



# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU

## Setembro

### Comissão Técnica

01/09 – Últimos ajustes na equipe para a partida do dia seguinte; 02/09 – Jogo válido pela Liga Paulista de Futsal – Bauru x Santo André; 03 a 11/09 – Folga Geral; 12/09 – Reapresentação de todos da equipe, treino físico e reunião comissão técnica para os próximos objetivos; 13/09 – Reunião com os atletas, treino físico e tático em dois períodos; 14/09 – Treinamentos táticos e técnicos buscando aprimorar o desempenho dos atletas como um todo. Análise de vídeo para definir as estratégias que iremos utilizar na próxima partida; 15/09 – Ajustes defensivos e de bola parada de acordo com o nosso adversário; 16/09 – Ajustes ofensivos de acordo com o nosso adversário; 17/09 – Jogo válido pela Liga Paulista de Futsal – Bauru x Juventus; 19/09 – Reapresentação da equipe, reunião de organização; 20/09 – Treino físico e técnico buscando uma melhor performance de todos; 21/09 – Análise de vídeo, buscando melhorar comportamentos de nossa equipe como um todo, focando nas atuações dos últimos três jogos. Reunião comissão técnica; 22/09 – Treino tático de melhora da equipe nos aspectos de saídas sob pressão, marcação alta e transições; 23/09 – Acompanhamento do treino físico para todos os atletas e Treino tático buscando trabalhar os aspectos que tiveram ênfase na semana (marcação alta e saída de pressão); 26/09 – Reapresentação de todos. Acompanhamento do Treino físico. Treino técnico e tático começando a pensar no próximo adversário na Liga Paulista; 27/09 – Treino físico com bola e tático de acordo com adversário. Reunião da comissão técnica para observações sobre Taboão da Serra através de vídeos e scouts; 28/09 – Apresentação de vídeos e informações aos atletas sobre o nosso adversário da semana. Treino tático explorando os aspectos defensivos característicos de Taboão da Serra; 29/09 – Ajustes de detalhes de bola parada, saída de bola, movimentações de ataque e defesa de acordo com os comportamentos observados; 30/09 – Viagem para Taboão da Serra – Jogo Bauru x Taboão.

Avaliação dos erros e acertos tanto da equipe em geral, quanto os específicos da comissão técnica.

**Fisioterapeuta:** Acompanhamento dos treinos táticos e físicos, além de dos jogos amistosos preparatórios e jogos oficiais da Copa Paulista.

**Gestão:** Avaliação do trabalho desenvolvido por meio de reunião com o corpo técnico do Projeto; Organização dos documentos da Associação da nova eleição, pesquisa de preços para compras e itens alimentícios de acordo com cardápio sugerido pela nutricionista responsável; Atualização dos dados do Projeto no sistema de prestação de contas da Lei de Incentivo do Estado de São Paulo.

**Nutricionista:** Acompanhamento das refeições dos atletas, sugestão de mudança na quantidade de proteína ingerida no caso específico de alguns atletas, alteração na quantidade de leite integral na compensação das vitaminas A,E,K,e D, que estão presentes na gordura do leite e sua proteína por outros



# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU

alimentos que também contenham as mesmas vitaminas como: vegetais verdes escuros, nozes, gema de ovo, germe de trigo, óleos vegetais.

**Resultados Obtidos:** As atividades e as metas propostas no mês foram atingidas de acordo com a equipe técnica. Os resultados dos jogos foram considerados satisfatórios. A equipe técnica junto a gestão do projeto acredita que os resultados do mês de setembro, traz a possibilidade da classificação da equipe para próxima fase do campeonato da Liga Paulista de Futsal 2022. De acordo com nosso fisioterapeuta o mês foi de saldo positivo, com nenhum atleta com lesão que impossibilitasse a participação efetiva nos treinos e jogos. Assim, foi configurado um mês de muita qualidade na periodização prospectada para as atividades diárias. Garantindo ainda mais a qualidade do projeto desenvolvido tendo o nosso técnico como o melhor da 4º rodada. Deixamos aqui como registro nossos parabéns para o Elton Carvalho.





# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU





# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU





# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU





# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU





# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU



PROGRAMAÇÃO SEMANAL DAS ATIVIDADES DE 29/08A 04/09/22				
SEGUNDA	1	HORÁRIO 14:00 LOCAL ACADEMIA	AVALIAÇÃO FÍSICA	
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO	
TERÇA	1	HORÁRIO 08:30 LOCAL GINASIO	AVALIAÇÃO FÍSICA ESPECÍFICO GOLEIRO	
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO	
QUARTA	1	HORÁRIO 08:30 LOCAL GINASIO	FÍSICO	
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINÁSIO	TÉCNICO	
QUINTA	1	HORÁRIO 08:30 LOCAL GINASIO	ESPECÍFICO GOLEIRO	
	2	HORÁRIO 09:00 LOCAL GINÁSIO	TÉCNICO	
	3	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO	
SEXTA	1	HORÁRIO 11:00 LOCAL GINÁSIO	SAÍDA DO ÔNIBUS PARA O JOGO	
	2	HORÁRIO 20:00 LOCAL GINASIO	JOGO LIGA PAULISTA FIB X INTELLI	
SÁBADO	1	HORÁRIO LOCAL	FOLGA	
	2	HORÁRIO LOCAL	FOLGA	
DOMINGO	1	HORÁRIO LOCAL	FOLGA	
	2	HORÁRIO LOCAL	FOLGA	



# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU

PROGRAMAÇÃO SEMANAL DAS ATIVIDADES DE 12/09 A 18/09/22			
SEGUNDA	1	HORÁRIO 14:00 LOCAL ACADEMIA	ACADEMIA
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO
TERÇA	1	HORÁRIO 08:40 LOCAL GINASIO	FÍSICO ESPECÍFICO GOLEIRO
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO
QUARTA	1	HORÁRIO 08:30 LOCAL GINASIO	FÍSICO
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO
QUINTA	1	HORÁRIO 8:30 LOCAL GINASIO	ESPECÍFICO GOLEIRO
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO
SEXTA	1	HORÁRIO 9:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	APRONTA
SÁBADO	1	HORÁRIO LOCAL	FOLGA
	2	HORÁRIO 16:00 LOCAL Ginasio	JOGO LIGA PAULISTA: FIB BAURU X JUVENTUS
DOMINGO	1	HORÁRIO LOCAL	FOLGA
	2	HORARIO LOCAL	FOLGA

PROGRAMAÇÃO SEMANAL DAS ATIVIDADES DE 19/09 A 25/09/22			
SEGUNDA	1	HORÁRIO LOCAL	
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO
TERÇA	1	HORÁRIO 08:40 LOCAL GINASIO	FÍSICO ESPECÍFICO GOLEIRO
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO
QUARTA	1	HORÁRIO 14:00 LOCAL GINASIO	ACADEMIA
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINÁSIO	TÉCNICO
QUINTA	1	HORÁRIO 8:40 LOCAL GINASIO	FÍSICO ESPECÍFICO GOLEIRO
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO
SEXTA	1	HORÁRIO 9:00 LOCAL ACADEMIA	ACADEMIA
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO
SÁBADO	1	HORÁRIO LOCAL	FOLGA
	2	HORÁRIO LOCAL	FOLGA
DOMINGO	1	HORÁRIO LOCAL	FOLGA
	2	HORÁRIO LOCAL	FOLGA



# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU

PROGRAMAÇÃO SEMANAL DAS ATIVIDADES DE 26/09 A 02/10/22			
SEGUNDA	1	HORÁRIO 08:30 LOCAL GINASIO	FÍSICO
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO
TERÇA	1	HORÁRIO 08:40 LOCAL GINASIO	FÍSICO ESPECÍFICO GOLEIRO
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO
QUARTA	1	HORÁRIO LOCAL	FOLGA
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO
QUINTA	1	HORÁRIO 9:00 LOCAL GINASIO	TÉCNICO
	2	HORÁRIO 17:00 LOCAL GINASIO	APRINTO
SEXTA	1	HORÁRIO LOCAL	FOLGA
	2	HORÁRIO 19:00 LOCAL TABOÃO	JOGO LIGA PAULISTA: FIB FUTSAL X TABOÃO DA SERRA
SÁBADO	1	HORÁRIO LOCAL	FOLGA
	2	HORÁRIO LOCAL	FOLGA
DOMINGO	1	HORÁRIO LOCAL	FOLGA
	2	HORÁRIO LOCAL	FOLGA

