



# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU

## AGOSTO

**Comissão Técnica:** 01/08 Reapresentação da equipe: Breve estudo, reunião e análise junto a comissão técnica do nosso próximo adversário e treino tático geral para todos os atletas, visando observar comportamentos táticos, principalmente ofensivos.

02/08 Treino físico para todos os atletas e treinamento de goleiros; Treino tático buscando a melhora ofensiva da equipe, principalmente em termos de finalização.

03/08 Vídeo de observação do nosso próximo adversário – Barão de Mauá; Treino tático buscando explorar os defeitos observados no próximo adversário através dos vídeos.

04/08 Entradas de ataque, escanteios e faltas ofensivas. Entradas de ataque, escanteios e faltas ofensivas.

05/08 Apronto do sistema de marcação que iremos adotar na partida Jogo Liga Paulista – Bauru x Ribeirão

06/08 Trabalho regenerativo para todos que participaram do jogo

08/08 Reapresentação da equipe pós folga no domingo com treino físico na academia e treino físico com bola no ginásio.

09/08 Analise através de vídeo do nosso adversário na Liga Paulista – enfatizando pontos positivos e negativos que podem ser explorados por nós. Treino tático específico para defesa de acordo com o perfil de ataque do nosso adversário.

10/08 Apronto para o jogo – Movimentos básicos da nossa equipe – tanto ofensivos e defensivos.

Viagem para Indaiatuba – Jogo Liga Paulista

11/08 Reapresentação pós jogo com treino regenerativo e análise da nossa atuação

12/08 Treino físico, técnico e tático realizado no ginásio, buscando trabalhar todos os aspectos importantes de forma geral.

15/08 Reapresentação da equipe – reunião comissão técnica

Reunião com todos os atletas para organização e planejamento das próximas sessões de treino.

16/08 Treino físico para todos os atletas e treino de goleiro no ginásio.

Treino tático visando aspectos ofensivos e defensivos de acordo com erros e acertos do nosso último jogo.

17/08 Treino tático visando aspectos defensivos – sistemas de marcação baixa, alta e média; Treino tático visando aspectos ofensivos – entradas de ataque, saída de bola e escanteios

18/08 Treino físico para todos os atletas e Treino tático geral.

19/08 Correção de ações individuais e grupais de toda a equipe do ponto de vista defensivo; Correção de ações individuais e grupais de toda a equipe do ponto de vista ofensivo.

20/08 Treino regenerativo para todos os atletas.

22/08 Breve Estudo e análise do adversário desta semana – São Bernardo; Treino tático de Marcação individual – com base em breve análise do adversário

23/08 Treino tático de Marcação individual – com base em breve análise do adversário; Treino tático de saída sob pressão – com base em breve análise do adversário.

24/08 Apresentação de vídeos e estatísticas sobre a equipe adversária – análise da equipe como um todo, para explorar os pontos fracos. Treino tático de movimentação e ataque posicional – buscando aumentar as movimentações combinadas de nossa equipe quando estiver no ataque

25/08 Treino técnico de dois toques na bola em variadas situações – em qualquer parte da quadra, a equipe de posse de bola só poderia dar dois toques; Jogos e mini jogos variados tendo como ponto de início bolas paradas como (laterais, escanteios e faltas).

26/08 Apronto final para a partida pela Liga Paulista – pequenos ajustes em movimentações da equipe. Jogo Bauru x São Bernardo

27/08 – Treino regenerativo pós jogo.

29/08 – Reapresentação da equipe – Reunião com os atletas a respeito da nossa última partida pela Liga Paulista; Treino tático de defesa.

30/08 – Treino físico com bola e treino tático de defesa baixa e defesa individual

31/08 – Vídeos e análises do adversário de sexta feira, enfatizando os principais comportamentos da equipe e o que devemos fazer para ir em busca da vitória. Jogos e mini-jogos de acordo com os vídeos com pontos fracos e fortes.

**Fisioterapeuta:** Trabalho para prevenir as dores e lesões por excesso de esforço por conta da sequência de jogos; Treino de Hidroterapia para todos os atletas na piscina terapêutica com água aquecida.



# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU

Acompanhamento dos atletas nos treinamentos técnicos; Treinamento Recovery Passivo com técnicas de criocompressão; eletroterapia e liberação miofascial profunda na primeira semana. Nas 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> semanas o trabalho consistiu de treinamento regenerativo ativo, com ênfase nos atletas que apontaram dores específicas com exercícios de alongamentos dinâmicos, exercícios de liberação. Dividindo o treino com exercícios restaurativos corretivos e educativos que atuam na melhora da estabilização, mobilidade e flexibilidade que, portanto, estimulam a recuperação das fibras musculares.

**Gestão:** Acompanhamento dos treinos nos dois períodos, pesquisa de itens alimentícios para posteriores compras para o projeto, desenvolvimento de estratégias de ação junto aos integrantes da comissão técnica; interação e identificar melhorias no atendimento geral do projeto para todos os envolvidos direta e indiretamente, orientação e desenvolvimento junto ao fornecimento das refeições diárias dos atletas participantes do projeto, atualização do sistema de prestação de contas a Lei de Incentivo do Estado de São Paulo. Acompanhamento dos Jogos ocorridos em nossa sede.

**Nutrição:** Foi feita a lista de compras do mês; Acompanhamento das refeições no decorrer dos dias; Acompanhamento dos treinos dos atletas e nos jogos.

**Resultados Obtidos:** O mês atual deu-se continuidade ao posterior no que tange análise da relação entre a performance dos jogadores em treino, tempo de jogo individual e o desempenho em jogos oficiais. Desta maneira ambicionamos melhorar a objetividade na compreensão da relação entre treino e competição, examinando a utilização da prática selecionada.

Cada exercício de treino foi classificado de acordo com a estrutura desse mesmo exercício, tendo por base o número de jogadores que nele participou ou no caso do 4x4, de acordo com o espaço utilizado (40x20 ou espaço reduzido). Os exercícios contavam sempre com a atuação dos goleiros envolvidos no exercício. No caso das composições 1x0, 1x1, 2x0, 2x1, 2x2, 3x1, 3x2 e 3x3, os exercícios foram realizados em campo reduzido, consoante o número de atletas. A composição de exercício mais vezes utilizado nas sessões de treino, foi a situação formal de jogo 4x4, no campo com as medidas 40x20 metros, enquanto que a situação 3x1 apenas foi controlada em parte da quadra (Zona de Jogo).

**Liga Paulista - (Bauru 1 x 2 Futsal Ribeirão)**

**Jogos Regionais 3º Região** (Bauru 6 x 1 Guarantã); (Bauru 2 x 5 São Carlos)

**Liga Paulista** (Bauru 3 x Indaiatuba); (Bauru 1 x 3 Associação Desportiva do ABCD)





# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU





# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU





# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU





# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU





# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU

