



# 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 Apronto 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. Apronto 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 Apronto 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 básicos 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 pudesse 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

