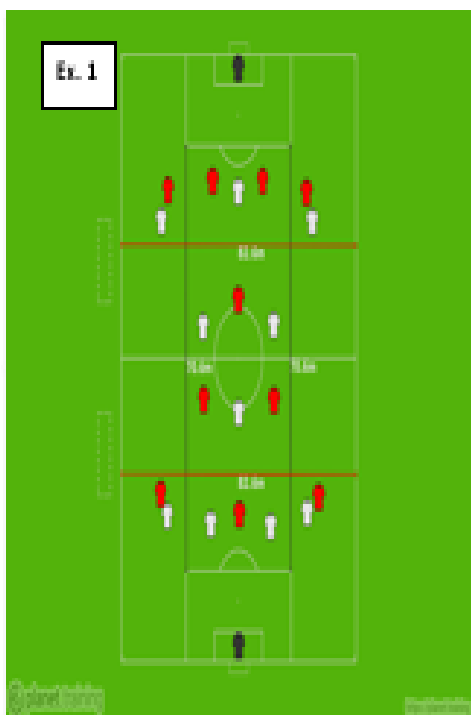
OBJETIVOS: Resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CC + 5' Mob. Ativa

Meinho 9x2; 10'



Parte Principal: Ex.1: Jogo coletivo; em momento de organização defensiva só podemos ocupar dois dos três corredores limitados com linhas pretas e os dois setores mais perto dos GR limitados a vermelho. Em organização ofensiva ocupar os três corredores limitados com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x 30'

Parte final: Alongamentos 10'

Relatório Observação 1º Dezembro (formato vídeo)

Jogo Observado: Jornada 17, 1º Dezembro x Casa Pia, 1ª Fase



| Equipa inicial | TEMPO | Substituições |
|-----------------------|-------|---------------|
| GR: MARCO PIRITO | | |
| 10: DIDI | | |
| 15: VIEGAS | | |
| 17: SEBASTIÃO MOREIRA | 70' | 77: LI |
| 16: CUCA | | |
| 20: TUGA | 58' | 4: SEMEDO |
| s/n: TOY | 45' | 6: PIRAS |
| 9: LUIS TAVARES | | |

NOTA: Na baliza deve jogar Ricardo Andrade e o Vitor Moreno pode jogar a DE ou MID. Rui Duarte pode jogar a DD. Tiago Rente (também chegou agora) não deve jogar de início, se entrar não é um ponta puro, será para fazer o papel do Toy, como 2º AV. Não conseguiu visualizar o nr. do Toy.

Análise Individual

MARCO PIRITO (GR) – Esquerdino, foi ele o GR titular na 1ª fase mas agora com a chegada do Ricardo Andrade não deve jogar. No penalti atribuído para o seu lado direito.

DIDI (10) – Boa qualidade técnica, defensivamente comete alguns erros. Deve jogar Rui Duarte ou o Vitor Moreno a DD.

VIEGAS (15) – Joga de certeza a O.C.D. Rápido, boa relação com bola e boa capacidade de impulso. Dobra muitas vezes o DD e sente-se confortável no corredor lateral. Anticipa muito na antecipação, devemos procurar explorar este aspeto ganhando faltas pelo nosso AV.

J. LIMA (9) – Tem 8 jogos, poderá jogar, até porque o fez na parte decisiva da época. É destro e joga na meia esquerda, deve ser pressionado de dentro para fora. Bicho (28) poderá jogar no seu lugar.

VARUDD (14) – Goodri dele, boa dinâmica, muito ágil, alto e fino. Bom no jogo aéreo para um DL, dá muita saída pelo seu corredor. Jogo sempre desde que Buarquette saiu, totaliza 7 jogos. Vitor Moreno poderá jogar aqui.

M. BICHO (28) – Indo o jogo passa por ele, muito bem a controlar os ritmos do jogo. Lança longo com facilidade e qualidade, com ambos os pés, procurando, normalmente, os corredores laterais. NÃO PODE TER ESPAÇO. Nem sei se não se justifica uma marcação mais individual.

CUCA (16) – Costas: É forte no jogo aéreo e tem qualidade na construção, com ambos os pés, apresenta muita mobilidade e complementa-se bem com o ilicho (28). Tem chegada à área com facilidade, temos que ter cuidado quando aparece na entrada da área adversária.

SEBAS (77) – Excelente tecnicamente, tem qualidade para mais. Não pode ter espaço e o nosso DL tem que ter sempre cobertura, parte muito fácil no 1º e ganha com facilidade. É rápido e cruza muito bem. É muito solicitado durante o jogo, quer com bola no pé, quer no espaço. Participa pouco no processo defensivo da sua equipa, poderemos explorar.

TUGA (20) – Esquerdino, não teve muito bem no jogo, esteve esfofado. É rápido nos primeiros metros, faz muito movimento interior. Não sei se joga ele ou o Semedo (4). Por vezes arrisca o remate de longe. Forte no confronto físico.

TOY (44) – É ele quem fecha no Mdef adv, mas chega quase sempre tarde. Boa relação com bola e aparece bem no espaço para finalizar. Ainda apresenta alguma mobilidade. Procura sempre as sobras do Tavares (9).

LUIS TAVARES (9) – Muito combativo, não dá um lance por perdido, é forte fisicamente, aguenta bem o choque. É muito solicitado com bolas longas pelo ar. Joga bem em profundidade. Faz poucos golos mas deve jogar. Não podemos facilitar na construção porque ele é "chute".

PIRAS (6) – Entrou para Mof e depois fechou um dos corredores. Não acrescentou nada.

SEMEDO (4) – Joga na esquerda e na frente. É muito rápido e algo trapalhão. Pode jogar porque tem sido sempre opção, tem 13 jogos.

TE (22) – Jogo como Mdef, muito combativo mas com pouca qualidade na construção. Se jogar deve ser apertado em posse. Não deve jogar.

Organização Ofensiva



Organização Ofensiva

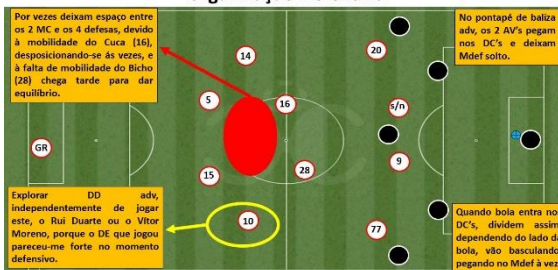
começaram o jogo em 1.4.2.2 clássico. Na 2ª parte jogaram em 1.4.2.1.1, abdicando do toy;

- Procuram sair sempre pelos DC's que abrem a largura da área, se adversário pressionar juntam e GR bate na frente a solicitar Tavares (9);
- Todo o jogo passa pelo ilicho (28), é muito perigoso deixá-lo com liberdade, lança longo com muita facilidade e qualidade com ambos os pés, NÃO PODE TER ESPAÇO;
- Sebas (77) é muito evoluído tecnicamente, é solicitado no espaço mas também com bola no pé, pode-se esperar tudo dele, tem muita qualidade;
- Tavares (9) é um AV muito trabalhado, disputa todos os lances, nunca desiste, não podemos facilitar cá atrás como contra o Anadia na fase inicial do jogo;
- Varuud (14) foi o DL que deu mais saída neste jogo, desprotegendo um pouco as suas costas.

Transição Ofensiva

- No jogo que observei tivemos maior tempo de posse de bola 65/70%, ainda assim pareceu-me que:
- Tentam explorar este momento com bolas longas, deixam quase sempre 4 homens na frente, visto que os 2 AV's e o Sebas (77) participam pouco no processo defensivo, como o Tuga (20) é rápido chega com facilidade na frente;
- Cuca (16) neste momento, também tenta lançar longo e fá-lo bem, temos que ter muito cuidado, o nosso GR deve jogar um pouco mais fora para encurtar a equipa, de forma a matar o espaço nas costas da nossa defesa.

Organização Defensiva



Organização Defensiva

- Jogam num bloco alto, pressionam o adversário logo à sua saída;
- Explorar o espaço entre linhas entre os 4 defesas deles e os 2 médio de cobertura, com o nosso AV a baixar podemos explorar isso (atenção que Viegas (15) acompanha sempre o AV adv e procura a antecipação), o nosso AV deve procurar conquistar faltas usando o corpo no momento em que o Viegas (15) tenta antecipar-se;
- Explorar o DD adv, independentemente de quem seja que joga, pelo facto de, no jogo que vi, o DE ter estado muito bem e pelo facto do Sebas (77) não participar muito no processo defensivo da sua equipa;
- Ganhando as costas do DE adv, temos que provocar Lima (5) a deslocar-se para zona lateral, pareceu-me denotar algumas dificuldades.

Transição Defensiva

- Pressionam muito numa 1ª fase, principalmente Tavares (9) e Tuga (20), depois de ultrapassada esta fase dão ali 20/30 metros para a próxima zona de pressão, podemos explorar;
- Bicho (28) já tem alguma dificuldade no momento da recuperação, mas é inteligente e não se expõe muito;
- Cuca (16) por vezes pressiona muito à frente, se conseguirmos sair da sua pressão apanhamos a equipa deles toda descompensada.

NOTA: Dão muita liberdade ao Mdef adversário, podemos explorar isto para o nosso Mdef fazer lançamentos longos para as costas deles.

Esquema táticos Ofensivos



Resultado/Sequência de golos

- 0-1, penalti cometido por Semedo (4), após Didi (10) levar bola nas costas e ser facilmente ultrapassado. GR atirou-se para o lado direito e Faísca bateu para a esquerda do GR. Aos 80'.

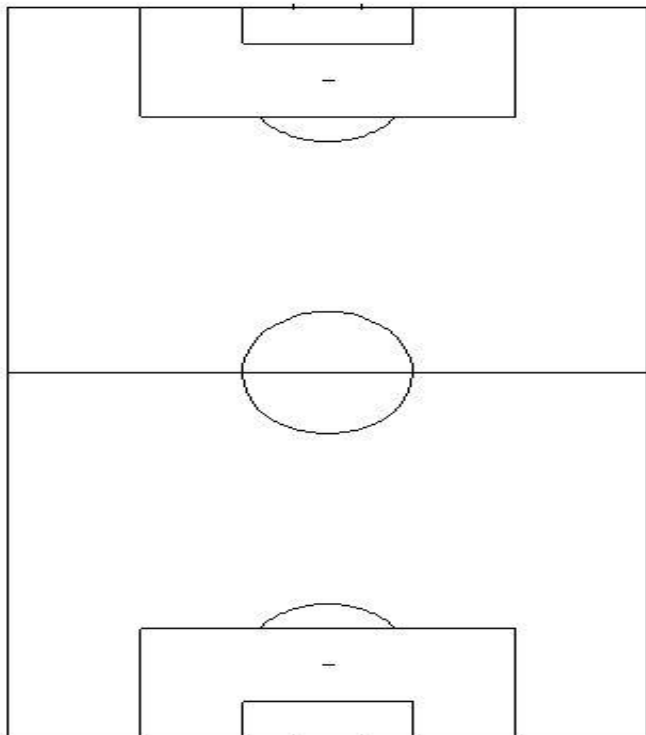


Microciclo 15

| | | | | | | | | |
|-----------------|--------------|--|--|--|---|--------------|--|--|
| | | | | | | | | |
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo | |
| Dia Mês | 09-02-2015 | 10-02-2015 | 11-02-2015 | 12-02-2015 | 13-02-2015 | 14-02-2015 | 15-02-2015 | |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 47 | Treino Nº 48 | Treino Nº 49 | Treino Nº 50 | FOLGA | 1ª Jornada Subida Zona Sul | |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 15 Horas | |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Estádio de Santo António | |
| Conteúdo | | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | AD NOGUEIRENSE | |
| | | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | 1ª Jornada | |
| | | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Atq/Def; Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | SU 1º Dezembro | |
| | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



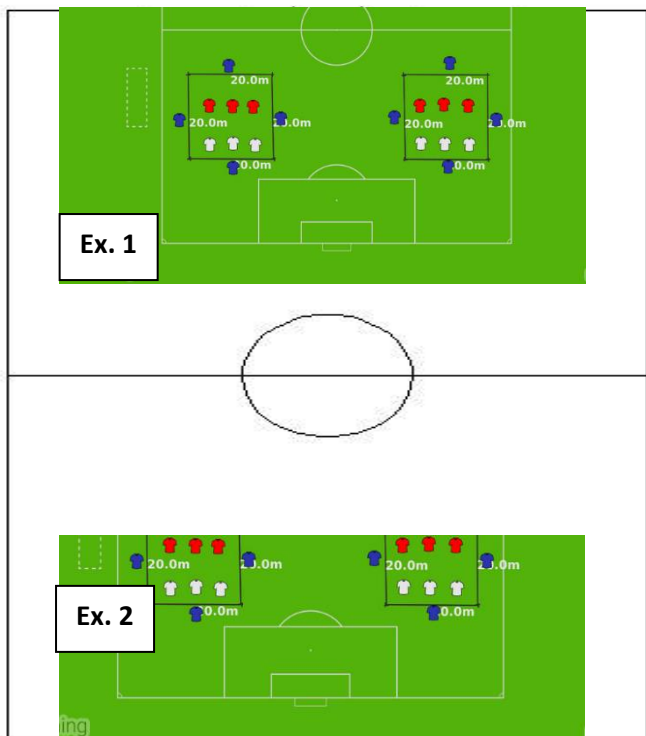
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

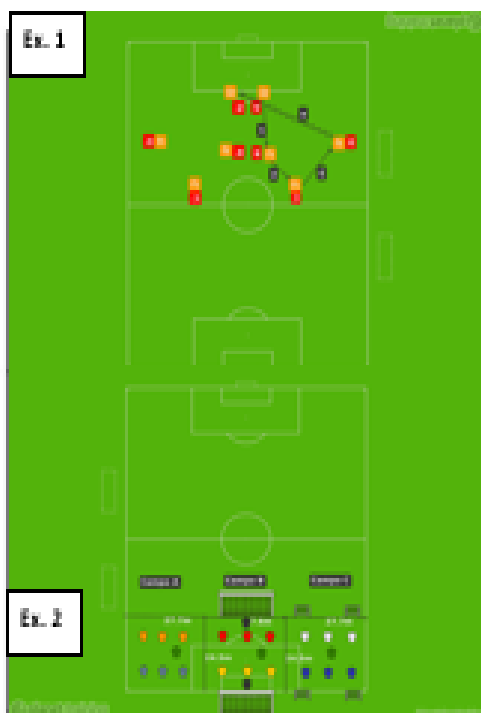
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15'' com 30'' micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



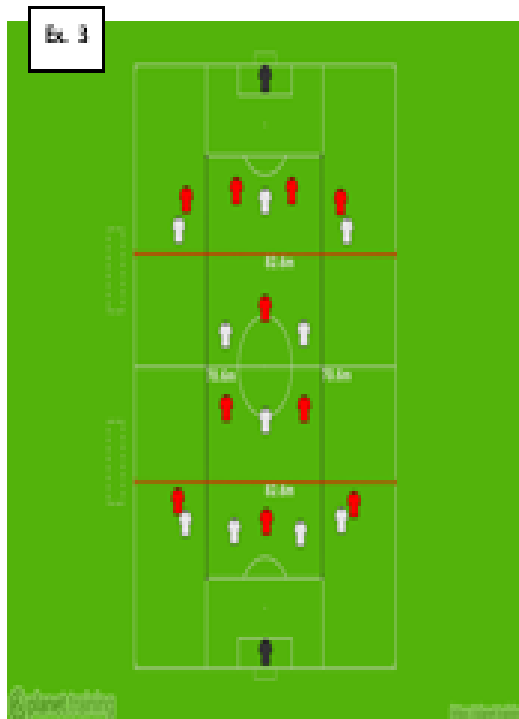
Parte inicial: 5' CC + 5' mobilização geral

Ex 1: seguir sempre a bola, passe com intensidade, mobilidade de todos os jogadores. Igual dos dois lados. 2x 7'. Com 1' micro pausa Tempo total 15'

Parte principal: EX 2: muita intensidade, equipes rodam no sentido do ponteiro do relógio, jokers também. Campo a: objetivo de passar com bola controlada a linha final e impedir que o adversário o consiga. Campo B: objetivo de fazer golos na baliza oposta, muita finalização. Campo C: objetivo de fazer golo nas duas balizas opostas e defender outras duas. 6 jogos de 2' com 1' micro pausa. Tempo total: 18'

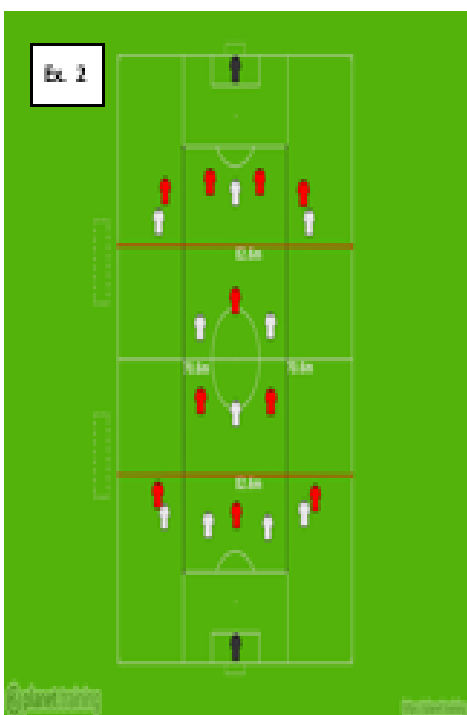
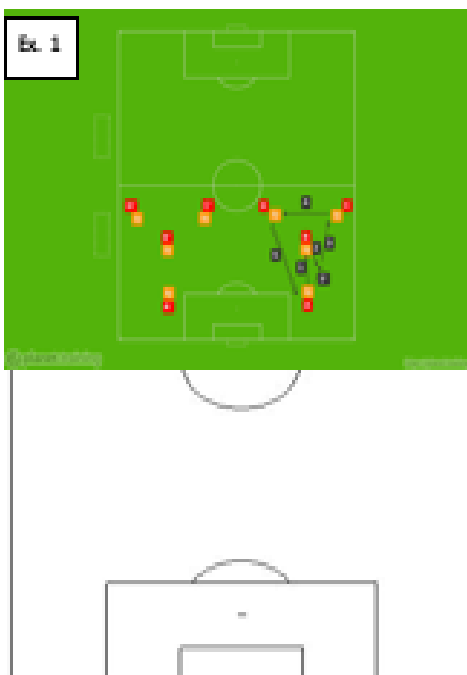
EX 3: jogo coletivo com linhas orientadoras 2x 15' com 2' pausa. TT: 32'

Parte final: TMF 15'



OBJETIVOS: org of e def

LESIONADOS: NR



Parte Inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Mainho 9x2 15'

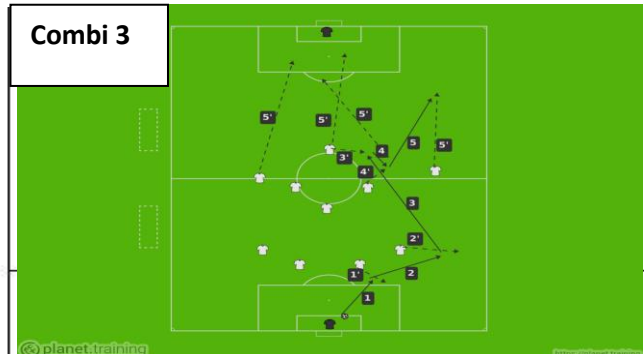
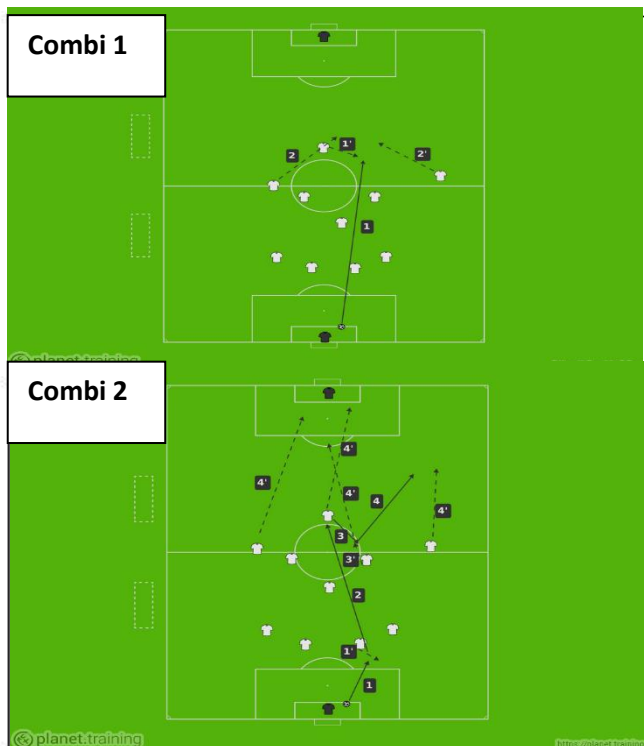
Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

Parte Principal:

Org. Of e Def;

EX 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

Parte Final: 8' alongamentos



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

longamentos 5'

FICHA DE JOGO

JORNADA 1, FASE DE SUBIDA



Domingo 15 Fevereiro 2015 - 15h00 - Estádio de Santo António (POR) (Nogueira do Cravo - Oliveira do Hospital)
Camp. Nacional Seniores, Subida Zona Sul 14/15 - Campeonato Jornada 1

AD Nogueirense

0-2

1º Dezembro

Cuca Fernandes 54
Marco Bicho 90



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

AD NOGUEIRENSE

- 1 Miguel Valença
- 2 Rodolfo Lourenço 63'
- 3 Marco Simões
- 4 Rui Daniel (C)
- 5 Rafa Gonçalves 28' ▼ 81
- 22 Daycon Artico ▼ 71
- 25 Issouf Ouedrago 56' ▼ 81
- 6 Diogo Melo
- 10 Alex Dias 75'
- 9 João Olavo Simões
- 20 Toni Loureiro

SUPLENTES

- 12 Pedro Salvado
- 26 Lunácio Gomes
- 8 Mário Jorge ▲ 71
- 7 Carlos Santos ▲ 81
- 17 Henrique Oliveira
- 18 André Jorge
- 21 Bruno Lima ▲ 81

TREINADORES

- João Pires

1º DEZEMBRO

- Ricardo Andrade
- Valter Viegas 36'
- Emílio da Silva
- Cuca Fernandes 54'
- Júlio César 48'
- Didi Santos
- Oumar Diatta
- Marco Bicho (C) 90' 61'
- Sebastião Nogueira ▼ 90+1
- Tiago Rente ▼ 71
- Toy ▼ 67

- Marco Pinto
- João Lima
- Pipas
- José Semedo ▲ 67
- Álvaro Tuga ▲ 90+1
- Luís Tavares ▲ 71
- Li Rui

- João Sousa

-200€
desconto
imediate

SIMULE JÁ ▶

Alarme Securitas Direct

APOSTAS EM DESTAQUE

Relatório Observação Operário

Jogo Observado: Jornada 1, Caldas x Operário, Fase Subida



| Equipa inicial | TEMPO | Substituições |
|-------------------|-------|---------------|
| 1. BOTELETO | | |
| 15. ANGELO | | |
| 7. WILHEM | | |
| 5. CRISTIANO | | |
| 11. XE-XÉ | | |
| 7. J. PRINÇIFIO | | |
| 10. DANI | | |
| 8. LILICO | | |
| 19. STEBH | 80' | 21. PARRERA |
| 17. HELDER ARRUDA | 58' | 23. QUEIRÓS |
| 18. CAMARÁ | 92' | 20. IVANORIO |

NOTA: Esta deve ser a equipa que vai jogar, é o melhor onze deles e o mais utilizado (saída do Paulo Renato e entrada do Weliton). Poderá haver uma troca do Arruda pelo Queirós ou Parreira.

Análise Individual

BOTELETO (1) – Não sofre golos à 9jogos, está confiante. Largou uma bola num livre direto perto do final. Parece-me que arrisca nos cruzamentos para a área. Explorar.

ANGELO (15) Competitivo, tem dinâmica. Foi facilmente ultrapassado 4/5 vezes em ações de 1º11 porque arrisca o desarme. Explorar.

WILHEM (7) – Não está entrosado, reflexo disso é um desentendimento com o GR. Falhou 3 passes interiores. Pelo ar é muito forte, tal como na marcação.

CRISTIANO (5) – Tem dificuldade na construção de pé esquerdo, deve ser pressionado de dentro para fora. Tenta muitas diagonais.

XE-XÉ (11) – Tal como o DD tem muita dinâmica. Arrisca em demasia o desarme; vai muito na quinta, explorar com ações de 1º11, da muita profundidade ao corredor e com qualidade, excelente capacidade de cruzamento.

J. PRINÇIFIO (7) – Muita influência no jogo. Pega jogo nos DC's para construir, curto ou longo, fá-lo com qualidade, excelente nas diagonais, cuidado. Por vezes arrisca em demasia a sair em condução desde trás, deve ser pressionado sem queima neste momento.

DANI (10) – Evoluiu tecnicamente e com boa dinâmica, não acrescentou muito ao jogo da equipa, mas sabe jogar a 2/3 toques. Faz muito movimento de dentro para fora, à atenção de nesses DE.

LILICO (8) – Muita qualidade de passe, evoluiu tecnicamente, tem pouca intensidade de jogo. Aparece bem nas segundas bolas e remata fácil, cuidado. Costa de vir pegar jogo nos DC's e não dá um lance por perdido.

H. ARRUDA (17) – Não resolve muito bem, é rápido e possante. Faz mais movimentos exteriores que o Stebh, ainda assim também procura algumas vezes o espaço interior, trocando algumas vezes com o Camará (18). Foi o primeiro a sair.

STEBH (19) – Foi o melhor neste jogo, muita dinâmica, muita intensidade, sempre à procura de bola, com muita qualidade técnica, faz muito movimento interior criando desequilíbrios no espaço entre linhas. Joga bem dos dois lados. Estranhamente saiu aos 80'. É o melhor marcador da equipa com 9 golos.

CAMARÁ (18) – Muito móvel, cal muito nos corredores laterais. Excelente a segurar a bola, muito bem de costas para a baliza, procura ganhar falas. É escusado dividirmos com ele, é preferível não encusar nele.

QUEIRÓS (23) – Entrou bem, rápido e com qualidade técnica. Muito forte no 1º11, confiante, parte para cima do adversário fácil. Também faz muito movimento interior.

PARRERA (21) – Apenas chegou agora vindo do Atlético (2Liga), apenas jogou 10', não mostrou nada.

IVANORIO (20) – Entrou nos descontos, nenhuma ação digna de registo.

Organização Ofensiva



DC's abrem e (7) pega jogo desde trás. Joga curto ou diagonal longa.

Ext e interior trocam algumas vezes de funções. Stebh (19) procura muito espaço entre linhas, cuidado.

DL's é que dão profundidade e largura na maioria das vezes com movimento interior dos Ext.

Organização Ofensiva

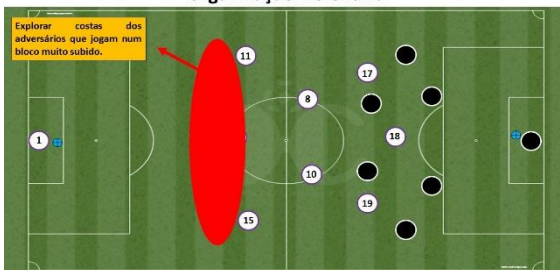
1 tiveram sempre em 1-4-1-1, com muita dinâmica e trocas de posições;

- Procuram sempre sair a jogar. J. Peixoto (7) pega muito no jogo nos DL's, por vezes Saleco (8) também o faz;
- Peixoto (7) ataca por vezes a sair em condução, perdeu algumas bolas neste tipo de lances, é excelente nas diagonais para os corredores, cuidado;
- Stebh (19) procura muito espaço entre linhas, muito evoluiu tecnicamente, gostei muito dele;
- Camará (18) muito móvel, por vezes cal muito nos corredores;
- Apresentam grande dinâmica do 1/3 campo para a frente, muita mobilidade, incorporam muito os DL's no processo ofensivo;
- Impõem uma intensidade muito alta no jogo.

Transição Ofensiva

- Tiveram mais posse que o adversário, quando tiveram possibilidade de explorar este momento do jogo fizeram-nos alternadamente entre o jogo de posse e as saídas rápidas;
- Pereceram-me com grande disponibilidade física nestes lances.

Organização Defensiva



Explorar costas dos adversários que jogam num bloco muito subido.

Organização Defensiva

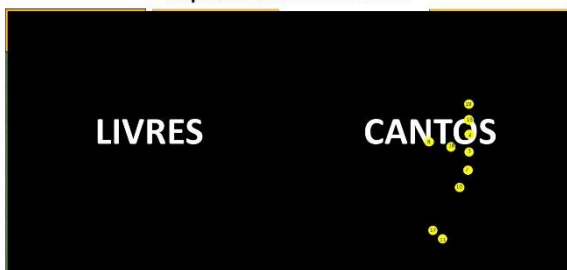
- Jogam num bloco alto, pressionam o adversário logo à sua saída;
- Devemos explorar as costas deles que jogam muito alto, como os DL's dão saída os DC's ficam muito expostos;
- Os extremos normalmente compensam subida dos DL's, para manter equipa equilibrada.

Transição Defensiva

- Muito fortes nestes momentos;
- Excelente reação à perda da bola por toda a equipa;
- Das melhores equipas neste capítulo que vi neste campeonato.

NOTA: Por vezes J. Peixoto (7) dá saída e descompensa um pouco o 1/3 campo.

Esquema tácticos Defensivos



LIVRES

CANTOS

Esquema tácticos Ofensivos



LIVRES

CANTOS

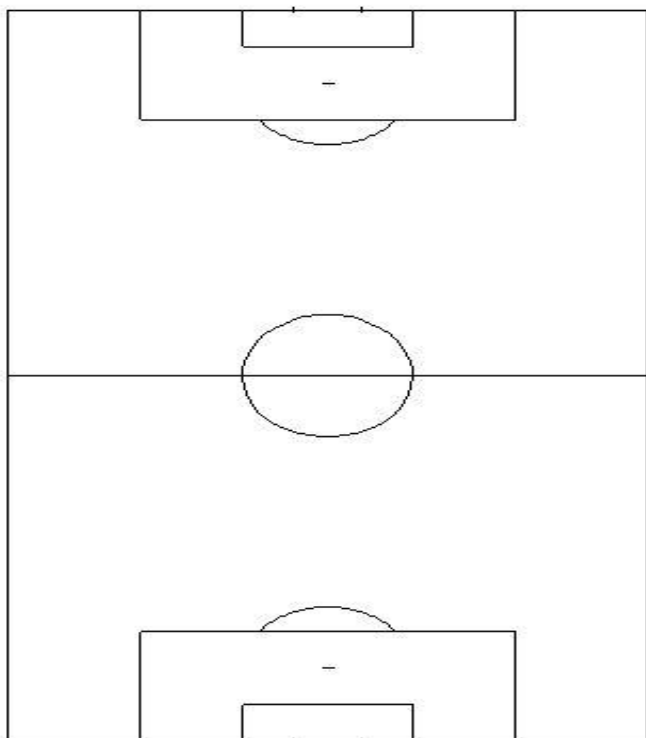


Microciclo 16

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|---|--|--------------|------------------------------|
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
| Dia Mês | 16-02-2015 | 17-02-2015 | 18-02-2015 | 19-02-2015 | 20-02-2015 | 21-02-2015 | 22-02-2015 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 51 | Treino Nº 52 | Treino Nº 53 | Treino Nº 54 | FOLGA | 2ª Jornada Subida Zona Sul |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 16 Horas |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | João Gualberto Borges Arruda |
| Conteúdo | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | Clube Operário Desportivo 2ª Jornada AD NOGUEIRENSE Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | | |
| | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | | |
| | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Atq/Def; Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | | |
| | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



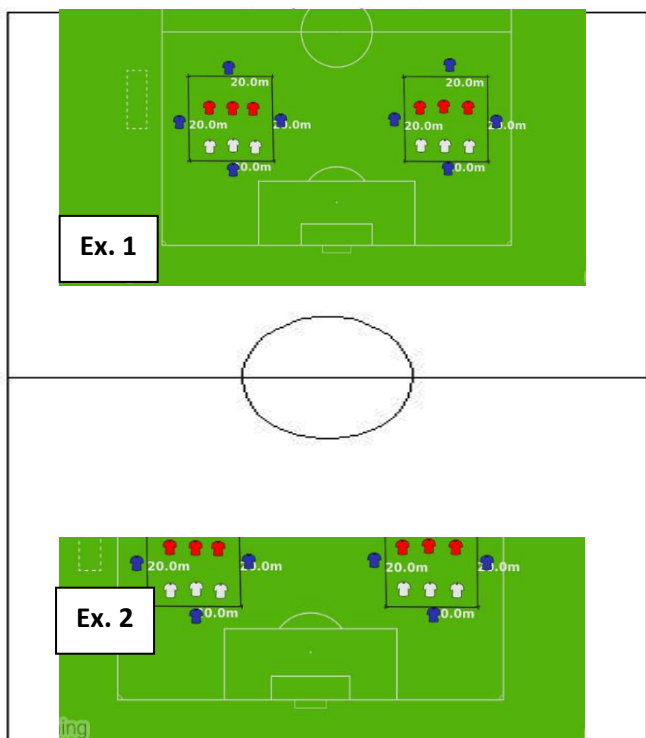
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

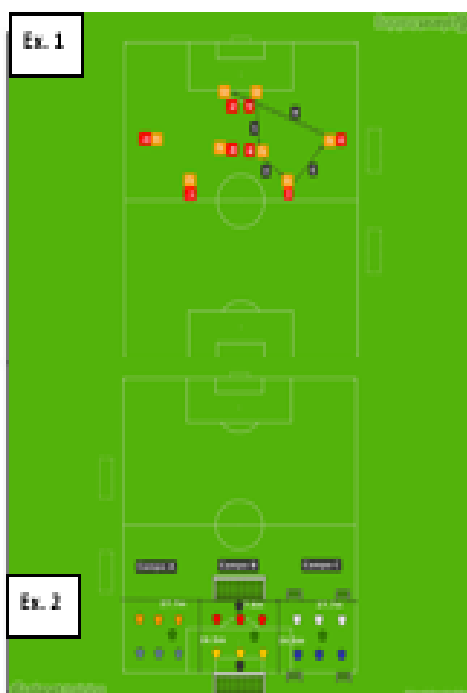
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15" com 30" micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



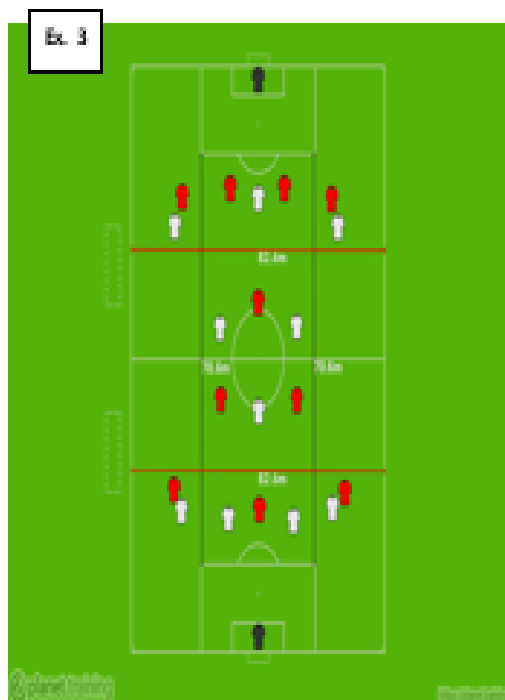
Parte inicial: 5' CC + 5' mobilização geral

Ex 1: seguir sempre a bola, passe com intensidade, mobilidade de todos os jogadores. Igual dos dois lados. 2x 7'. Com 1' micro pausa Tempo total 15'

Parte principal: Ex 2: muita intensidade, equipes rodam no sentido do ponteiro do relógio, jokers também. Campo A: objetivo de passar com bola controlada a linha final e impedir que o adversário o consiga. Campo B: objetivo de fazer golos na baliza oposta, muita finalização. Campo C: objetivo de fazer golo nas duas balizas opostas e defender outras duas. 6 jogos de 2' com 1' micro pausa. Tempo total: 18'

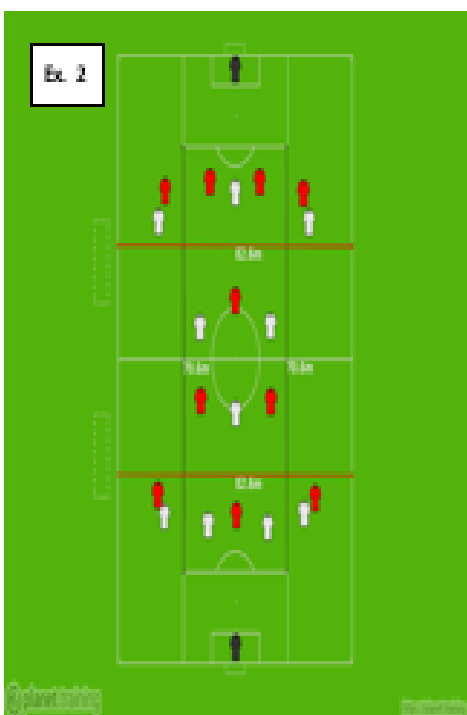
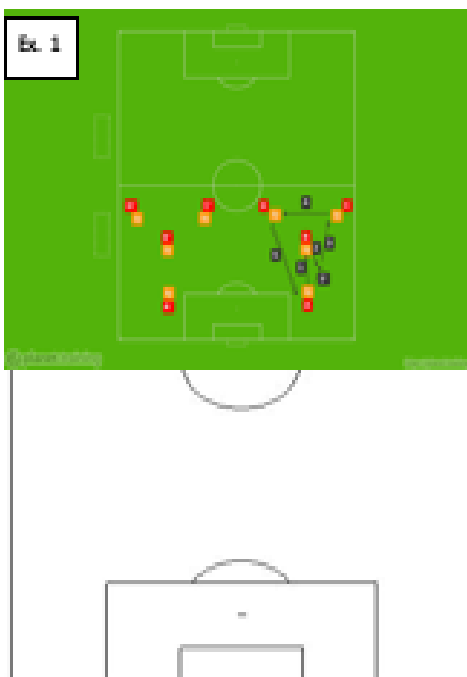
Ex 3: jogo coletivo com linhas orientadoras 2x 15' com 2' pausa. TT: 32'

Parte final: TMF 15'



OBJETIVOS: org of e def

LESIONADOS: NR



Parte Inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Mainho 9x2 15'

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

Parte Principal:

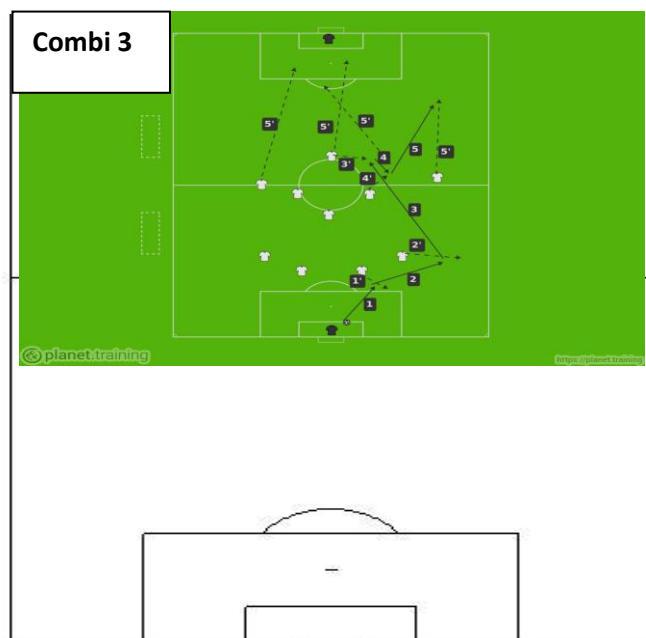
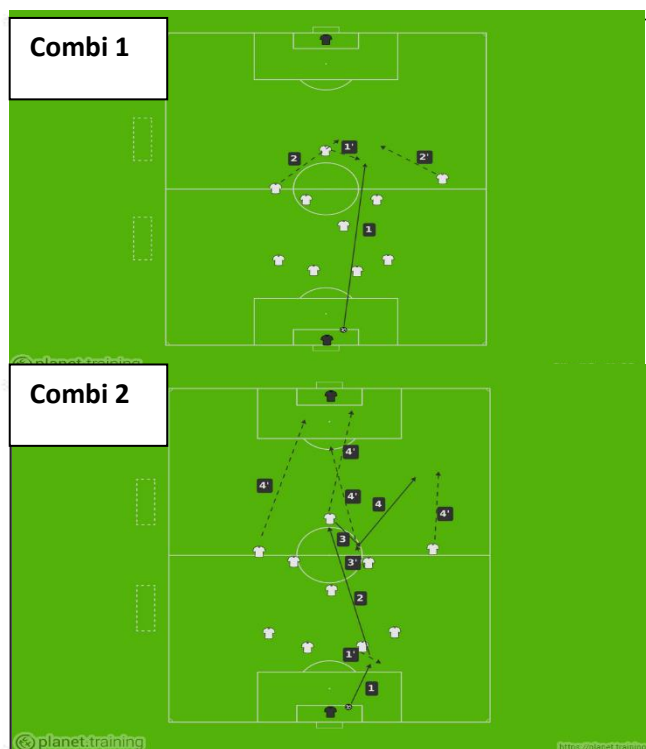
Org. Of e Def;

EX 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

Parte Final: 8' alongamentos

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

nal: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO

JORNADA 2, FASE DE SUBIDA

Domingo 22 Fevereiro 2015 - 16h00 - João Gualberto Borges Arruda (POR) (Lagoa)
Camp. Nacional Seniores, Subida Zona Sul 14/15 - Campeonato Jornada 2



Operário Lagoa **2-0** AD Nogueirense

3 Ricardo Queirós
68 Dani Sousa

1-0



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

OPERÁRIO LAGOA

| | | | | |
|----|--|-------------------|--|-----------|
| 1 | | João Botelho | | 62' |
| 15 | | Ângelo Rego | | |
| 2 | | Welliton Matos | | |
| 5 | | Cristiano Pascoal | | |
| 11 | | Xéxé | | 48' |
| 7 | | João Peixoto | | |
| 8 | | Léléco | | |
| 10 | | Dani Sousa | | 68' ▼ 73' |
| 19 | | Joazimar Stehb | | 84' |
| 18 | | Mamadou Camará | | |
| 23 | | Ricardo Queirós | | 3' ▼ 63' |

SUPLENTES

| | | | | | |
|----|--|------------------|--|-----|-----|
| 24 | | Mário Rui | | | |
| 6 | | Nelo Jaime | | | |
| 3 | | João Aragão | | | |
| 13 | | Fábio Marques | | 73' | |
| 21 | | Rodrigo Parreira | | 84' | |
| 17 | | Hélder Arruda | | 63' | 66' |
| 20 | | Evandro Tavares | | | |

TREINADORES

André Branquinho

AD NOGUEIRENSE

| | | | | |
|----|--|-------------------|--|-----|
| 1 | | Miguel Valença | | |
| 2 | | Rodolfo Lourenço | | |
| 3 | | Marco Simões | | 85' |
| 4 | | Rui Daniel | | |
| 5 | | Rafa Gonçalves | | 27' |
| 22 | | Dayson Artico | | 70' |
| 25 | | Issouf Ouedrago | | 55' |
| 6 | | Diogo Melo | | |
| 10 | | Alex Dias | | |
| 9 | | João Olavo Simões | | 76' |
| 20 | | Toni Loureiro | | 51' |

| | | | | | |
|----|--|-------------------|--|-----|-----|
| 12 | | Pedro Salvado | | | |
| 16 | | Daniel Saraiva | | | |
| 26 | | Lunácio Gomes | | | |
| 8 | | Mário Jorge | | 70' | 74' |
| 7 | | Carlos Santos | | 55' | |
| 17 | | Henrique Oliveira | | | |
| 18 | | André Jorge | | 76' | |

João Pires

APOSTAS EM DESTAQUE

| | | | | | |
|-------|--|---------------|----|------------------|--------------------|
| 20:00 | | EU Inglaterra | vs | Rússia | 1.85 3.30 4.60 |
| 12/06 | | EU Turquia | vs | Croácia | 3.60 3.10 2.10 |
| 12/06 | | EU Polónia | vs | Irlanda do Norte | 1.68 3.50 5.50 |
| 12/06 | | EU Alemanha | vs | Ucrânia | 1.55 3.90 6.00 |
| 13/06 | | EU Espanha | vs | República Checa | 1.45 4.15 7.50 |

Relatório Observação Louletano (formato vídeo)

Jogo Observado: Jornada 6, Louletano x Operário, 1ª Fase



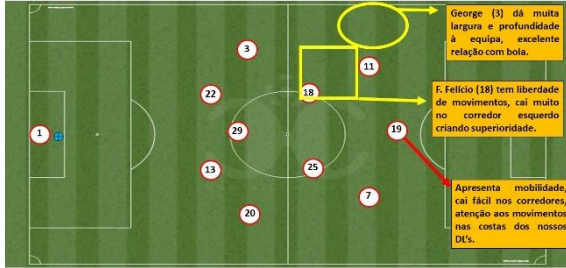
| Equipa Inicial | TEMPO | Substituições |
|----------------------|-------|-------------------|
| 1- BRUNO LÚCIO | | |
| 20- RAÚL CURVELO | | |
| 11- IAIIS | | |
| 22- BRUNO CORDEIRO © | | |
| 3- GEORGE | | |
| 29- DIOGO ROMIRO | 78' | 9- IVAN FRANCISCO |
| 25- ABU | | |
| 18- FÉLIX FELICIO | 68' | 10- RAÚL CARMINHO |
| 7- VILA | 45' | 21- DIOGO ALVES |
| 11- PELÉ | | |
| 19- MOREIRA | | |

NOTA: Ao intervalo alterou para 1.4.2.4, juntando 21 ao 19 e abrindo nas linhas 7 e 25, desta equipa já saíram 20, 13, 22 e o 9 e o treinador também não é o que era à data. O Vila (7) jogou os últimos 2 jogos como DD o Bruno Bernardo (não jogou neste jogo) como Mdef. O Bruno Torres tem jogado como interior e foram buscar o Pias e o André Matias (2 Ext).

Análise Individual

- BRUNO LÚCIO (1)** - Tem dividido a titularidade com o outro GR do plantel, foi ele que começou a 2ª fase mas foi expulso na 1ª jornada com vermelho direto. O experiente, no jogo observado teve um penalti contra ele em que se atirou para o seu lado direito.
- BRUNO CORDEIRO (22)** - É o capitão, jogador mais utilizado do plantel. Joga a DCE, experiente. Muito seguro, no jogo observado não cometeu muitos erros. Não se expõe muito. Não me pareceu muito rápido.
- GEORGE (3)** - Foi expulso no jogo observado. Tem muita qualidade técnica, jogou no Tocha à uns anos como Mof e Ext. dá largura e profundidade à equipa, tem conforto no processo ofensivo. Defensivamente é ágil e competitivo, avança muitas vezes o desarmar, podemos tentar explorar isso. Foi expulso no 14º jogo da 2ª fase por acumulação, deve jogar contra nos.
- FÉLIX FELICIO (18)** - Muita qualidade no pé esquerdo, apoia muito o flanco esquerdo, combinando bem com DE e EE. Bate as bolas paradas. Na transição defensiva já apresenta algumas dificuldades.
- ABU (25)** - Não gostei, pesado, demasiado individualista, começou como II e depois passou para II, é lento de processos, tem alguma qualidade na relação com a bola. Já não joga desde a 14ª jornada.
- VILA (7)** - Muita influência no jogo. Pega jogo nos DC's para construir, curto ou longo, fá-lo com qualidade, excelente nas diagonais, cuidado. Por vezes arrisca em demasia a sair em condução desde trás, deve ser pressionado sem queima neste momento.
- PELÉ (11)** - Invulso tecnicamente e com boa dinâmica, não acrescentou muito ao jogo da equipa, mas sabe jogar a 2/3 toques. faz muito movimento de dentro para fora, **atenção do nosso DE**.
- MOREIRA (19)** - Muita qualidade de passe, evoluiu tecnicamente, tem pouca intensidade de jogo. Aparece bem nas segundas bolas e remata fácil, cuidado. Costas de vir pegar jogo nos IX's e não dá um bote por perdido.
- DIOGO ALVES (21)** - Foi o melhor neste jogo, muita dinâmica, muita intensidade, sempre à procura de bola, com muita qualidade técnica, faz muito movimento interior criando desequilíbrios no espaço entre linhas. Joga bem dos dois lados. Estranhamente saiu aos 40'. É o melhor marcador da equipa com 9 golos.
- RAÚL CARMINHO (10)** - Não escolhe muito bem, é rápido e possante, faz mais movimentos exteriores que o Stebh, ainda assim também procura algumas vezes o espaço interior, trocando algumas vezes com o Camará (18). Foi o primeiro a sair.

Organização Ofensiva



George (3) dá muita largura e profundidade à equipa, excelente relação com bola.

F. Felício (18) tem liberdade de movimentos, cai muito no corredor esquerdo criando superioridade.

Apresenta mobilidade, cai fácil nos corredores, atenção aos movimentos nas costas dos nossos DCS.

Organização Defensiva

- Jogaram a 1ª parte em 1.4.1.1, não apresentaram muita dinâmica com exceção para os 3 homens assinalados no slide anterior, estiveram muito previsíveis. Ao intervalo alterou para 1.4.2.4 e perdeu o controlo do jogo:
- Atenção ao George (3) dá qualidade ao corredor;
 - O F. Felício (18) é perigoso quando vai em progresso, cria desequilíbrios no último terço porque é inteligente;
 - O Moreira (19) procura muitas vezes, o espaço nas costas dos DC's, cuidado;
 - O Bruno Torres (velo do Santa Clara) deve jogar ao lado do F. Felício (18) são dois interiores esquerdinos;
 - Se o André Matias jogar (jogou no farense a época passada) temos que ter cuidado, é um Int perigoso, rápido e com movimentos interiores, tem golo;
 - Quando alteraram para 1.4.2.4 o Diogo Alves (21) foi solicitado em jogo longo, mas não deu grande resposta.

Transição Ofensiva

- Neste jogo o George (3) e o F. Felício (18) foram os que procuraram lançar rápido para o Moreira (19) e Vila (7).
- Com as alterações no plantel temos que estar precavidos, Bruno Torres tem qualidade de passe e Pias e André Matias são rápidos e perigosos.

Organização Defensiva



George (3) por vezes está mal posicionado ou recupera lentamente a posição. Podemos explorar.

Dividem assim na saída de bola do lado do MC que pega no Mdef é o do lado da bola.

Organização Defensiva

- Jogam num bloco médio/alto, mas o adversário conseguiu sair a jogar com facilidade porque eles nunca acertaram na zona de pressão;
- Podemos explorar costas do DE que se expõe, sendo que o DCE Bruno Cordeiro (22) não me pareceu muito rápido, apesar de se posicionar bem;
- O adv deste jogo conseguiu ganhar em inferioridade desde os 22', fez 3 golos em c.a e um de penalti, creio que devemos explorar as saídas rápidas (apesar da equipa estar diferente neste momento).

Transição Defensiva

- Muito lentos neste momento do jogo;
- O adv. Fez 3 golos e ganhou um penalti em saídas rápidas;
- Os dois MC's deste jogo e os Ext eram muito lentos a reagir à perda;
- Devemos explorar ao máximo as saídas rápidas.

Esquema táticos Ofensivos



Resultado/Sequência de golos

- 1-0, penalti cometido por F. Felício (18) bateu para o meio da baliza. Aos 27'.
- 1-1, jogada de envolvimento do adversário com Stebh e fazer o golo dentro da área. Aos 34'.
- 1-2, c.a. do adversário com golo do Leleco após abertura do Stebh. Aos 47'.
- 2-2, jogada de envolvimento e Abu tira cruzamento da esquerda e adv faz autogolo. Aos 54'.
- 2-3, bola que sobra de livre lateral e Cristiano faz golo ao 2º poste. Aos 66'.
- 2-4, L. Peixoto converte penalti, com Bruno Lúcio (1) a atirar-se para o seu lado direito. Aos 74'.

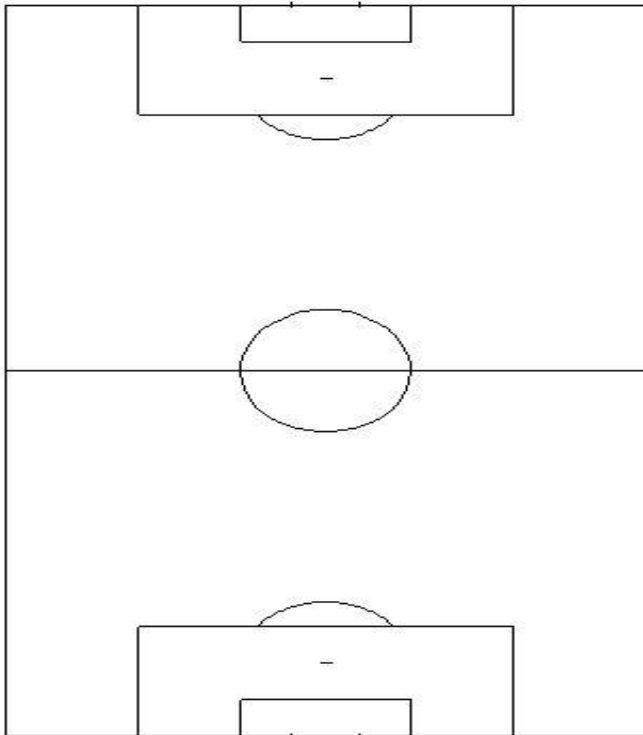


Microciclo 17

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|---|--|--------------|----------------------------|
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
| Dia Mês | 23-02-2015 | 24-02-2015 | 25-02-2015 | 26-02-2015 | 27-02-2015 | 28-02-2015 | 01-03-2015 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 55 | Treino Nº 56 | Treino Nº 57 | Treino Nº 58 | FOLGA | 3ª Jornada Subida Zona Sul |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 15 Horas |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Estádio de Santo António |
| Conteúdo | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | | |
| | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | AD NOGUEIRENSE | | |
| | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; - Transições Atq/Def; - Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | 3ª Jornada | | |
| | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | Louletano DC | | |
| | | | | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



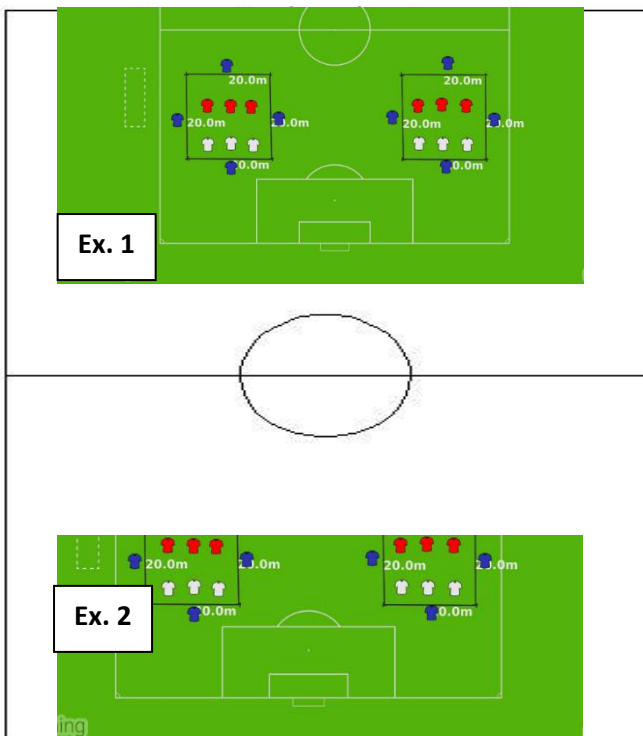
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

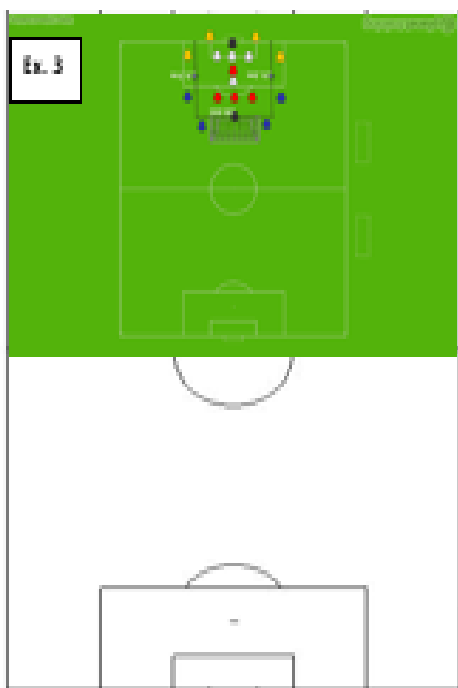
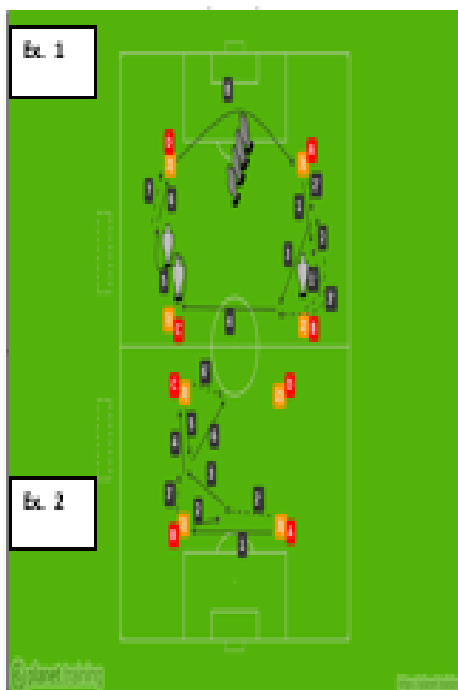
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15" com 30" micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Ex A: Passe/condução com obstáculos, aos 2' colocamos uma 2ª bola. 12'. Ex B: passe com tabela, começamos com duas bolas, uma em cada base com 3 jogadores, aos 6' trocamos os sentidos. 2x12'. 12' em cada eq. depois trocamos os grupos. Tempo Total: 25'

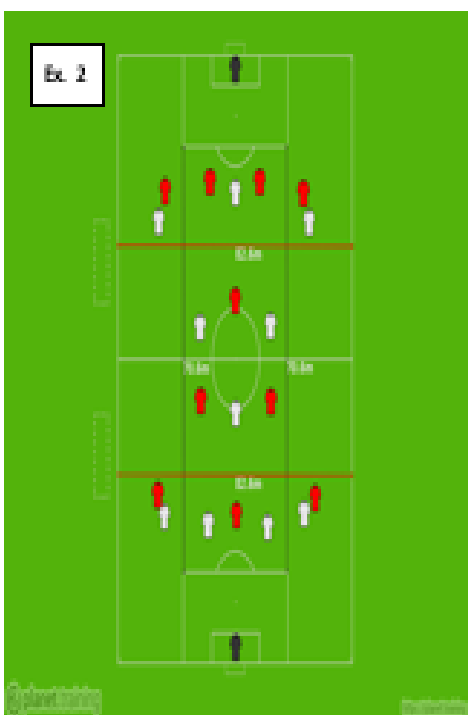
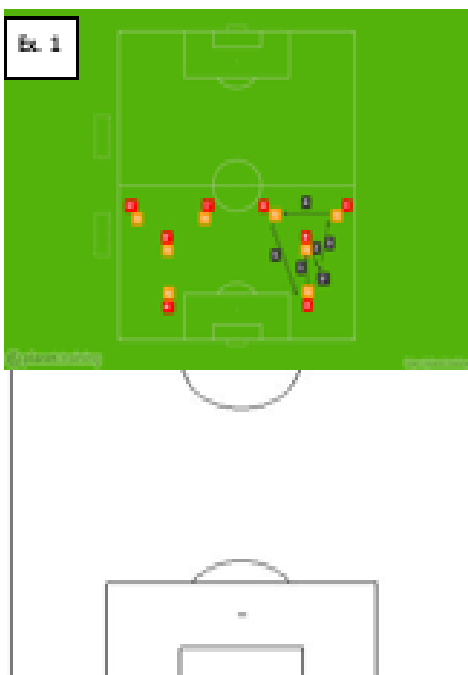
Parte Principal: Ex 2: Muita intensidade, muito remate à baliza, procurar apoios (que estão no 1/3 campo ofensivo), na imagem equipa azul é apoio de equipa branca e equipa amarela é apoio de equipa vermelha. Fazemos duas séries; cada equipa faz 6 jogos por dentro. Quem faz golo fica com bola para provocar remate. Jogos de 1'30'' com 30'' micro pausa. Tempo total: 22'

Jogo coletivo com as mesmas equipas de área a área em sistema: 25'

Parte final: TMF 8'

OBJETIVOS: org of e def

LESIONADOS: NR



Parte Inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Mainho 9x2 15'

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

Parte Principal:

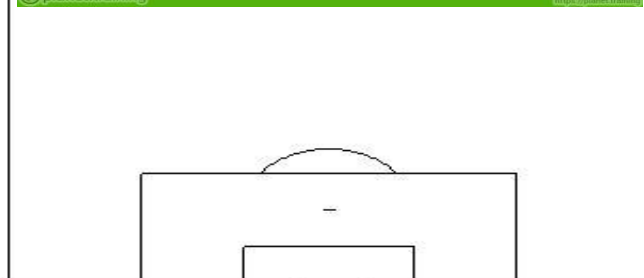
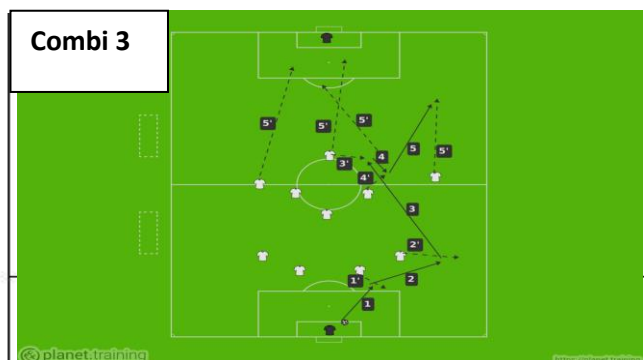
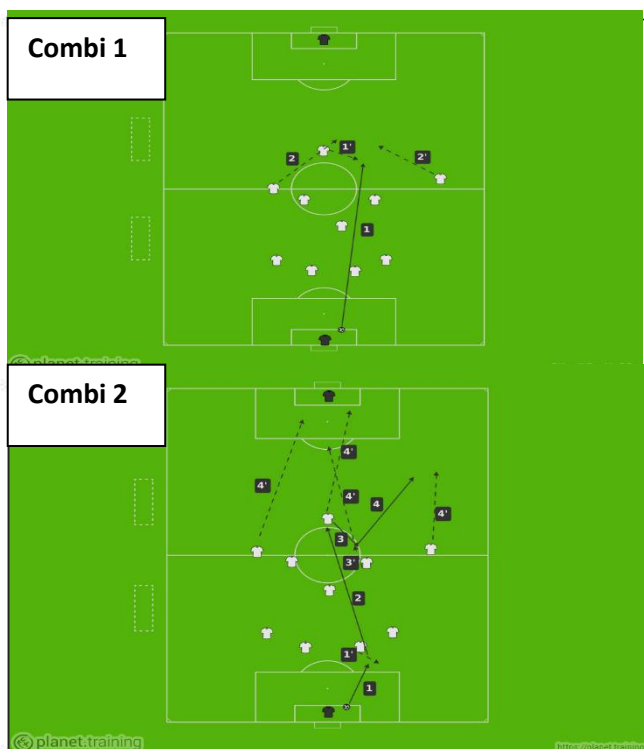
Org. Of e Def;

EX 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

Parte Final: 8' alongamentos

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

al: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO

JORNADA 3, FASE DE SUBIDA

Domingo 1 Março 2015 - 15h00 - Estádio de Santo António (POR) (Nogueira do Cravo - Oliveira do Hospital)
Camp. Nacional Seniores, Subida Zona Sul 14/15 - Campeonato Jornada 3



AD Nogueirense 2-1 Louletano

81 90+3 (g.p.) Diogo Melo

2-1

0-0

Leandro Santos 57



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

AD NOGUEIRENSE

| | | |
|----|-------------------|------------------------|
| 1 | Miguel Valença | |
| 2 | Rodolfo Lourenço | |
| 3 | Marco Simões | |
| 4 | Rui Daniel (C) | |
| 5 | Rafa Gonçalves | |
| 22 | Daycon Artico | ▼ 63 |
| 8 | Mário Jorge | |
| 6 | Diogo Melo | ⚽ 81 90+3 (g.p.) 56 |
| 10 | Alex Dias | ▼ 77 |
| 9 | João Olavo Simões | ▼ 90+4 |
| 20 | Toni Loureiro | |

SUPLENTES

| | | |
|----|-------------------|--------|
| 16 | Daniel Saraiva | |
| 13 | João Chalana | ▲ 90+4 |
| 17 | Henrique Oliveira | |
| 18 | André Jorge | ▲ 77 |
| - | Gilberto | ▲ 63 |

TREINADORES

João Pires

LOULETANO

| | | |
|---|----------------|-----------|
| - | Joel Rosário | ▲ 47 |
| - | Bruno Sapo | ▲ 54 |
| - | Raul Carminho | |
| - | Bruno Cordeiro | ▲ 90+2 |
| - | Pedro Machado | |
| - | Fábio Felício | ▲ 32 |
| - | André Vieira | |
| - | Pelé | ▼ 66 |
| - | Nuno Moreira | ▼ 84 |
| - | João Vila | ▲ 86 |
| - | Leandro Santos | ⚽ 57 ▼ 75 |

| | | |
|---|--------------|------|
| - | Bruno Torres | ▲ 66 |
| - | Rúben Melo | ▲ 75 |
| - | João Pias | ▲ 84 |

APOSTAS EM DESTAQUE

| | | | | | |
|-------|----|------------|----|------------------|--------------------|
| 20:00 | EU | Inglaterra | vs | Rússia | 1.85 3.30 4.60 |
| 12/06 | EU | Turquia | vs | Croácia | 3.60 3.10 2.10 |
| 12/06 | EU | Polónia | vs | Irlanda do Norte | 1.68 3.50 5.50 |
| 12/06 | EU | Alemanha | vs | Ucrânia | 1.55 3.90 6.00 |

Relatório Observação Mafra

Jogo Observado: Jornada 3, Caldas x Mafra, Fase Subida



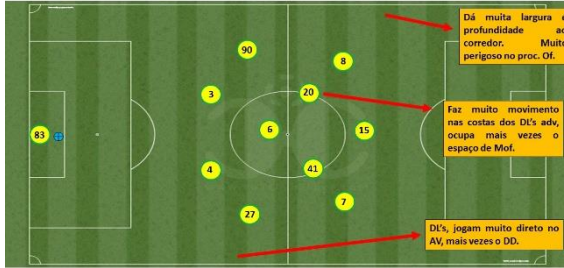
| Equipa inicial | TEMPO | Substituições |
|--------------------|-------|-------------------|
| 83- LEÃO | | |
| 27- H. MONTEIRO | | |
| 4- NANI | | |
| 3- PENGFEI | | |
| 90- RUCA | 77' | 47- VASCO VARÃO |
| 6- TIAGO COSTA (D) | | |
| 41- LAURINDO | | |
| 20- LEO | 45' | 5- MARCO BASTINHO |
| 7- HEMILIANO | | |
| 8- KAKÁ | 77' | 9- EDER DIEZ |
| 15- VARELA | | |

NOTA: HUGO PINA (48) Mdef e ALISSON (23) Ext, estavam de fora por expulsão mas já devem jogar contra nós, foram expulsos por acumulação com o Casa Pia. Tem alterado muito a equipa, têm muitas opções. LUÍS CARLOS (10), Ext, nem entrou neste jogo e tem jogado com regularidade.

Análise Individual

- LEÃO (83)** – Muito alto e comunicativo. Por vezes complica com os pés, no penalti atirou-se para o seu lado direito.
- MONTEIRO (27)** – Não se espêe muito ao erro, é regular. Tentar provocar ações de 1ª com ele para espaços interiores, defenda melhor o espaço exterior.
- SANDRO (4)** – Muito forte no jogo aéreo. É muito agressivo, comete faltas escusadas. Dizer ao nosso AV para segurar a bola e esperar pelo contacto dele.
- PENGFEI (3)** – Foi expulso, correu a falta do penalti. Não joga contra nós.
- RUCA (90)** – Dá muita largura e profundidade no corredor, combina bem com EE e MIE. Excelente capacidade de cruzamento. É alto mas não muito forte de cabeça. Explorar as suas costas e, tal como o DD, defende melhor o espaço exterior, devemos provocá-lo para dentro.
- TIAGO COSTA (6)** – Foi operado, voltou na jornada passada. É forte no contacto apesar de não ser muito grande, é muito combativo e agressivo. Pressioná-lo quando está a controlar, denota alguma dificuldade.
- LAURINDO (41)** – Muito experiente, controla os ritmos de jogo. Não oferece muita profundidade à equipa mas segura bem a bola. Comete faltas inteligentes, quando a equipa está desorganizada.
- LEO (20)** – Dentro de grandeza, muita qualidade individual, esquerdino, gosta de tocar curto, por vezes faz movimentos nas costas dos DI's, jogando mais como Mof do que interior.
- HEMILIANO (7)** – Muito rápido e combativo. Não dá um lance por perdido, criou algumas situações de perigo pela direita.
- KAKÁ (8)** – Mof mas joga na esquerda. Foi o primeiro jogo que fez esta época, esteve sem jogar até agora. Não sei se jogará contra nós, claramente que não é um homem para jogar por fora. Boa relação com bola, pouco agressivo.
- VARELA (15)** – Muito forte fisicamente, nunca dá um lance por perdido. É muito solicitado com bolas longas e nas bolas paradas.
- BASTINHO (5)** – Entrou ao intervalo para DCE, muito alto, com algumas dificuldades para jogar em profundidade. Na construção tem dificuldade porque é direito, deve ser pressionado de dentro para fora. É aproveitável para explorar quando tenta dobrar o RUCA (90).
- VARÃO (47)** – Entrou pouco tempo, molava que tem boa relação com a bola, gosta de jogar no jogo. Tem jogado com regularidade, pode jogar contra nós.
- EDER DIEZ (9)** – Entrou e teve pouco jogo e pouco tempo para fazer a diferença. Nada de registar.

Organização Ofensiva



Transição Ofensiva

- Saem rápido esticando no Varela (15) ou aproveitando o Hemiliano (7) na direita;
- Os próprios DC's é que costumam estar na frente;
- RUCA (90) é forte neste momento, aparece muito rápido a apoiar no último terço.

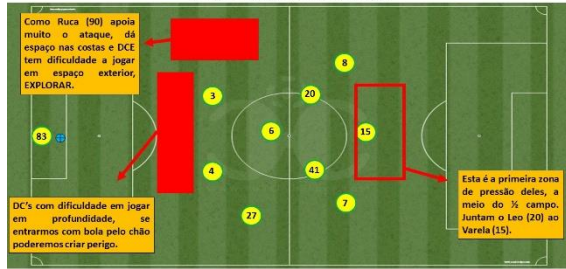
Organização Defensiva

- Apresentaram um bloco médio, com a zona de pressão bem definida e apresentada no slide anterior;
- Temos que explorar os DC's em velocidade, com envoltimentos rápidos pelo chão (eles no ar são muito fortes);
- Explorar ao máximo as saídas do RUCA (90).

Organização Ofensiva

- Jogaram em 1-4-1-1, encaixando no meio campo do adversário, mas (ao [21]) costumam jogar como Mof com um duplo pivot nas suas costas;
- Os DI's esticam logo no Varela (15) muita vez, Varela (15) segura bem e procura ganhar falta;
- RUCA (90) participa muito no proc. Of. É muito solicitado e cria sempre muito perigo, combina bem com o EE e o Leo (20) que descal muitas vezes nos corredores;
- São muito combativos, principalmente no 1/2 campo com o Tiago (6) eo Laurindo (41);
- Não se preocupam se jogam lto muitas vezes;
- Jogaram a 2ª parte toda em inferioridade e ainda solicitaram muito mais o jogo direto no Varela (15).

Organização Defensiva



Transição Defensiva

- São agressivos no corredor central, muito fortes mesmo neste momento, muito mais frágeis e lentos nos corredores laterais, temos que sair pelos corredores laterais com critério, poderemos ter mais sucesso.
- RUCA (90) não apresenta a mesma facilidade que apresenta na transição ofensiva.

Esquema táticos Ofensivos



Resultado/Sequência de golos

- 1-0, penalti cometido pelo PENGFEI (3) por falta sobre SABINO. LEÃO (83) atirou-se para o seu lado direito. Aos 45'.
- 1-1, Após um canto, TIAGO COSTA (6) apanha uma sobra e faz golo na confusão. Aos 50'.
- 2-1, ataque rápido pela esquerda e golo ao 2º poste após simulação de SABINO. Aos 77'.

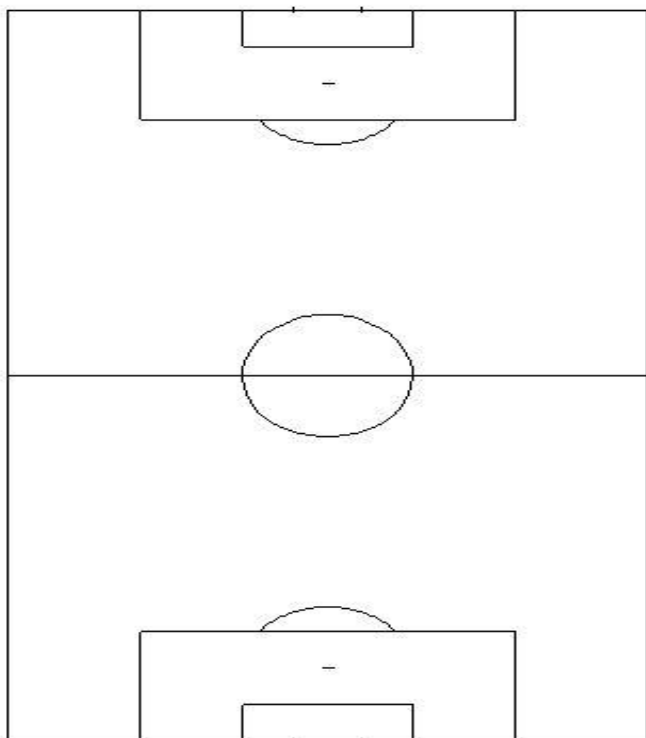


Microciclo 18

| | | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|---|--------------------------|--------------|----------------------------|--|
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo | |
| Dia Mês | 02-03-2015 | 03-03-2015 | 04-03-2015 | 05-03-2015 | 06-03-2015 | 07-03-2015 | 08-03-2015 | |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 59 | Treino Nº 60 | Treino Nº 61 | Treino Nº 62 | FOLGA | 4ª Jornada Subida Zona Sul | |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 15 Horas | |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Doutor Mário Silveira | |
| Conteúdo | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | | | |
| | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | | CD Mafra | |
| | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; - Transições Atq/Def; - Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | | | 4ª Jornada |
| | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | | | AD NOGUEIRENSE |
| | | | | | | | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



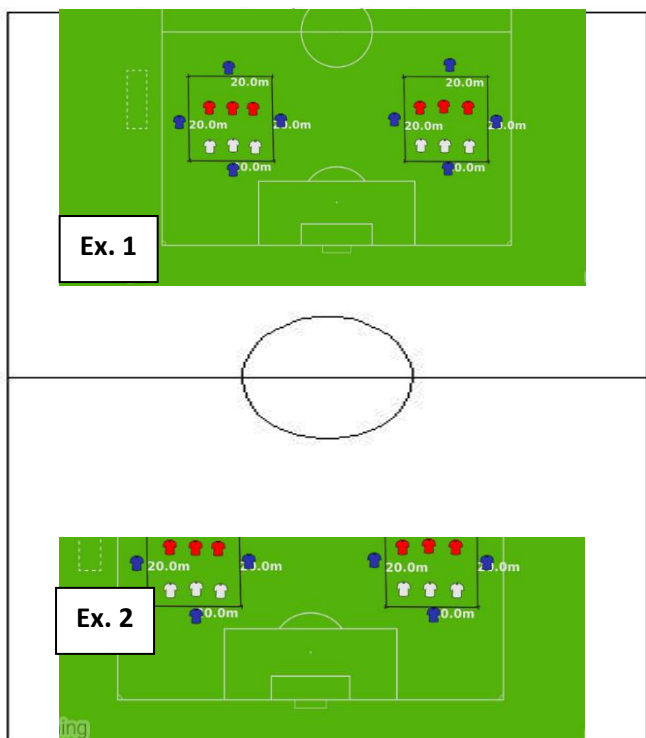
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15" com 30" micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



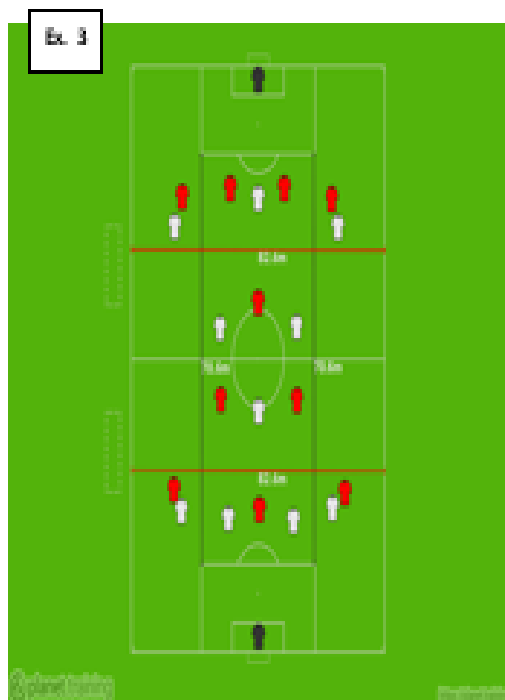
Parte inicial: 5' CC + 5' mobilização geral

Ex 1: seguir sempre a bola, passe com intensidade, mobilidade de todos os jogadores. Igual dos dois lados. 2x 7'. Com 1' micro pausa Tempo total 15'

Parte principal: Ex 2: muita intensidade, equipes rodam no sentido do ponteiro do relógio, jokers também. Campo A: objetivo de passar com bola controlada a linha final e impedir que o adversário o consiga. Campo B: objetivo de fazer golos na baliza oposta, muita finalização. Campo C: objetivo de fazer golo nas duas balizas opostas e defender outras duas. 6 jogos de 2' com 1' micro pausa. Tempo total: 18'

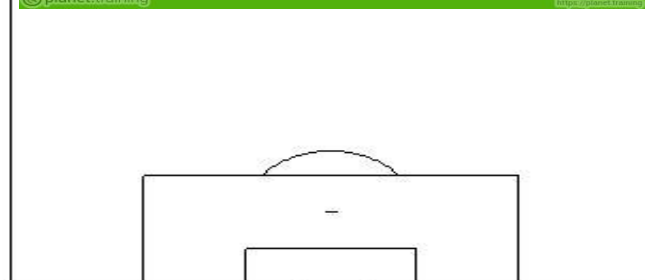
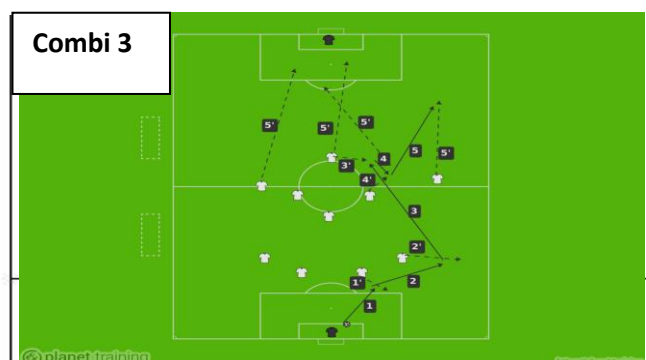
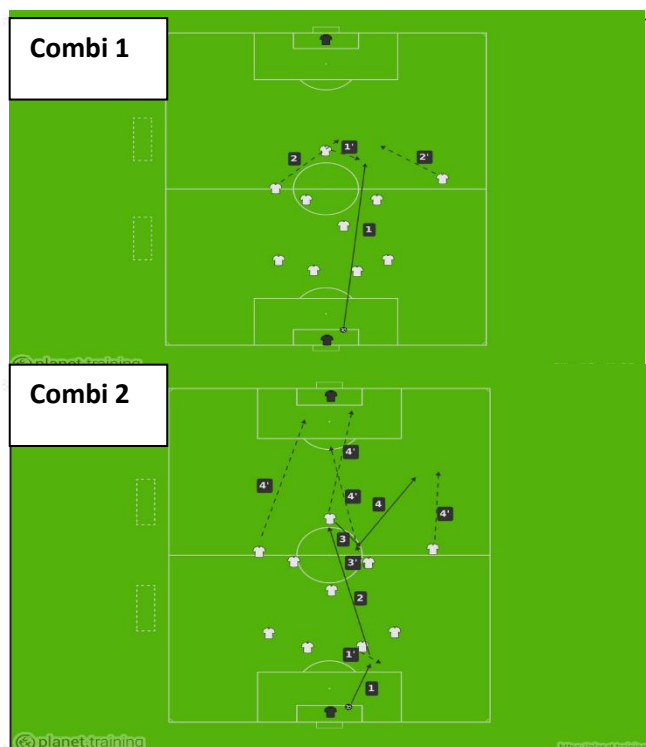
Ex 3: jogo coletivo com linhas orientadoras 2x 15' com 2' pausa. TT: 32'

Parte final: TMF 15'



OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO
JORNADA 4, FASE DE SUBIDA



Domingo 8 Março 2015 - 15h00 - Doutor Mário Silveira (POR) (Mafra)
Camp. Nacional Seniores, Subida Zona Sul 14/15 - Campeonato - Jornada 4

Mafra **2-1** **AD Nogueirense**
45 Ruca
56 Hemiliano Lopes
1-0
Gilberto 72



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

MAFRA

| | | | |
|----|--|-----------------|-------------------|
| 83 | | Filipe Leão | |
| 4 | | Sandro Silva | |
| 5 | | Marco Baixinho | |
| 90 | | Ruca | ⚽ 45' |
| 27 | | Hugo Monteiro | |
| 6 | | Tiago Costa (C) | 🔴 11' |
| 8 | | Kaká | ▼ 72' |
| 47 | | Vasco Varão | |
| 15 | | Rui Varela | ▼ 90' |
| 7 | | Hemiliano Lopes | ⚽ 56' 🟡 16' ▼ 61' |
| 23 | | Alisson | |

SUPLENTES

| | | | |
|----|--|------------------|-------------|
| 20 | | Leo Tomé | ▲ 72' |
| 41 | | Laurindo Tavares | ▲ 61' 🟡 82' |
| - | | Éder Díez | ▲ 90' |

TREINADORES

Jorge Simão

AD NOGUEIRENSE

| | | | |
|----|--|-------------------|-------------|
| 1 | | Miguel Valença | |
| 2 | | Rodolfo Lourenço | 🟡 23' |
| 4 | | Rui Daniel (C) | 🟡 60' |
| 26 | | Lunácio Gomes | 🟡 55' |
| 5 | | Rafa Gonçalves | |
| 22 | | Daycon Artico | ▼ 66' |
| 8 | | Mário Jorge | 🟡 51' ▼ 53' |
| 6 | | Diogo Melo | |
| 10 | | Alex Dias | |
| 9 | | João Olavo Simões | |
| 20 | | Toni Loureiro | ▼ 53' |

| | | | |
|----|--|---------------|-------------|
| 7 | | Carlos Santos | ▲ 66' |
| 18 | | André Jorge | ▲ 53' |
| - | | Gilberto | ▲ 53' ⚽ 72' |

João Pires

Unibanco
PELO SIM, PELO SIM.

CRÉDITO PESSOAL
OFERTA 1ª MENSALIDADE

TAN 12,65%
TAEG 14,8%
48 MESES

EXEMPLO:
€7.000
€188,33/MÊS
MTIC: €9.134,63

SIMULE AQUI >

Relatório Observação Casa Pia (fornecido por colega de outra equipa)

Jogo Observado: Jornada 2, Loures x Casa Pia, 1ª Fase

Relatório de Jogo

| | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| Competição: | Campeonato Nacional Séniors - Série G |
| Data: | Domingo, 31 Agosto, 2014 - 17:00 |
| Jogo: | Loures vs Casa Pia |
| Res. Interim: | 0-0 |
| Res. Final: | 0-0 |
| Local do Jogo: | Campo José da Silva Faria |
| Condições Ambientais: | Campo Sintético, Escurecido |

Constituição da equipa (Treinador: Sérgio Ricardo)

| Nº | Nome | Minutos | A | V | GM | GS | Ass |
|----|----------------|---------|---|---|----|----|-----|
| 1 | Miguel Soares | 90' | | | | | |
| 23 | David Rosa | 90' | | | | | |
| 18 | João Freitas | 90' | | | | | |
| 26 | Nelson Graça | 90' | 1 | | | | |
| 5 | Zinho | 90' | 1 | | | | |
| 7 | Ganhão | 90' | 1 | | | | |
| 6 | João Colto | 71' | | | | | |
| 22 | Falca | 90' | | | | | |
| 10 | Cláudio Herbet | 90' | 1 | | | | |
| 3 | Nuno Almeida | 71' | | | | | |
| 21 | Rafael Dias | 71' | | | | | |

| Nº | Nome | Minutos | A | V | GM | GS | Ass |
|----|--------------|---------|---|---|----|----|-----|
| 1 | Kenidy | 14' | | | | | |
| 14 | Wilson Bento | 15' | | | | | |
| 16 | Tiago Bente | 19' | | | | | |

| Jogador | Características Individuais |
|---------------|---|
| Miguel Soares | Um jogador bem jogado em geral, procura preferencialmente o lado esquerdo onde tem mais espaço de circulação de bola. |
| Ganhão | Bastante mais defensivo do ataque, estádo forte na organização defensiva, consegue percorrer um grande espaço de terreno, jogo muito chegado aos centros. Sempre que existe um desequilíbrio de 2 a 1 ou na sua própria defesa, consegue jogar forte nas dobras dos colegas. Normalmente, sempre que precisa no jogo, é avançado em zonas interiores, criou desequilíbrios. |
| Nuno Almeida | Deficiente no ataque, jogador muito rápido. Quase sempre primeira opção nas transições defensivas, facilidade de cansar e muito móvel, vem muitas vezes buscar bola atrás, grande de centro. |
| Wilson Kenidy | Sistema solução de banco. Entrou e deu o primeiro passe. Muito forte no 1º, 2º e 3º, e 4º e 5º. Muito forte no jogo, mas nem sempre deve ser assim. |

Observações relativas ao jogo

A equipa de casa com a lição estudada, condições muito o jogo do adversário (Casa Pia), que no geral apresenta mais força e mais organização. Com vários jogadores de banco, o Casa Pia conseguiu dentro do jogo alterar o seu sistema na procura da vitória, mas apenas conseguiu um empate, que acabou por ser justo face à adaptação que o Loures fez, segundo da equipa do seu centro. Contra 10 a equipa do Casa Pia, teve mais dificuldade, e por pouco não saiu derrotada, já que o Loures criou as melhores situações de perigo nos 15 minutos em que o adversário alterou o sistema e passou a jogar com 2 avançados, destacando no meio-campo o avançado esquerdo para os contra-ataques da equipa de casa.

Equipa Inicial (Sistema táctico utilizado)



Observações:

- ↳ 1-2-3-4, com triângulo invertido.
- ↳ Estava aberta na linha 1.
- ↳ 9 estava um pouco recuada.
- ↳ 22 (meio-linha) jogava para o 8 e 10 (meio-linha) jogava para o 8 e 10.
- ↳ 11 (meio-linha) jogava para o 8 e 10.

Estrutura com alterações ao longo do jogo (Sistema táctico utilizado)



Observações:

- ↳ 1-2-3-4
- ↳ Entre as 70 e 80 jogos, com 2 avançados.
- ↳ Estava em superioridade 1:1:0.
- ↳ Linha da defesa estava em posição mais próxima da linha defensiva.
- ↳ 7 avançou para a linha de 22.
- ↳ Abriu-se muito espaço nas zonas interiores, dando possibilidade ao adversário de criar perigo.

Organização defensiva



Observações:

- ↳ Deve jogar na linha de circulação.
- ↳ Quando a situação é muito aberta e com espaço no meio-campo, sempre que possível, deve avançar para o meio-campo defensivo, não deixando o espaço livre para o adversário.
- ↳ Quando a situação é muito aberta, deve avançar para o meio-campo defensivo, não deixando o espaço livre para o adversário.
- ↳ Quando a situação é muito aberta, deve avançar para o meio-campo defensivo, não deixando o espaço livre para o adversário.

Transição defensiva

Observações:

- ↳ Todos os jogadores devem estar preparados para a transição defensiva.
- ↳ Melhor sempre que possível, avançar para o meio-campo defensivo, não deixando o espaço livre para o adversário.
- ↳ Quando a situação é muito aberta, deve avançar para o meio-campo defensivo, não deixando o espaço livre para o adversário.
- ↳ Quando a situação é muito aberta, deve avançar para o meio-campo defensivo, não deixando o espaço livre para o adversário.

Organização ofensiva



Observações:

- ↳ Procurar sempre sair a jogar de trás.
- ↳ Quando jogar na lateral e a partir daí procurar jogar sempre em triangulações simples (centro, lateral, médio-campo, defesa, meio-campo, ataque, defesa, meio-campo, ataque, ataque).
- ↳ Apoiar triangulações simples, nunca rapidamente formar para criar desequilíbrios.
- ↳ Quando a situação é muito aberta, deve avançar para o meio-campo defensivo, não deixando o espaço livre para o adversário.

Transição ofensiva

Observações:

- ↳ Avançar 8 e 10 e 11 e a primeira bola a entrar.
- ↳ 8 e 10 e 11, sempre que possível, avançar para o meio-campo defensivo, não deixando o espaço livre para o adversário.
- ↳ Quando a situação é muito aberta, deve avançar para o meio-campo defensivo, não deixando o espaço livre para o adversário.

Esquemas tácticos ofensivos (Cantos, lances laterais e frontais, penalti, bola de saída, portapé de baliza)



Observações:

- ↳ Cantos preferencialmente curtos.
- ↳ Na esquerda bola entre o 21 (já direita), avançando sempre para o 23 (já direita) e para o centro.
- ↳ Na direita 18 vai buscar a bola (já esquerda), avançando sempre para o 21 (já direita) e para o centro.
- ↳ Se a bola não for curta, vai para o meio-campo defensivo, não deixando o espaço livre para o adversário.
- ↳ Lances, preferencialmente para a zona dos centros.

Esquemas tácticos defensivos

Observações:

- ↳ Lances e cantos, defesa individual.
- ↳ Centrais fortes no jogo aéreo.

Situação do Penalty



Observações:

- ↳ Após habituais triangulações simples, 7 vai rapidamente jogar para a esquerda, mas sobre criando desequilíbrios na zona central da defesa (aparecimento de mais um jogador).
- ↳ Face à bola soco à entrada e pequena área no lado esquerdo, sempre cruzado e corte com a mão.
- ↳ 9 Bola meia-altura, lado direito do Gr.

Pontos-Chave que podem ser aproveitados:

- ↳ Não deixar sair a jogar pelos centrais; Obrigar o Gr a bater de preferência para o lado direito - Tem mais dificuldade em colocar corretamente a bola.
- ↳ Procurar canalizar as triangulações para a esquerda por forma a virar jogo para a direita - lado mais fraco do adversário.
- ↳ Procurar superioridade nas zonas interiores (principalmente perto do médio defensivo).
- ↳ Superioridade nas zonas interiores pode ser a chave para vencer a maior pressão realizada pelo adversário à entrada do seu meio-campo defensivo.

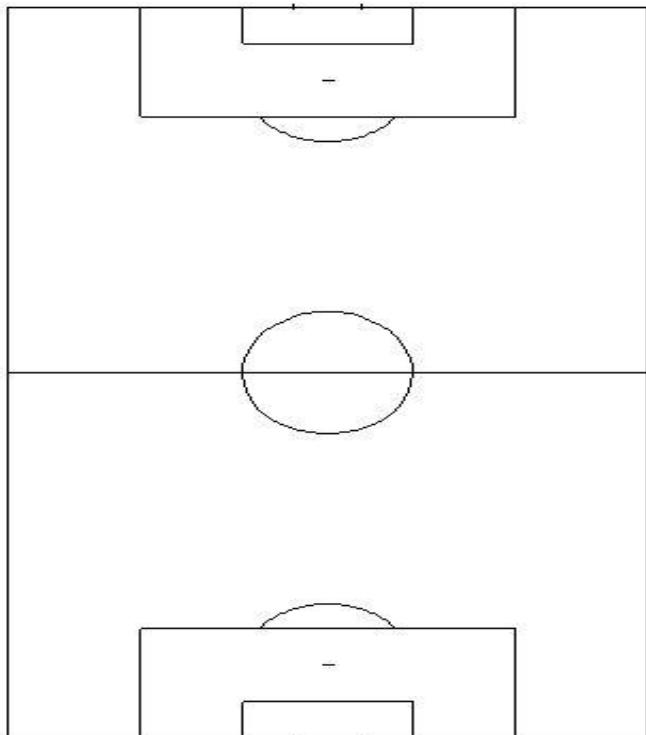


Microciclo 19

| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|-----------------|--|--|--|---|--|--------------|----------------------------|
| Dia Mês | 09-03-2015 | 10-03-2015 | 11-03-2015 | 12-03-2015 | 13-03-2015 | 14-03-2015 | 15-03-2015 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 63 | Treino Nº 64 | Treino Nº 65 | Treino Nº 66 | FOLGA | 5ª Jornada Subida Zona Sul |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 15 Horas |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Estádio de Santo António |
| Conteúdo | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | AD NOGUEIRENSE 5ª Jornada Casa Pia AC Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | | |
| | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | | |
| | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Atq/Def; Transições Del/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | | |
| | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | | |
| | | | | | | | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



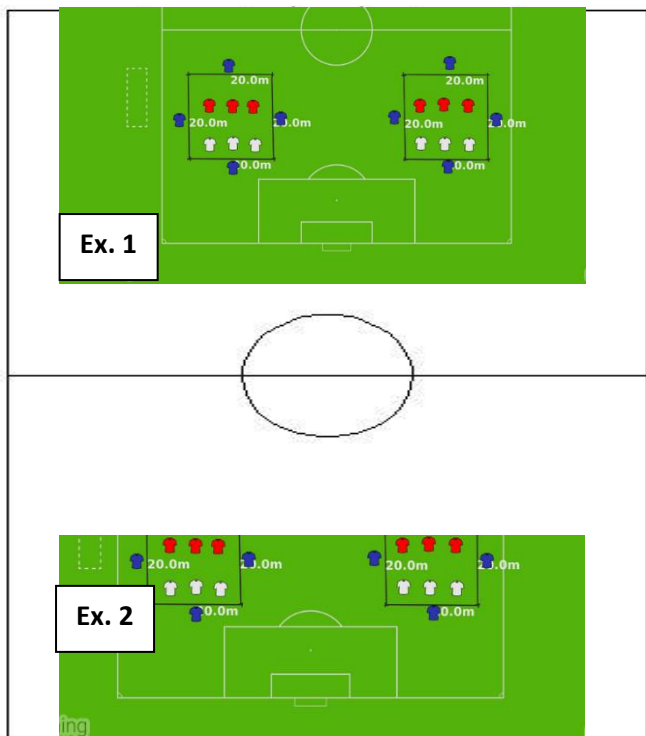
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

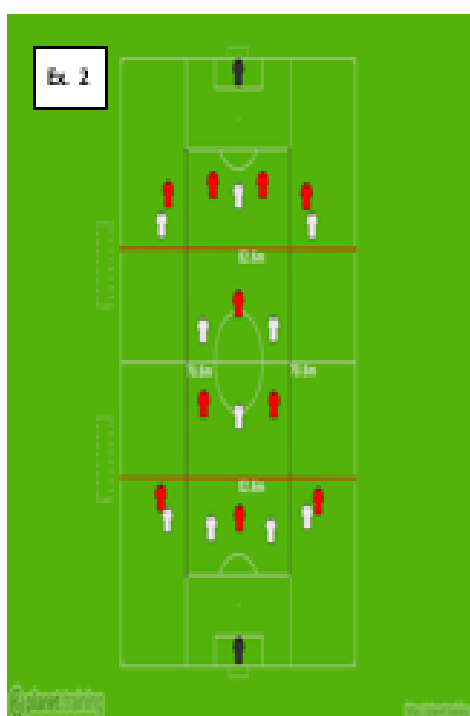
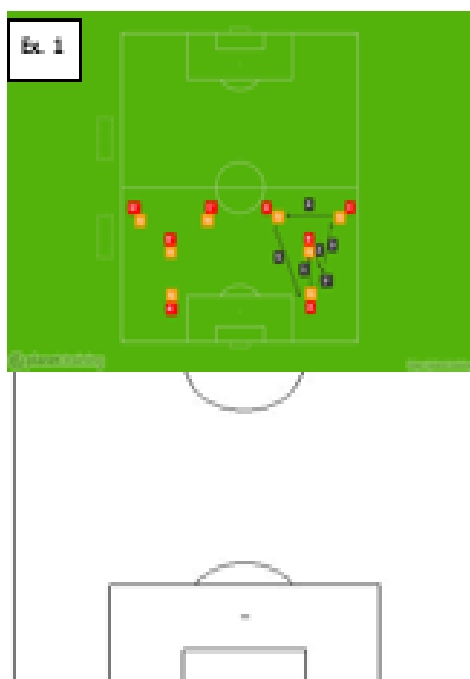
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15'' com 30'' micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: org of e def

LESIONADOS: NR



Parte Inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Mainho 9x2 15'

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

Parte Principal:

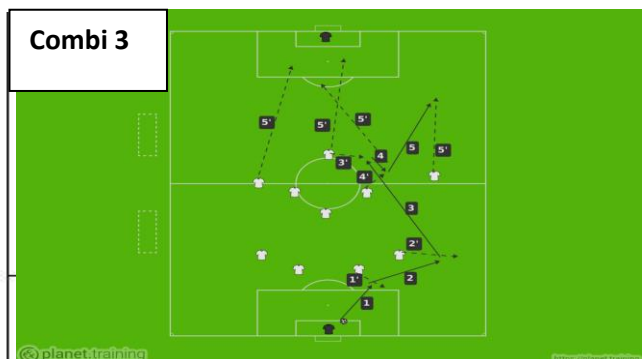
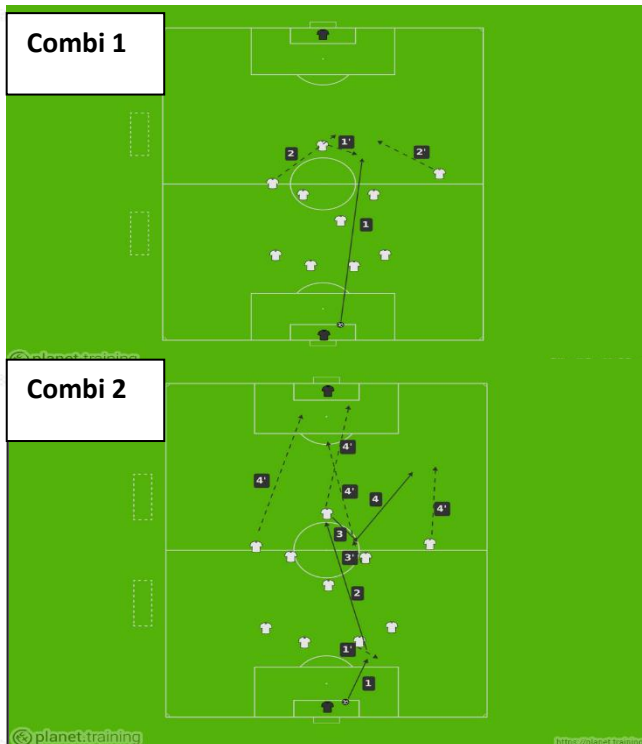
Org. Of e Def;

EX 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

Parte Final: 8' alongamentos

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

I: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO

JORNADA 5, FASE DE SUBIDA

Domingo 15 Março 2015 - 15h00 - Estádio de Santo António (POR) (Nogueira do Cravo - Oliveira do Hospital)
Camp. Nacional Seniores, Subida Zona Sul 14/15 - Campeonato Jornada 5



AD Nogueirense 2-0 Casa Pia

33 João Olavo
87 Gilberto

1-0



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

AD NOGUEIRENSE

- 1 Miguel Valença
- 2 Rodolfo Lourenço
- 3 Marco Simões 45'
- 4 Rui Daniel (C)
- 5 Rafa Gonçalves 82'
- 25 Issouf Ouedrago 14'
- 6 Diogo Melo 57'
- 7 Carlos Santos 67'
- 10 Alex Dias
- 9 João Olavo Simões 33'
- 20 Toni Loureiro 70'

SUPLENTES

- 26 Lunácio Gomes
- 22 Dayson Artico 82'
- 8 Mário Jorge 67' 82'
- 17 Henrique Oliveira
- 18 André Jorge
- Gilberto 70' 87'

TREINADORES

João Pires

CASA PIA

- Miguel Soares
- Pedro Dionísio
- Ludgero Aires 51'
- João Freitas 41'
- Zinho Fonseca
- Ernesto Faísca 6'
- Cláudio Hervet 29'
- Fábio Arcaujo
- Pedro Ganhão 87'
- Wilson Kenidy
- Gonçalo Gregório 57'

- Nelson Graça 51'
- Gilson Silva 57'
- Álvaro Jaló 6'

Bruno Baltazar

**DESCONTO ATÉ €4000
OU 0% DE JUROS?**



APOSTAS EM DESTAQUE

12/06 EU Turquia vs Croácia
3.60 | 3.10 | 2.10

12/06 EU Polónia vs Irlanda do Norte
1.68 | 3.50 | 5.50

12/06 EU Alemanha vs Ucrânia
1.55 | 3.90 | 6.00

13/06 EU Espanha vs República Checa
1.45 | 4.15 | 7.50

13/06 EU República da ... vs ...

Relatório Observação Caldas

Jogo Observado: Jornada 5, Cast. Branco x Caldas, Fase Subida



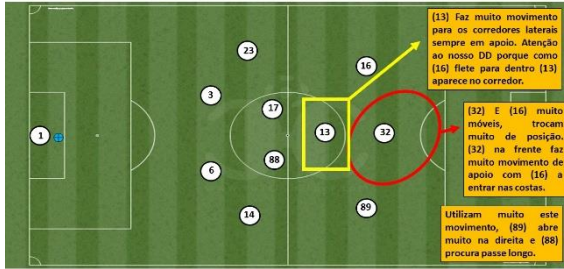
| Equipa inicial | TEMPO | Substituições |
|-------------------|-------|-----------------|
| 1- LUÍS PAULO | | |
| 14- JUVENAL | 70' | 9- COÇA |
| 6- MILHÃO | | |
| 3- RONNY | | |
| 23- DANNY | | |
| 88- ANDRÉ SANTIOS | 79' | 10- TIAGO LOPES |
| 17- INÁCIO | 79' | 55- SIMÕES |
| 13- ISGAIRO | | |
| 89- TELMO | | |
| 16- SABINO @ | | |
| 32- J. RODRIGUES | | |

NOTA: HUGO PINA (48) Mdef e ALISSON (23) Ext, estavam de fora por expulsão mas já devem jogar contra nós, foram expulsos por acumulação com o Casa Pia. Têm alterado muito a equipa, têm muitas opções. LUÍS CARLOS (10), Ext, nem entrou neste jogo e tem jogado com regularidade.

Análise Individual

LUÍS PAULO (1) – Não é muito alto, pareceu-me inseguro. A jogar com os pés apresentou dificuldades e nas saídas dos cruzamentos treme muito. Na reposição procura sempre J. RODRIGUES (32).
JUVENAL (14) – Muito combativo. Vai a todas, é forte no jogo aéreo, era DC. Pragmático muitas vezes em condução até perder a bola. Arrisca em demasia o desarme, saindo muitas vezes à queima.
MILHÃO (6) – Agressivo, não é muito alto mas tem boa capacidade de impulso, é forte no jogo aéreo. Muita dificuldade quando se desloca para o corredor lateral para dobrar o JUVENAL (14). Devemos procurar as suas costas.
RONNY (3) – Muito forte no jogo aéreo, acompanha o AV adv sempre para dividis com ele no ar. Na construção apresenta algumas dificuldades, deve ser pressionado.
DANNY (23) – Dá boa saída pelo corredor, tem boa capacidade de cruzamento. Por vezes desposiciona-se um pouco, devemos explorar as suas costas.
ANDRÉ SANTIOS (88) – Excelente capacidade de passe longo. É muito combativo e inteligente taticamente, ocupa bem os espaços.
INÁCIO (17) – Raramente se desposiciona, ocupa muitas vezes o lugar de Mdef para proteger o corredor central. Quando está em posse deve ser pressionado porque apresentou alguma dificuldade.
ESGAIRO (13) – Muito medido e intenso. Nunca para, faz muito movimento para os corredores laterais em apoio. Joga sempre simples.
TELMO (89) – Boa capacidade de cruzamento, é ele que bate as bolas paradas. É rápido e aguenta bem o choque, joga sempre aberto na direita.
SABINO (16) – É o jogo esteve maioritariamente na esquerda, quando está na esquerda flete muito para dentro quando a equipa está em posse. É rápido e nunca desiste de um lance, tenta sempre "sacar" faltas.
J. RODRIGUES (32) – Tem pouco "instinto de jogador" mas é muito evoluído tecnicamente, excelente relação com bola. É solidificado nas bolas longas do GR. É forte no 1º e aguenta bem o choque. Troca muito com o SABINO (16).
COÇA (9) – Entrou para ED mas não teve nenhuma ação de registo. Mas é bom tecnicamente, veio para equipa agora, estava no Leiria.
TIAGO LOPES (10) – Entrou para Mol mas teve pouca bola, a equipa fez o gol do empate e depois fechou-se mais.
SIMÕES (55) – Entrou para duplo pivô, jogando ao lado do ESGAIRO (13). Tentou jogar no jogo desde trás, é esquerдино, tem boa qualidade técnica, costuma entrar sempre.

Organização Ofensiva



[13] faz muito movimento para os corredores laterais sempre em apoio. Atenção ao nosso DD porque o [16] flete para dentro [13] aparece no corredor.

[32] E [16] muito móveis, trocam muito de posição. [32] na frente faz muito movimento de apoio com [16] a entrar nas costas.

Utilizam muito este movimento, (89) abre muito na direita e (88) procura passe longo.

Organização Ofensiva

- Apresentaram-se sempre em 1.4.2.1.1, mesmo estando em desvantagem no marcador;
- Notadamente que apresentam 3 movimentos trabalhados: os movimentos interiores do EI, sendo ele o (16) ou o (32); as aberturas do (88) para o (89) sempre muito aberto e os movimentos exteriores do (13);
- Quando do pressão não facilitam e atacam na frente, procurando muito ver o (17) como referência;
- DC's e (17) devem ser pressionados quando estão em posse.

Transição Ofensiva

- Muito perigosos, procuram muito o (16) e o (89), tentam explorar este momento do jogo esticando logo o jogo de forma rápida no espaço;
- Devemos ter muita atenção, não podemos deixar espaço nas nossas costas, são muito perigosos a jogar em transição.

Organização Defensiva



[23] Por vezes desposiciona-se um pouco, podemos explorar as suas costas.

É nesta disposição que se comportam em org. def, juntando o [13] ao AV. Defendem num bloco médio.

DC's têm dificuldade em jogar em profundidade, devemos procurar as suas costas com bolas no espaço.

Organização Defensiva

- Apresentaram um bloco médio, com (13) a juntar no AV definindo uma primeira linha de pressão;
- Devemos tentar explorar as costas do (23), por vezes desposiciona-se e, tentar explorar também, as costas dos DC's, obrigando-os a jogar em profundidade onde apresentam muita dificuldade, podemos criar perigo assim;
- São muito organizados defensivamente, procuram ocupar bem os espaços e não se expõem muito, temos que ter paciência.

Transição Defensiva

- Muito fortes pelo (16) e (13), podemos explorar saindo pelo nosso lado direito visto que (89) é lento a reagir;
- Podemos explorar no nosso lado direito ofensivo, pela questão do (23) deles se desposicionarem.

Se conseguirmos jogar em transições rápidas poderemos criar-lhes dificuldades, no fundo se lhes "dermos" o que eles gostam de fazer (jogar em saídas rápidas). Assim não damos espaços nas nossas costas e poderemos procurar as costas deles.

Esquema táticos Ofensivos



Resultado/Seqüência de golos

- 1-0, canto batido por J. RUI (47) e MAROCCAS(28) faz golo. Aos 69'.
- 1-1, de penalti a punir falta (forçada) sobre SABINO (16). TELMO (89) converteu para lado direito do GR. Aos 85'.

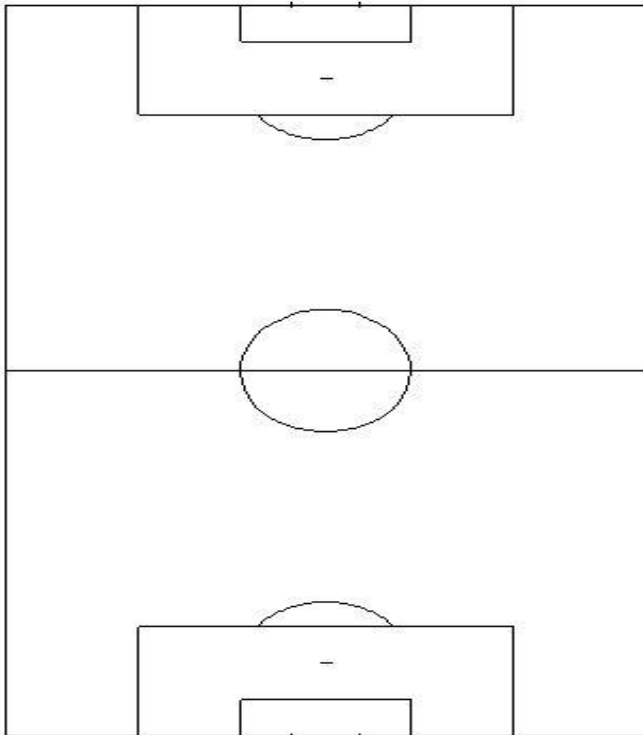


Microciclo 20

| | | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|---|--------------------------|--------------|----------------------------|--|
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo | |
| Dia Mês | 16-03-2015 | 17-03-2015 | 18-03-2015 | 19-03-2015 | 20-03-2015 | 21-03-2015 | 22-03-2015 | |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 67 | Treino Nº 68 | Treino Nº 69 | Treino Nº 70 | FOLGA | 6ª Jornada Subida Zona Sul | |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 15 Horas | |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Campo da Mata | |
| Conteúdo | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | | | |
| | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | | Caldas SC | |
| | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; - Transições Atq/Def; - Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | | | 6ª Jornada |
| | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | | | AD NOGUEIRENSE |
| | | | | | | | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



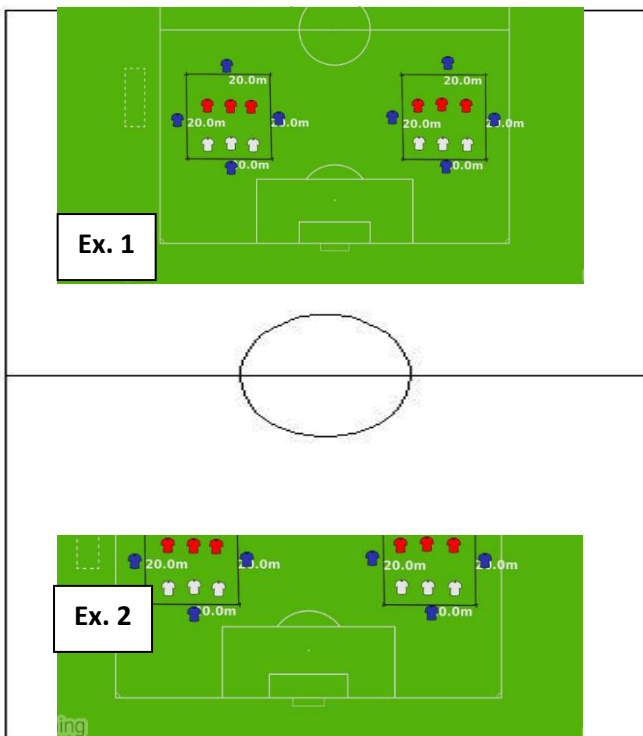
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

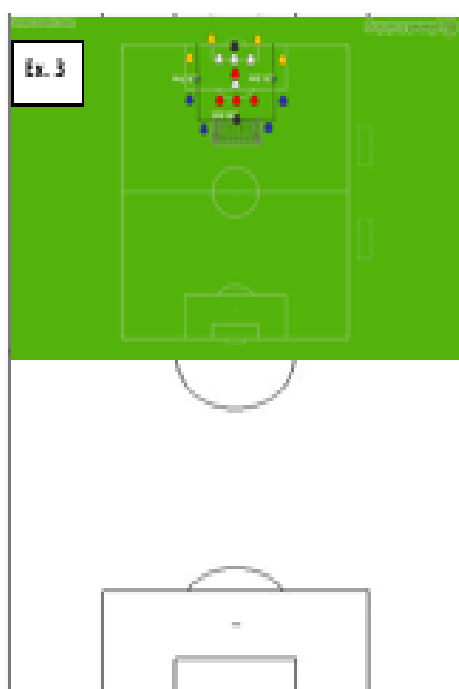
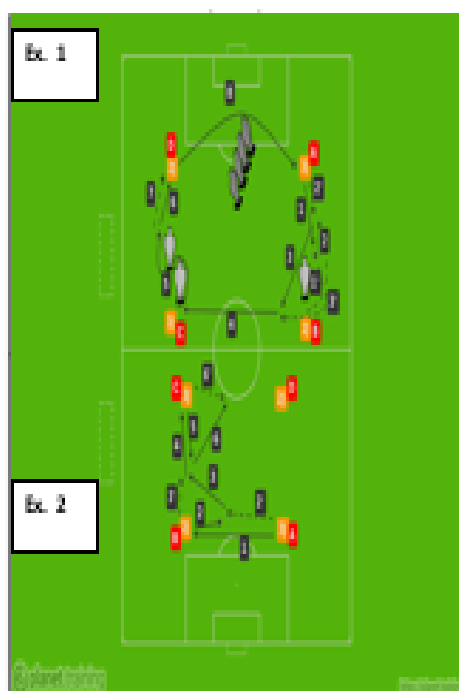
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15'' com 30'' micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Ex A: Passe/condução com obstáculos, aos 2' colocamos uma 2ªbola. 12'. Ex B: passe com tabela, começamos com duas bolas, uma em cada base com 3 jogadores, aos 6' trocamos os sentidos. 2x12'. 12' em cada eq, depois trocamos os grupos. Tempo Total: 25'

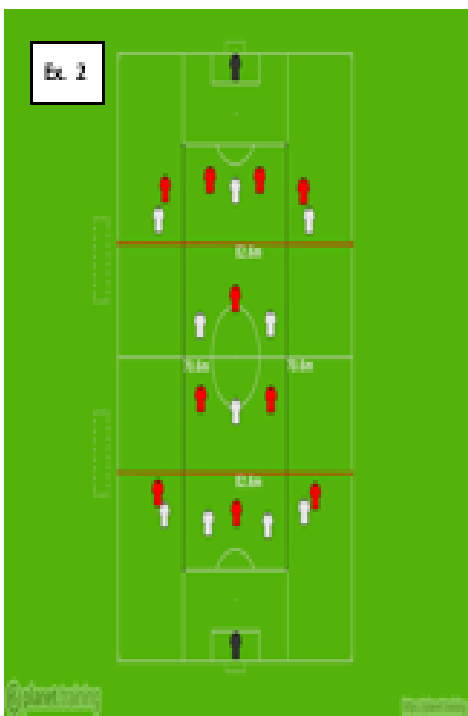
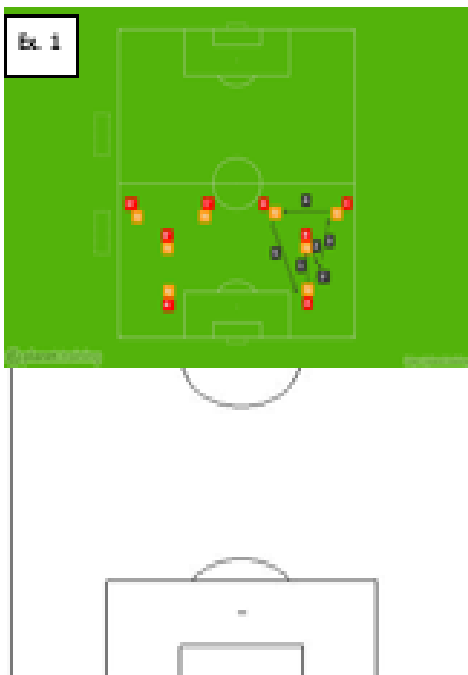
Parte Principal: Ex 2: Muita intensidade, muito remate à baliza, procurar apoios (que estão no 1/3 campo ofensivo), na imagem equipa azul é apoio de equipa branca e equipa amarela é apoio de equipa vermelha. Fazemos duas séries; cada equipa faz 6 jogos por dentro. Quem faz golo fica com bola para provocar remate. Jogos de 1'30'' com 30'' micro pausa. Tempo total: 22'

Jogo coletivo com as mesmas equipas de área a área em sistema: 25'

Parte final: TMF 8'

OBJETIVOS: org of e def

LESIONADOS: NR



Parte Inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Mainho 9x2 15'

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

Parte Principal:

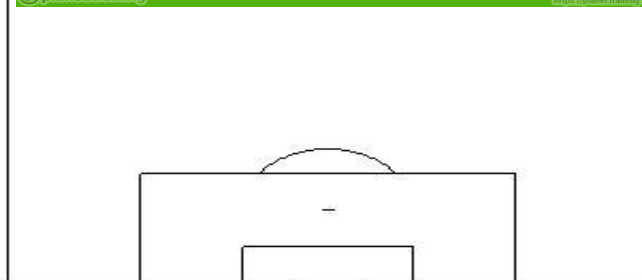
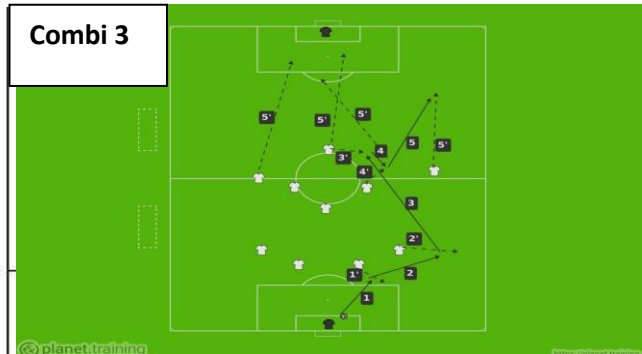
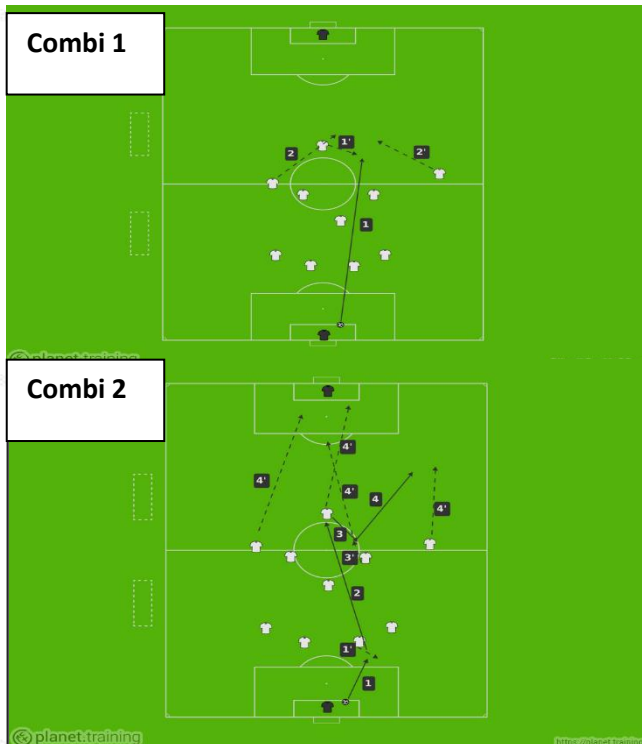
Org. Of e Def;

EX 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

Parte Final: 8' alongamentos

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

nal: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO

JORNADA 6, FASE DE SUBIDA

Domingo 22 Março 2015 - 15h00 - Campo da Mata (POR) (Caldas da Rainha)
Camp. Nacional Seniores, Subida Zona Sul 14/15 - Campeonato Jornada 6 - João Matos (POR)



Caldas **1-1** **AD Nogueirense**
81 Rony 0-1 André Jorge 38



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VÍDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

CALDAS

| | | |
|----|------------------|-------|
| 1 | Luís Paulo | |
| 88 | André Santos | ▼ 45 |
| 3 | Rony Ramos | ⚽ 81' |
| 6 | Thomas Militão | |
| 14 | Juvenal Oliveira | |
| 23 | Danny Rafael | |
| 13 | Tiago Esgaio | |
| 9 | Fábio Coça | ▼ 63 |
| 17 | Paulo Inácio | ▼ 63 |
| 89 | Telmo Patrício | ■ 55' |
| 16 | Fábio Sabino (C) | |

SUPLENTES

| | | |
|----|--------------|------|
| 10 | Tiago Lopes | ▲ 63 |
| 25 | Luís Farinha | ▲ 45 |
| 55 | André Simões | ▲ 63 |

TREINADORES

Luís Brás

AD NOGUEIRENSE

| | | |
|----|-------------------|-------------------|
| 1 | Miguel Valença | ■ 90+4' |
| 2 | Rodolfo Lourenço | |
| 3 | Marco Simões | ■ 49' |
| 4 | Rui Daniel (C) | ■ 50' |
| 5 | Rafa Gonçalves | ■ 26' ■ 44' |
| 22 | Dayyson Artico | ■ 60' |
| 25 | Issouf Ouedrago | |
| 6 | Diogo Melo | |
| 18 | André Jorge | ⚽ 38' ■ 62' ▼ 90' |
| 9 | João Olavo Simões | ▼ 90+5 |
| 20 | Toni Loureiro | ▼ 58 |

| | | |
|----|-------------------|--------|
| 16 | Daniel Saraiva | |
| 26 | Lunácio Gomes | ▲ 58 |
| 13 | João Chalana | |
| 7 | Carlos Santos | ▲ 90+5 |
| 17 | Henrique Oliveira | |
| 23 | Gilberto | ▲ 90 |

João Pires

Já lhe soa a férias
Contrate já o seu
seguro de viagem



www.erv.pt



You travel. We care.

APOSTAS EM DESTAQUE

| | | | | | |
|-------|----|----------|----|------------------|--------------------|
| 12/06 | EU | Turquia | vs | Croácia | 3.60 3.10 2.10 |
| 12/06 | EU | Polónia | vs | Irlanda do Norte | 1.68 3.50 5.50 |
| 12/06 | EU | Alemanha | vs | Ucrânia | 1.55 3.90 6.00 |
| 13/06 | EU | Espanha | vs | República Checa | 1.45 4.15 7.50 |

Relatório Observação Cast. Branco

Jogo Observado: Jornada 5, Cast. Branco x Caldas, Fase Subida



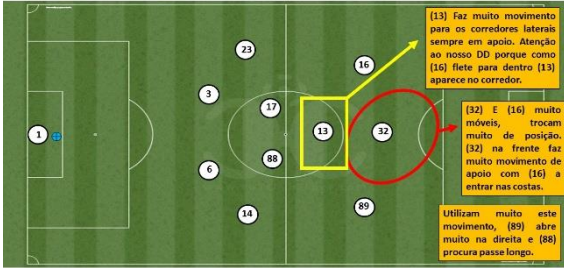
| Equipa inicial | TEMPO | Substituições |
|------------------|-------|------------------|
| 1- LUÍS PAREJO | | |
| 14- RUFENAL | 70' | 9- COÇA |
| 8- MIMIÃO | | |
| 3- RONNY | | |
| 23- DANNY | | |
| 88- ANDRÉ SANTOS | 79' | 10- TIAGO LOPLIS |
| 17- INÁCIO | 79' | 55- SIMÕES |
| 13- INÍCIU | | |
| 89- TELMO | | |
| 16- SABINO | | |
| 37- J. RODRIGUES | | |

NOTA: HUGO PINA (48) Mdef e ALISSON (23) Ext, estavam de fora por expulsão mas já devem jogar contra nós, foram expulsos por acumulação com o Casa Pia. Tem alterado muito a equipa, têm muitas opções, LUÍS CARLOS (10), Ext, nem entrou neste jogo e tem jogado com regularidade.

Análise Individual

- LUÍS PAULO (1)** – Não é muito alto, parece-me inseguro. A jogar com os pés apresentou dificuldades e nas saídas dos cruzamentos tremeu muito. Na reposição procura sempre J. RODRIGUES (37).
- JUVENAL (8)** – Muito combativo. Vai a todas, é forte no jogo aéreo, era DC. Progrediu muitas vezes em condução até perder a bola. Atirava em demasia o desarme, saindo muitas vezes à queima.
- MIMIÃO (8)** – Agressivo, não é muito alto mas tem boa capacidade de impulso, é forte no jogo aéreo. Muita dificuldade quando se desloca para o corredor lateral para dobrar o JUVENAL (14). Devemos procurar as suas costas.
- RONNY (3)** – Muito forte no jogo aéreo, acompanha o AV adv sempre para dividis com ele no ar. Na construção apresenta algumas dificuldades, deve ser pressionado.
- DANNY (23)** – Dá boa saída pelo corredor, tem boa capacidade de cruzamento. Por vezes desposiciona-se um pouco, devemos capturar as suas costas.
- ANDRÉ SANTOS (88)** – Excelente capacidade de passe longo. É muito combativo e inteligente taticamente, ocupa bem os espaços.
- INÁCIO (17)** – Raramente se desposiciona, ocupa muitas vezes o lugar de Mdel para proteger o corredor central. Quando está em posse deve ser pressionado porque apresenta alguma dificuldade.
- ESGAO (13)** – Muito medido e intenso. Nunca para, faz muito movimento para os corredores laterais em apoio. Joga sempre simples.
- TELMO (89)** – Boa capacidade de cruzamento, é ele que bate as bolas paradas. É rápido e aguenta bem o choque, joga sempre aberto na direita.
- SABINO (16)** – 1-1ste jogo esteve maioritariamente na esquerda, quando está na esquerda flete muito para dentro quando a equipa está em posse. É rápido e nunca desiste de um lance, tenta sempre "furar" fitas.
- J. RODRIGUES (37)** – Tem pouco "estilo de jogador" mas é muito evoluído tecnicamente, excelente relação com bola. É solicitado nas bolas longas do GR. É forte no 1º1 e aguenta bem o choque. Troca muito com o SABINO (16).
- COÇA (9)** – Entrou para ED mas não teve nenhuma ação de registo. Mas é bom tecnicamente, visto para equipa agarrar, colava no Lcrista.
- TIAGO LOPES (10)** – Entrou para Mof mas teve pouca bola, a equipa fez o gol do empate e depois fechou-se mais.
- SIMÕES (55)** – Entrou para duplo pivô, jogando ao lado do ESGAO (13). Tentou pegar no jogo desde trás, é esquerdino, tem boa qualidade técnica, colava entrar sempre.

Organização Ofensiva



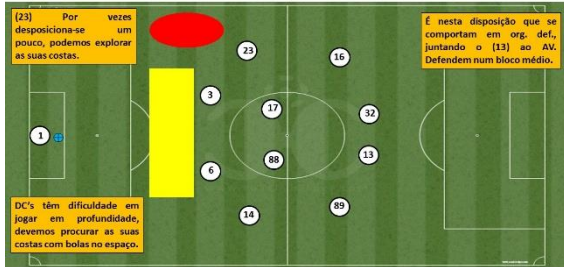
Organização Ofensiva

- Apresentaram-se sempre em 1-4-2-1-1, mesmo estando em desvantagem no marcador;
- Nididamente que apresentam 3 movimentos trabalhados: os movimentos interiores do 1-1, sendo ele o (16) ou o (32); as aberturas do (88) para o (89) sempre muito aberto e os movimentos exteriores do (13);
- Quando são pressionados não facilitam e atacam na frente, procurando muita vez o (12) como referência;
- DC's e (17) devem ser pressionados quando estão em posse.

Transição Ofensiva

- Muito perigosos, procuram muito o (16) e o (89), tentam explorar este momento do jogo esticando logo o jogo de forma rápida no espaço;
- Devemos ter muita atenção, não podemos deixar espaço nas nossas costas, são muito perigosos a jogar em transição.

Organização Defensiva



Organização Defensiva

- Apresentaram um bloco médio, com (13) a juntar no AV definindo uma primeira linha de pressão;
- Devemos tentar explorar as costas do (23), por vezes desposiciona-se e, tentar explorar também, as costas dos DC's, obrigando-os a jogar em profundidade onde apresentam muita dificuldade, podemos criar perigo assim;
- São muito organizados defensivamente, procuram ocupar bem os espaços e não se expõem muito, temos que ter paciência.

Transição Defensiva

- Muito fortes pelo (16) e (13), podemos explorar saindo pelo nosso lado direito visto que (89) é lento a reagir.
- Podemos explorar no nosso lado direito ofensivo, pela questão do (23) deles se desposicionarem.

Se conseguirmos jogar em transições rápidas poderemos criar-lhes dificuldades, no fundo se lhes "dermos" o que eles gostam de fazer (jogar em saídas rápidas). Assim não damos espaços nas nossas costas e poderemos procurar as costas deles.

Esquema táticos Ofensivos



Resultado/Sequência de golos

- 1-0, canto batido por J. RUI (47) e MAROCAS(29) faz golo. Aos 69'.
- 1-1, de penalti a punir falta (forçada) sobre SABINO (16). TELMO (89) converteu para lado direito do GR. Aos 85'.

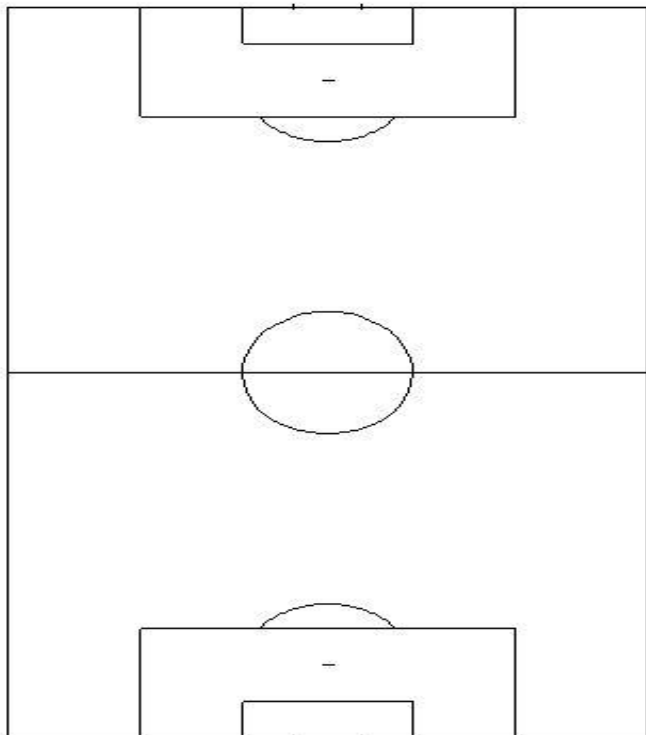


Microciclo 21

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|---|--|--------------|----------------------------|
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
| Dia Mês | 23-03-2015 | 24-03-2015 | 25-03-2015 | 26-03-2015 | 27-03-2015 | 28-03-2015 | 29-03-2015 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 71 | Treino Nº 72 | Treino Nº 73 | Treino Nº 74 | FOLGA | 7ª Jornada Subida Zona Sul |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 15 Horas |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Estádio de Santo António |
| Conteúdo | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | | |
| | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | AD NOGUEIRENSE | | |
| | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; - Transições Atq/Def; - Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | 7ª Jornada | | |
| | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | SB Cast. Branco | | |
| | | | | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



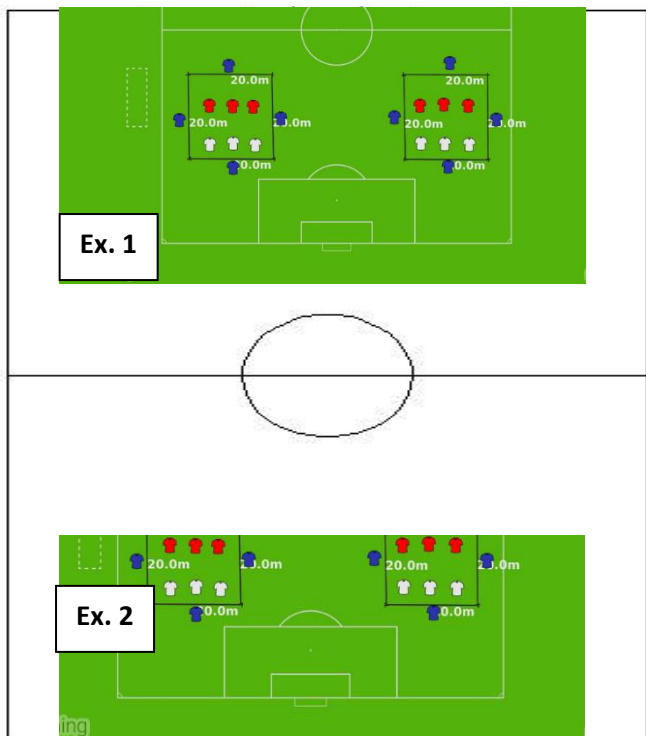
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15'' com 30'' micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



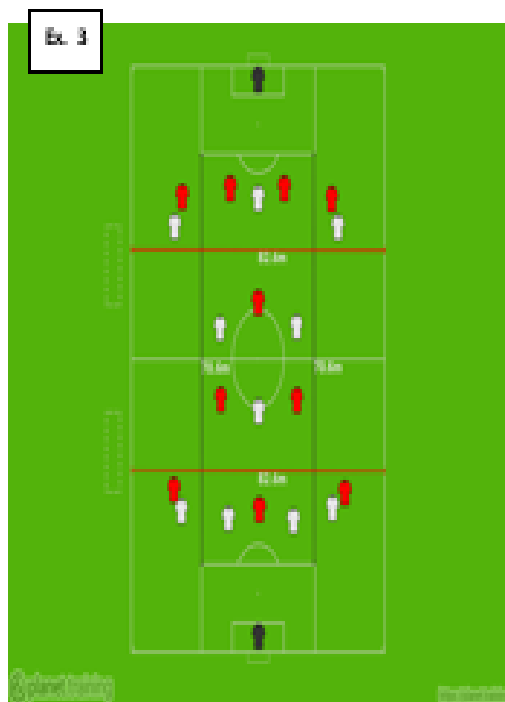
Parte inicial: 5' CC + 5' mobilização geral

Ex 1: seguir sempre a bola, passe com intensidade, mobilidade de todos os jogadores. Igual dos dois lados. 2x 7'. Com 1' micro pausa Tempo total 15'

Parte principal: Ex 2: muita intensidade, equipes rodam no sentido do ponteiro do relógio, jokers também. Campo A: objetivo de passar com bola controlada a linha final e impedir que o adversário o consiga. Campo B: objetivo de fazer golos na baliza oposta, muita finalização. Campo C: objetivo de fazer golo nas duas balizas opostas e defender outras duas. 6 jogos de 2' com 1' micro pausa. Tempo total: 18'

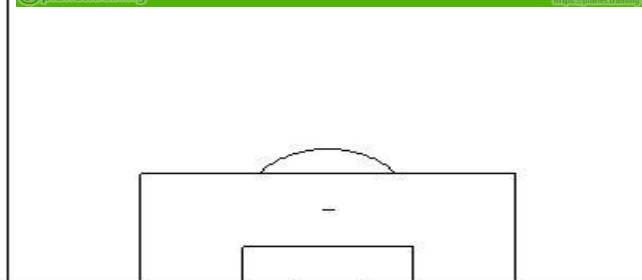
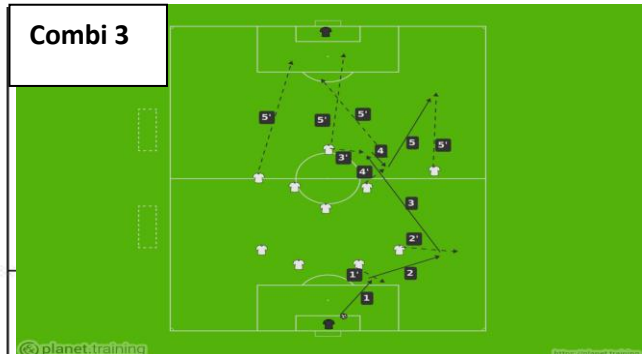
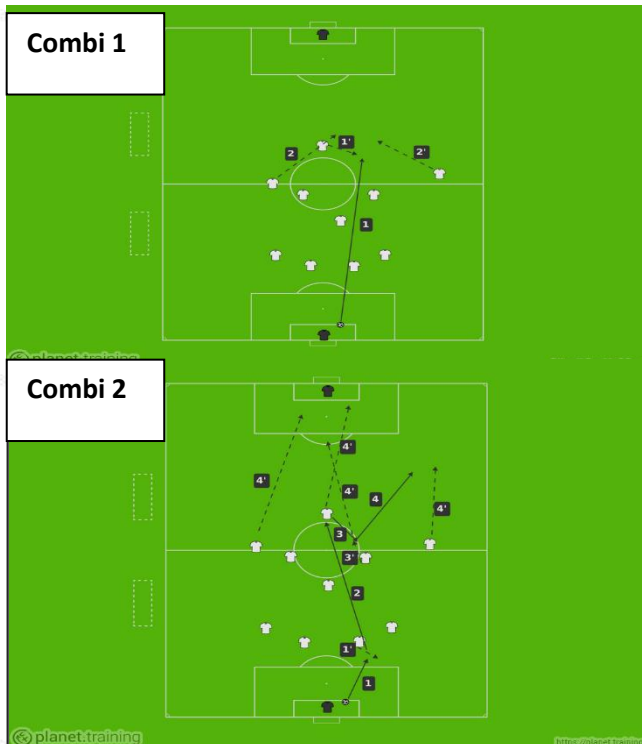
Ex 3: jogo coletivo com linhas orientadoras 2x 15' com 2' pausa. TT: 32'

Parte final: TMF 15'



OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

final: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO

JORNADA 7, FASE DE SUBIDA



Sábado 28 Março 2015 - 15h00 - Estádio de Santo António (POR) (Nogueira do Cravo - Oliveira do Hospital)
Camp. Nacional Seniores, Subida Zona Sul 14/15 - Campeonato Jornada 7

AD Nogueirense 0-1 Benfica C.Branco

0-0

Marocas 83



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

AD NOGUEIRENSE

- 1 Miguel Valença
- 2 Rodolfo Lourenço
- 3 Marco Simões
- 4 Rui Daniel (C) 35
- 26 Lunácio Gomes
- 22 Dayson Artico 30
- 25 Issouf Ouedrago 85
- 6 Diogo Melo
- 18 André Jorge 80
- 10 Alex Dias 73
- 9 João Olavo Simões

SUPLENTES

- 16 Daniel Saraiva
- Rafael Barbas
- 13 João Chalana
- 7 Carlos Santos 85
- 17 Henrique Oliveira 80
- 23 Gilberto 73

TREINADORES

João Pires

BENFICA C.BRANCO

- 22 Nuno Hidalgo
- 24 Fábio Santos
- 23 Fábio Marinheiro 25
- 15 Hugo Simões
- 2 André Cunha
- 21 João Job
- 7 Sérgio Tomé 65
- 31 Dani Matos (C)
- 19 Ragner Paula 70 73
- 29 Marocas 83
- 47 João Rui 88

- 11 Tomás Sousa 88
- 17 Mama Baldé 65
- 30 Telmo Gonçalves 73

Ricardo António

NOVO NISSAN LEAF
100% ELÉTRICO
100% SILENCIOSO

desde **23.750€***
TAE 8,1% | COM RETOMA
Bateria incluída.

SOLICITE ESTA OFERTA

APOSTAS EM DESTAQUE

| | | | | | |
|-------|--|--------------|----|------------------|--------------------|
| 12/06 | | Turquia | vs | Croácia | 3.60 3.10 2.10 |
| 12/06 | | Polónia | vs | Irlanda do Norte | 1.68 3.50 5.50 |
| 12/06 | | Alemanha | vs | Ucrânia | 1.55 3.90 6.00 |
| 13/06 | | Espanha | vs | República Checa | 1.45 4.15 7.50 |
| 13/06 | | República da | vs | | |



Microciclo 22

| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|------------|------------|------------|------------|------------|--|------------|------------|
| Dia Mês | 30-03-2015 | 31-03-2015 | 01-04-2015 | 02-04-2015 | 03-04-2015 | 04-04-2015 | 05-04-2015 |
| Nº Treino | FOLGA | FOLGA | FOLGA | FOLGA | Treino Nº 75 | FOLGA | FOLGA |
| Hora | | | | | 19:30 | | |
| Local | | | | | Estádio de Santo António | | |
| Conteúdo | | | | | Volume: 85' | | |
| | | | | | Intensidade: Média/Baixa | | |
| | | | | | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | |
| | | | | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | |

Relatório Observação 1º Dezembro (2ª volta)

Sem relatório de observação devido à distância do jogo anterior. Baseámo-nos na observação do jogo da 1ª volta.

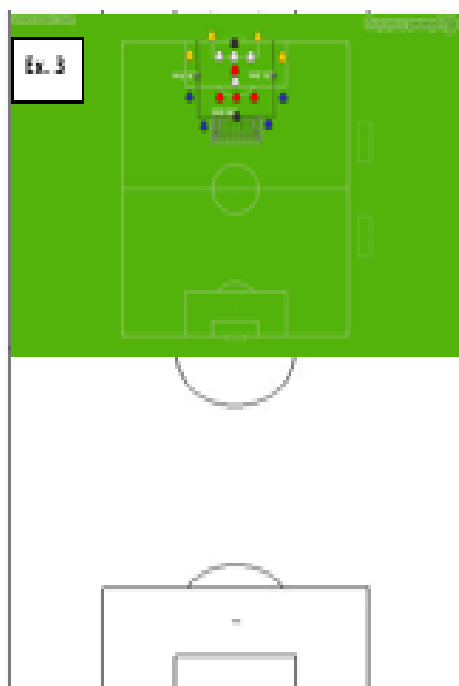
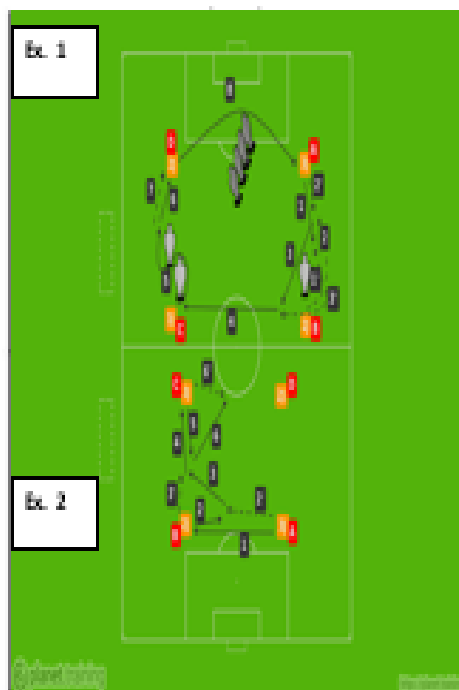


Microciclo 23

| | | | | | | | | |
|-----------------|--------------|--|--|--|---|--------------|--|--|
| | | | | | | | | |
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo | |
| Dia Mês | 06-04-2015 | 07-04-2015 | 08-04-2015 | 09-04-2015 | 10-04-2015 | 11-04-2015 | 12-04-2015 | |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 76 | Treino Nº 77 | Treino Nº 78 | Treino Nº 79 | FOLGA | 8ª Jornada Subida Zona Sul | |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 16 Horas | |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Campo Conde de Sucena | |
| Conteúdo | | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | SU 1º Dezembro | |
| | | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | 8ª Jornada | |
| | | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; - Transições Atq/Def; - Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | AD NOGUEIRENSE | |
| | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | |
| | | | | | | | | |

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Ex A: Passe/condução com obstáculos, aos 2' colocamos uma 2ª bola. 12'. Ex B: passe com tabela, começamos com duas bolas, uma em cada base com 3 jogadores, aos 6' trocamos os sentidos. 2x12'. 12' em cada eq. depois trocamos os grupos. Tempo Total: 25'

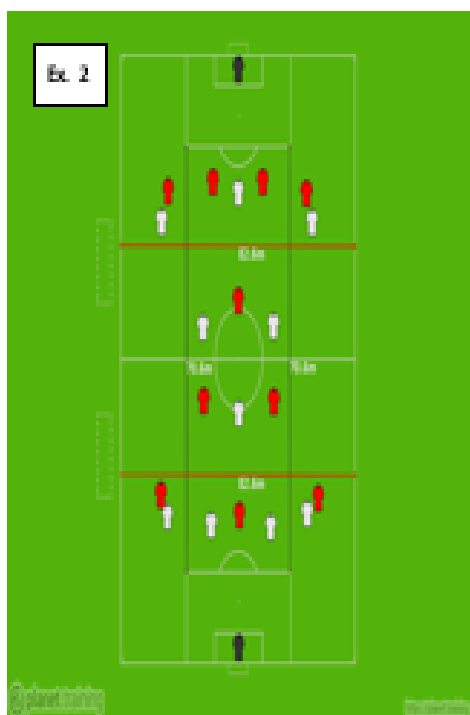
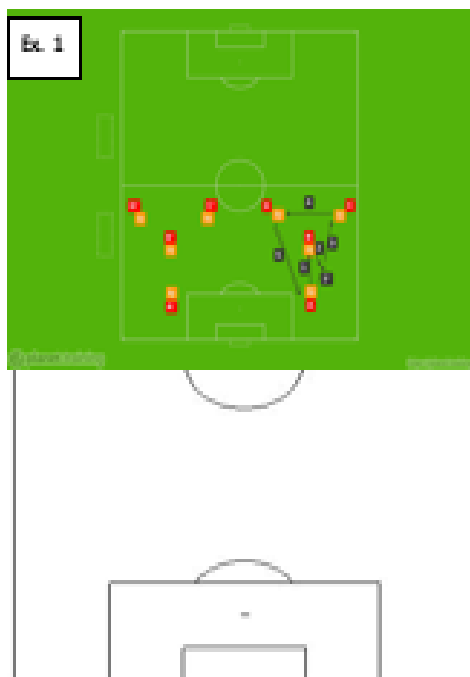
Parte Principal: Ex 2: Muita intensidade, muito remate à baliza, procurar apoios (que estão no 1/3 campo ofensivo), na imagem equipa azul é apoio de equipa branca e equipa amarela é apoio de equipa vermelha. Fazemos duas séries; cada equipa faz 6 jogos por dentro. Quem faz golo fica com bola para provocar remate. Jogos de 1'30'' com 30'' micro pausa. Tempo total: 22'

Jogo coletivo com as mesmas equipas de área a área em sistema: 25'

Parte final: TMF 8'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Mainho 9x2 15'

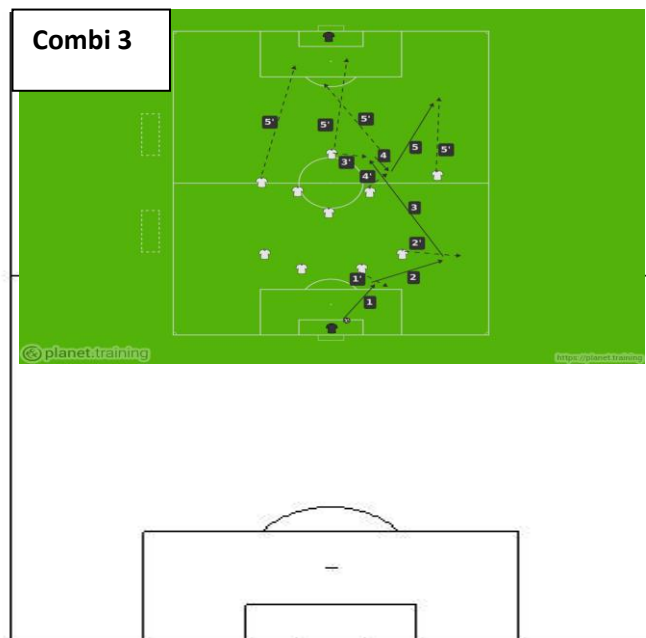
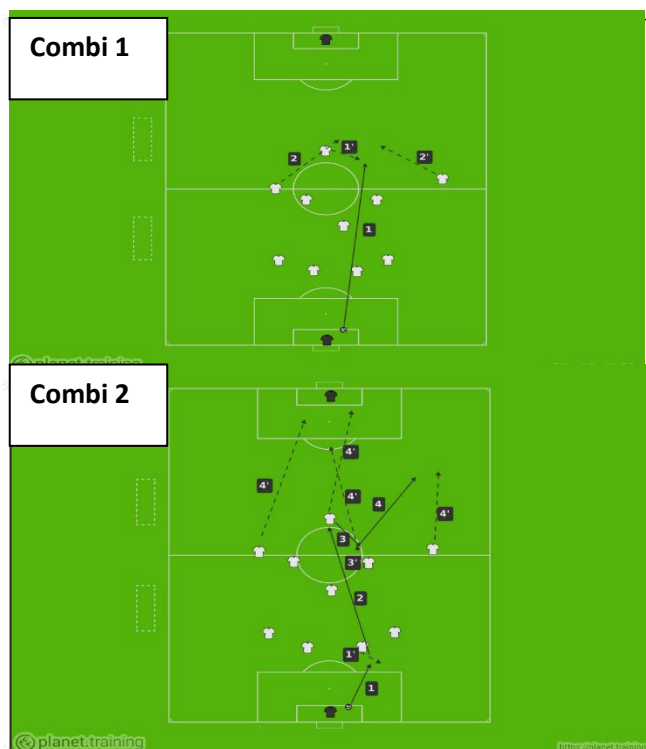
Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

Parte Principal:

Org. Of e Def;

Ex 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

Parte Final: 8' alongamentos



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte fina: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO
JORNADA 8, FASE DE SUBIDA



Domingo 12 Abril 2015 - 16h00 - Campo Conde de Sucena (POR) (Sirtra)
Camp. Nacional Seniores, Subida Zona Sul 14/15 - Campeonato Jornada 8

1º Dezembro 0-2 AD Nogueirense

Diogo Melo 66 (g.p.)
André Jorge 75



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

1º DEZEMBRO

- Marco Pinto 65'
- Valter Viegas
- João Varudo
- Rui Duarte 60'
- João Lima
- Cuca Fernandes
- Júlio César
- Marco Bicho (C) 45' 85'
- Didi Santos 45'
- Sebastião Nogueira 65'
- Li Rui 60'

SUPLENTES

- Emílio da Silva 45'
- Toy 60'
- Luís Tavares 60'

TREINADORES

João Sousa

AD NOGUEIRENSE

- 1 Miguel Valença
- 2 Rodolfo Lourenço
- 3 Marco Simões
- 4 Rui Daniel (C) 72'
- 5 Rafa Gonçalves
- 22 Daycon Artico
- 25 Issouf Ouedrago
- 6 Diogo Melo 66' (g.p.) 14' 80'
- 17 Henrique Oliveira 75'
- 18 André Jorge 75' 8' 85'
- 9 João Olavo Simões 62'

- 16 Daniel Saraiva
- 26 Lunácio Gomes
- 13 João Chalana 85'
- 7 Carlos Santos 80'
- 10 Alex Dias 75'
- 23 Gilberto

João Pires

SIMPLY CLEVER ŠKODA

JÁ DECIDIU
COMO SAIR A GANHAR
COM A ŠKODA?

Relatório Observação Operário (formato vídeo)

Jogo Observado: Jornada 8, Operário x Caldás, Fase Subida



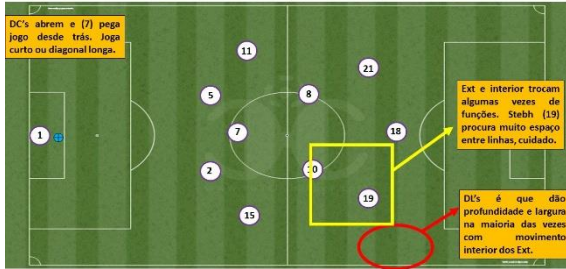
| Equipa Inicial | TEMPO | Substituições |
|---|-------|-------------------|
| 1- BOTELHO 15- ANGELO 7- WILTON 5- CRISTIANO 11- XE-XE 7- J. PEIXOTO | | |
| 10- DANI 8- LEECO 19- STEBH 21- PARREIRA 18- CAMARÁ | 82' | 16- ABUDU |
| | 45' | 17- HÉLDER ARRUDA |

NOTA: Relativamente ao jogo da 1ª volta, trocaram o Parreira (21) pelo Arruda (17), foi a substituição feita ao intervalo.

Análise Individual

- BOTELHO (1)** – Não sofre golos à 9 jogos, está confiante. Largou uma bola num livre direto perto do final. Parece-me que arrisca nos cruzamentos para a área. Explorar.
- ANGELO (15)** – Competitivo, tem dinâmica. Foi facilmente ultrapassado 4/5 vezes em ações de 1ª porque arrisca o discarne. Explorar.
- WILTON (7)** – Não está entrosado, refletiu disso é um desentendimento com o GR. Falhou 3/3 passes interiores. Pelo ar é muito forte, tal como na marcação.
- CRISTIANO (5)** – Tem dificuldade na construção de pé esquerdo, deve ser pressionado de dentro para fora. Tenta muitas diagonais.
- XE-XE (11)** – Tal como o DD tem muita dinâmica. Arrisca em domas e desarme; vai muita na queima, explorar com ações de 1ª, dá muita profundidade ao corredor e com qualidade, excelente capacidade de cruzamento.
- J. PEIXOTO (7)** – Muita influência no jogo. Pega jogo nos DC's para construir, curto ou longo, fá-lo com qualidade, excelente nas diagonais, rápido. Por vezes arrisca em demasia a sair em condução desde trás, deve ser pressionado sem queima neste momento.
- DANI (10)** – Evoluído tecnicamente e com boa dinâmica, não acrescentou muito ao jogo da equipa, mas sabe jogar a 2/3 toques, faz muito movimento de dentro para fora, à atenção do nosso DE.
- LEECCO (8)** – Muita qualidade de passe, aviltado tecnicamente, tem pouca intensidade de jogo. Aparece bem nas segundas bolas e remata fácil, cuidado. Costa de vir pegar jogo nos DC's e não dá um lance por perdido.
- STEBH (19)** – Foi o melhor neste jogo, muita dinâmica, muita intensidade, sempre à procura de bola, com muita qualidade técnica, faz muito movimento interior criando desequilíbrios no espaço entre linhas. Joga bem dos dois lados. Estranhamente saiu aos 80'. É o melhor marcador da equipa com 9 golos.
- PARREIRA (21)** – Muito rápido mas com pouca influência. Acabou por sair ao intervalo, não estava bem no jogo.
- CAMARÁ (18)** – Muito móvel, cal muito nos corredores laterais. Excelente a segurar a bola, muito bem de costas para a baliza, procura ganhar faltas. É focado/dividido com etc, é prevelível não escutar nele.
- ARRUDA (17)** – Esteve melhor que o Parreira (21), muito rápido, criou algum perigo. É forte fisicamente, temos que ter em atenção a sua velocidade.
- ABUDU (16)** – Entrou para dar mais segurança ao meio campo, jogou ele mais como MdF dando mais liberdade ao J. Peixoto (7). Quando entrou o jogo estava resolvido, não teve intervenção de destaque.

Organização Ofensiva



DC's abrem e (7) pega jogo desde trás. Joga curto ou diagonal longa.

Ext e interior trocam algumas vezes de funções. Stebh (19) procura muito espaço entre linhas, cuidado.

DL's é que dão profundidade e largura na maioria das vezes com movimento interior dos Ext.

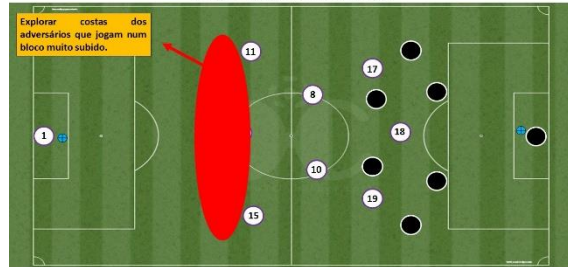
Organização Ofensiva

- Equilibraram sempre em 1-4-3-1, com muita dinâmica e trocas de posições;
- Procuram sempre sair a jogar, J. Peixoto (7) pega muito no jogo nos DC's, por vezes Leico (8) também o faz;
- Peixoto (7) abusa por vezes a sair em condução, perdeu algumas bolas neste tipo de lances, é excelente nas diagonais para os corredores, cuidado;
- Stebh (19) procura muito espaço entre linhas, muito evoluído tecnicamente, gostei muito dele;
- Camará (18) muito móvel, por vezes cal muito nos corredores;
- Apresentam grande dinâmica do 1/3 campo para a frente, muita mobilidade, incorporam muito os DL's no processo ofensivo;
- Com entrada de Abudu (16) J. Peixoto (7) jogou como interior;
- Tiveram alguma dificuldade quando pressionados logo à saída;
- Impressionam uma intensidade muito alta no jogo.

Transição Ofensiva

- Tiveram mais posse que o adversário, quando tiveram possibilidade de explorar este momento do jogo fizeram-no alternadamente entre o jogo de posse e as saídas rápidas;
- Procuram sair rápido pelos dois extremos;
- Pareceram-me com grande disponibilidade física nestes lances.

Organização Defensiva



Explorar costas dos adversários que jogam num bloco muito subido.

Organização Defensiva

- Jogam num bloco alto, pressionam o adversário logo à sua saída;
- Devemos explorar as costas deles que jogam muito alto, como os DL's dão saída os DC's ficam muito expostos;
- Os extremos normalmente compensam subida dos DL's, para manter equipa equilibrada.

Transição Defensiva

- Muito fortes nestes momentos;
- Excelente reação à perda da bola por toda a equipa;
- Das melhores equipas neste capítulo que vi neste campeonato.

NOTA: Por vezes J. Peixoto (7) dá saída e descompensa um pouco o 1/3 campo. Com entrada de Abudu (16) equilibraram.

Esquema táticos Ofensivos



Resultado/Sequência de golos

- 1-0, Livre a meio do 1/3 campo, saem a jogar curto e Stebh (19) cruza sobre a direita com Wilton (2) a fazer golo de cabeça na zona do penalti. Aos 54'.
- 2-0, Bola mal atirada por Caldás e Stebh (19) ganha bola e parte no 1ª com GR, ganhando penalti convertido pelo J. Peixoto (7) que bateu para lado esquerdo do GR. Aos 79'.

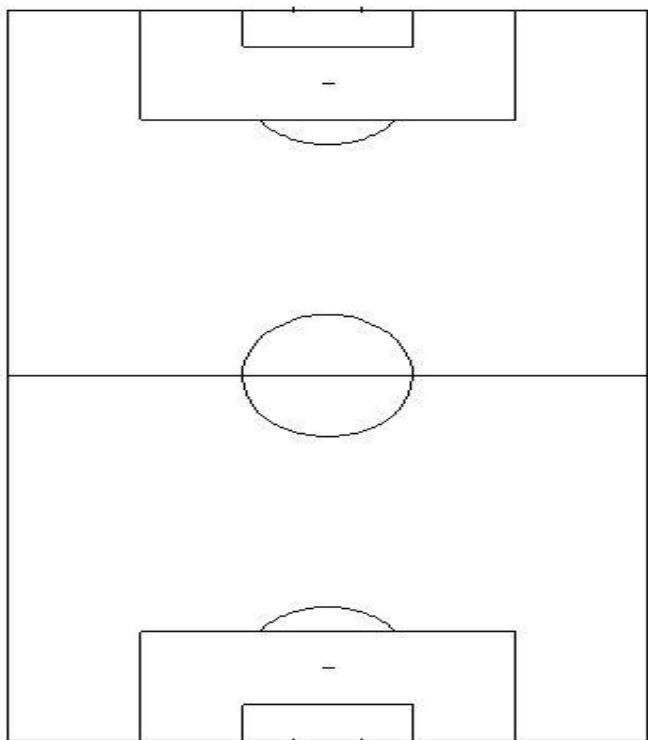


Microciclo 24

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|---|--|--------------|----------------------------|
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
| Dia Mês | 13-04-2015 | 14-04-2015 | 15-04-2015 | 16-04-2015 | 17-04-2015 | 18-04-2015 | 19-04-2015 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 80 | Treino Nº 81 | Treino Nº 82 | Treino Nº 83 | FOLGA | 9ª Jornada Subida Zona Sul |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 16 Horas |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Estádio de Santo António |
| Conteúdo | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | | |
| | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | AD NOGUEIRENSE | | |
| | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; - Transições Atq/Def; - Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | 9ª Jornada | | |
| | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | Clube Operário Desportivo | | |
| | | | | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



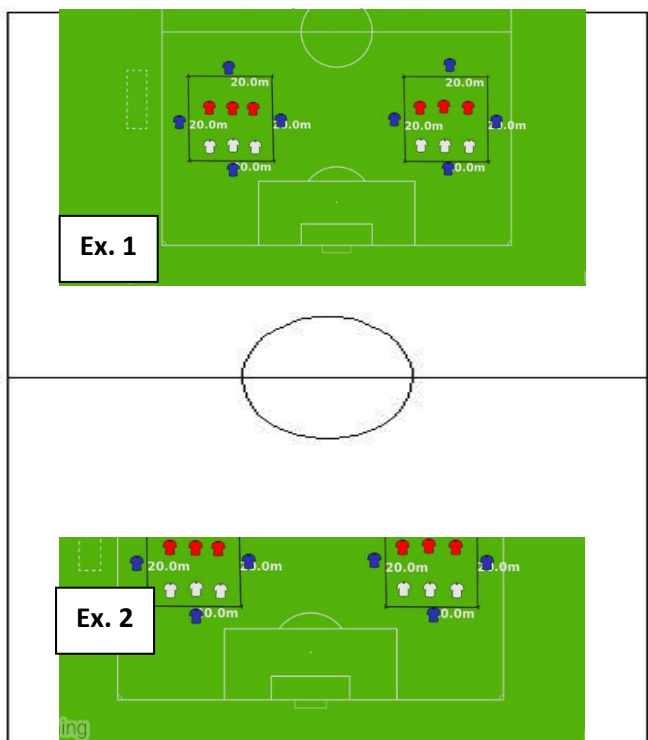
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

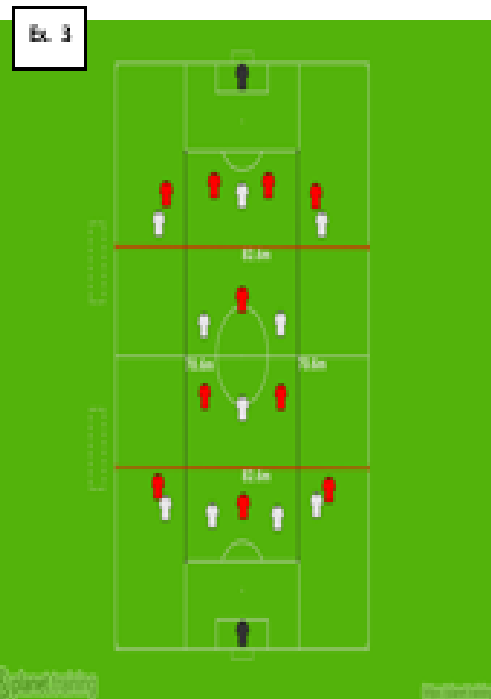
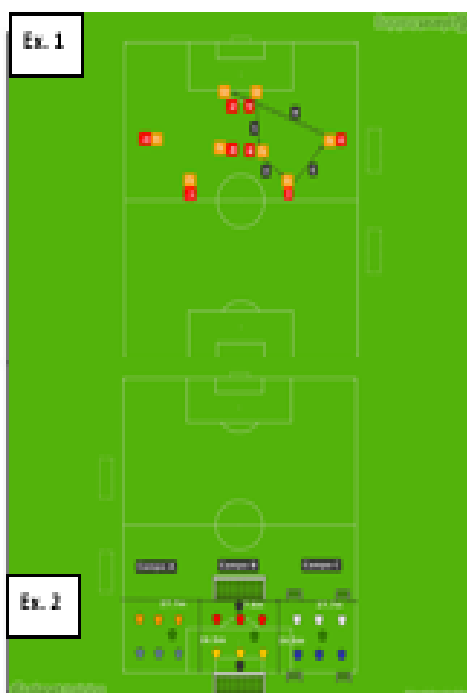
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15" com 30" micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CC + 5' mobilização geral

Ex 1: seguir sempre a bola, passe com intensidade, mobilidade de todos os jogadores. Igual dos dois lados. 2x 7'. Com 1' micro pausa Tempo total 15'

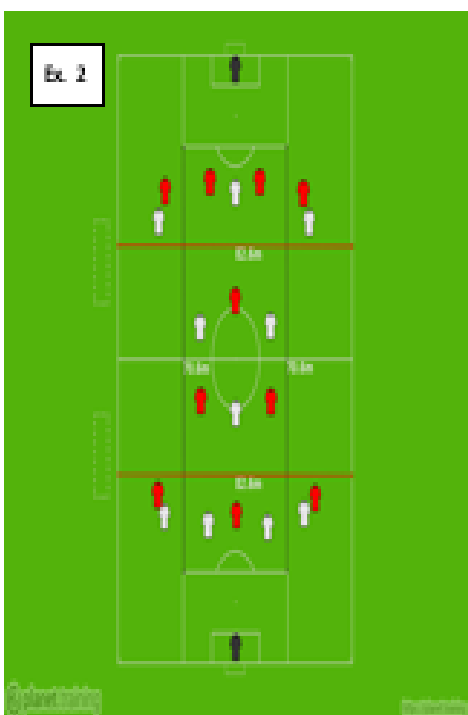
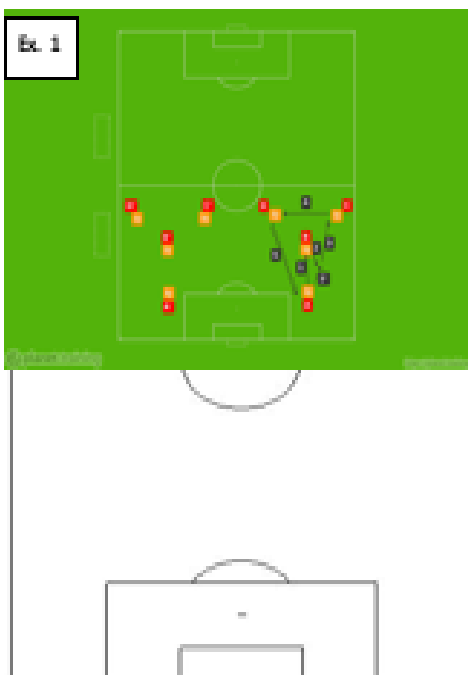
Parte principal: Ex 2: muita intensidade, equipes rodam no sentido do ponteiro do relógio, jogaers também. Campo A: objetivo de passar com bola controlada a linha final e impedir que o adversário o consiga. Campo B: objetivo de fazer golos na baliza oposta, muita finalização. Campo C: objetivo de fazer golo nas duas balizas opostas e defender outras duas. 6 jogos de 2' com 1' micro pausa. Tempo total:18'

Ex 3: jogo coletivo com linhas orientadoras 2x 15' com 2' pausa. TT: 32'

Parte final: TMF 15'

OBJETIVOS: org of e def

LESIONADOS: NR



Parte Inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Mainho 9x2 15'

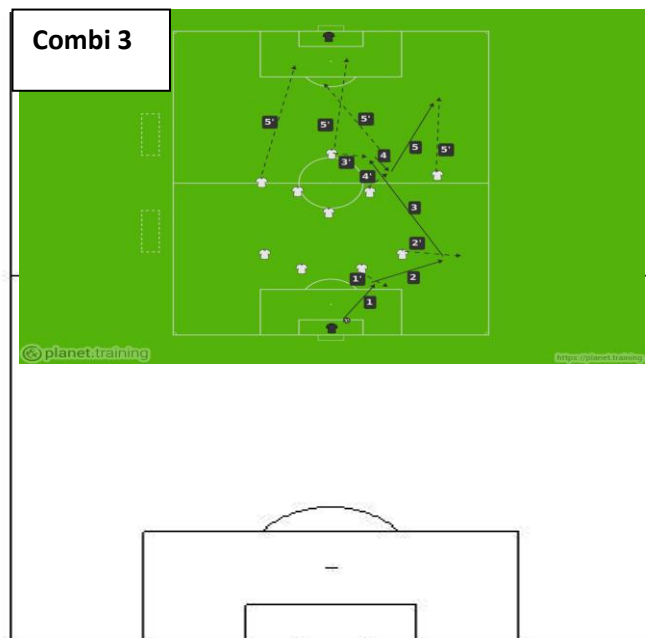
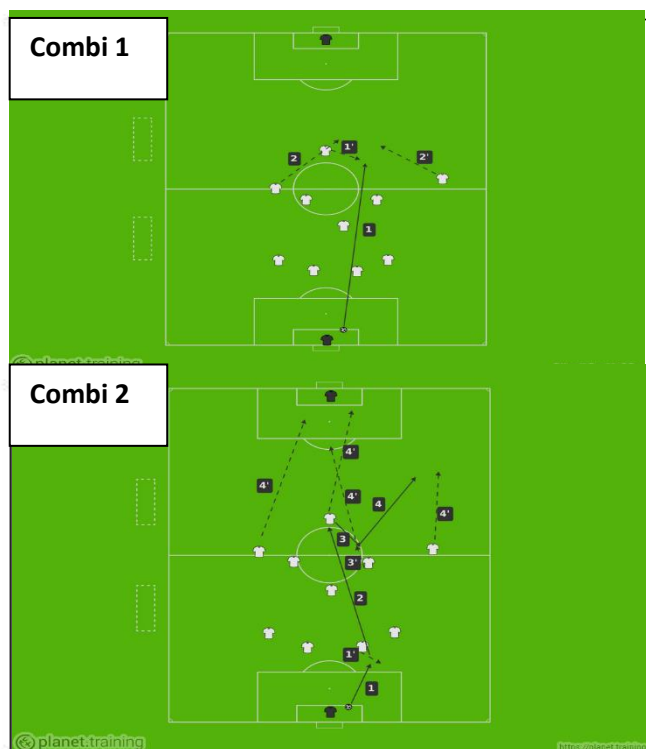
Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

Parte Principal:

Org. Of e Def;

EX 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

Parte Final: 8' alongamentos



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte fina final: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO
JORNADA 9, FASE DE SUBIDA



Domingo 19 Abril 2015 - Estádio de Santo António (POR) (Nogueira do Cravo - Oliveira do Hospital)
Camp. Nacional Seniores, Subida Zona Sul 14/15 - Campeonato Jornada 9

AD Nogueirense

43 Rafa Gonçalves

1-2

1-0

Operário Lagoa

Rodrigo Parreira 75
Rodolfo Lourenço 84 (p.b.)



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

AD NOGUEIRENSE

- 1 Miguel Valença 30'
- 2 Rodolfo Lourenço 84' (p.b.) 51'
- 3 Marco Simões
- 4 Rui Daniel (C)
- 5 Rafa Gonçalves 43'
- 22 Dayson Artico
- 25 Issouf Ouedrago 33' 78'
- 6 Diogo Melo
- 17 Henrique Oliveira 69'
- 18 André Jorge 86'
- 9 João Olavo Simões

SUPLENTES

- 7 Carlos Santos 78'
- 10 Alex Dias 69'
- 23 Gilberto 86'

TREINADORES

- João Pires

OPERÁRIO LAGOA

- 1 João Botelho
- 6 Nelo Jaime 59'
- 15 Ângelo Rego
- 2 Weliton Matos
- 5 Cristiano Pascoal 36'
- 7 João Peixoto (C)
- 8 Léléco
- 10 Dani Sousa 42' 78'
- 19 Joazimar Stehb 81'
- 17 Hélder Arruda 45'
- 18 Mamadu Camará

- 13 Fábio Marques 78'
- 21 Rodrigo Parreira 59' 75'
- 23 Ricardo Queirós 45'

- André Branquinho

SALDOS!

Até 70%

10 a 30 de junho de 2016
LIMITADO AO STOCK EXISTENTE
E AOS ARTIGOS ASSINALADOS

Relatório Observação Louletano

Jogo Observado: Jornada 9, Caldas x Louletano, Fase Subida



| Equipa Inicial | TEMPO | Substituições |
|------------------|-------|---------------|
| 1- BRUNO LÚCIO | | |
| 7- VILA | | |
| 21- ARIÁRIO | | |
| 45- BERNARDO | | |
| 3- GEORGE | | |
| 15- MESQUITA | | |
| 16- MELO | | |
| 9- PIAS | 92' | 10- VILTA |
| 6- ANDRÉ VEIRA | 79' | 8- RAUERA |
| 28- BRUNO TORRES | | |
| 77- NUNO MOREIRA | 57' | 5- AIAIBU |

NOTA: Mesquita (15) foi expulso, não joga contra nós. Com a sua expulsão tirou o (77) e colocou (5) e (16) lado a lado, passando (9) para AV centro, mantendo os dois homens abertos nas linhas. De referir que o Caldas também já estava com 10 jogadores. Não sei porque é que o Fábio Felício não jogou este jogo.



Análise Individual

BRUNO LÚCIO (1) - Tem jogado sempre desde a 4ª jornada. GR experiente, pareceu-me algo pesado e com dificuldade no jogo com os pés. Defendeu um penalti, saiu-se para a sua bola direita, tal como no outro jogo observado, portanto sofreu os 2 ou 3 vezes para o primeiro lado.

VILA (7) - Tem jogado como DC, muito pouco no ataque, dá excelente qualidade ofensiva. Defendeu, como é rápido, muita muita bola de 111, defendeu pé na defesa interior que o exterior. O nosso EE tem que o acompanhar. Podemos explorar as suas costas visto que apoia muito o ataque.

GEORGE (3) - Muito diligente na abordagem aos lances no proc. Def. ofensivo dá muita profundidade e largura tal como o outro DC. Arriscou alguns passes em terrenos de 111 que de construção. Devemos procurar apertá-lo de 111 com ele, pareceu-me muito rápido.

FAUSTO (21) - Muito costoso e fortíssimo no jogo aéreo e choque. Devemos procurar apertá-lo para os corredores laterais (denota dificuldade) tal como a jogar em profundidade, temos que procurar as suas costas. Atenção nas bolas paradas, é forte. Deve ser pressionado em construção, denota muita dificuldade na construção. Deve ser sempre pressionado.

BERNARDO (45) - Tal como o colega é muito forte no jogo aéreo e choque, tem características idênticas. É mais sereno e comunicativo. Denota muita dificuldade na construção. Deve ser sempre pressionado.

MELO (16) - Comativo, joga como duplo pivot, nunca dá um lance por perdido. Não é muito forte facilmente mas divide todos os lances, procura jogar simples quando em posse.

PIAS (9) - Como MeF toca muitas vezes de posição com (28), talvez por já terem jogado juntos. Quando passou para AV melhorou muito, apresentou mobilidade e inovabilidade de aproximação/destacamentos.

ANDRÉ VEIRA (6) - Forte fisicamente mas algo frágil, tira muito rapidamente no jogo. Fê-lo que não se bolou parado. Saiu enganado.

BRUNO TORRES (28) - Jogador de toque curto, faz muita combinação com (9). Foi um grande gole num pontapé de primeira após sobre de canto. Não é um extremo puro, por isso procura muito espaço interior e trocas com (9) atenção aos nossos DD e MDef.

NUNO MOREIRA (77) - Não escreve muito bem, tem pouco jogo, procura bola. Ainda assim apresentou mobilidade e procura sempre a bola. Foi o primeiro a sair após a expulsão.

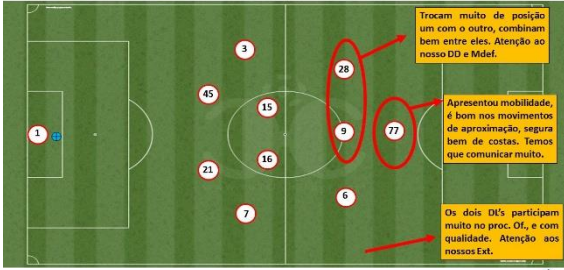
ATABU (5) - Entrou para duplo pivot, com dinâmica, meio, mas não muito evoluído tecnicamente. Poderá jogar contra nós no lugar do Mesquita (15).

RAUERA (8) - Nota-se que tem boa relação com bola, boa qualidade técnica mas pouca intensidade. Jogou alguns jogos antes deste como titular, pode jogar contra nós.

VILTA (10) - Jogou 2', não tocou na bola. Nada de registar.



Organização Ofensiva



Organização Ofensiva

Jogaram em 1.4.2.1.1, após a expulsão jogaram em 1.4.2.1, subindo o PIAS (9) para AV;

- PIAS (9) e BRUNO TORRES (28), combinam muito entre eles, muita troca de posição e muito jogo curto, temos que ter em atenção;
- DL's participam muito e bem no processo ofensivo da equipa, dá qualidade à equipa nesse momento, VILA (7) tem grande dinâmica de jogo;
- Normalmente constroem pelos DL's, os dois pivot's jogam sempre muito curto, não arriscam muito;
- Os DL's apresentaram muita dificuldade na construção, sempre que foram pressionados comprometeram, DEVEMOS procurar sempre os DC's;
- Atenção à mobilidade da MOREIRA (19), é um AV móvel, com qualidade nos apoios frontais.

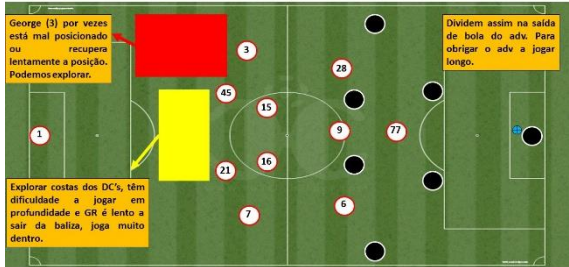


Transição Ofensiva

- Foram alternando entre as saídas apoiadas e saídas longas, se optarem por sair pelo TORRES (28) ou PIAS (9) saem apoiado, se for pelo ANDRÉ VEIRA (6) saem longo, o MOREIRA (9) sai bem das duas formas;
- Foram alternando, portanto podem sair das duas formas;
- Quem estica mais o jogo desde trás é o GEORGE (3).



Organização Defensiva



Organização Defensiva

- Jogam num bloco médio/alto, procuram pressionar adversário à saída (de forma apresentada no slide anterior) para obrigar este a jogar longo. Como são muito fortes no jogo aéreo cá atrás ganham a maioria dos lances;
- Devemos explorar as suas costas, tentar jogar em profundidade, como DL's participam muito no proc. Of., por vezes demoram a recuperar, e DC's apresentaram dificuldade a jogar em profundidade;
- O BRUNO TORRES (28) e o PIAS (9) não participam muito no proc. Def., podemos explorar envolvendo o nosso DD nas ações atacantes e criando superioridade no 1/3 campo.



Transição Defensiva

- Lentos neste momento do jogo, lentos a reagir à perda, lentos pelos homens da frente e pelo DE, DEVEMOS explorar com saídas rápidas.



Esquema táctico Defensivos



Resultado/Sequência de golos

- 0-1, bola sobre para entrada da área, após canto, e BRUNO TORRES (28) faz golo de primeira. Aos 10'.
- 1-1, bom cruzamento do COÇA (9), FARINHA (25) dobra de cabeça nas costas do GEORGE (3) e SABINO (16) faz golo ao 2º poste. GEORGE (3) muito mal posicionado. Aos 18'.
- De referir que ESGAIO (13) teve um penalti aos 60', bateu para o lado direito do GR, BRUNO LÚCIO (1) que defendeu.



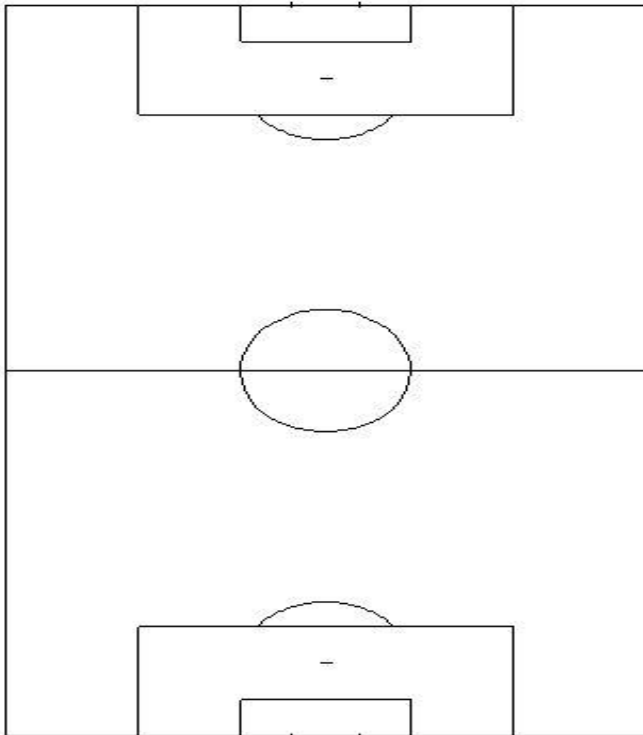


Microciclo 25

| | | | | | | | | |
|-----------------|--------------|--|--|--|---|--------------|--|--|
| | | | | | | | | |
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo | |
| Dia Mês | 20-04-2015 | 21-04-2015 | 22-04-2015 | 23-04-2015 | 24-04-2015 | 25-04-2015 | 26-04-2015 | |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 84 | Treino Nº 85 | Treino Nº 86 | Treino Nº 87 | FOLGA | 10ª Jornada Subida Zona Sul | |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 16 Horas | |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Estádio Municipal de Loulé | |
| Conteúdo | | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | | |
| | | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | Louletano DC | |
| | | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; - Transições Ata/Def; - Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | 10ª Jornada | |
| | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | AD NOGUEIRENSE | |
| | | | | | | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



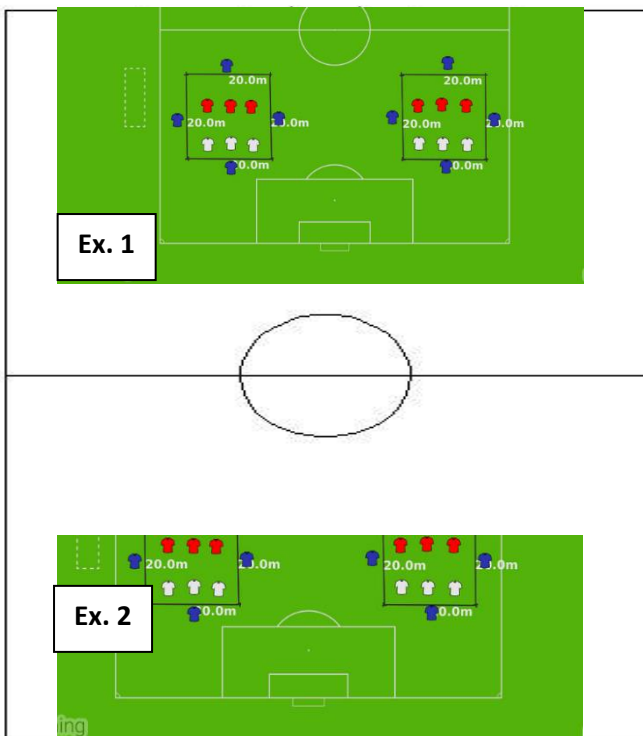
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

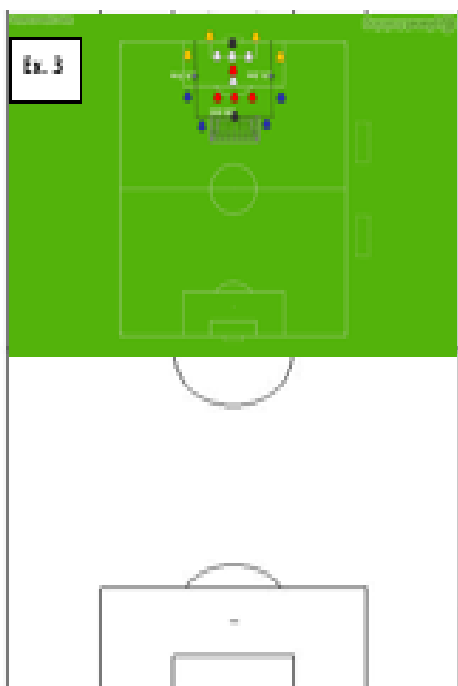
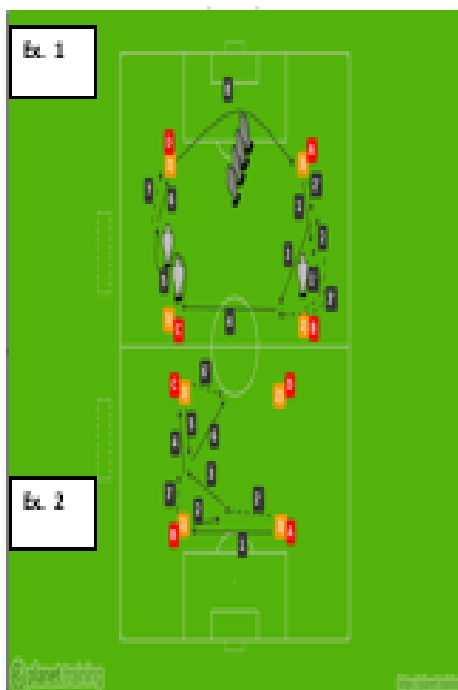
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15'' com 30'' micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Ex A: Passe/condução com obstáculos, aos 2' colocamos uma 2ªbola. 12'. Ex B: passe com tabela, começamos com duas bolas, uma em cada base com 3 jogadores, aos 6' trocamos os sentidos. 2x12'. 12' em cada eq. depois trocamos os grupos. Tempo Total: 25'

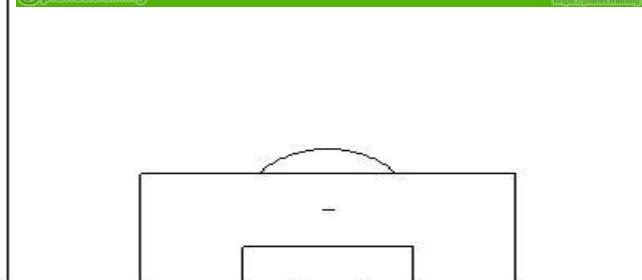
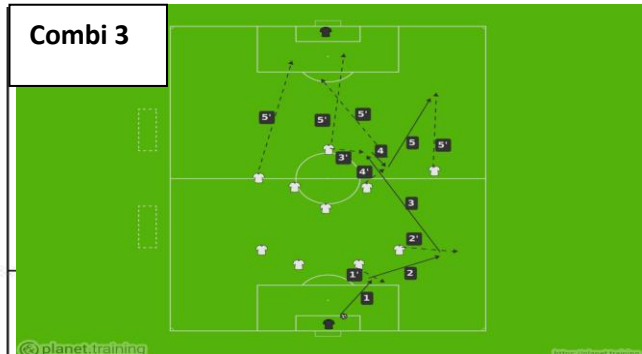
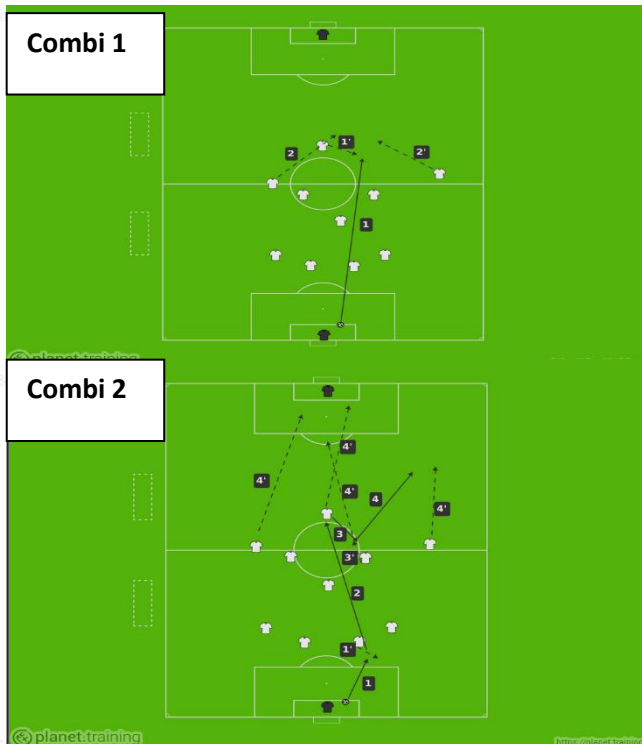
Parte Principal: Ex 2: Muita intensidade, muito remate à baliza, procurar apoios (que estão no 1/3 campo ofensivo), na imagem equipa azul é apoio de equipa branca e equipa amarela é apoio de equipa vermelha. Fazemos duas séries; cada equipa faz 6 jogos por dentro. Quem faz golo fica com bola para provocar remate. Jogos de 1'30'' com 30'' micro pausa. Tempo total: 22'

Jogo coletivo com as mesmas equipas de área a área em sistema: 25'

Parte final: TMF 8'

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte fina final: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO

JORNADA 10, FASE DE SUBIDA

Domingo 26 Abril 2015 - 16h00 - Estádio Municipal de Loulé (POR) (Loulé)
Camp. Nacional Seniores.Subida Zona Sul 14/15 - Campeonato Jornada 10



Louletano 0-5 AD Nogueirense

João Olavo 19, André Jorge 40, Daycson Artico 44, Rafa Gonçalves 66, Alex Dias 90



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

LOULETANO

| | | |
|----|--------------|------------|
| 1 | Bruno Lúcio | |
| 5 | Atabu | ▼ 46 |
| 45 | Bruno Sapo | ■ 65 |
| 21 | Fausto Lúcio | |
| 6 | André Vieira | |
| 16 | Rúben Melo | ▼ 46 |
| 28 | Bruno Torres | ■ 40' ▼ 46 |
| 9 | João Pias | ■ 68 |
| 3 | George Souza | |
| 7 | João Vila | |
| 77 | Nuno Moreira | |

SUPLENTES

| | | |
|----|----------------|------------|
| 22 | Bruno Cordeiro | ▲ 46 ■ 60' |
| 18 | Fábio Felício | ▲ 46 |
| 8 | Thomas Ravera | ▲ 46 |

TREINADORES

Luís Manuel

AD NOGUEIRENSE

| | | |
|----|-------------------|------------------|
| 1 | Miguel Valença | |
| 2 | Rodolfo Lourenço | |
| 3 | Marco Simões | |
| 26 | Lunácio Gomes | ■ 21' ▼ 69 |
| 5 | Rafa Gonçalves | ⚽ 66 |
| 22 | Daycson Artico | ⚽ 44 |
| 25 | Issouf Ouedrago | |
| 6 | Diogo Melo | |
| 17 | Henrique Oliveira | ▼ 79 |
| 18 | André Jorge | ⚽ 40' ■ 37' ▼ 67 |
| 9 | João Olavo Simões | ⚽ 19 |

| | | |
|----|----------------|------------|
| 16 | Daniel Saraiva | ▲ 79 ■ 84 |
| 8 | Mário Jorge | |
| 13 | João Chalana | ▲ 69 |
| 7 | Carlos Santos | |
| 10 | Alex Dias | ▲ 67 ⚽ 90' |
| 20 | Toni Loureiro | |
| 23 | Gilberto | |

João Pires

SALDOS!
Até 70%
LIMITADO AO STOCK EXISTENTE
E AOS ARTIGOS ASSINALADOS

APOSTAS EM DESTAQUE

| | | | | | |
|-------|--|----------------------|----|------------------|--------------------|
| 12/06 | | Turquia | vs | Croácia | 3.60 3.10 2.10 |
| 12/06 | | Polónia | vs | Irlanda do Norte | 1.68 3.50 5.50 |
| 12/06 | | Alemanha | vs | Ucrânia | 1.55 3.90 6.00 |
| 13/06 | | Espanha | vs | República Checa | 1.45 4.15 7.50 |
| 13/06 | | República da Irlanda | vs | Suécia | |

Relatório Observação Mafra (2ª volta)

Sem relatório de observação devido à distância do jogo anterior. Baseámo-nos na observação do jogo da 1ª volta.

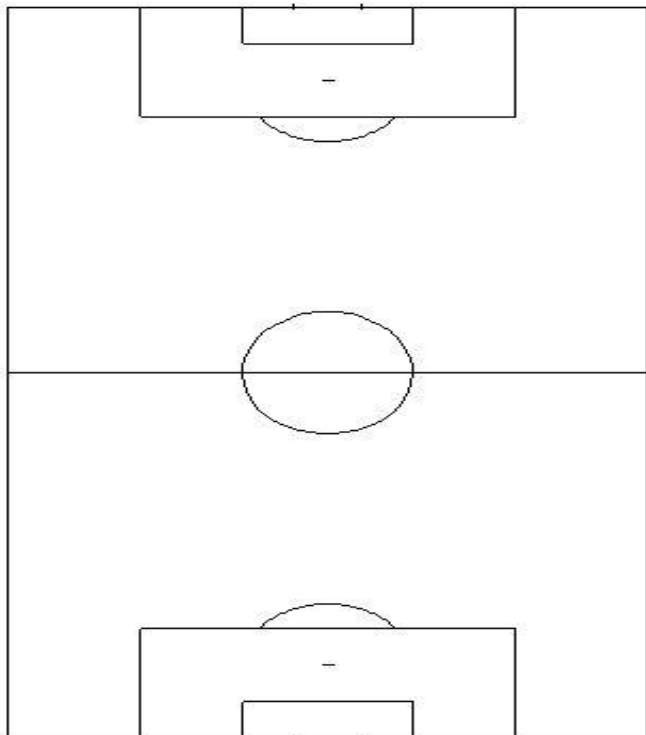


Microciclo 26

| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|------------|--------------|--|--|---|---|--------------|--|
| Dia Mês | 27-04-2015 | 28-04-2015 | 29-04-2015 | 30-04-2015 | 01-05-2015 | 02-05-2015 | 03-05-2015 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 88 | Treino Nº 89 | Treino Nº 90 | Treino Nº 91 | FOLGA | 11ª Jornada Subida Zona Sul |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 16 Horas |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Estádio de Santo António |
| Conteúdo | | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | AD NOGUEIRENSE |
| | | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | 11ª Jornada |
| | | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Atq/Def Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | CD Mafra |
| | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



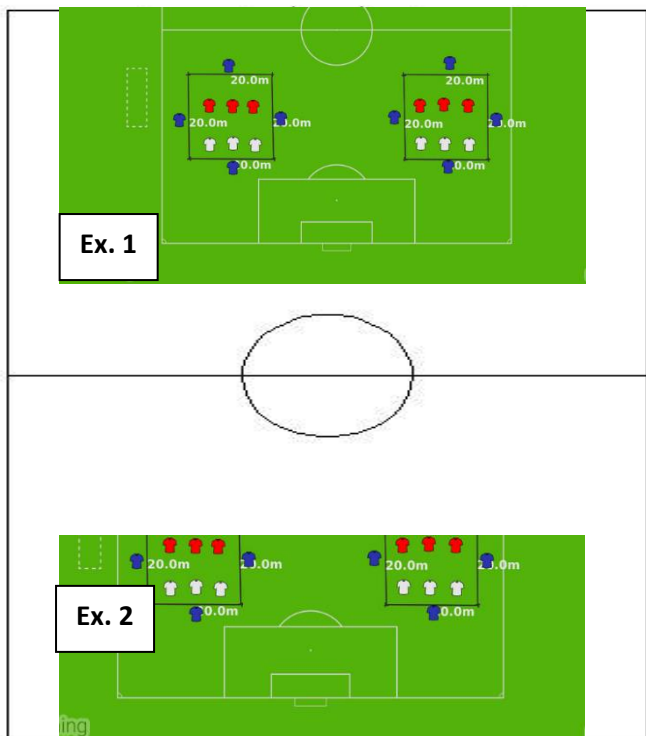
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15" com 30" micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



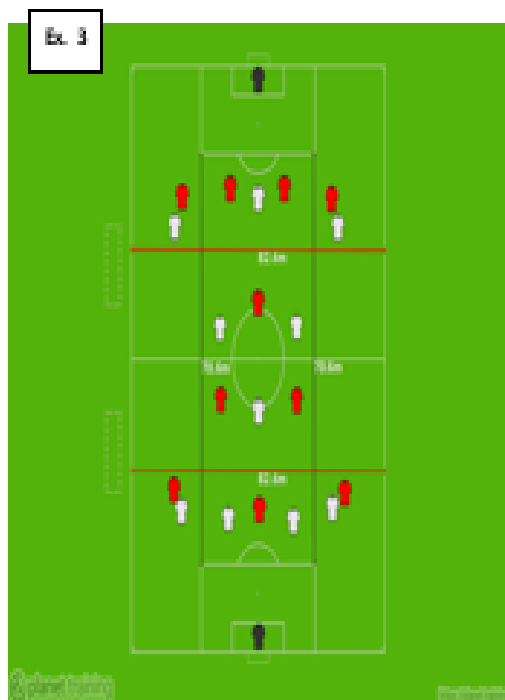
Parte inicial: 5' CC + 5' mobilização geral

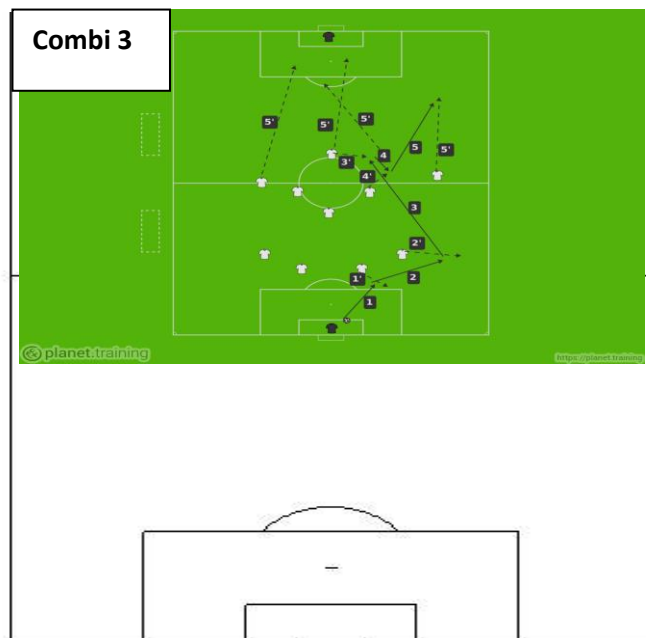
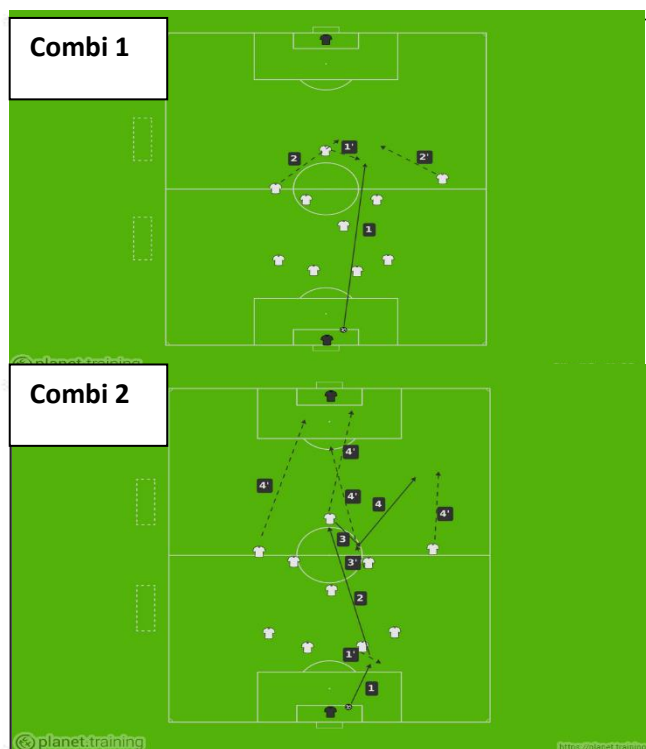
Ex 1: seguir sempre a bola, passe com intensidade, mobilidade de todos os jogadores. Igual dos dois lados. 2x 7'. Com 1' micro pausa Tempo total 15'

Parte principal: Ex 2: muita intensidade, equipes rodam no sentido do ponteiro do relógio, jokers também. Campo A: objetivo de passar com bola controlada a linha final e impedir que o adversário o consiga. Campo B: objetivo de fazer golos na baliza oposta, muita finalização. Campo C: objetivo de fazer golo nas duas balizas opostas e defender outras duas. 6 jogos de 2' com 1' micro pausa. Tempo total: 18'

Ex 3: jogo coletivo com linhas orientadoras 2x 15' com 2' pausa. TT: 32'

Parte final: TMF 15'





Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO

JORNADA 11, FASE DE SUBIDA



Domingo 3 Maio 2015 - 16h00 - Estádio de Santo António (POR) (Nogueira do Cravo - Oliveira do Hospital)
Camp. Nacional Seniores, Subida Zona Sul 14/15 - Campeonato Jornada 11



AD Nogueirense 0-0 Mafra

0-0

FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

AD NOGUEIRENSE

| | | |
|----|-------------------|----|
| 1 | Miguel Valença | |
| 2 | Rodolfo Lourenço | |
| 4 | Rui Daniel | |
| 26 | Lunácio Gomes | |
| 5 | Rafa Gonçalves | |
| 22 | Dayson Artico | |
| 25 | Issouf Ouedrago | 67 |
| 6 | Diogo Melo | 68 |
| 17 | Henrique Oliveira | 61 |
| 18 | André Jorge | 72 |
| 9 | João Olavo Simões | 89 |

SUPLENTES

| | | |
|----|---------------|-------|
| 11 | Siriki Camará | 89 |
| 20 | Toni Loureiro | 61 81 |
| 23 | Gilberto | 72 |

TREINADORES

João Pires

MAFRA

| | | |
|----|------------------|-------|
| 83 | Filipe Leão | |
| 4 | Sandro Silva | 65 81 |
| 5 | Marco Baixinho | |
| 90 | Ruca | |
| 27 | Hugo Monteiro | |
| 48 | Hugo Pina | |
| 20 | Leo Tomé | 62 |
| 6 | Tiago Costa | 67 |
| 41 | Laurindo Tavares | 68 |
| 15 | Rui Varela | 77 |
| 23 | Alisson | 71 79 |

| | | |
|----|-------------|-------|
| 47 | Vasco Varão | 62 |
| - | Éder Díez | 79 |
| - | Yuhao Liu | 67 69 |

António Pereira

APOSTAS EM DESTAQUE

| | | | | | | | |
|-------|----|----------|----|------------------|------|------|------|
| 12/06 | EU | Turquia | vs | Croácia | 3.40 | 3.10 | 2.10 |
| 12/06 | EU | Polónia | vs | Irlanda do Norte | 1.48 | 3.50 | 5.50 |
| 12/06 | EU | Alemanha | vs | Ucrânia | 1.55 | 3.90 | 6.00 |

Relatório Observação Casa Pia

Jogo Observado: Jornada 11, Caldas x Casa Pia, Fase Subida



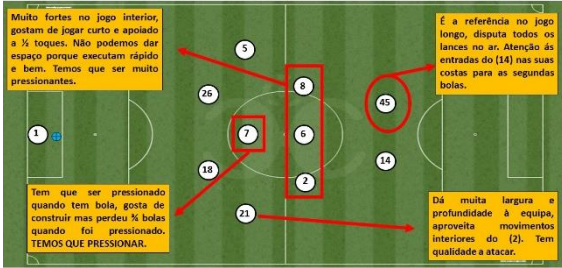
| Equipa Inicial | TEMPO | Substituições |
|--------------------|-------|---------------------|
| 1. MIGUEL SOARES | | |
| 21. PEDRO DIENSSO | | |
| 18. NELSON CARDEA | | |
| 26. JOÃO FREITAS | | |
| 5. ZINHO | | |
| 7. GANHÃO | | |
| 2. LUÍS CORTÉZ | 75' | 9. ÁGUAS |
| 8. CLAUDIO HURTADO | 45' | 72. I. B. GONCALVES |
| 6. JOÃO COITO | | |
| 14. WILSON KENEDY | | |
| 45. GILSON VARELA | 85' | 11. SALÓ |

NOTA: Não sei se costumam jogar neste sistema mas pareceu-me bem entrosado, bem trabalhado. [22] tem jogado de início, entrou ao intervalo.

Análise Individual

- MIGUEL SOARES (1)** – Não é muito alto mas fez 2/3 defesas de grande nível. É muito comunicativo e bom com os pés. No jogo não tinha hipótese. Pareceu-me com dificuldades nos cruzamentos, exemplo do jogo adversário.
- DIONÍSIO (21)** – Muito dinâmico e comprometido, também pode jogar a FCT, talvez por isso participe muito no Proc. Of. com qualidade. Apresenta qualidades, a equipa atacou muito pelo lado direito dado a sua influência.
- NELSON (18)** – Muito alto e forte no ar, ganhou todos os duélos no ar. Usa muito bem o corpo nos duélos. Por vezes antecipa e foi desfa forma que permitiu alguns lances, tendo levado acentuado a sua defesa. Não tem a sair a jogar.
- FREITAS (26)** – Gosta de sair a jogar, controla bem com ambos os pés. Não é muito rápido, podemos explorar em velocidade.
- ZINHO (5)** – Muito posicional, não se expõe, é regular. Para lateral tem uma estrutura boa, ganhou muito duélos no ar ao adv. direito. Parece-me que podemos explorar com ações de 1ª L, com bola no espaço para aproveitar o facto de não ser muito ágil e rápido.
- GANHÃO (7)** – Mais posicional. Não se expõe, não é muito competitivo, procura equilibrar sempre a equipa. Gosta de sair a jogar, temos que o pressionar quando tiver de costas, sempre.
- CORTÉZ (2)** – Boa relação com bola, joga como ID e em alguns momentos como IE. Não assim que fez o gol. Gosta de ser bola e assumir o jogo, não se expõe, dá-se muito ao jogo. Pareceu-me confortável. Jogar mais em movimentos interiores do que exteriores, abrindo espaço para o (21).
- HERVÉ (8)** – Procura em jogo, muito comprometido, acabou por sair ao intervalo por não ter conseguido fazer gol. Não é rápido.
- COITO (6)** – Joga como MC, ganha muito. Insistente nos equilíbrios defensivos, e no proc. Of. joga sempre com muita qualidade, joga muitos vezes de primeira, não podemos "assustar" nele. Muito forte no último passe, antecipa estas situações muito vezes colocando bola entre DCE e DE. Satis.
- KENEDY (14)** – Rápido, mexido, mas pouco objetivo. Tem pouco espaço para explorar a sua velocidade. Tenta aproveitar as sobras do (45).
- GILSON (45)** – Foi a primeira referência no jogo longo, muito forte focadamente. Perdeu alguns duélos no ar com o WILSON. Divide todos os lances no ar, e a jogar de costas também perdeu muita bola. Atenção ao seu jogo aéreo.
- GONCALVES (72)** – Entrou para IE, é um MC/MC, não jogador de linha, procurou sempre o espaço interior, não dando largura. Tem bom toque curto mas pareceu-me com pouca intensidade e não teve um pouco de motivação.
- ÁGUAS (9)** – Meio-jogo com pouco em jogo. Correu muito mas mal, e pareceu-me muito precipitado em posse.
- SALÓ (11)** – Entrou s', quase não tocou na bola, foi muito solicitado com bolas no espaço para a sua velocidade.

Organização Ofensiva



Muito fortes no jogo interior, gostam de jogar curto e apoiado a ½ toques. Não podemos dar espaço porque executam rápido e bem. Temos que ser muito pressionantes.

Tem que ser pressionado quando tem bola, gosta de construir mas perdeu ½ bolas quando foi pressionado. TEMOS QUE PRESSONAR.

É a referência no jogo longo, disputa todos os lances no ar. Atenção às entradas do (14) nas suas costas para as segundas bolas. Dá muita largura e profundidade à equipa, aproveita movimentos interiores do (2). Tem qualidade a atacar.

Transição Ofensiva

- Saíram quase sempre apoiado, quando saíram rápido tinham duas opções, ou no (45) como referência, ou no (14) para bolas no espaço;
- Temos que limitar o (6), executa muito bem o passe longo, tal como o DC (26), também faz boas diagonais.

Organização Ofensiva

- I tiveram sempre em 1-4-4-7 (longo), sendo que será mais 1-4-3-1-1, devido ao posicionamento do (6) que é mais MC do que ME;
- Gostam de tocar curto, jogar bem, apresentam dinâmica com bola e uma ideia positiva de jogo;
- No jogo interior são muito fortes devido à qualidade do (6) do (7) principalmente, jogam a 2/3 toques e muito bem;
- Quando têm que escolher o jogo fazem-no para o (45) fortíssimo nos duélos, tendo (14) para aproveitar as segundas bolas e para jogar no espaço;
- Atenção ao (21), integre-se muito no momento ofensivo, o nosso EXT ESQ tem que ter em atenção este homem;
- DC's gostam de sair a jogar, principalmente (26) apresentou qualidade neste momento, construindo com segurança com ambos os pés;
- Quando (7) quer pegar e construir TEMOS que o pressionar sempre, é lento a rodar e perdeu ½ bolas em zona perigosa;
- Gostam de ter bola.

Organização Defensiva



Quando bola entra no DL é ME desse lado que sai na pressão com (6) a dar equilíbrio.

Explorar este espaço nas costas do DCE e DE. Pareceram-me algo lentos e com pouca agilidade.

(14) Pega no Midf adv no momento defensivo.

Quando adv sai pelos DCE os 2 AV's pressionam logo.

Organização Defensiva

- Jogam num bloco médio/alto, procuram pressionar adversário à saída (de forma apresentada no slide anterior) para obrigar este a jogar longo;
- Devemos tentar explorar as costas do DCE e DE porque me pareceram lentos;
- Se conseguirmos variar rápido o centro do jogo vamos criar dificuldades ao adversário, concentram muita gente na zona da bola, devemos tentar explorar o "lado cego" com variações rápidas.

Transição Defensiva

- Os 4 médios são fortes neste momento, na reação à perda, muito fortes mesmo. Os dois homens da frente nem tanto, principalmente (45), normalmente quando perde a bola "amua" e fica parado;
- Como o (21) ajuda muito no Proc. Of., podemos tentar explorar com saídas rápidas pelo lado direito da defesa dele.

Esquema táticos Ofensivos



Resultado/Sequência de golos

- 0-1, KENEDY (14) remata, GR defende, COITO (6) cruza após ganhar a sobra vinda do GR, GILSON (45) abre as pernas em simulação e CORTÉZ (2) faz golo ao 2º poste de primeira, do lado esquerdo do ataque já dentro da área... Aos 55'.
- 1-1, Canto de ANDRÉSANTOS e FARINHA faz golo de cabeça na linha da pea. área... Aos 80'.
- NELSON (18) foi expulso aos 88' por acumulação tal como o TR também foi expulso aos 90'.
- Atenção aos lançamentos de linha lateral do (21), lança fácil na área, subindo o (18) para desviar a bola para entrada do (45), podem trocar de funções. Ainda que (18) não jogue contra nós, podem fazê-lo com outro jogador.

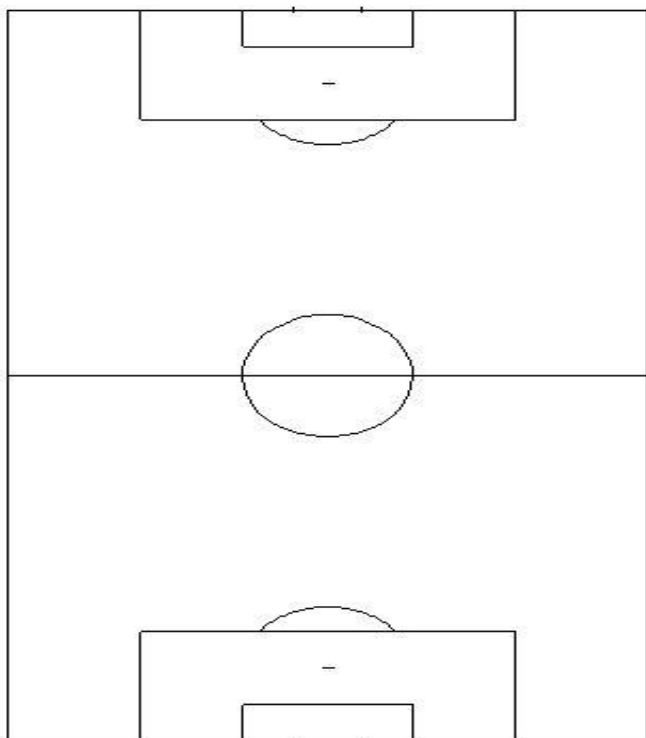


Microciclo 27

| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|-----------------|--------------|--|--|---|---|--------------|---|
| Dia Mês | 04-05-2015 | 05-05-2015 | 06-05-2015 | 07-05-2015 | 08-05-2015 | 09-05-2015 | 10-05-2015 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 92 | Treino Nº 93 | Treino Nº 94 | Treino Nº 95 | FOLGA | 12ª Jornada Subida Zona Sul |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 17 Horas |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Pina Manique |
| Conteúdo | | Volume: 65' Intensidade: Baixa/Alta Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Volume: 90' Intensidade: Alta Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Volume: 90' Intensidade: Alta Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Atq/Def Transições Def/Atq. | Volume: 85' Intensidade: Média/Baixa Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | Casa Pia AC 12ª Jornada AD NOGUEIRENSE |
| | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



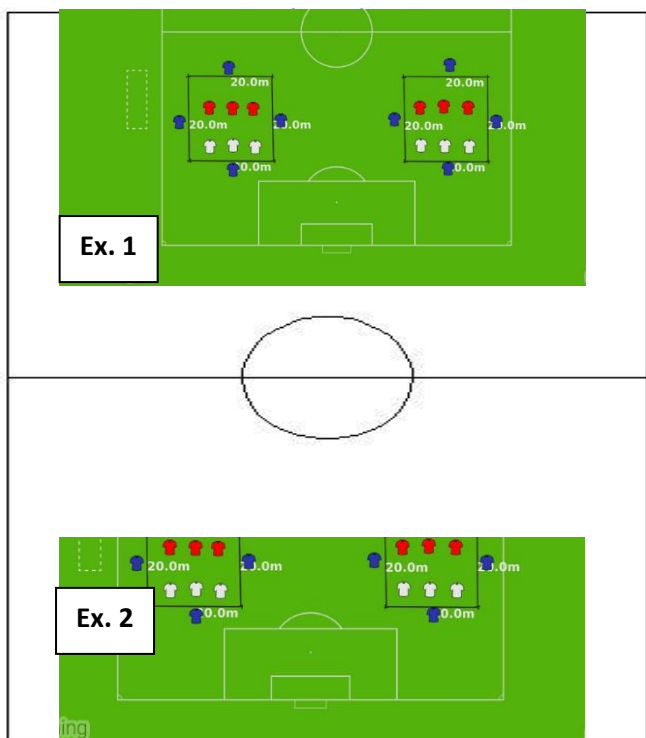
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

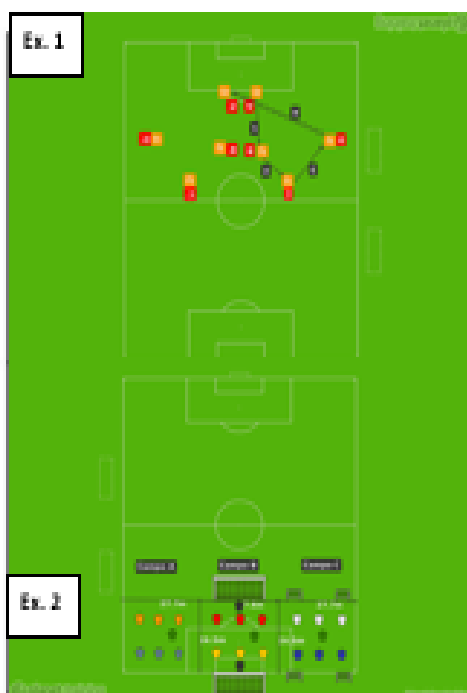
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15'' com 30'' micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



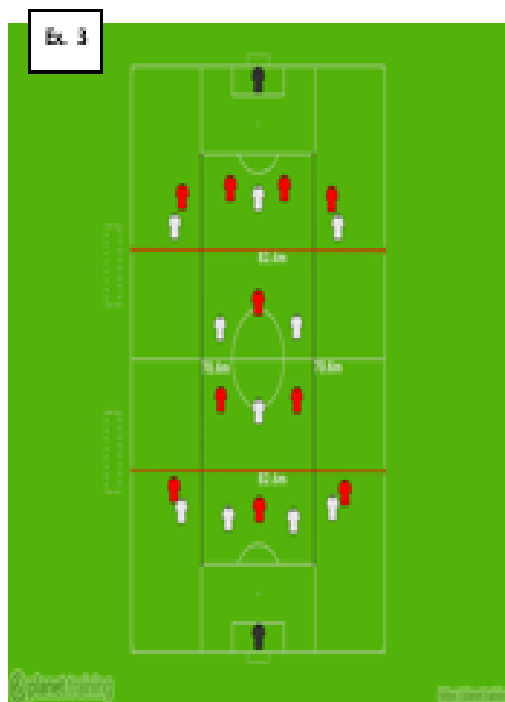
Parte inicial: 5' CC + 5' mobilização geral

Ex 1: seguir sempre a bola, passe com intensidade, mobilidade de todos os jogadores. Igual dos dois lados. 2x 7'. Com 1' micro pausa Tempo total 15'

Parte principal: Ex 2: muita intensidade, equipes rodam no sentido do ponteiro do relógio, jokers também. Campo A: objetivo de passar com bola controlada a linha final e impedir que o adversário o consiga. Campo B: objetivo de fazer golos na baliza oposta, muita finalização. Campo C: objetivo de fazer golo nas duas balizas opostas e defender outras duas. 6 jogos de 2' com 1' micro pausa. Tempo total: 18'

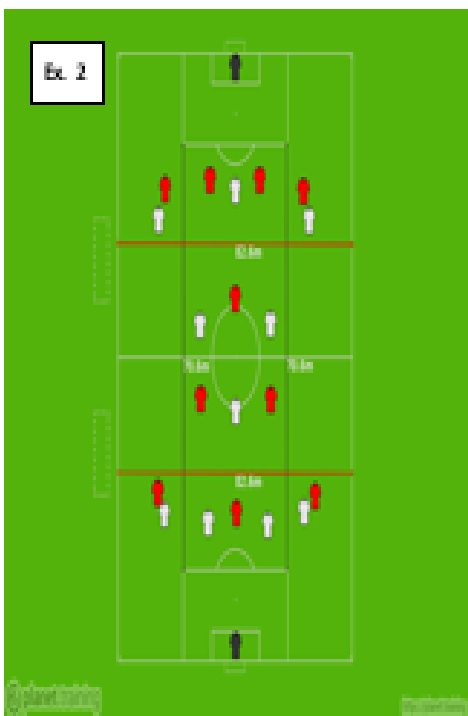
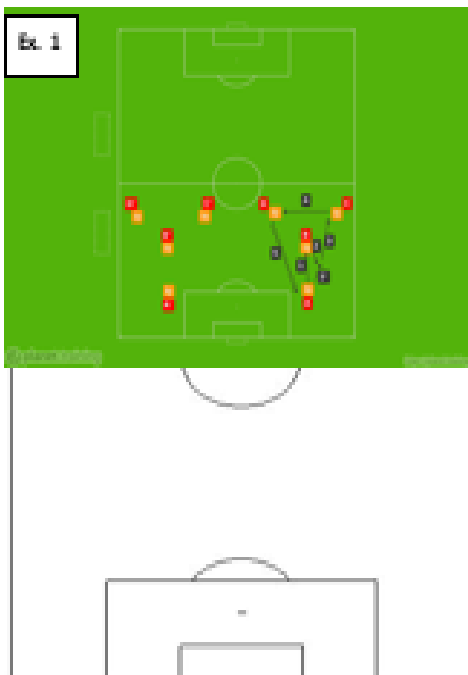
Ex 3: jogo coletivo com linhas orientadoras 2x 15' com 2' pausa. TT: 32'

Parte final: TMF 15'



OBJETIVOS: org of e def

LESIONADOS: NR



Parte Inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Mainho 9x2 15'

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

Parte Principal:

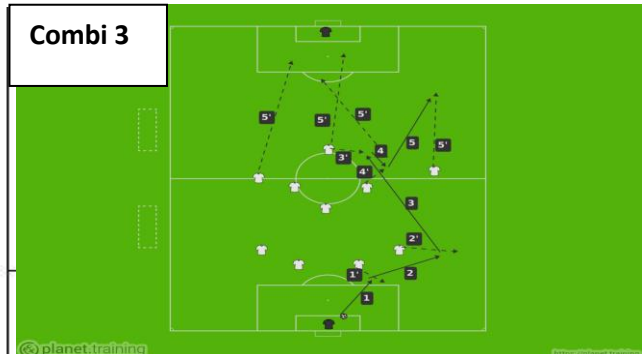
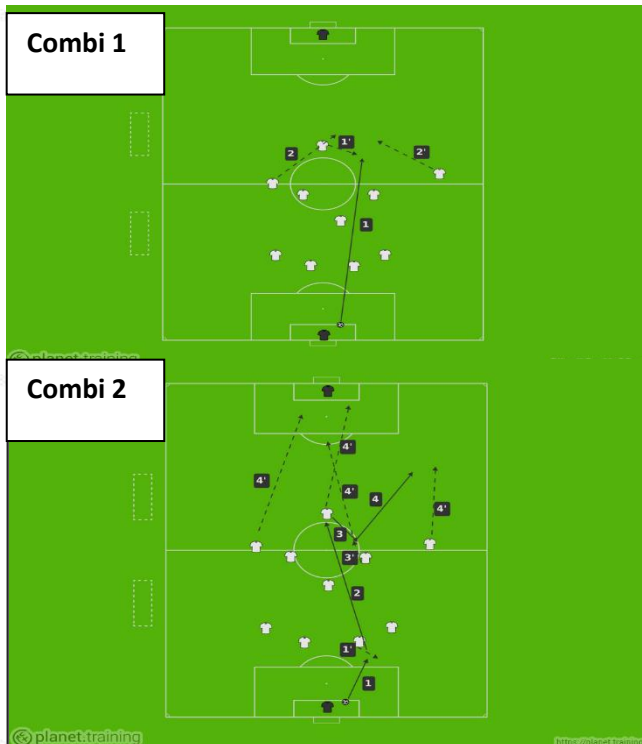
Org. Of e Def;

EX 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

Parte Final: 8' alongamentos

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO
JORNADA 12, FASE DE SUBIDA

Domingo 10 Maio 2015 - 17h00 - Pina Manique (POR) (Lisboa)
Camp. Nacional Seniores, Subida Zona Sul 14/15 - Campeonato Jornada 12



Casa Pia **2-0** **AD Nogueirense**

19 Gilson Varela
54 Wilson Kenidy

1-0



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

CASA PIA

- 1 Miguel Soares
- 21 Pedro Dionísio
- 4 Ludgero Aires
- 26 João Freitas 30'
- 5 Zinho Fonseca
- 6 João Coito
- 2 Luís Cortez 66'
- 7 Pedro Ganhão 87'
- 22 Filipe Godinho
- Gilson Varela 19' 81'
- 14 Wilson Kenidy 54'

SUPLENTES

- 8 Cláudio Hervet 66'
- Fábio Arcanjo 87'
- 16 Gonçalo Gregório 81'

TREINADORES

- Bruno Baltazar

AD NOGUEIRENSE

- 1 Miguel Valença
- 2 Rodolfo Lourenço
- 4 Rui Daniel
- 26 Lunácio Gomes
- 5 Rafa Gonçalves 61'
- 22 Dayyson Artico 61'
- 25 Issouf Ouedrago 24' 80'
- 6 Diogo Melo
- 18 André Jorge 61'
- 10 Alex Dias 26'
- 9 João Olavo Simões

- 8 Mário Jorge 61' 84'
- 11 Siriki Camará 61'
- 23 Gilberto 80'

- João Pires

HONDA
The Power of Dreams

TEM PLANOS
PARA HOJE?

APOSTAS EM DESTAQUE

12/06 EU Turquia vs Croácia

3.60 | 3.10 | 2.10

12/06 EU Polónia vs Irlanda do Norte

1.68 | 3.50 | 5.50

12/06 EU Alemanha vs Ucrânia

1.55 | 3.90 | 6.00

Relatório Observação Caldas

Jogo Observado: Jornada 12, Caldas x Cast. Branco, Fase Subida



| Equipa Inicial | TEMPO | Substituições |
|--|-------------------|---------------------------------------|
| 1- LUÍS PAULO 14- JORFENAL 6- MILITÃO 3- RONNY 8- CLEMENTE 88- ANÍBIR SANTOS 17- INÁCIO 13- FUSCARI 9- COÇA 16- SABINO D 21- IRIAS | 45' 80' 60' | 25- FARINHA 7- CRUZ 89- ILLIMAI |

NOTA: Tem feito algumas alterações nos homens da frente. João Rodrigues (32) está lesionado, não deve jogar contra nós.



Análise Individual



LUÍS PAULO (1) – Não é muito alto, parece-me inseguro. A jogar com os pés apresentou dificuldades e nas saídas dos cruzamentos treme muito. Procura Escótar rápido na frente para ver a saída do SABINO (16). Tem que ser pressionado.

JORFENAL (14) – Muito centralizador. Vira a cabeça, é forte no jogo aéreo, usa DC. Procura muitas vezes em condição até perder a bola. Anúncia em ritmo ou desmarc, saindo muitas vezes à queima. Não estava a fazer um bom jogo, saiu aos 45'.

MILITÃO (6) – Agressivo, não é muito alto mas tem boa capacidade de impulso, é forte no jogo aéreo. Muita dificuldade quando se dedica para o corredor lateral ou para dentro e para fora. Deve procurar os cruzamentos. Procura algumas bolas quando vai para dentro. Fundamental no jogo de gás.

RONNY (3) – Muito forte no jogo aéreo, acompanha o AV adv sempre para dividir com ele no ar. Na construção apresenta algumas dificuldades, deve ser pressionado. Esteve mal no lance do gol, jogou a AV nos últimos 15'.

CLEMENTE (8) – Baixinho mas competitivo, rotativo. Tem boa relação com bola, incorporasse bem no ataque, cruzava muito bem. defensivamente tem dificuldade nas divididas e leva bolas nas costas com facilidade.

ANÍBIR SANTOS (88) – excelente capacidade de passe longo. É muito combativo e inteligente taticamente, ocupa bem os espaços. Na 2ª parte ocupou como DD no proc. Def. e dando profundidade no proc. Of. Rate muito bem as bolas paradas.

INÁCIO (17) – Naturalmente se desloca para a defesa, ocupa muitas vezes o lugar de MDef para proteger o corredor central. Quando está em posse deve ser pressionado porque apresenta algumas dificuldades. Não é muito eficiente a jogar no jogo aéreo.

ESGALO (13) – Muito mexido e intonso. Nunca para, faz muito movimento para os corredores laterais em apoio. Joga sempre simples. Maltecoo muito equivoado passos a jogar como MDef, de trás para a frente é mais perigoso.

COÇA (9) – Mexido, faz muito movimento para dentro, gosta de estar no espaço interior e procurar bola entre linhas. Por vezes agarra-se em demasia à bola. É intensionário.

SABINO (16) – Joga como AV centro, parece-me cansado, continua muito "charbho", muito pressionante. É rápido e nunca desiste de um lance. tenta sempre "sacar" faltas.

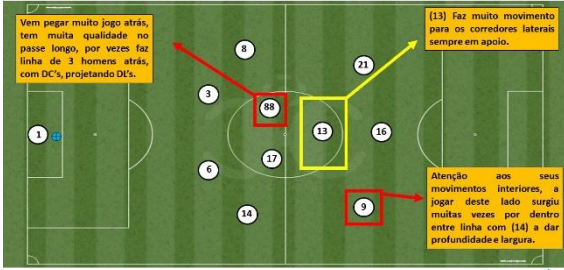
IRIAS (21) – Primeira vez que o AV jogou de início. Ocupou como EE mas não teve ações dignas de registo, tem um lance na cara do GR que finaliza muito devagar.

FARINHA (25) – É muito rápido e algo trapalhão. Na jornada passada fez polo de cabeça após canto e nesta la fazendo de novo.

TELMO (89) – Sempre muito alerta na defesa. Casos perigo com os seus cruzamentos, temos que encostar para não deixar cruzar. Pode jogar de início contra nós.

CRUZ (7) – Entrou para MIE mas tocou uma vez na bola, não a registar.

Organização Ofensiva



Transição Ofensiva

- Muito rápido neste momento, procuram sempre o (16) em bolas longas, para tentar apanhar o adversário descompensado.



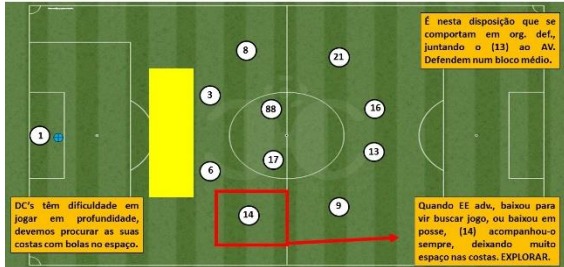
Organização Ofensiva

conectaram em 1.4.7.11, depois estando em superioridade numérica alteraram para 1.4.4.7, losango com os 4 defesas (8) – MDef; (17) – MDef; (13) – MDef; (9) – MDef; (16) e (21) – AV's, utilizaram este losango apenas nos últimos 15' da 1ª parte. Na 2ª parte detetaram apenas os 2 DC's cá atrás, colocando (88) na direita e (8) na esquerda a dar largura e profundidade, (17) como MDef a dar equilíbrio, (13) e (9) como interiores e (21), (25) e (16) na frente. Nos últimos 15' passou (9) para ponta de lança, para aproveitar jogo aéreo, caudado;

- DC's dão muita largura e profundidade, assim que (88) baixa para jogar jogo;
- Sabino é muito solicitado com bolas longas, o GR quando agarra à bola procura SEMPRE lançar rápido nele;
- (9) procura muito movimento interior.



Organização Defensiva



Transição Defensiva

- Muito fortes pelo (16) e (13), podemos explorar saindo pelo nosso lado esquerdo visto que (9) é lento a reagir e (14) apoia muito o ataque, por vezes está fora da sua posição de DD.

Organização Defensiva

- Apresentaram um bloco médio, com (13) e (14) no AV definindo uma primeira linha de pressão;
- Devemos EXPLORAR o facto do (14) acompanhar sempre o EE adv., nos movimentos destes abrindo muito espaço nas suas costas;
- Se conseguirmos explorar as costas da defesa vamos criar-lhes dificuldades porque os DC's não são rápidos, apresentam dificuldade a jogar em profundidade;
- São muito organizados defensivamente, procuram ocupar bem os espaços e não se expõem muito, temos que ter paciência.

Se conseguirmos jogar em transições rápidas poderemos criar-lhes dificuldades, no fundo se lhes "dermos" o que eles gostam de fazer (jogar em saídas rápidas). Assim não damos espaços nas nossas costas e poderemos procurar as costas deles.

Esquema táticos Ofensivos



Resultado/Sequência de golos

- 0-1, livre no 1/3 campo batido por CHILENO (15), MAROCCAS (29) disputa com MILITÃO (6) e RONNY (3), bola sobra para TELMO (30) que após diagonal para dentro aparece na cara do GR e faz gol. Aos 67'.
- Jogaram em superioridade numérica desde os 15'.



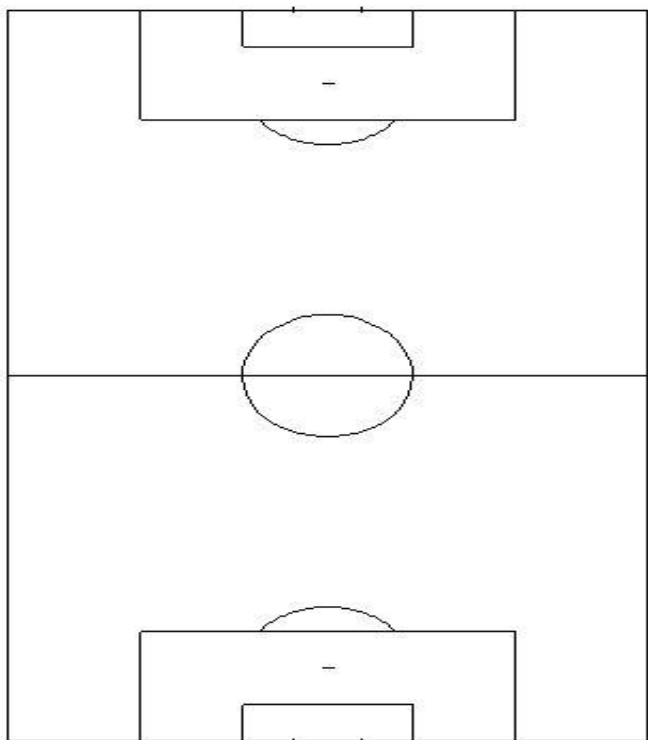


Microciclo 28

| | | | | | | | |
|-----------------|--------------|--|--|--|---|--------------|--|
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
| Dia Mês | 11-05-2015 | 12-05-2015 | 13-05-2015 | 14-05-2015 | 15-05-2015 | 16-05-2015 | 17-05-2015 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 96 | Treino Nº 97 | Treino Nº 98 | Treino Nº 99 | FOLGA | 13ª Jornada Subida Zona Sul |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 17 Horas |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Estádio de Santo António |
| Conteúdo | | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | AD NOGUEIRENSE |
| | | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | 13ª Jornada |
| | | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; - Transições Atq/Def; - Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | Caldas SC |
| | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. |
| | | | | | | | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



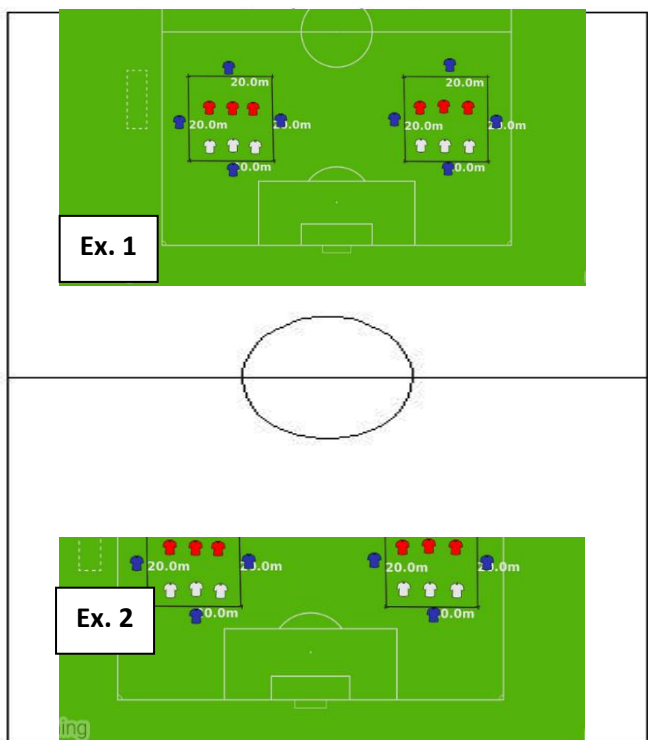
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

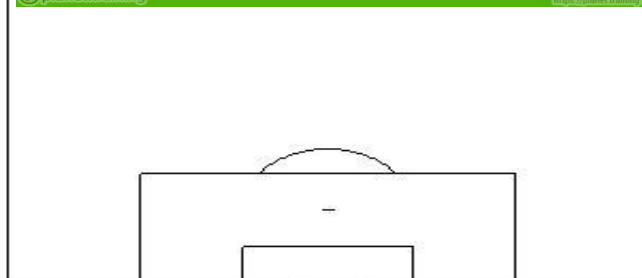
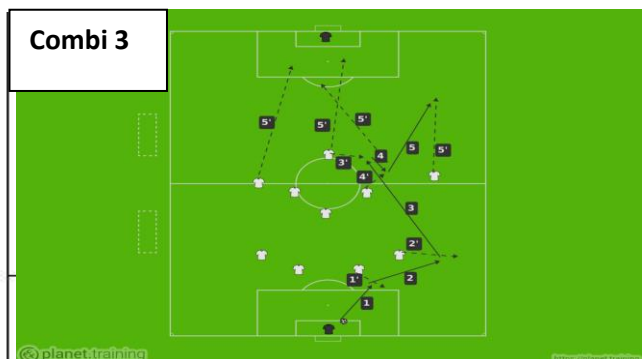
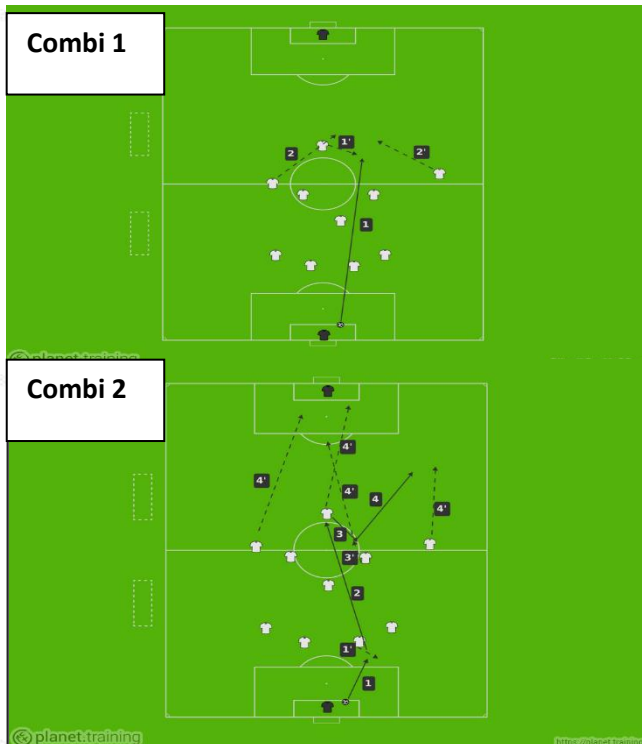
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15'' com 30'' micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO

JORNADA 13, FASE DE SUBIDA

Domingo 17 Maio 2015 - 17h00 - Estádio de Santo Amónio (POR) (Nogueira do Cravo - Oliveira do Hospital)
Camp. Nacional Seniores, Subida Zona Sul 14/15 - Campeonato Jornada 13



AD Nogueirense 0-1 Caldas

Fábio Sabino 81

0-0



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

AD NOGUEIRENSE

- Márcio Henriques
- 3 Marco Simões 85'
- 4 Rui Daniel
- 5 Rafa Gonçalves
- 22 Daycson Artico 77'
- 25 Issouf Ouedrago
- 6 Diogo Melo
- 17 Henrique Oliveira 67'
- 10 Alex Dias 78'
- 20 Toni Loureiro
- 23 Gilberto 67'

SUPLENTES

- 1 Miguel Valença
- 16 Daniel Saraiva
- 8 Mário Jorge 77'
- 13 João Chalana
- 18 André Jorge 67'
- 9 João Olavo Simões 67'
- 11 Siriki Camará

TREINADORES

João Pires

CALDAS

- 1 Luís Paulo 64'
- 88 André Santos
- 3 Rony Ramos 58'
- 6 Thomas Militão 40'
- 21 André Frias 75'
- 4 Rui Almeida
- 13 Tiago Esgaio
- 9 Fábio Coça 53' 75'
- 17 Paulo Inácio
- 25 Luís Farinha
- 89 Telmo Patrício

- 23 Danny Rafael 75'
- 55 André Simões 58'
- 16 Fábio Sabino 75' 81'

Luís Brás

FAMILY DAYS PARA FAMÍLIAS SAÍDAS DA CASCA.

DE 16 A 20 DE JUNHO, VOA COM A SUA FAMÍLIA ATÉ À CITROËN

CITROËN C4 PICASSO
Desde **19.900€***

ANGRY BIRDS

CITROËN ASSURANCE BANOS

SAIBA MAIS >

condições legais

APOSTAS EM DESTAQUE

| | | | | | | | |
|-------|----|----------------------|----|------------------|------|------|------|
| 12/06 | EU | Turquia | vs | Croácia | 3.60 | 3.10 | 2.10 |
| 12/06 | EU | Polónia | vs | Irlanda do Norte | 1.68 | 3.50 | 5.50 |
| 12/06 | EU | Alemanha | vs | Ucrânia | 1.55 | 3.90 | 6.00 |
| 13/06 | EU | Espanha | vs | República Checa | 1.45 | 4.15 | 7.50 |
| 13/06 | EU | República da Irlanda | vs | Suécia | | | |

Relatório Observação Cast. Branco

Jogo Observado: Jornada 12, Caldas x Cast. Branco, Fase Subida



| Equipa Inicial | TEMPO | Substituições |
|---|-------|---------------|
| 1- LUÍS PAULO 14- JUVENAL 6- MILITÃO 3- RONNY 8- CLEMENTE 88- ANDRÉ SANTOS 17- INÁCIO 13- ESCAIO 9- COÇA 16- SABINO 21- RIBAS | 45' | 25- FARINHA |
| | 80' | 7- CRUZ |
| | 60' | 89- ILLINOIS |

NOTA: Tem feito algumas alterações nos homens da frente. João Rodrigues (32) está lesionado, não deve jogar contra nós.

Análise Individual

LUÍS PAULO (1) - Não é muito alto, parece-me inseguro. A jogar com os pés apresenta dificuldades e nas saídas dos cruzamentos treme muito. Procura Escor rápido na frente para velar a DC SABINO (16). Tem que ser pressionado.

JUVENAL (14) - Muito combativo. Vai a todos, é forte no jogo aéreo, usa DC. Progrediu muitas vezes em condução até perder a bola. Arrisca em demora o domínio, sendo muitas vezes a quinta. Não entra a fazer um bom jogo, sabe isso.

MILITÃO (6) - Agressivo, não é muito alto mas tem boa capacidade de empulgar, é forte no jogo aéreo. Muita dificuldade quando se dedica para o corredor lateral para dentro e para fora (17/14). Devemos procurar os seus costos. Perdeu algumas bolas quando tentamos cruzar. Foi muito mal no lance de gol.

RONNY (3) - Muito forte no jogo aéreo, acompanha o AV adv sempre para dividir com ele no ar. Na condução apresenta algumas dificuldades, deve ser pressionado. Esteve mal no lance do gol, jogou a AV nos últimos 15'.

CLEMENTE (8) - Bateria nas costas, colarinho. Tem boa relação com bola, incorpora-se bem no ataque, cruza muito bem - defensivamente tem dificuldade nas idas e leva bolas nas costas com facilidade.

ANDRÉ SANTOS (88) - Excelente capacidade de passe longo. É muito combativo e inteligente taticamente, ocupa bem os espaços. Na 2ª parte ocupou como LU no meio. Def e dando profundidade ao prof. De bate muito bem as bolas paradas.

INÁCIO (17) - Raramente se desposiciona, ocupa muitas vezes o lugar de Midf para proteger o corredor central. Quando está em posse deve ser pressionado por que apresenta alguma dificuldade. Não é muito movido e é frágil no jogo aéreo.

ESCAIO (13) - Muito mixado e intenso. Nunca para, faz muito movimento para os corredores laterais em apoio. Joga sempre simples. Melhorou muito quando passou a jogar como MID, de trás para a frente é mais perigoso.

COÇA (9) - Mexido, faz muito movimento para dentro, gosta de estar no espaço interior e procurar bola entre linhas. Por vezes agarra-se em demasia à bola. É muito rápido.

SABINO (16) - Jogo como AV centro, parece-me cansado, continua muito "chateado", muito pressionante. É rápido e nunca deixa de um lance. tenta sempre "sacar" faltas.

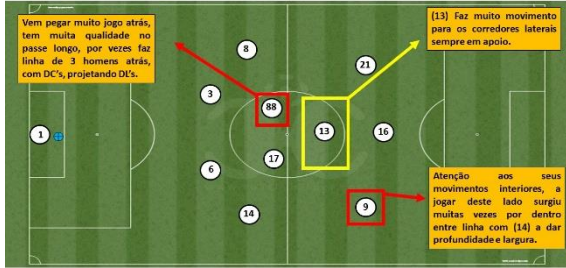
FRAS (21) - Primeira vez que o viu jogar de início. Ocupou como EE mas não teve ações dignas de registo, tem um lance na cara do GR que finaliza muito devagar. Conseguiu bem com ESCAIO (13) e CLEMENTE (8).

FARINHA (25) - É muito rápido e algo trabalhão. Na jornada passada fez gol de cabeça após canto e nesta la fazendo de novo.

TELMO (89) - Sempre muito aberto na direita. Causou perigo com os seus cruzamentos, temos que encostar para não deixar cruzar. Pode jogar de início contra nós.

CRUZ (7) - Entrou para MIE mas tocou uma vez na bola, nada a registar.

Organização Ofensiva



Transição Ofensiva

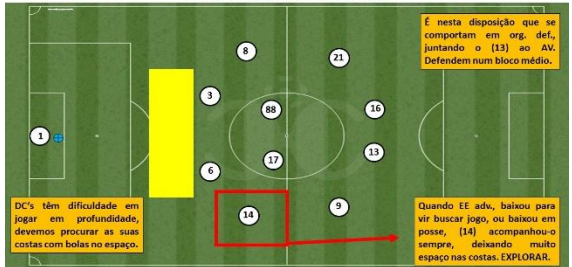
- Muito rápido neste momento, procuram sempre o (16) em bolas longas, para tentar apanhar o adversário descompensado.

Organização Ofensiva

Começaram em 1.4.2-1.1, depois estando em superioridade numérica alteraram para 1.4.4.2, losango com os 4 defesas (88) - Midf; (17) - MID; (13) - MIE; (9) - MoF; (16) e (21) - AV's, utilizaram este losango apenas nos últimos 15' da 1ª parte. Na 2ª parte desataram apenas os 2 DC's cá atrás, colocando (88) na direita e (9) na esquerda a dar largura e profundidade, (17) como Midf a dar equilíbrio, (13) e (9) como interiores e (21), (25) e (16) na frente. Nos últimos 15' passou (3) para ponta de lança, para aproveitar jogo aéreo, cuidado;

- DC's dão muita largura e profundidade, assim que (88) baixa para pegar jogo;
- Sabino é muito solicitado com bolas longas, o GR quando agarra a bola procura SEMPRE lancar rápido nele;
- (9) procura muito movimento interior.

Organização Defensiva



Transição Defensiva

- Muito fortes pelo (16) e (13), podemos explorar saindo pelo nosso lado esquerdo visto que (9) é lento a reagir e (14) apoia muito o ataque, por vezes está fora da sua posição de DD.

Organização Defensiva

- Apresentaram um bloco médio, com (13) a juntar no AV definindo uma primeira linha de pressão;
- Devemos EXPLORAR o facto do (14) acompanhar sempre o EE adv., nos movimentos destes abrindo muito espaço nas suas costas;
- Se conseguirmos explorar as costas da defesa vamos criar-lhes dificuldades porque os DC's não são rápidos, apresentam dificuldade a jogar em profundidade;
- São muito organizados defensivamente, procuram ocupar bem os espaços e não se expõem muito, temos que ter paciência.

Se conseguirmos jogar em transições rápidas poderemos criar-lhes dificuldades, no fundo se lhes "dermos" o que eles gostam de fazer (jogar em saídas rápidas). Assim não damos espaços nas nossas costas e poderemos procurar as costas deles.

Esquema táticos Ofensivos



Resultado/Sequência de golos

- 0-1, livre no 1/3 campo batido por CHILENO (15), MAROCCAS (29) disputa com MILITÃO (6) e RONNY (3), bola sobra para TELMO (30) que após diagonal para dentro aparece na cara do GR e faz gol. Aos 67'.
- Jogaram em superioridade numérica desde os 15'.

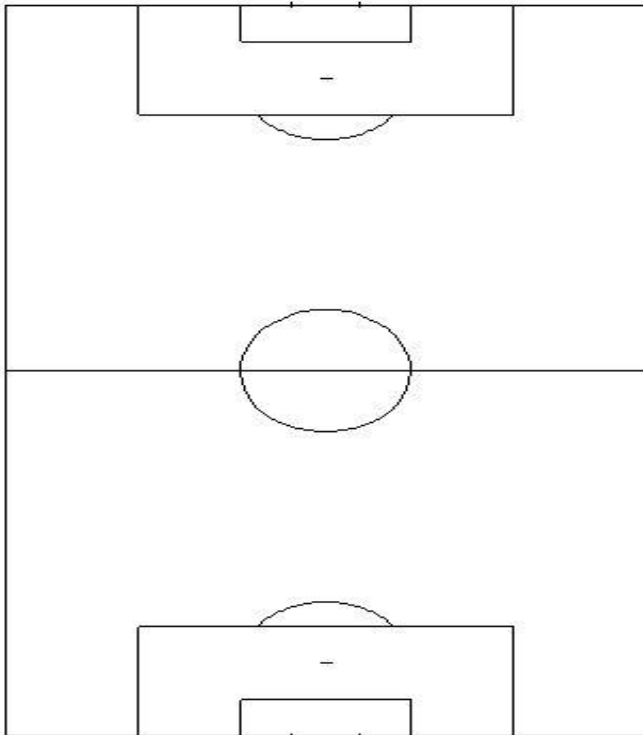


Microciclo 29

| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|-----------------|--------------|--|--|--|---|--------------|--|
| Dia Mês | 18-05-2015 | 19-05-2015 | 20-05-2015 | 21-05-2015 | 22-05-2015 | 23-05-2015 | 24-05-2015 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 100 | Treino Nº 101 | Treino Nº 102 | Treino Nº 103 | FOLGA | 14ª Jornada Subida Zona Sul |
| Hora | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 17 Horas |
| Local | | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | Estádio de Santo António | | Municipal Vale do Romeiro |
| Conteúdo | | Volume: 65' | Volume: 90' | Volume: 90' | Volume: 85' | | SB Cast. Branco |
| | | Intensidade: Baixa/Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Alta | Intensidade: Média/Baixa | | 14ª Jornada |
| | | Objetivos - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados. | Objetivos - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva. | Objetivos - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; - Transições Ata/Def; - Transições Def/Atq. | Objetivos - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos. | | AD NOGUEIRENSE |
| | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes. | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes. | | Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes. |
| | | | | | | | |

OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



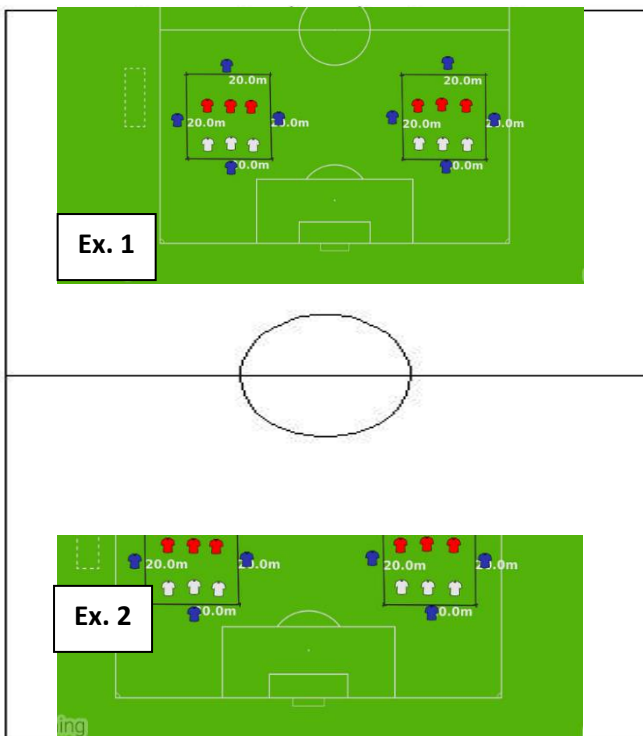
Atletas mais utilizados:

Parte inicial: 10' CR + 5' alongamentos

Parte principal: Meinho 20'; CC 5'

Parte final: Flexibilidade 10'

Tempo Total: 50'



Atletas menos utilizados/não utilizados:

Parte inicial: 10' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

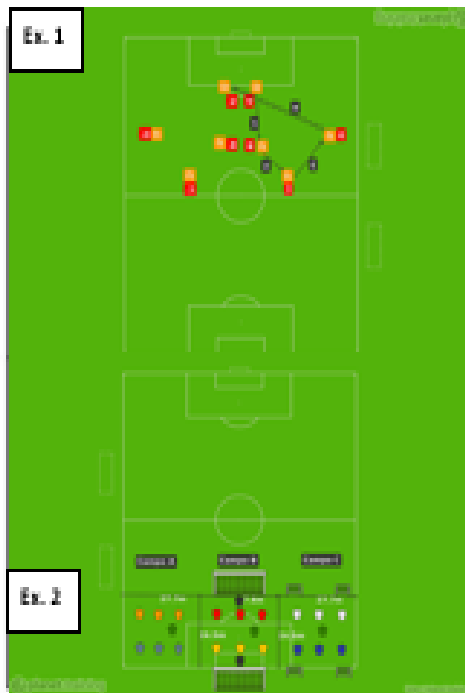
Parte Principal: Ex.1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por fora. Por dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete. objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triangulo, evitando o passe entre linhas. 8x1'15'' com 30'' micropausa. TT: 20'

Ex.2: GR+5x5+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 2x15' com 2' de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

Parte final: Alongamentos 5'

OBJETIVOS: resistência específica de jogo

LESIONADOS: NR



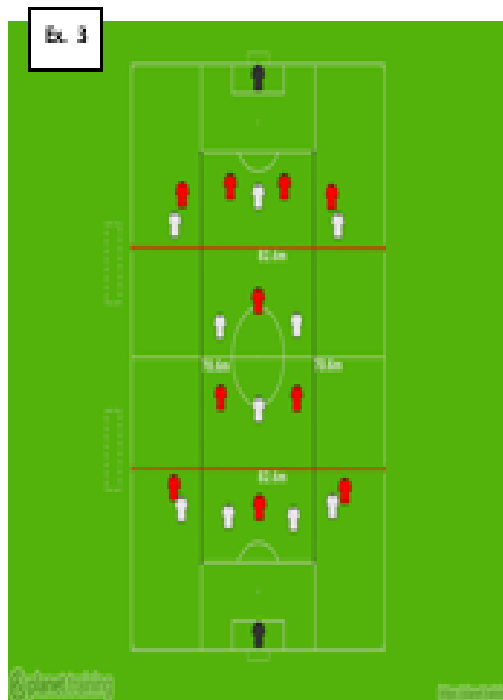
Parte inicial: 5' CC + 5' mobilização geral

Ex 1: seguir sempre a bola, passe com intensidade, mobilidade de todos os jogadores. Igual dos dois lados. 2x 7'. Com 1' micro pausa Tempo total 15'

Parte principal: Ex 2: muita intensidade, equipes rodam no sentido do ponteiro do relógio, jogaers também. Campo a: objetivo de passar com bola controlada a linha final e impedir que o adversário o consiga. Campo B: objetivo de fazer golos na baliza oposta, muita finalização. Campo C: objetivo de fazer golo nas duas balizas opostas e defender outras duas. 6 jogos de 2' com 1' micro pausa. Tempo total:18'

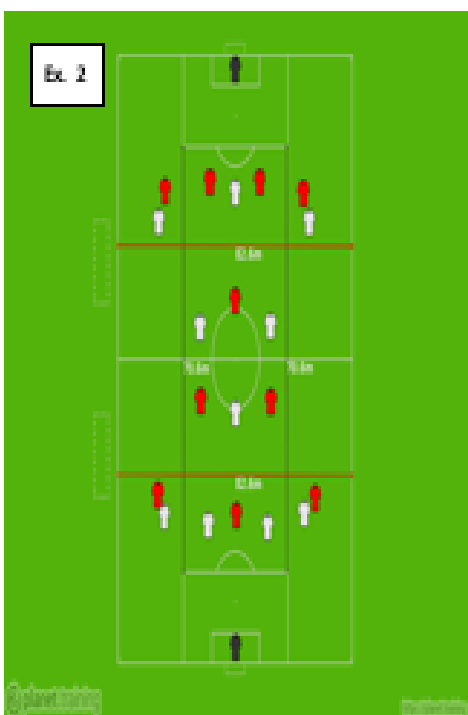
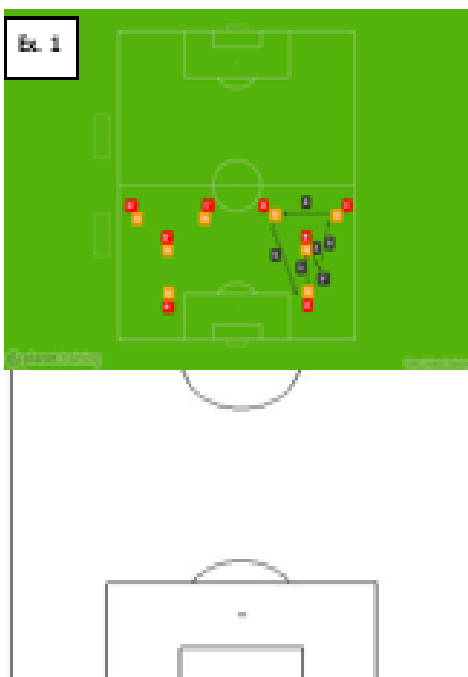
Ex 3: jogo coletivo com linhas orientadoras 2x 15' com 2' pausa. TT: 32'

Parte final: TMF 15'



OBJETIVOS: org of e def

LESIONADOS: NR



Parte Inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Mainho 9x2 15'

Ex 1: 2 grupos em formato de "Y"; passe e vai sempre atrás da bola. Vamos colocando diferentes variações. 2x7' com 1' micro pausa. Tempo total: 15'

Parte Principal:

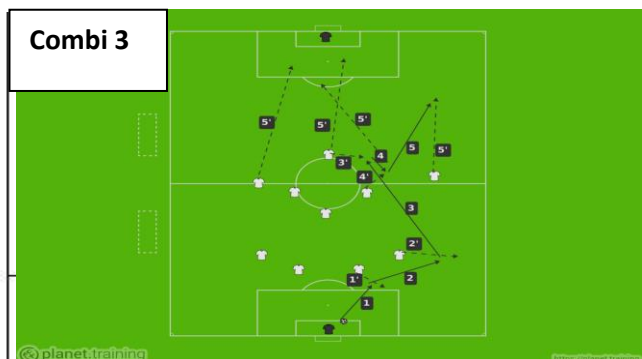
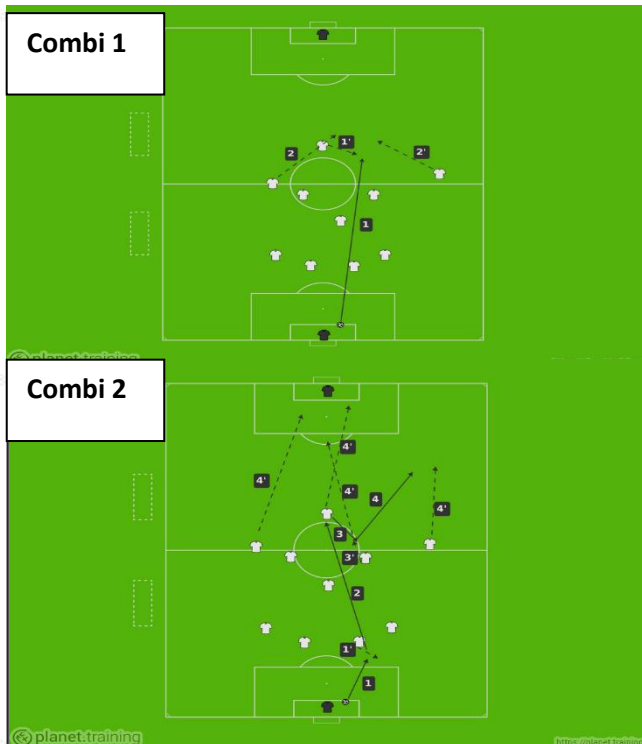
Org. Of e Def;

EX 2: Em momento defensivo só podemos ocupar dois dos três corredores, divididos com linhas pretas e os dois setores mais perto do nosso GR divididos com linhas vermelhas. Em organização ofensiva, ocupar os três corredores divididos com linhas pretas, procurar ocupação racional do espaço. 2x20' com 2' pausa

Parte Final: 8' alongamentos

OBJETIVOS: org of; esquemas táticos

LESIONADOS: NR



Parte inicial: 5' CR + 5' alongamentos

Jogo dos cabeçudos: 11x11 a dois toques, só golos de cabeça 15'. Mobilização mais 6 repetições de velocidade de reação. TT: 25'

Parte principal: Combi 1: PB do GR, AV faz deslocamento para lado do PB, tenta pentear para entrada dos EXT que fazem diagonal nas costas a procurar a profundidade. Finalizam na cara do GR com 2xGR.

Combi 2: 1-Gr joga no DC; 2-DC joga longo no AV; 3-AV joga no apoio frontal do MC; 4-MC joga em profundidade para o EXT do seu lado; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Combi 3: 1-GR joga no DC; 2- DC joga no DL que deu largura; 3- DL joga no AV que faz deslocamento lateral para DC adv do lado da bola; 4- AV joga no apoio frontal do MC do lado da combi; 5- MC joga na profundidade no EXT do lado da combi; AV 1ºposte; EXT lado oposto 2ºposte; MC que participa na combinação na entrada da área. Opção B: AV roda e ele proprio joga na profundidade do EXT. assim, o MC do lado da combi aparece na entrada da área.

Tempo Toal 25'

Esquemas Táticos: 25'

Parte final: Alongamentos 5'

FICHA DE JOGO

JORNADA 14, FASE DE SUBIDA



Domingo 24 Maio 2015 - 17h00 - Estádio Municipal Vale do Romeiro (POR) (Castelo Branco)
Camp. Nacional Seniores, Subida Zona Sul 14/15 - Campeonato Jornada 14

Benfica C. Branco
41 Marocas
86 Tiago Pereira

2-2

AD Nogueirense
Alex Dias 65
João Olavo 89



FICHA DE JOGO RELATO ESTÁDIO ÁRBITRO VIDEOS FOTOGRAFIAS COMENTÁRIOS

BENFICA C. BRANCO

| | | |
|----|--------------------|-------------|
| 1 | Hélder Cruz | |
| 24 | Fábio Santos | |
| 20 | Carlos André Jesus | |
| 23 | Fábio Marinheiro | |
| 11 | Tomás Sousa | ▼ 65 |
| 7 | Sérgio Tomé | |
| 19 | Ragner Paula | ▼ 65 |
| 29 | Marocas | ⚽ 41' |
| 47 | João Rui | |
| 9 | Tiago Pereira | ⚽ 86' 87' |
| 30 | Telmo Gonçalves | |

SUPLENTES

| | | |
|----|-------------|------|
| 5 | Esquivas | ▲ 65 |
| 10 | Fábio Brito | ▲ 65 |

TREINADORES

Ricardo António

AD NOGUEIRENSE

| | | |
|----|-------------------|-------|
| 1 | Miguel Valença | |
| 16 | Daniel Saraiva | ▼ 72 |
| 3 | Marco Simões | ▼ 42 |
| 4 | Rui Daniel (C) | |
| 5 | Rafa Gonçalves | ▲ 42' |
| 22 | Dayson Artico | |
| 25 | Issouf Ouedrago | |
| 13 | João Chalana | |
| 18 | André Jorge | ▼ 45 |
| 10 | Alex Dias | ⚽ 65 |
| 9 | João Olavo Simões | ⚽ 89 |

| | | |
|----|-------------------|------|
| - | Márcio Henriques | |
| 6 | Diogo Melo | ▲ 42 |
| 17 | Henrique Oliveira | ▲ 45 |
| 20 | Toni Loureiro | |
| 23 | Gilberto | ▲ 72 |

João Pires

CITROËN FAMILY:JAYS PARA FAMÍLIAS SAÍDAS DA CASCA.

DE 16 A 20 DE JUNHO, VOE COM A SUA FAMÍLIA ATÉ À CITROËN

SAIBA MAIS >

CITROËN C4 PICASSO
Desde **19.900€***

ANGRY BIRDS

CITROËN ASSISTÊNCIA 8 ANOS

condições legais

APOSTAS EM DESTAQUE

| | | | | | |
|-------|----|----------|----|------------------|--------------------|
| 12/06 | EU | Turquia | vs | Croácia | 3.60 3.10 2.10 |
| 12/06 | EU | Polónia | vs | Irlanda do Norte | 1.68 3.50 5.50 |
| 12/06 | EU | Alemanha | vs | Ucrânia | 1.55 3.90 6.00 |
| 13/06 | EU | Espanha | vs | República Checa | 1.45 4.15 7.50 |



Microciclo 30

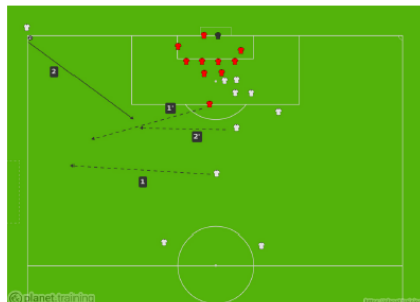
| Dia Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|------------|------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|
| Dia Mês | 25-05-2015 | 26-05-2015 | 27-05-2015 | 28-05-2015 | 29-05-2015 | 30-05-2015 | 31-05-2015 |
| Nº Treino | FOLGA | Treino Nº 104 | FOLGA | FOLGA | FOLGA | FOLGA | FOLGA |
| Hora | | 19:30 | | | | | |
| Local | | Estádio de Santo António | | | | | |
| Conteúdo | | Volume: 45' | | | | | |
| | | Intensidade: Baixa | | | | | |
| | | Objetivos - Jogo Lúdico. | | | | | |
| | | Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes. | | | | | |

Esquemas táticos

Canto Ofensivo 1 (contra zona)

Condição física: 0% Técnica: 0% Tácticas: 100%

Ataque, Tática, Senior, Equipo, 1 portero



Materiales:

2x10 coletes

Instrucciones:

Primeiro canto do jogo, homem que está na zona intermédia do 1/2 campo arrasta adv que está à entrada da área e bola entra no nosso homem da entrada da área; 4 homens que estão dentro da área entram (1ºposte; penalti; 2 ao 2ºposte); homem da entrada da área mais afastado, ajusta na zona central da entrada da área.

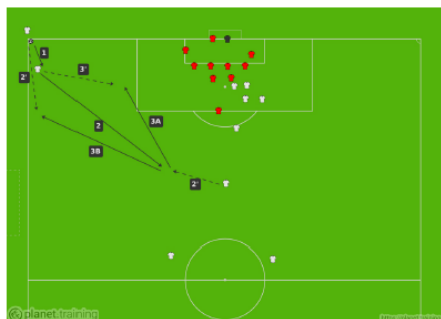
Variaciones:

Lado oposto, homem que bate troca de funções com homem da entrada da área.

Canto Ofensivo 1 (contra zona)

Condição física: 0% Técnica: 0% Tácticas: 100%

Ataque, Tática, Senior, Equipo, 1 portero



Materiales:

2x10 coletes

Instrucciones:

Primeiro canto do jogo, homem que está na zona intermédia do 1/2 campo arrasta adv que está à entrada da área e bola entra no nosso homem da entrada da área; 4 homens que estão dentro da área entram (1ºposte; penalti; 2 ao 2ºposte); homem da entrada da área mais afastado, ajusta na zona central da entrada da área.

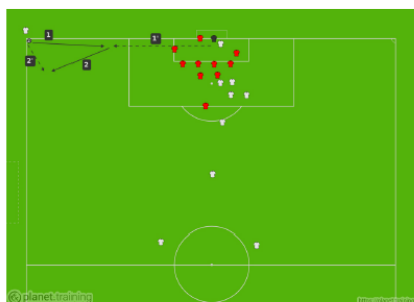
Variaciones:

Lado oposto, homem que bate troca de funções com homem da entrada da área.

Canto Ofensivo 3 (contra zona)

Condição física: 0% Técnica: 0% Tácticas: 100%

Ataque, Tática, Senior, Equipo, 1 portero



Materiales:

2x10 coletes

Instrucciones:

Sinal: 1 ou 2 braços no ar; homem junto do GR aproxima; os outros 4 homens dentro da área (1 ao 1ºposte; 1 no penalti; 2 no 2ºposte)

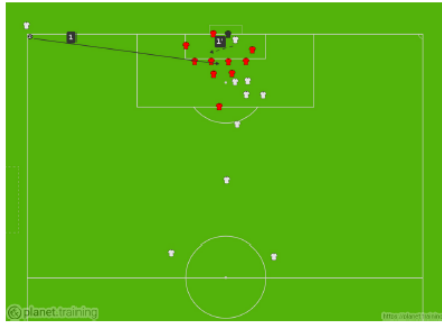
Variaciones:

Lado oposto, homem que bate troca de funções com homem da entrada da área; Jogador que aproxima decide, ou devolve para homem que bate, ou roda sobre o adv e cruza.

Canto Ofensivo 4 (contra zona)

Condição física: 0% Técnica: 0% Táticas: 100%

Ataque, Tática, Senior, Equipe, 1 portero



Materiais:

2x10 coletes

Instruções:

Sinal: 1 ou 2 braços no ar;
homem junto do GR aproxima;
os outros 4 homens dentro da área (1 ao 1º poste;
1 no penalti; 2 no 2º poste)

Variaciones:

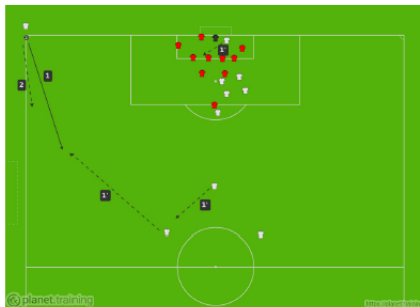
Lado oposto, homem que bate troca de funções
com homem da entrada da área;

Jogador que aproxima decide, ou devolve para
homem que bate, ou roda sobre o adv e cruza.

Canto Ofensivo 5 (contra zona)

Condição física: 0% Técnica: 0% Táticas: 100%

Ataque, Tática, Senior, Equipe, 1 portero



Materiais:

2x10 coletes

Instruções:

Sinal: mão na bandeira;
homem junto do GR faz movimento para linha da
peq área, no enfiamento do 1º poste;
os outros 4 homens dentro da área (1 ao 1º poste;
1 no penalti; 2 no 2º poste)

Variaciones:

DL que recebe bola decide, ou cruza ou dobra o
passe para homem que bate o canto cruzar.

Lado oposto, homem que bate troca de funções
com homem da entrada da área.

Cantos Defensivos 1

Condição física: 0% Técnica: 0% Táticas: 100%

Defesa, Tática, Senior, Forma de juego, Grupo, 1 portero



Materiais:

2x10 coletes

Instruções:

Marcação mista; Os 5 homens na zona do penalti
marcam HxH, se adversário meter só 4 homens,
libertamos homem para zona do meio do 1/2
campo.

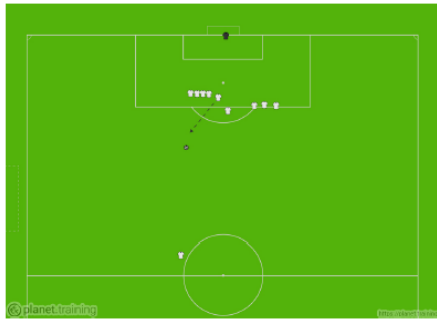
Variaciones:

Se adversário fizer curto sai homem do poste e
homem da entrada da área.

Livre Direto Defensivo 1

Condição física: 0% Técnica: 0% Táticas: 100%

Defensa, Tática, Senior, Equipo, 1 portero



Materiales:

2x10 coletes

Instrucciones:

Homem do lado de dentro da barreira sai rápido na bola; 3 homens que estão na área marcam se necessário.

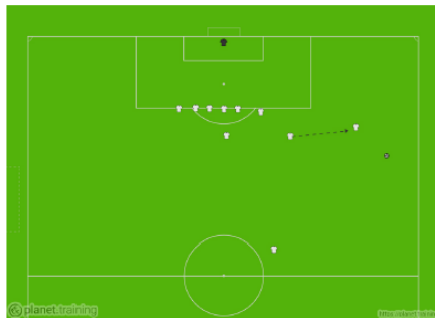
Variaciones:

Se GR quiser 5 homens na barreira junta homem que está no 1/2 campo.

Livres Laterais Defensivos 1

Condição física: 0% Técnica: 0% Táticas: 100%

Defensa, Tática, Senior, Equipo, 1 portero



Materiales:

2x10 coletes

Instrucciones:

Marcação mista; últimos 5 homens da zona na linha da entrada da área marcam HxH, 1º homem faz zona e deixamos um à entrada da área.

Variaciones:

Se forem dois homens na barreira junta homem mais próximo (como demonstra a figura). Se adversário colocar só 4 homens na frente.

Libertamos um para zona intermédia do 1/2 campo.