



ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU

Novembro

Comissão Técnica- 01/11 Treino de goleiros separado do restante do elenco que realizou trabalho físico funcional. Também realizado um trabalho tático buscando aprimoramento defensivo de nossa equipe. 2/11 Treino tático novamente buscando uma melhora defensiva da nossa equipe, principalmente em linha alta (marcação pressão). 03/11 Treino de goleiros separado do restante do elenco que realizou trabalho físico/técnico. No mesmo dia, realizado treino tático, desta vez visando a nossa saída de bola, sob pressão adversário marcando em Y. 04/11 Realizado treino de força e resistência na academia. Trabalho tático de saída de bola sob pressão novamente. Vídeos sobre os nossos dois últimos jogos – correção de erros defensivos. 07/11 – Reapresentação do elenco. Treino físico no ginásio e tático visando melhora de movimentação e entradas de ataque. 8/11 Pronto para o amistoso a noite – Bauru x Veteranos Fc, vencemos por 7x2. 09/11 Regenerativo no ginásio, jogos condicionantes de ataque. 10/11 Treino físico na academia para o elenco, enquanto os goleiros tiveram treino específico. Pronto para o amistoso de amanhã, com ensaio de bolas paradas. 11/11 Amistoso contra a Equipe da Unesp Bauru – vencemos por 2x1. 14/11 Reapresentação e reuniões com atletas e comissão técnica. Treino tático geral. 15/11 Análise e correções através de vídeos do nosso último amistoso. Treino tático geral. 16/11 Academia para todo o elenco. Treino tático com ênfase em aspectos ofensivos, devido a inúmeras chances criadas no amistoso, porém desperdiçadas. 17/11 Treino de goleiro separado, restante do elenco fez treino técnico com ênfase em aspectos ofensivos. 18/11 Treino tático geral, priorizando jogadas ensaiadas de lateral e escanteio. 21/11 Reapresentação geral. Treino tático, buscando ajustes defensivos e ofensivos. A todo momento, íamos parando o treino e corrigindo os atletas de acordo com a movimentação. 22/11 Pronto para o próximo amistoso. Reunião pré amistoso, ensaio de jogadas e movimentações, preparação final para a partida. 23/11 Amistoso com equipe Sub 18. Resultado 5x2. 24/11 Reunião e Treino tático de ajustes e correções relacionadas ao jogo de ontem. 25/11 Treino físico com bola para todo o elenco. 28/11 Reapresentação de todo o elenco, organização das atividades da semana. 29/11 Treino técnico e tático, buscando melhora tanto individual quanto coletiva de movimentos básico de ataque e 'jogo de dupla' e reduzido. 30/11 Treino físico e tático realizados. Com objetivo de melhora principalmente dos passes e interações entre os atletas, visando ter maior posse de bola e saber o momento de atacar a meta adversária. **Fisioterapeuta:** Participação nos treinos na forma de orientação, já que a houve queda nas lesões consideravelmente, por conta dos treinos serem menos intensos, porém mais volumosos. **Gestão:** Avaliação do trabalho desenvolvido no mês 11, estudos dos progressos coletivos e individuais dos jogos Amistosos, conversa com membros da comissão técnica sobre novo elenco e os rumos para o desenvolvimento do trabalho, Proposta de avaliação de novos atletas por meio de seletivas semanais com atletas de Bauru e também de outras cidades. Com treinos focados em habilidades técnicas individuais e comportamento nas tomadas de decisões coletivas. **Nutricionista:** Reorganização do cardápio da alimentação do mês, para que pudessemos atender a demanda dos participantes do processo da Seletiva que ocorreu simultaneamente com as atividades dos treinos gerais do projeto.

OBS: Depois da eliminação na Liga Paulista, iniciamos o mês com foco na retomada do trabalho, procurando manter os atletas em alto nível físico, técnico e tático na medida do possível. Realizamos três amistosos, mantendo a expectativa de competição ao longo do mês. Algo muito positivo no mês, é que sim, conseguimos manter o nível intenso de trabalho e ao que tudo indica os atletas compraram a nossa ideia e estão extremamente focados em manter os níveis mencionados, utilizando os treinos para isso.



ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU





ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU





ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU





ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU





ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU

