



RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE: REALIZADO NA EQUIPA B FEMININA DE FUTEBOL DO SPORTING CLUBE DE BRAGA, NA ÉPOCA 2022/2023

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Profº Doutor Júlio Manuel Garganta Silva

Rafael Bohn Volpato

Porto, 2023

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Volpato, R. B. (2023). *Relatório de estágio profissionalizante: realizado na equipa B Feminina de futebol do Sporting Clube de Braga, na época 2022/2023*. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL FEMININO, ESTÁGIO PROFISSIONAL, ALTO RENDIMENTO.

Agradecimentos

O meu primeiro agradecimento vai para a pessoa que sempre apoiou-me em todos os momentos da minha vida. Obrigado Mãe, sem você nada disso seria possível. Sempre serei eternamente grato por cada gota de suor, lágrima e sangue que você derramou para que pudesse sempre estar em condições de realizar os meus sonhos, nessa aventura não foi diferente, mas mesmo assim você conseguiu ser ainda mais maravilhosa e fantástica, mesmo estando tão longe. Ao meu pai, também sou grato pelo incansável apoio.

Ao melhor grupo de trabalho que eu poderia pedir, meu muito obrigado. André, Nádia, Rui, Hugo, José, Ricardo, Susana, Carla, Marta, Tiago, Sr. José, vocês foram fundamentais para que tudo pudesse correr da melhor maneira possível. Ao pessoal da estrutura de trabalho do SC Braga, em especial na pessoa do Hugo, do Gabinete de Otimização do Desempenho, meu muito obrigado por toda ajuda. Um agradecimento mais do que especial as atletas que fizeram parte dessa jornada, afinal elas são as principais intervenientes disso tudo! Vocês tornaram cada momento especial e único, com muitos risos, superação e algumas lágrimas. Como vocês mesmas fizeram questão de falar e relembrar, meu muito obrigado a minha família em Portugal.

Aos meus companheiros de jornada, Anderson, Rayanne, Letícia, Felipe, Leonardo, Edilena, Daniel, Lara, Rebeca, Inês, Tomás, José, Bruno, Erivelton, Danilo, e tantos outros. Muito obrigado pelo apoio nas mais diversas formas e tamanho, mesmo quando foi uma simples conversa, vocês foram fundamentais.

Por fim, agradecer a todos os professores e profissionais da Fadeup de que de alguma forma impactaram-me positivamente durante todo esse processo, em especial, ao professor Júlio Garganta, meu muito obrigado pela sua orientação e “puxões de orelha”.

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE FIGURAS	VII
ÍNDICE QUADROS	VIII
RESUMO	IX
ABSTRACT	X
APRESENTAÇÃO	XI
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
Um Prelúdio	2
Uma Pequena Exposição Sobre Futebol	3
Um Desporto, Muitas Pessoas.....	3
Uma Obra em Constante Construção	5
O Papel do Treinador de Futebol	7
Expetativas em Relação a Realização do Estágio	9
CAPÍTULO II – OBJETIVO GERAL DO ESTÁGIO.....	12
CAPÍTULO III – RECETIVIDADE AO CLUBE E GRUPO DE TRABALHO	15
CAPÍTULO IV – CARATERIZAÇÃO DO ESTÁGIO.....	17
Caraterização das Funções do Estagiário	18
Caraterização da Instituição	20
Caraterização dos Recursos Disponíveis para Treinos e Jogos.....	24
Caraterização da Equipa.....	26
Caraterização do Plantel de Jogadoras	27
Caraterização da Competição.....	29
Caraterização dos Objetivos de Formação, Preparação e Performance	30
Objetivos de Formação	30
Objetivos de Preparação.....	32
Objetivo de Performance.....	33
CAPÍTULO V – OPERACIONALIZAÇÃO DAS TAREFAS ESPECÍFICAS DE ESTÁGIO	34
Papel do Estagiário.....	35
Rotina de Estágio	36

Rotina de Treinos	36
Rotina de Jogos	40
CAPÍTULO VI – SISTEMATIZAÇÃO DO TREINO E DO JOGO	137
Uma Maneira de Jogar	138
Sistematização do Modelo de Jogo	139
Organização Ofensiva	139
Transição Defensiva.....	141
Organização Defensiva	143
Transição Ofensiva	145
Bola Parada	147
Bola Parada Ofensiva.....	147
Bola Parada Defensiva	148
Aspetos Individuais Micro	149
Sistematização do Modelo de Treino	151
CAPÍTULO VII – BARREIRAS E CONSTRANGIMENTOS	155
Derrotas e falta de vitórias	156
Diferença Entre Gêneros.....	159
Rotina durante a época.....	161
CAPÍTULO VIII – ANÁLISE REFLEXIVA DO ESTÁGIO	162
CAPÍTULO IX – CONCLUSÃO	168
CAPÍTULO X – REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS	170

ÍNDICE FIGURAS

Figura 1 - “Modelo Multidimensional de Liderança”. Fonte: Valvassori et al., 2008 (retirado de Chelladurai (1990)).....	8
Figura 2 - Estádio Municipal de Braga.....	20
Figura 3 - Estádio Municipal de Braga.....	20
Figura 4 - Estádio 1º de Maio.....	21
Figura 5 - Cidade Desportiva, Imagem aérea.....	22
Figura 6 - Cidade Desportiva, Campo Nº2.....	22
Figura 7 - Campo de Jogos Albino Duarte Pinheiro.....	24
Figura 8 - Campo de Jogos 25 de Abril.....	24
Figura 9 - Conversa pré-treino.....	38
Figura 10 - Cumprimento entre atletas e staff.....	39
Figura 11 - Conversa durante aquecimento.....	42
Figura 12 - Conversa entre os elementos da equipa técnica durante intervalo.....	42
Figura 13 - Momento de Ativação, antes de iniciar a segunda parte de um jogo.....	43
Figura 14 - Exemplo do que se é pedido para as jogadoras na organização ofensiva	140
Figura 15 - Exemplo do que se é pedido para as jogadoras na transição defensiva.....	142
Figura 16 - Exemplo do que se é pedido para as jogadoras na organização defensiva.....	144
Figura 17 - Exemplo do que se é pedido para as jogadoras na transição ofensiva.....	146
Figura 18 - Imagem com formação inicial utilizada, 1-4-3-3.....	150
Figura 19 - Guião para o morfociclo padrão.....	152
Figura 20 - Guião para criação de exercícios de treino (1ª parte).....	153
Figura 21 - Guião para criação de exercícios de treino (2ª parte).....	153
Figura 22 - Modelo final de uma Unidade de Treino planeada.....	154

ÍNDICE QUADROS

Quadro 1 - Plantel de atletas da Equipa B Feminina.....	27
---	----

RESUMO

O presente trabalho consiste em um relatório de estágio, apresentado como trabalho final do curso de 2º ciclo de Treino Desportivo – Alto Rendimento. O estágio foi realizado na modalidade de futebol, no Sporting Clube de Braga, mais especificamente na equipa feminina B, durante a época 2022/2023. Com o objetivo de conseguir a manutenção na II Divisão Nacional e apurar para fase de subida, a equipa composta maioritariamente de atletas com menos de 20 anos conseguiu manter-se na II Divisão. Durante a época foram enfrentadas diversas dificuldades, a nível pessoal e também a nível coletivo, algumas conseguiram ser solucionadas, outras ficaram para serem reparadas para a próxima época. Inclui-se uma análise reflexiva sobre a execução do estágio, onde tentei colocar a reflexão de momentos que penso terem sido chaves para o resultado obtido, bem como as conclusões finais sobre a realização do mestrado e do relatório. Por fim, nos anexos está presente o diário escrito durante toda a realização do estágio.

Palavras-chave: Futebol Feminino, Estágio Profissional, Alto Rendimento.

ABSTRACT

This work consists of an internship report, presented as the final work of the 2nd cycle Sports Training – High Performance course. The internship was carried out in football, at Sporting Clube de Braga, more specifically in the women's B team, during the 2022/2023 season. With the aim of achieving maintenance in the II National Division and qualifying for the promotion phase, the team made up mainly of athletes under 20 years old managed to remain in the II Division. During the season, several difficulties were faced, on a personal and collective level, some managed to be resolved, others remained to be repaired for the next season. A reflective analysis on the execution of the internship is included, where I tried to reflect on moments that I think were key to the result obtained, as well as the final conclusions on the completion of the master's degree and the report. Finally, the annexes contain the diary written throughout the internship.

Keywords: Women's Football, Professional Internship, High Performance.

APRESENTAÇÃO

Apresentação

Esse documento consiste em um relatório de estágio profissional, realizado na época 2022-2023 na equipa de futebol Feminino B do Sporting Clube de Braga. Trata-se de um requisito para a conclusão do 2º ciclo de estudos em Treino Desportivo, menção Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Decreto-lei no 7/2006 de 24 de Março).

No presente documento dou conta dos processos e momentos mais significativos desta época desportiva que cumpri enquanto treinador-estagiário. Nele estão mencionados os objetivos inicialmente traçados por mim e pela equipa, a receptividade que tive quando integrei a equipa, as dificuldades que foram enfrentadas por mim e também pela equipa, as minhas funções enquanto estagiário, a caracterização de todo estágio, ou seja, local, equipa e competição. Também se dá conta da minha rotina de trabalho, com um diário onde há acompanhamento dos treinos e procedimentos, estratégias e metodologias utilizadas, relatos dos treinos e jogos, entre outros relatos, descobertas e informações que me pareceram suficientemente importantes para constarem do documento. Por razões de sigilo profissional, há informações que não foram colocadas, com o intuito de preservar o Sporting Clube de Braga, jogadoras, funcionários e colaboradores.

Assim, este relatório é um documento que serve como testemunho da minha jornada durante uma época desportiva como estudante/treinador-adjunto que vivenciei no campo profissional que ambiciono seguir.

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

Um Prelúdio

Penso que o que buscamos quando iniciamos uma nova jornada, nesse caso uma jornada acadêmica e profissionalizante, é o novo. Buscamos algo que continue a nos motivar a seguir em frente. Para mim essa jornada de começar um novo mestrado, mudar de país e encarar diversas adversidades antes não enfrentadas, começou durante o *lockdown* de 2020. Os dias presos em casa fizeram-me refletir que onde estava profissionalmente não era onde eu queria estar.

Desse momento em diante busquei maneiras para voltar a estudar, mas de forma que pudesse ter uma experiência profissional durante o processo de ensino, que pudesse potencializar a minha jornada. Infelizmente no Brasil são raros os cursos de pós-graduação, na área da educação física, que possuem estágios profissionais, das pesquisas que realizei na época não encontrei nenhum que fosse similar ao que encontrei aqui em Portugal. Assim decidi arriscar-me nessa nova aventura.

No presente relatório de estágio dá-se conta dos processos e dos momentos mais significativos que ocorreram durante uma época desportiva, na modalidade que elegemos, i.e., o Futebol. Trata-se de um requisito que o estudante de Mestrado (neste caso do curso de Treino Desportivo – menção Alto Rendimento) tem de cumprir para concluir o 2º Ciclo de ensino e assim conseguir a sua titulação com Mestre.

Um dos objetivos principais do estágio é preparar o futuro treinador desportivo, servindo como antecâmara, na qual o estudante-estagiário de mestrado irá procurar aplicar o que aprendeu no decorrer de sua vida acadêmica, aprendendo com o ambiente onde está inserido.

A modalidade escolhida para estagiar foi o futebol, sendo o meu fascínio pelo futebol tanto, que desde o primeiro dia na Faculdade ambiciono deixar de ser um mero fã e espectador do jogo, para estar inserido profissionalmente neste desporto, que para mim é apaixonante. Por isso, para alcançar este objetivo, escolhi continuar a minha formação acadêmica e decidi fazer o mestrado em treino desportivo. Minha intenção, ao realizar este mestrado, foi ter a experiência de morar em um país diferente, foi conhecer uma nova cultura, ter a oportunidade de trabalhar dentro de um clube com uma estrutura e cultura de trabalho diferentes ao que estava habituado, continuar a estudar e manter-se atualizado e também conseguir o título profissional de treinador de Futebol grau II, a qual espero que me ajude a chegar um pouco mais perto da minha ambição profissional.

Uma Pequena Exposição Sobre Futebol

Um Desporto, Muitas Pessoas

O futebol é uma atração mundial, que impacta e atrai milhões de pessoas ao redor do mundo, não só como praticantes como também como espectadores (Giulianotti; Robertson, 2004). É um fenómeno que é passado de geração para geração, que movimenta a vida de inúmeras pessoas, seja de forma direta ou indireta, podendo impactar de forma positiva ou negativa as pessoas que convivem e acompanham. Sempre fico espantado como uma vitória do seu time de coração, ou a derrota do seu principal adversário, pode “mudar” positivamente o dia de um adepto. Assim como a derrota pode causar o efeito inverso.

Mas quando penso na prática do futebol, imagino-lhe como uma metamorfose constante. E porquê penso isso? Por que, uma das características mais fundamentais do futebol, é que ele é um desporto coletivo de invasão, onde duas equipas, estão a interagir entre si no mesmo espaço, mas com cada equipa, estando a defender sua porção do campo, enquanto procura encontrar maneiras de invadir a porção do adversário para chegar à meta, ou seja, a baliza (Gréhaigne; Godbout; Zerai, 2011, Costa et al. 2002). Os desportos coletivos de invasão, como o futebol, são modalidades riquíssimas em estímulos que influenciam o desempenho dos jogadores dentro de campo durante a disputa (Silva et. al 2013). Essa característica do desporto permite que haja inúmeras maneiras de praticá-lo, sempre tendo em vista a vitória, não havendo necessariamente uma maneira que seja predominante. Possa ser, que o que faz o futebol ser um desporto tão praticado e seguido, seja essa pluralidade na sua maneira de praticá-lo, possuindo assim como característica a qualidade de ser desporto imprevisível, que pode ser decidido tanto com simples ações individuais ou anteriores, com complexas organizações e execuções coletivas (Garganta, 2002).

Assim, se procurarmos ver desde o princípio da sua prática, iremos encontrar que diversas maneiras de jogar o desporto já foram usadas, mas podemos também observar que a maioria delas já deixaram de ser praticadas ou usadas. Ao olhar para trás, iremos ver que algumas equipas ficaram famosas pela sua maneira única de jogar e que de certa forma criaram um estilo próprio de jogar futebol, estilos inovadores para sua época, a ponto de influenciar outras equipas (Wilson, 2016). Por exemplo, o futebol praticado pela equipa da Hungria em 1953, o jogo físico praticado pela equipa da Inglaterra em 1966, ou o futebol total praticado

pela equipa dos Países Baixos em 1974, ou ainda o futebol voltado para a técnica individual dos seus jogadores praticado pela seleção brasileira de 1982 (Wilson, 2016).

Mas o que é uma equipa de futebol? Uma equipa de futebol pode ser classificada como um conjunto de jogadores, que procuram cooperar entre si, com objetivos e comportamentos coordenados (Guilherme, 2021). A cooperação e coordenação da equipa de futebol devem conferir a mesma organização, a nível ofensivo e defensivo, nesse contexto de jogo imprevisível que é o desporto coletivo de invasão.

Uma Obra em Constante Construção

No futebol, para chegar a tal organização, o treino que antecede o jogo tem papel fundamental na preparação na forma de jogar de uma equipa que deseja ser vencedora. Sendo o treino o principal catalisador de todas as dimensões necessárias para a aquisição da forma de jogar que a equipa entende como ideal. Para Guilherme (2021), o treinar é a capacidade de criar, desenvolver e aperfeiçoar as diferentes competências e capacidades das equipas e dos respetivos jogadores. Com isso, é tentar superar as exigências do jogo, através de respostas coletivas e individuais. Dentro do sistema de treino existem as dimensões tática, técnica, física, psicológica, entre outras dimensões, que podem ou não estar em interação (Guilherme, 2004; Guilherme 2021).

Se formos observar as duas primeiras dimensões, e buscarmos uma definição para elas, podemos utilizar a apresentada por Soares e Greco (2011), onde a dimensão tática é um conjunto de ações psíquico-cognitivo-motor, realizados de forma condicionada pelo espaço e tempo. A realização correta do conjunto de ações é determinada pela tomada de decisão. Pode ser considerado como sistema de planos de ações, que irão conduzir as decisões coletivas e individuais. Ainda no mesmo artigo, Soares e Grego (2011), trazem a definição da dimensão técnica como utilização da qualidade motora do individuo, mas não só isso, mas também como, quando e onde aplicar, por isso para o autor a qualidade técnica anda junta da tática. E mesmo a dimensão tática será afetada pela qualidade da realização das ações da dimensão técnica pelo indivíduo. O treinador poderá observar deficiências em alguma das dimensões específicas, ou até oportunidades antes não exploradas, com base nisso preparar a construção do seu treino.

Com isso, o processo de construção do treino, vai passar por aquilo que o treinador identifica como necessário ou específico, para além de identificar falhas e oportunidades dentro da equipa, para poder realizar o modelo de jogo que pensa como ideal. Pensando no modelo ideal de jogo como sua principal ideia, ou um supraprincípio, que deverá ser dividido em princípios, e subprincípios dos princípios e assim por diante, onde cada princípio servirá como um guião para cada situação, seja ela mais macro ou mais micro, que pode apresentar-se no jogo (Ferraz et al., 2022).

Ferraz e seus colegas (2022), trazem como perspetiva para a conceção do modelo de jogo e seus princípios o entendimento da organização fractal, onde essa surge como a necessidade de entender o processo de treino e jogo como um todo, facilitando a intervenção do treinador. Assim o modelo de jogo assume um cariz de construção fractal, conduzindo a

organização do processo de treino, tendo como elo de ligação, não o desporto de forma ordinária, mas sim a especificidade da equipa que está a treinar.

O treino deverá ser pensado desde o plano micro, que é o jogador de modo individual, até o plano macro, que o conjunto de jogadores na forma de uma equipa (Guilherme, 2021). Cabe ao treinador saber identificar as qualidades e competências de cada indivíduo, e principalmente, saber onde aplicá-las para o maior benefício da equipa como um todo.

O Papel do Treinador de Futebol

O desporto é um catalisador da transformação, nele uma pessoa poderá interagir com outros indivíduos, conhecer novos paradigmas, atuar sob regras limitadoras, explorar os limites das suas capacidades, entre outras inúmeras situações que o desporto pode proporcionar (Coelho, 2017). O papel do treinador desportivo está em guiar o(s) atleta(s) através dos constrangimentos e provações diárias que o desporto pode proporcionar, seja o atleta iniciante ou experiente, buscando levar esse indivíduo ao seu melhor desempenho possível, fazendo com que os seus objetivos individuais e/ou coletivos (quando for um desporto coletivo) sejam alcançados (Valvassori et al, 2008).

O treinador de futebol assume um papel chave nessa jornada, não só ajudando o atleta a nível individual, mas também desempenha função central no crescimento do um grupo de atletas e equipa técnica (Valvassori et al., 2008; Rodrigues et al., 2020; Guilherme, 2021). Entre as funções que é responsável estão a organização, estruturação e aplicação de um plano de treinamento, sendo preciso seguir planeamentos de ciclos curtos (microciclos) até ciclos mais longos (mesociclos e macrociclos), que estejam de acordo com a suas realidades, para poder potencializar as dimensões técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos atletas com que trabalha, bem como também a necessidade de dedicar-se a coesão do grupo de jogadores (Cunha et al., 2010, Portugal & Nazário, 2017). Para além disso, o treinador deve ser um exemplo dentro e fora de campo para os atletas, servindo como espelho a qual o atleta muitas vezes vê com inspiração (Bettega et al., 2021).

Para Valvassori e colegas (2008), papel de liderança exercido pelo treinador pode ser afetado, por algumas características únicas. Tais como suas próprias características, ou seja, comportamentos, conhecimentos, experiências vivenciadas, entre outros fatores. Características da situação, o que está a acontecer ao redor irá afetar as ações do treinador. E por fim, há também as características dos demais membros de trabalho com que o treinador se relaciona. Dentro disso, haverá uma subdivisão de comportamentos, sendo que um é o comportamento que lhe é exigido na situação e outro é o comportamento que lhe é preferido para a situação, e entre eles haverá o comportamento real que será utilizado. Após isso, haverá uma consequência, que será a performance e a satisfação com as consequências. Dentro de tudo isso há também a influência da performance e satisfação alcançada, que irá influenciar o comportamento do treinador.

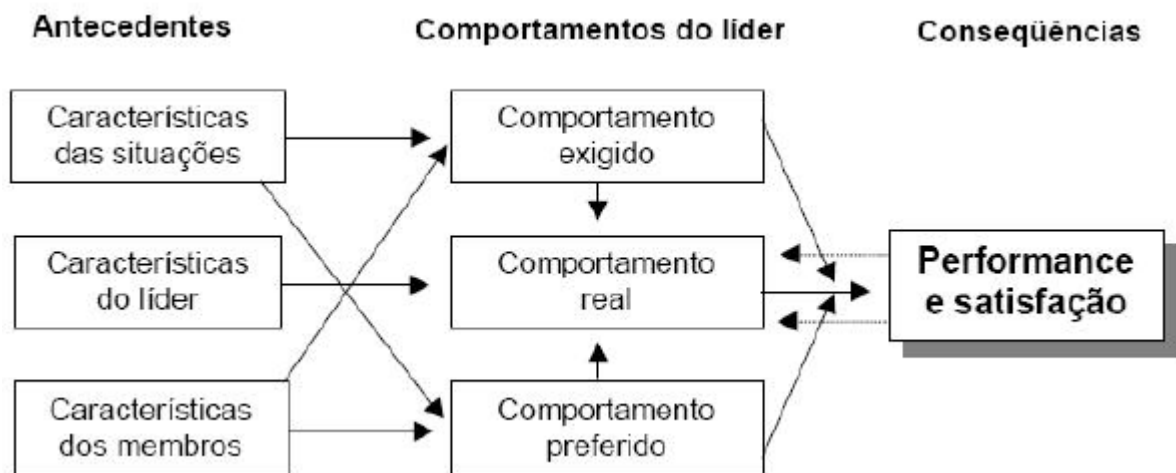


Figura 1: “Modelo Multidimensional de Liderança”. Fonte: Valvassori et al., 2008 (retirado de Chelladurai (1990)).

Mas bem como há a evolução dos atletas, também há a evolução dos treinadores. As preocupações diárias entre planejar, organizar e executar os treinos, as inter-relações com os atletas e demais membros envolvidos, a exigência pelo desenvolvimento do atleta e da equipa como um todo, sem mencionar em níveis maiores, da formação e do profissional, a pressão constante por resultados, tudo servirá como ponto transformador para o indivíduo que está no papel de treinador.

Expetativas em Relação a Realização do Estágio

As minhas expetativas, de como seria o meu estágio profissional, passaram muito pelas idealizações que criei durante o mestrado, e até mesmo antes de ingressar no mestrado. Algumas delas foram, por exemplo, como será a receção da equipa técnica, jogadoras e *staff* comigo, ou o que iria absorver e aprender com os meus colegas de equipa técnica, ou quais seriam as principais dificuldades que iria enfrentar (por exemplo, será que a falta de experiência no futebol feminino poderia ser uma barreira?). Também tive como expectativa poder causar uma boa impressão, para que pudesse receber um convite para continuar no clube.

Em relação a minha primeira expectativa com o estágio, quanto ao acolhimento que iria receber, deve-se principalmente por ser um elemento estrangeiro (não sei se as atletas e o *staff* já tinham trabalhado com alguém de fora de Portugal), mas também por ser um elemento novo num grupo de trabalho já consolidado e por nunca ter trabalhado com o futebol feminino.

Também tive como expectativas, como seria o meu trabalho com as atletas, porque será a primeira com que trabalho com um grupo de atletas femininas. Fisiologicamente é diferente do que trabalhar com atletas masculino, mas nas questões técnicas e táticas, quão diferentes ou iguais elas poderiam ser, por exemplo, vemos a estimulação precoce de meninos na modalidade do futebol (Hermann; Vollmeyer, 2016), mas não conseguimos observar o mesmo estímulo para as atletas femininas, assim, quais serão as consequências dessa iniciação tardia no desporto, o quanto isso afetou o conhecimento delas sobre aspetos técnicos, tais como posicionamento do corpo na hora de marcar uma adversária ou aspetos táticos, como o que elas devem fazer após recuperarem a bola, por exemplo.

Além disso, estava ansioso para ver como era por dentro a estrutura de trabalho de um grande clube europeu. A equipa técnica, tanto o treinador principal como a adjunta principal possuem o grau de treinador nível II, o treinador de guarda-redes possui o grau de treinador nível I. No início do estágio, estava ansioso para o quanto antes poder aprender o máximo com eles, pois eles sempre pareceram-me serem uma equipa técnica qualificada, tendo o treinador principal, para além das qualificações técnicas, tido a oportunidade de ser selecionador distrital e ser também o coordenador da formação feminina do clube.

E a minha principal expetativa, o que mais gostava de aprender com eles, foi em relação sobre a metodologia de treino e jogo aplicada, mais especificamente, como é pensada e feita a construção do processo de jogo, pois naquele momento, vinha de um contexto onde o futebol baseia-se mais na qualidade individual, onde muitas vezes o indivíduo sobressai-se sobre o

esforço coletivo. Para além disso, tentei absorver o máximo possível de conhecimento gerais que os treinadores com que tive a oportunidade de trabalhar puderam oferecer.

Para além da expectativa de como seria o trabalho com o grupo, também tive como objetivo realizar intervenções individuais com as atletas, fosse uma conversa ao pé do ouvido ou um treino técnico-físico, ou técnico-tático, tive como intensão ser uma presença positiva com uma outra forma de trabalhar e que pudesse ajudar a equipa como um todo. Com isso, também esperava que o treinador principal ganhasse confiança suficiente no meu trabalho para dar-me liberdade para poder trabalhar com grupos maiores, para que assim eu pudesse vivenciar a prática mais perto da sua totalidade.

Para além disso, e a passar para um contexto de competição desportiva, as minhas expetativas estiveram sempre alinhadas com a da equipa, ou seja, conseguir o número de vitórias suficiente, que possibilitem a manutenção da equipa na II divisão nacional, e com alguma ambição a mais, conseguir a classificação para a fase apuramento campeão.

Outras expetativas que tivesse ao iniciar o estágio, foram poder ajudar na criação e estruturação do microciclo, treino e bolas paradas, dar suporte para o treinador e treinadora adjunta durante os treinos, seja desde comandar a uma atividade até ter que estar a buscar bolas para que o treino não pare e perca a intensidade, cada esforço conta no fim das contas. Enfim, estar ao máximo inserido e envolvido nessa atividade profissional.

Além, dessas expetativas para a época, a formação feminina teve outras expetativas, tais como, suprir a equipa A com jogadoras sempre que ela precisar e ter o máximo de atletas possível nas seleções de base.

A nível de postura profissional, tive a expetativa de poder melhorar é a maneira como reajo com a atleta. Explico, nos meus anos anteriores, como treinador, sempre tive dificuldade para lidar com atletas que não seguissem o que eu dissesse ou que desafiassem a minha autoridade. Penso que por ter iniciado muito novo no futebol, atuando com treinador adjunto, a experiência de comandar atletas com idade parecida com a minha (na minha primeira experiência tinha 18 anos e treinava uma equipa sub-17), acabei por desenvolver um certo estigma com problemas de comportamento, porque muitas vezes parecia-me que o atleta estava a desrespeitar a minha autoridade, quando na verdade não era nada demais.

Uma outra faceta profissional, que tive como expetativa de melhorar ou aprimorar, foi a minha conceção do jogo de futebol como um todo. Desde sempre, penso que tive uma visão muito própria sobre como deve ser jogado o futebol, penso ser uma visão simples e prática do jogo, ao contrário do que pude vivenciar desde o início do mestrado. Pra já, pude perceber que há a constantemente estimulação de realizar a reflexão sobre as nossas ações, do ambiente onde

estamos inseridos e também sobre os atletas. Aqui parece-me que sempre estamos a olhar o detalhe do detalhe, o que tenho extrema dificuldade para focar. Pra já, acredito que se focar-me em um único aspeto do jogo (seja defensivo ou ofensivo), consigo esmiuçar bem, mas quando colocado num quadro maior, parece-me que perco-me e não consigo ligar situações que para mim parecem distintas, mas que para o jogo estão interligadas, como por exemplo, maneiras que podemos mudar a nossa organização ofensiva durante um jogo, para poder atacar um equipa adversária de diferentes maneiras, e mais, de que forma podemos atacar pelas alas, sem perder o equilíbrio no corredor central, ou como causar desequilíbrios no espaço entre as linha defensivas e principalmente de que maneira pode-se explorar esses espaços criados.

Futuramente, ambiciono ser um treinador que consegue gerir um grupo de atletas, com capacidade de influenciá-los a seguir as minhas ideias, sendo ouvido e respeitado, que também, consegue encontrar soluções para os problemas do jogo através de reflexões, que consegue criar atividades defensivas ou ofensivas que ajudem a equipa a melhorar o seu desempenho tático. Porém tenho consciência que dificilmente irei conseguir todas essas metas num espaço de somente uma época desportiva, sei que é uma jornada longa, que poderá levar anos de estudo e trabalho. Contudo, acredito que a experiência trazida com essa época irá se acumular com aquilo que já trago comigo e nessa perspetiva espero evoluir, sempre em busca de tornar-me tanto um profissional melhor.

Penso que para além de proporcionar a experiência profissional, o estágio profissionalizante deva procurar o crescimento do aluno como um todo, a nível pessoal também e não somente a nível profissional, que pode ser recheada de conquistas a nível desportivo, mas que também devem desenvolver o indivíduo, fazendo com que ele se torne uma pessoa e profissional melhor do que quando iniciou o estágio.

CAPÍTULO II – OBJETIVO GERAL DO ESTÁGIO

Objetivo Geral do Estágio e do Relatório

Podemos dividir o objetivo geral ou global desse trabalho em dois níveis. Quando olhamos para o objetivo geral do estágio, constatamos a aplicação na prática de tudo aquilo que se aprendeu nos últimos meses durante o mestrado, como também o aprendizado dos conhecimentos que são essenciais para crescer e tornar-se um profissional de excelência. Ao olhar para o objetivo geral do relatório, pode dar-se conta da capacidade de documentar todo esse processo que foi o estágio em si, desde as reflexões ocorridas em momentos cruciais, como durante uma partida de futebol ou momentos críticos da época, até coisas mais corriqueiras, tais como o planeamento de um dia de treino ou como correu o treino em si.

Assim, o estágio é uma oportunidade de o estudante poder aprender a partir das ações que realiza e é impactado. Um meio para poder gerar aprendizado disso, é a capacidade de refletir-se sobre o que está a ser vivenciado, sendo que todos os indivíduos, sejam eles experientes ou não, são capazes de refletir durante a ação que estão a realizar. A reflexão estimula o indivíduo a desenvolver o pensamento à ação e à cumplicidade que está implícita na ação (Schön, 1998). A reflexão tem como um dos seus objetivos desafiar o indivíduo a não seguir regras ou conceitos já conhecidos, ainda que sejam corretos ou acertados, mas sim buscar novas respostas para os problemas ou as situações que possam ocorrer, possibilitando o indivíduo a criar um conhecimento tácito (Alarcão, 1996). Portanto, a reflexão vai auxiliar o crescimento tanto teórico quanto prático do indivíduo que a realiza regularmente, não só no âmbito profissional, como também na sua vida pessoal. A prática da reflexão irá proporcionar ao indivíduo fundamentação para as suas ações diárias, dando-lhe mais segurança para as suas escolhas e decisões (Schmitt, 2011).

Para o aluno de mestrado, que está a realizar o estágio profissionalizante, o estágio servirá como uma sala de aula, porém fora da universidade e com novos intervenientes a fazer o papel de professor, seja o tutor no clube, o staff do clube, os atletas ou até situações pontuais que possam acontecer. Tudo pode ser ou servir como ensinamento, basta o estagiário estar consciente ao meio que está inserido e refletir sobre aquilo que está a sua volta e como ele mesmo interage com esse ecossistema. O estagiário pode tornar-se parte ativa do seu próprio aprendizado e desenvolvimento, através da capacidade do pensamento crítico e reflexivo (Fávero et al., 2013). Ao refletir e compreender os efeitos que as suas ações e as ações externas, que afetam a si e ao ambiente que está envolvido, tem sobre as suas tomadas de decisões, bem como resultados que são obtidos através delas, o estagiário é munido com a capacidade de

autodidata, ou seja, aprender sozinho. Para mim, esse é o principal objetivo do estágio, o aprendizado e o crescimento que ele pode proporcionar para o estagiário, capacitando-o para novos desafios.

Em relação a escrita do relatório, para além ser a documentação sobre esse momento importante, é também uma oportunidade para o estudante aprender a sintetizar e expressar as suas experiências e realizações, de uma maneira formal, conseguindo ter a capacidade de transcrever as suas reflexões para algo concreto que é o relatório.

A preparação do relatório deve servir como uma chance para aplicar o que o estudante aprendeu nas disciplinas sobre a pesquisa acadêmica, mas também serve para aumentar o seu conhecimento em relação a pesquisar e ler a partir do constante contacto com artigos académicos e livros, mas também através da leitura de relatórios de outros colegas que também passaram pelo mesmo processo.

CAPÍTULO III – RECETIVIDADE AO CLUBE E GRUPO DE TRABALHO

Recetividade do Clube e do Grupo de Trabalho

Minha primeira expectativa em relação ao estágio foi em relação ao acolhimento que irei receber, principalmente por ser um elemento estrangeiro (não sei se as atletas e o *staff* já tinham trabalhado com alguém de fora de Portugal). O primeiro contacto com elementos do clube realizou-se através de uma videochamada com um elemento técnico do GOD (Gabinete de Otimização de Desempenho), onde tive uma entrevista. Essa entrevista serviu para que o clube pudesse conhecer-me, bem como me foi passado o que seria esperado de mim enquanto elemento técnico da equipa.

Com isso fui adicionado dentro do grupo de mensagens da equipa técnica, e marcámos uma reunião uma semana antes do início da época para podermos conversar e alinhar o planeamento para época.

Agora, já com a época terminada, consigo notar nitidamente uma diferença quanto à minha relação com a equipa técnica. Se no início eu pensava que o tratamento era um bocado distante e até mesmo frio, atualmente é totalmente diferente, porquanto passámos a ter uma relação muito amistosa, tendo a segurança de conversar e partilhar experiência pós treinos e jogos, indo também a convívios juntos. Esperava que fosse assim, mas admito que o “choque inicial” foi um baque, pois lembro perfeitamente que demorei algumas semanas para sentir que tinha liberdade suficiente para conversar abertamente com o treinador principal.

Quanto às jogadoras, todas foram desde o princípio muito recetivas. Penso que consegui desde o início tirar um momento ou outro para conversar com elas, seja de maneira individual ou coletiva, procurando ser uma ponte entre elas e o restante da comissão técnica. Essa função era realizada não apenas por mim, mas também pela treinadora-adjunta. Durante a época ainda tivemos três jantares de convívio entre toda a equipa. Penso que, em jeito de balanço, posso dizer que o ambiente da equipa no final da época, independente dos altos e baixos, foi muito bom.

CAPÍTULO IV – CARATERIZAÇÃO DO ESTÁGIO

Caraterização das Funções do Estagiário

Como membro da equipa técnica foram-me atribuídas funções distintas, assim como os restantes membros da equipa técnica. A distribuição de funções foi realizada numa reunião que ocorreu antes da pré-época. Nela ficou estabelecido que seriam minhas funções, cuidar da preparação física geral da equipa, observação da parte defensiva da equipa adversária, auxiliar na organização do treino, auxiliar na condução do treino, organizar e planificar as cargas de treino das atletas, auxiliar na preparação do aquecimento de jogo, realizar a análise de lances do jogo.

A minha principal função foi cuidar da preparação física das atletas, assim fiquei responsável de criar atividades para serem realizadas todo início de treino, com o período máximo de 15 minutos para serem utilizados, as vezes menos. Como base no microciclo que a equipa técnica utiliza os treinos eram baseados em força, resistência, velocidade e velocidade de reação. Além disso, mensalmente envia um plano de treino para que as atletas realizassem em casa, já que o clube só oferta ginásio uma vez na semana em um horário que muitas atletas ficam impossibilitadas que poderem ir.

A função de observação da parte defensiva da equipa adversária, consistia em após o jogo no relatório, que a equipa técnica escrevia sobre cada jogo, descrever a organização defensiva adversária, organização da bola parada defensiva e transição defensiva. Além disso, deveria apontar com imagens como a equipa era organizada no momento da bola parada de cantos e livres, e como era a organização no momento de realizar a pressão sobre a nossa equipa.

Auxiliar na organização do treino, é o momento pré-treino, onde é montado os espaços onde ocorrerá cada atividade do treino. Além de montar os campos de jogos, também organizar balizas, organizar bolas e coletes. E durante o treino auxiliar na condução do treino, com para os *feedbacks* as atletas, indicar as atletas quando entrar ou sair da atividade, resolver alguma dúvida sobre as atividades, quando necessário, mas também ajudando a juntar bolas, contar o placar das atividades, cuidar o tempo de duração das atividades.

Organizar e planificar a carga de treino das atletas, antes de cada treino as atletas devem enviar um questionário com questões sobre o bem-estar geral delas, assim como após a cada treino elas respondiam outro questionário com a percepção de esforço realizado no treino. Assim antes e após os treinos, fiquei com a responsabilidade de compilar os dados de todas as atletas e apresentar aos demais membros da equipa técnica.

No aquecimento antes dos jogos, auxílio a treinadora-adjunta principal na organização e condução do aquecimento. Primeiro deve ser organizado o campo com as bolas e espaço para a realização da situação de posse de bola. Após quando as atletas vão a campo, similar ao que acontece em todos os treinos, faço a ativação delas com exercícios de alongamento dinâmico, mobilidade, técnica de corrida e exercícios de passe. Após isso auxílio na condução das demais atividades, similar ao que ocorre nos treinos, com cuidado com *feedbacks*, nesse caso fico só com os *feedbacks* defensivos durante a execução da atividade de posse de bola. Também auxílio com o cuidado do tempo e controlo das bolas.

Também fiquei responsável, em conjunto com o treinador principal, a realizar os cortes e análise dos principais lances dos jogos. O treinador, após ter assistido o vídeo do jogo, faz cortes de lances que acredita ser interessante mostrar as atletas. Ele envia esses lances para mim, que junto eles, formato a imagem para colocar as indicações ou informações que o treinador pensa ser relevante e envio para as atletas. Também fiquei responsável por fazer um pequeno vídeo com os nossos golos após cada partida, como também distribuir o jogo completo para as atletas.

Caraterização da Instituição

O local de realização do estágio foi o Sport Club de Braga, localizado no concelho de Braga. O clube tem 102 anos de história, tendo sido criado em 19 de janeiro em 1921. É um clube que para além do futebol possui diversas modalidades, tais como atletismo, natação, futsal, bilhar, taekwondo, basquetebol, futebol de praia e voleibol.

O SC Braga tem como campo de jogo o Estádio Municipal de Braga, que foi construído para a Euro 2004, o estádio é considerado único, pois erguido dentro de uma antiga pedreira, sendo esse uma de suas alcunhas “Estádio da Pedreira”. Tem como capacidade de público cerca de 30.000 adeptos.



Figura 2: Estádio Municipal de Braga.



Figura 3: Estádio Municipal de Braga.

Já a equipa Feminina manda os seus jogos no Estádio 1º de Maio, que foi inaugurado em 1950. O estádio tem como capacidade de público cerca de 40.000 adeptos. Até a finalização do Estádio Municipal de Braga, a equipa masculina também utilizava o Estádio 1º de Maio para mandar os seus jogos.



Figura 4: Estádio 1º de Maio.

Na sua história é um dos clubes com mais títulos do futebol português masculino, sendo vencedor da:

- Taça de Portugal nos anos de 1965/1966, 2015/2016 e 2020/2021;
- Taça Federação Portuguesa de Futebol em 1976/1977;
- Taça da Liga em 2012/2013 e em 2019/2020.

Já no futebol feminino a equipa do SC Braga é ainda mais vencedora, tendo vencido todos os títulos possíveis na modalidade de futebol feminino:

- Campeonato Nacional da I Divisão 2018/2019;
- Taça de Portugal de Futebol Feminino 2019/2020;
- Taça da Liga Feminina 2021/2022;
- Supertaça Feminina 2018;

Para a sua formação desportiva de Futebol o SC Braga possui o complexo de treino da Cidade Desportiva, onde a primeira fase foi completada no ano de 2019, o clube ainda planeja inaugurar na segunda fase um Pavilhão Multiusos e numa terceira fase planeja a construção de um Miniestádio com capacidade de 2800 lugares.

A Cidade Desportiva, possui sete campos de futebol, sendo três campos com bancadas para servirem de campo de jogo, dois com medidas oficiais e um campo de futebol de sete. Nossos jogos em casa serão todos realizados no campo nº2 da Cidade Desportiva.



Figura 5: Cidade Desportiva, Imagem aérea.



Figura 6: Cidade Desportiva, Campo N°2.

Para além dos campos de futebol, a Cidade Desportiva conta com ginásio, clínica de fisioterapia, dez balneários, sendo dois de uso exclusivo para os escalões da equipa B e sub-23 masculina. Também conta com Refeitório próprio, sala de estudos, auditório e cada escalão da formação masculina possui uma sala para a equipa técnica poder reunir-se, antes e depois de

treinos e jogos. As equipas da formação feminina não utilizam as instalações para treino, somente para jogos.

Junto com o Sporting e o Benfica, o SC Braga é um dos principais clubes formadores no futebol feminino, com diversas jogadoras sendo selecionadas para os escalões da seleção nacional. Por isso o clube tem forte presença na formação feminina a nível nacional, sendo um objetivo do clube manter-se assim e aumentar a sua influência no futebol feminino.

Caraterização dos Recursos Disponíveis para Treinos e Jogos

Como dito acima a formação feminina realiza seus treinos fora da Cidade Desportiva. O local dos nossos treinos é o campo de jogos Albino Duarte Pinheiro (imagem), esse campo de treino é afastado do campo de treino da equipa principal feminina por volta de 10 km de distância, do centro da cidade de Braga por volta de 8 km e da Cidade Desportiva por volta de 6 km de distância. A formação feminina ainda conta com outro campo de treino para as equipas sub19, sub17 e sub13 usam o campo de jogos 25 de Abril, igualmente afastado do centro da cidade. Assim, é preciso grande deslocamento por parte das atletas para lá chegarem, para já tem uma carrinha oferecida pelo clube que leva as atletas para o treino, porém não leva novamente para o centro da cidade após o treino, e só possuiu oito lugares, o que é insuficiente para uma equipa de 22 elementos. Ambos os campos não possuem transporte público direto até o local, o que é outro empecilho.



Figura 7: Campo de Jogos Albino Duarte Pinheiro.



Imagem 8: Campo de Jogos 25 de Abril.

O nosso campo de treino possui, dois balneários para jogadores e um para arbitragem, que normalmente é utilizado pela equipa técnica. Ainda há uma arrecadação para guardarmos o material de treino. O campo possui como medidas de 60 metros de largura e 100 metros de comprimento, sendo um pouco menor do que o campo nº2 da Cidade Desportiva, que tem 68 metros de largura por 105 metros de comprimento. Ainda há duas balizas de futebol de sete móveis para utilizar.

Em relação ao material de treino que possuímos, mesmo se tratando de uma equipa B, ou seja a “um passo” da equipa principal, sofre com algumas deficiências e negligências a nível, tais como, material de treino limitado, muitas bolas velhas, algumas delas precisam estar constantemente sendo enchidas, as vezes mais de uma vez no mesmo treino, material como disco de marcação de campo que estão desmanchando-se, falta de material como pesos, elásticos, barras e barreiras em número suficiente para realização dos treinos físicos. A relação completa de material ao início da época:

- 35 Bolas de futebol;
- 4 Estacas;
- 6 Cones grandes, 12 cones pequenos;
- 48 Discos em forma de triângulos, 24 discos em forma de círculo;
- 2 Balizas de 180 cm de largura e 120 cm de altura;
- 4 Balizas de 90 cm de comprimento e 70 cm de altura;
- 1 Anilha de 10 kg, 2 anilhas de 2kg e 2 anilhas de 1kg.
- 3 Tapetes;
- 1 *Bosu*;
- 3 Bandas elásticas.

Os coletes e uniformes utilizados nos treinos, o clube trata de lavar após cada treino, já para os treinadores era distribuído ao início do ano um kit de uniforme para que fosse usado durante a época. O clube nessa época disponibilizou o ginásio da equipa principal feminina de uma a duas vezes na semana para a equipa B, porém somente no horário das 13:00 – 14:00, nesse horário muitas atletas ou estão na escola ou na universidade e não tem a oportunidade de deslocar-se até o ginásio.

Para além disso, a equipa possuiu acompanhamento nutricional mensal, mas o clube não oferece alimentação e nem suplementação alimentar as atletas, a não ser em dias de jogos oficiais, que é quando oferece o lanche após o jogo.

Caraterização da Equipa

Equipa Técnica:

- Treinador Principal: André Lopes;
- Treinadora Adjunta: Nádia Monteiro;
- Treinador Adjunto/Fisiologista: Rafael Bohn Volpato;
- Treinador Adjunto/Observador: José Oliveira;
- Treinador de Guarda-Redes: Hugo Fernandes;

Equipa Médica:

- Fisioterapeuta: Ricardo Costa (até abril/2023);
- Fisioterapeuta: Ricardo Ribeiro (a partir de abril/2023).

Direção:

- Diretor Executivo: Rui Pereira;
- Secretária Técnica: Marta Alves.

Outros Elementos:

- Técnica de Equipamentos: Susana Oliveira;
- Responsável pelo campo treino: José Antônio.

O Clube ainda oferece o acompanhamento de psicólogo, porém a psicóloga designada para a formação feminina somente apareceu em quatro momentos durante a época inteira. A também a oferta de médicos, porém somente o fisioterapeuta está presente em todos os treino e jogos da equipa, para poder ser atendido por um dos médicos, há necessidade de ir até a Cidade Desportiva para poder realizar o atendimento. Quanto ao motorista, também não houve um motorista fixo para a realização do traslado durante a época, normalmente no dia do jogo ficávamos sabendo que seria o motorista que iria levar a gente até o campo adversário.

Caraterização do Plantel de Jogadoras

Antes de mais, decidimos preservar o nome das atletas que foram parte regular do plantel nessa época desportiva, porque entendemos que não há necessidade e não irá impactar na qualidade do trabalho. Mas, tendo em vista que disputamos uma competição nacional de nível sênior, realizada pela Federação de Futebol de Portugal, com isso há o registo dos nomes das atletas em cada súmula de jogo, com respetivas fotos delas. Além disso a imagem delas está exposta em sites tais como “ZeroZero” (Site agregador de dados de clubes de futebol, jogadores e treinadores) e nas mídias digitais do clube.

O plantel no início da época foi formado por 22 atletas, sendo duas guarda-redes, sete jogadoras de defesa (sendo duas centrais, três laterais direitas e duas laterais esquerdas), seis atletas de meio-campo (sendo duas médios defensivas, duas médio centro e duas médio ofensivas) e por fim mais sete atletas de ataque (sendo duas extremas direita, duas extremas esquerdas e três ponta de lança). Segue em detalhes no quadro.

Das 22 atletas, apenas duas vieram de fora da estrutura de formação do SC Braga, além disso, 16 atletas foram mantidas da época anterior para essa, sendo que quatro atletas intercalaram entre equipa B e as equipas A e Sub-19. E por fim, quatro atletas subiram em definitivo para equipa B vindas da equipa Sub-19.

Nome	Posição	Idade	Clube Anterior
R. M.	Guarda-Redes	20	SC Braga B
L. F.	Guarda-Redes	17	SC Braga Sub-19
M. S.	Defesa	18	SC Braga B
M. P.	Defesa	17	SC Braga A/B
A. C.	Defesa	19	SC Braga B
M. M.	Defesa	19	SC Braga B
L. P.	Defesa	16	Famalicão FC B
B. P.	Defesa	18	SC Braga B
F. R.	Defesa	16	SC Braga Sub-19/B
B. A.	Médio	18	SC Braga B
R. C.	Médio	16	Famalicão FC B
M. J. S.	Médio	19	SC Braga B
I. S.	Médio	18	SC Braga Sub-19

G. M.	Médio	18	SC Braga B
F. C.	Médio	17	SC Braga Sub-19
M. L. G.	Avançada	16	SC Braga Sub-19/B
D. N.	Avançada	19	SC Braga B
E. M.	Avançada	18	SC Braga B
I. L.	Avançada	18	SC Braga B
M. A. G.	Avançada	20	SC Braga A/B
J. S.	Avançada	18	SC Braga B
C. C.	Avançada	18	SC Braga Sub-19

Quadro 1: Plantel de atletas da Equipa B Feminina.

Ainda há mais duas atletas que estão na equipa A, L. F. (avançada) e A. N. (Defesa) que tem 19 anos ambas. Elas realizam os treinos com a equipa A, mas participaram de todos os nossos jogos durante a época. A equipa A ainda disponibiliza outras atletas, mas no caráter de dar tempo de jogo para atletas que estejam poucas oportunidades de jogar.

A média de idade das atletas do plantel está por volta dos 17.86 anos de idade, sendo que a maioria delas poderia estar a disputar o campeonato pela equipa Sub-19, mas como nós vamos disputar o campeonato nacional da II divisão iremos enfrentar atletas adultas, algumas com experiência na Liga BPI (Campeonato Nacional da I Divisão), o intuito é poder dar experiência para essas atletas poderem acederem a equipa A feminina. Das 22 atletas atualmente são chamadas nove atletas com regularidade para as seleções nacionais dos escalões Sub-17, Sub-18 e Sub-19.

O plantel que iniciou a época sofreu algumas alterações com o decorrer da época, por conta de dispensa e lesões. Por isso, algumas atletas tiveram que adaptar-se e acabaram por fazer funções diferentes dentro de campo.

Caraterização da Competição

Por ter sido finalista da série norte do Campeonato Nacional da III Divisão, o SC Braga B conquistou o direito de subir de divisão e disputar a II Divisão. Ao contrário do que ocorre na I Divisão, onde são 12 clubes que jogam entre si em formato pontos corridos, com jogos como mandante e visitante, e a equipa com maior número de pontos é consagrada campeã.

O campeonato da II Divisão Nacional é disputado em duas séries distintas, Série Norte e Série Sul, composto com dez equipas em cada série. Após jogos disputados em formato de turno único, ou seja, só há nove jogos, as quatro melhores equipas de cada série são colocadas na fase de apuramento campeão, formando um novo grupo de oito equipas. Já nessa fase há disputas de ida e volta entre os clubes. A melhor equipa é consagrada campeã e sobe diretamente para a I Divisão, já a segunda e terceira melhor equipa disputam um *play-off* contra a penúltima e antepenúltima equipa da I Divisão, a disputa é realizada em dois jogos, e as equipas vencedoras no agregado dos dois jogos sobem ou continuam na I Divisão.

Enquanto isso, as equipas que foram para fase de manutenção, são na mesma divididas em séries Norte e Sul, mas cada série cota com seis equipas, e há jogos entre si de em cada série no mesmo formato que o do apuramento campeão, ou seja, jogos de ida e volta. As quatro piores equipas, de cada série, descem para a III Divisão, com apenas duas equipas mantendo-se na II Divisão Nacional.

Caraterização dos Objetivos de Formação, Preparação e Performance

O Sporting Clube de Braga, no futebol feminino, tem como guião para o desenvolvimento da sua formação alguns princípios que seguem os objetivos de formação. Esses objetivos têm como propósito conduzir à aprendizagem, desenvolvimento e aperfeiçoamento adequados de cada atleta que ingressa as camadas de formação do futebol feminino. Há também a preocupação com a criação e o desenvolvimento com uma identidade e cultura desportiva próprias do clube, com princípios e regras claras e explícitas, para servirem como referência para todas as jogadoras.

Objetivos de Formação

O principal objetivo da formação feminina do Sporting Clube de Braga é contribuir para o crescimento do futebol feminino no clube, formando atletas que elevem a modalidade do clube e inculcando-lhes o espírito “Gverreira”, prontas para a luta diária, com dedicação e força para que se sintam preparados para singrar no futebol profissional, assim como na sua vida pessoal.

Tendo como visão de trabalho uma formação holística e integrada das nossas atletas, baseada nos princípios e valores definidos pelo clube. O clube tem a pretensão ser reconhecido nacionalmente e internacionalmente pelo trabalho realizado na formação de atletas, com a formação e integração das atletas das na nossa equipa A e nas seleções nacionais.

Princípios Gerais:

Valores:

- Competitividade, espírito de equipa e *fair-play*;
- Rigor e competência;
- Empenho e determinação;
- Ética, respeito, integridade e honestidade;
- Compromisso e responsabilidade.

Filosofia:

- Jogar para ganhar;
- Equipa deve sempre mostrar a sua identidade;
- Interesse da equipa acima de qualquer outro interesse;
- Equipa acima de qualquer individualidade;
- Treinar nos limites para jogar nos limites;

- Solidariedade quando perdemos ou ganhamos;
- Confiança e Atitude positiva.

Objetivos de Preparação

O processo de preparação da formação segue uma linha de coerência, que serve como uma linha norteadora, buscando uma harmonização de ideias acerca do modelo de formação das atletas. O treinador não deve sentir-se bloqueado por ele, mas sim buscar trazer as suas ideias para o mesmo sentido de direção do clube, dando continuidade e identidade ao trabalho realizado, independente do escalão em que a jogadora se encontre.

O treinador deve definir uma estrutura de trabalho que permita a uniformização e uma melhor adaptação por parte das jogadoras nas diversas etapas. Deve treinar usando situações semelhantes ao jogo e, sempre que possível, integrada em situação de jogo, procurando unir todas as partes que estão presentes no jogo real, ou seja, parte física, técnica, tática e psicológica.

Treinar para lidar com a incerteza, imprevisibilidade e variabilidade das situações em vez de se treinar para a mecanização e robotização. O treino para além de desenvolver ações previstas, tem de fomentar a criação e inovação do jogador. A própria dinâmica dos exercícios realizados, deve permitir que na busca da solução para cada problema, a jogadora desenvolva a sua capacidade de interpretar e de inventar soluções. Dentro do método tem de haver uma parte artística, onde a jogadora tem de aprender a improvisar. Quando um jogador se depara com uma situação de difícil resolução, ela precisará apelar à imaginação e memória. Um planeamento adequado e contextualizado dos exercícios de Treino, permite que o jogador aprenda a lidar com fatores imprevistos e caóticos do Jogo.

Dentro do morfociclo, o treinador deve distribuir os conteúdos ao longo da escala semanal, em termos de alternância muscular, de propensão dos comportamentos pretendidos e numa progressão complexa dos exercícios, tendo sempre em atenção o binómio Esforço/Recuperação. O objetivo de uniformizar e manter este planeamento facilita em grande parte, o processo em todos os níveis. Desde logo a fidelização em termos de horários para todos os intervenientes, a possibilidade de um planeamento preciso e definido por todos os técnicos facilita a preparação do Morfociclo Padrão.

Objetivo de Performance

Os objetivos de performance do clube passam por três caminhos claros:

- Obter resultados desportivos condizentes com o tamanho do clube;
- Desenvolver o máximo de atletas para que continuem o seu progresso de “escalada” de escalão para escalão, até chegar a equipa principal;
- Desenvolver o máximo de atletas para compor as seleções nacionais de seus respetivos escalões.

Para a equipa B feminina, os esses objetivos baseiam-se em assegurar em primeiro lugar a permanência no campeonato da II divisão nacional, em segundo o apuramento para a fase de subida. O próximo o próximo objetivo é conseguir fazer com que o máximo de atletas possa subir para a equipa principal, seja de maneira definitiva ou só para compor um treino ou jogo, por fim, conseguir o máximo de atletas nos escalões das seleções nacionais.

CAPÍTULO V – OPERACIONALIZAÇÃO DAS TAREFAS ESPECÍFICAS DE ESTÁGIO

Papel do Estagiário

Por termos poucos elementos na equipa técnica, as pessoas que fazem parte dela são “obrigadas” a exercerem mais de uma função dentro do contexto de trabalho. Essa realidade é uma dificuldade, mas também um ponto de oportunidade para quem está a iniciar no futebol.

No enquadramento de funções, para além de realizar a função de treinador-adjunto, o Sporting Clube de Braga “exige” que os estagiários que fizeram o estágio profissional no clube devem executar uma tarefa extra, ou na parte da preparação física como Fisiologista ou na análise do jogo como Analista.

Por conta da minha experiência com a área da fisiologia e preparação física, preferi escolher como cargo adicional a função de fisiologista. Assim as minhas responsabilidades e funções foram atribuídas ainda na pré-época, assim como as funções dos demais elementos da equipa técnica. As funções já foram explanadas no capítulo anterior, mas serão lembradas aqui.

As funções realizadas durante o estágio foram:

Como Treinador-Adjunto:

- Auxiliar a equipa técnica e jogadoras, em todos os treinos e jogos;
- Observar o sistema defensivo adversário em todos os jogos;
- Organizar o sistema defensivo da equipa durante o aquecimento pré-jogos;
- Organiza e planificar o treino em conjunto com a equipa técnica;
- Fazer relatório pós-jogo sobre sistema defensivo adversário;
- Fazer relatório geral trimestral das atletas;

Como Fisiologista:

- Organizar e executar o aquecimento das atletas em treinos e jogos;
- Organizar e executar primeira atividade pós aquecimento nos treinos, normalmente voltado para a preparação física, mas com liberdade para adicionar outros elementos (técnicos ou táticos).

- Planificar e controlar atividades extracampo para as atletas melhorarem e manterem a forma física;

- Recolher e organizar dados de bem-estar das atletas e percepção de esforço, todos os dias antes e após treinos e jogos;

- Realizar trabalhos a parte com atletas em recuperação física de jogos ou em recondicionamento após lesões;

Rotina de Estágio

Rotina de Treinos

Todos os dias de treino eu saía do Porto por volta das 17:00 horas, apanhava um comboio e deslocava-me até a cidade de Braga. Normalmente no comboio encontrava uma ou mais atletas que estão a fazer faculdade no Porto e também estavam a deslocar-se para o treino. Ao chegar em Braga normalmente havia uma carrinha disponibilizada pelo clube para poder levarmos até o local de treino.

Essa rotina manteve-se até meados de fevereiro. Em fevereiro abriu-se a possibilidade de apanhar a carrinha que leva as atletas da equipa sub-19, que saía da cidade de Maia (é a única equipa da formação feminina que possuiu transporte intermunicipal). Além da mudança na forma de transporte, a rotina de deslocamento manteve-se, sendo que a única mudança negativa era que eu chegava mais em cima da hora do início do treino e tinha que sair logo após o treino, pois a carrinha não esperava para que fosse realizada a conversa final da equipa técnica.

Durante a viagem procurava normalmente descansar, pois durante todo o período de estágio que conciliar com trabalho externo a faculdade. Essa é uma parte importante para mim, pois foi muito difícil conseguir com que os horários pudessem estar de acordo e não houvesse “choque” entre as duas partes. A minha rotina de trabalho exigia que estive no meu local de trabalho às 07:00, para isso tive que acordar na maioria dos dias antes das 06:00 da manhã. Por isso, durante as viagens de ida e volta procurava descansar o máximo que podia. Somente não descansava quando tinha que realizar algum trabalho extra para a equipa, por exemplo, rever o plano de treino enviado pela Treinadora-Adjunta, a análise de algum jogo ou planificação de algum treino físico.

No campo de treino a rotina, era chegar e cumprimentar a todos os presentes, ir ao nosso balneário e trocar de roupa, conversar com o Treinador Principal, normalmente para rever alguma parte do plano de treino ou sobre a condição física de alguma atleta em específico, após isso, conversar com o fisioterapeuta e ver se havia alguma atleta que tinha relatado algum desconforto ou algo género. Feito essa primeira parte, organizava o que iria fazer com as atletas durante a minha atividade inicial, após a montagem dessa parte procurava auxiliar no restante da organização do treino, normalmente ainda sobrava tempo, onde a equipa técnica reunia-se para conversar, normalmente sobre algum aspeto do treino, ou jogo, ou até mesmo sobre amenidades.

Às 19:00 dávamos início ao treino, com todas as jogadoras e staff num círculo, com uma conversa inicial, normalmente sobre o que iríamos fazer no treino e abordando o aspeto que lhe seria mais exigido durante o treino. Essa conversa inicial também servia para informações gerais, normalmente realizado pelo diretor da equipa. E em treinos pós jogo havia também uma conversa mais profunda sobre o que tinha ocorrido na partida anterior. Feito isso, realizava-se o cumprimento geral entre jogadoras e staff.

Passada essa parte, dependo do microciclo do treino, ou atletas iniciavam com um meinho livre e lúdico ou iríamos direto para a minha parte do treino. Essa parte consistia em 15 minutos, às vezes menos. Eu procurava dividir entre os primeiros cinco e sete minutos para um aquecimento e ativação geral das atletas, com alongamentos dinâmicos, mobilidade e técnica de corrida. Na sequência realizamos uma segunda parte com exercícios que estimulassem ou a força, ou resistência, ou a velocidade ou ainda velocidade de reação.

Após isso, normalmente as atletas eram divididas nas equipas que fariam parte durante o treino. Na sequência seguia-se o treino. E a partir daqui, poderia haver diferentes possibilidades para mim de participar do treino. A principal e que ocorreu mais vezes era auxiliar o treino de forma geral, seja dando *feedbacks* para as atletas, controlando o placar das atividades, controlando a reposição de bola, controlando o tempo, controlando o fora de jogo. Diria que 80% dos treinos foram assim, mas também havia treinos onde ficava responsável por um exercício extra de finalização, ou de cobertura defensiva, houve algumas ocasiões em que isso ocorreu. Também teve treino onde fiquei com as atletas que atuaram mais minutos no jogo, enquanto o restante da equipa técnica ficava com as atletas que tiveram menos minutos de jogo. E havia treinos que tive que ficar com atletas que estavam em recuperação física ou em fase final de recuperação de lesão. Agora já ao final da época estávamos com três atletas que estavam a recuperar-se de lesões sérias no joelho, e por isso, muitos treinos tive que ficar quase que o treino todo a acompanhar elas, mas sem deixar de fazer a primeira parte do treino.

Ao fim do treino ainda havia o momento de alongamento e relaxamento, que eu também fui responsável por cuidar. Após o alongamento havia o cumprimento final entre atletas e staff. A equipa que perdeu o treino ou ficou em último, tinha que organizar o material. O treino terminava por volta das 20:30, assim ele tinha como duração por volta de 75 à 90 minutos, dependia muito das paragens realizadas ou de eventuais problemas enfrentados, como por exemplo, atrasos ou falta de material. Não conseguíamos ficar mais tempo, por que após o nosso treino, havia o treino de outra equipa de futebol, mas masculina que também utilizava o mesmo campo de treino que nós.

Durante o tempo que apanhava o comboio para voltar para casa eu tive tempo para ficar com o restante da comissão técnica para realizar uma conversa final, nela nós tratávamos de algum problema que pudesse ter ocorrido no treino e alinhávamos o próximo treino, ou jogo se fosse o caso. Após ter começado a ir com a carrinha da sub-19, tinha que sair as pressas para poder deslocar-me a até o campo de treinos da sub-19 e poder apanhar a carrinha.

Para apanhar o comboio e poder iniciar a jornada de volta a casa, tinha que ficar a espera até às 22:39. Chegava sempre com pelo menos uma hora de antecedência, procurava escrever o meu diário de estágio, normalmente relatando o que tinha acontecido no treino. Também utilizava esse tempo para poder adiantar a realização de alguma análise ou treino. Porém, muitas vezes, a essa altura da noite, durante a viagem de regresso ao Porto, eu já estava muito cansado, e inúmeras vezes procurei descansar. Chegava ao Porto, por volta das 23:40, com o tempo de deslocamento até em casa, chegava em casa normalmente a meia-noite, às vezes depois desse horário caso o comboio atrase-se por algum motivo.



Figura 9: Conversa pré-treino.

Já quando comecei a voltar com a carrinha da sub-19, o motorista obrigava-nos a sair de Braga às 20:50. Com isso comecei a chegar mais cedo em casa, conseguia chegar às 23:00 em casa, pois ele largava-nos na cidade de Maia normalmente às 21:30, e depois disso tinha que ficar a espera do metro. Entre ficar à espera do metro e o trajeto até chegar em casa levava por volta de uma e trinta minutos.

De 06/08/2022 até o dia 15/06/2023 essa foi a minha rotina durante todos os dias de treino que tivemos. Todos os relatos de cada treino encontram-se na sessão de Diário de Estágio do Anexo desse trabalho.



Figura 10: Cumprimento entre atletas e staff.

Rotina de Jogos

Os dias de jogos da equipa o deslocamento era similar, iniciava com a ida a Braga de comboio, nesse caso foi toda a época assim. A apresentação das atletas estava marcada para os jogos de casa sempre com uma hora e meia de antecedência ao início do jogo, e para os dias de jogo fora de casa, a hora de apresentação variava conforme a distância a ser percorrida até o local do jogo. Em nenhum dos nossos jogos houve estágio pré-jogo.

Normalmente em dias de jogo em casa o Treinador Principal pedia que a equipa técnica chegasse com duas horas de antecedência, para que pudéssemos conversar sobre a partida, mas também para poder conversar de forma geral, para que tivéssemos um pequeno convívio juntos.

A rotina pré-jogo, tanto em jogos em casa quanto fora, era similar, após recepcionar e cumprimentar todas as atletas, organizávamos o material no balneário, íamos ao nosso balneário para trocar de roupa e após íamos para o campo organizar o aquecimento.

Após isso, havia a conversa pré-jogo do treinador principal com as atletas, com o que seria as nossas dinâmicas, se as atletas tinham alguma dúvida, reforço sobre como era a execução de bolas paradas, e o que mais o treinador pudesse passar ou falar a respeito das informações sobre o adversário, que provavelmente já tínhamos conversado com as atletas durante a semana de treino.

Feita a conversa, íamos para o aquecimento era composto por uma ativação geral das atletas, igual ao que elas faziam todos os treinos, com duração de sete minutos, seguido de um pequeno trabalho de passe, que durava na média de dois a três minutos. Seguíamos para duas situações de posse de bola em um campo de 20 metros por 20 metros. A primeira situação era com as dez jogadoras de linha divididas em duas equipas de quatro elementos, defesa contra ataque, tendo como *Joker* duas médio centro, onde o objetivo era manter a posse da bola. A segunda situação era similar, mas agora as duas *Joker* saíam do quadrado e ficavam uma de cada lado, e o objetivo agora era manter a posse da bola, mas fazendo com que ela fosse de um lado para o outro, passando pelas duas médio centro que estão do lado de fora. Essa situação de posse de bola durava na média de cinco minutos.

Ao meio da época colocamos uma nova situação que era, de forma idêntica, ataque contra defesa, mas agora as atletas de defesa posicionavam-se a frente da área em uma linha de quatro e as atletas de ataque mais as duas médio-centro que foram *Joker* tinham que trabalhar a bola para poder chegar a baliza, com a treinadora adjunta a dar comando por qual corredor elas deveriam forçar a situação de ataque. Essa situação levava perto de cinco minutos. O tempo restante era utilizado para duas situações de finalização, ambas situações consistiam em uma

atleta a fazer um passe para um colega que estava de costas para a baliza, essa colega deveria devolver a bola para a colega que a passou inicialmente, a diferença entre as duas situações era que na primeira situação de finalização a colega que fazia o segundo passe na sequência fazia uma oposição passiva e na segunda situação de finalização não havia oposição nenhuma.

O nosso aquecimento tinha normalmente por volta de 25 a 30 minutos de duração, isso variava conforme exigência da arbitragem, algumas arbitras pediam para que estivéssemos prontas para o jogo antes e outra depois, dependia muito do local do jogo, normalmente jogos em casa tínhamos menos tempo de aquecimento, pois a distância entre o balneário e o campo Nº2 era muito grande e levava mais tempo para chegar lá. Já em campo onde a distância era menor, tínhamos mais tempo de aquecimento, normalmente até a parte da finalização o tempo de realização mantinha-se o mesmo, já o tempo de finalização alongava-se um pouquinho mais.

Após o aquecimento as atletas voltavam para o balneário para poder colocar o uniforme de jogo, havia uma última conversa mais motivacional por parte do treinador principal e da capitã, o grito da equipa e elas alinhavam para poder ir a campo.

Durante o jogo, sempre que observava algo para importante ou tentava informar o treinador principal ou a treinadora-adjunta. Durante o intervalo a equipa técnica demorava-se mais alguns minutos em campo para poder conversar sobre a primeira parte e alinhar as ideias que iríamos passar para as atletas no balneário, nesse momento o treinador principal mais ouvia do que falava. Ele sempre ouviu a todos. A conversa no balneário rondava sobre o que aconteceu e o que a comissão técnica tinha conversado ainda em campo, dependendo de como estava o jogo era feito mudanças ou não.

Após o intervalo, gostava que as atletas voltassem antes da equipa adversária para que elas pudessem fazer uma mini ativação e assim voltassem mais ativas que as adversárias a campo.

O nosso pós-jogo era sempre com uma conversa ainda em campo com as atletas, muito curta, com parabéns em caso de vitória, ou tentando dar uma palavra de apoio caso tivéssemos perdido ou empatado. Havia o grito final puxado pela capitã e normalmente as atletas iam cumprimentar o público que foi assistir a partida, que no caso eram os pais delas. Recolhíamos o material do jogo (bolas, garrafas da água, coletes, etc.) e íamos embora.

Nos jogos em casa, a equipa técnica ficava mais alguns minutos em alguma das salas reservadas para equipas técnicas na Cidade Desportiva e ficávamos a conversar sobre o jogo. Após isso, dirigia-me a estação de comboio e apanhava o comboio de volta a casa. Em jogos fora de casa, dependendo da localidade, voltava até a cidade de Braga, ou ficava pelo caminho, pois talvez ficasse mais próximo para eu poder voltar para o Porto.

De 06/08/2022 até o dia 15/06/2023 essa foi a minha rotina durante todos os dias de jogos que tivemos. Todos os relatos de cada jogo encontram-se na sessão Diário de Estágio do Anexo desse trabalho.



Figura 11: Conversa durante aquecimento.

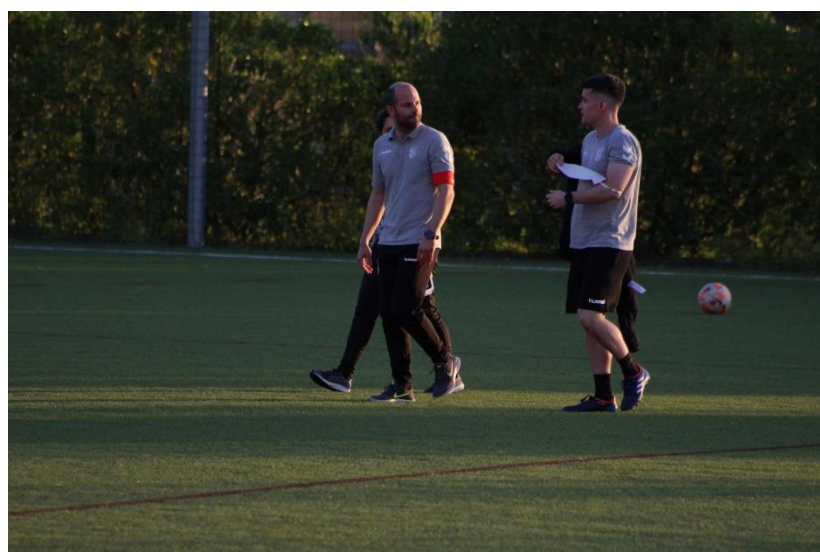


Figura 12: Conversa entre os elementos da equipa técnica durante intervalo.



Figura 13: Momento de Ativação, antes de iniciar a segunda parte de um jogo.

Diário de Treinos

Nesse tópico estão os relatos de todos os dias de treino e jogo que foram realizados durante a época. Em formato de diário, os relatos, serviram para registrar toda a experiência vivenciada pelo estagiário. Nos relatos diários, há muitos que veem junto com momentos de reflexão, como também muitos deles não há reflexão alguma. Durante a época, houve diversas situações que possibilitaram a reflexão, como também houve momentos onde só foi possível realizar o momento, enquanto em outros o treino ou até mesmo o jogo, não tiveram estímulos suficientes para incitar a minha reflexão pelo mesmo.

Para um último esclarecimento, a escrita utilizada nos relatos segue o padrão utilizado em um diário pessoal.

Unidade de Treino 1 – Dia 01/08/2022, Tensão/ -5MD

Começo de época

A Época se iniciou na semana anterior com testes físicos e exames médicos, mas hoje dia 01/08 é que realmente fomos para o campo para dar ponta pé inicial a época desportiva.

Conversa inicial

A Conversa inicial se deu no auditório do estádio 1º de Maio, local aonde a equipa feminina A normalmente treina. Nessa primeira conversa o Treinador principal procurou deixar as claras quais seriam nossos objetivos para a época, primeiro a manutenção na 2ª Liga, já que é o nosso primeiro ano nela, e também se classificar para a fase de apuramento campeão. No caso, ao atingir o segundo objetivo, o primeiro está automaticamente garantido. Também teve uma pequena conversa do que seria exigido da equipa taticamente durante uma partida. E para fechar essa conversa inicial, tive um momento para explicar, principalmente para as atletas novas, como funcionava a preparação inicial, o porquê elas deveriam diariamente responder os questionários de bem-estar e percepção de esforço, além de outras amenidades.

Meinho

O Mister me pediu para que o treino se iniciasse com um meinho, com objetivo lúdico e de começar a criar uma coesão entre as jogadoras, ao invés da ativação e parte física inicial. Eu não me opus, por também entender que nesse primeiro momento a criação de espírito de equipa é tão importante quanto a melhora do condicionamento físico das atletas.

Ativação + parte física

O clube tem um protocolo inicial de ativação que busca além de preparar as atletas para a parte principal do treino, servir como preparação física e prevenção de lesões. Após realizarem movimentos de mobilidade articular e alongamentos dinâmicos, as atletas realizaram exercícios de tensão, com exercícios de pliometria e saídas curtas com acelerações e desacelerações.

Auxiliar na condução dos exercícios

Na reunião que antecedeu o início da época o Treinador principal tinha-nos pedido que procurássemos ao máximo ajudar durante a execução dos exercícios, dando-nos liberdade para dêssemos feedbacks para ele sobre situações pontuais, e que ele, depois de refletir sobre elas, passava ou não para as atletas. Nesse treino fiquei responsável também por cuidar da contagem de pontos/golos das atividades.

Parte final

Reuni todas as atletas na parte central do campo para realizarmos alongamentos para relaxar e voltar a calma.

Auxiliar na montagem do próximo treino

Ao final do treino, o treinador principal reuniu todo a comissão para podermos conversar sobre a montagem e organização do treino do dia seguinte. Pude contribuir dando a minha opinião sobre como poderíamos executar os exercícios, além de ter um período durante a parte principal do treino em que vinham atletas realizar trabalho específico comigo, no caso do próximo treino programei para que fosse trabalho de força extra, já que estamos em pré-época. Também fiquei responsável de comandar um exercício complementar, no final do treino, um jogo 2 x 2 + 2 apoios, com a equipa que fica de fora do exercício final. Todas as atletas deverão passar por esse exercício.

Unidade Treino 2 – Dia 02/08/2022, Tensão/ -4MD

Local de Treino

O local de treino da sessão de hoje já foi no campo de treino que iremos usar durante o restante da época, o Campo de jogos Albino Duarte Pinheiro, na Freguesia de Navarra, Concelho de Braga.

Conversa pré-treino

Antes do treino se iniciar, a comissão teve uma pequena conversa para poder preparar os últimos ajustes antes do início do treino, houve uma pequena divergência em relação a um exercício e a questão do tempo, por isso ficou decidido que o exercício complementar que eu iria comandar não seria feito, mas no lugar dele iria colocar mais uma parte física complementar,

porém mais curta, com isso teria dois período durante o treino para realizar exercícios físicos com as atletas, sem contar a primeira parte de ativação.

Treino

O treino teve início com uma pequena conversa do Diretor da equipa, o principal assunto foi sobre o campo de treino, sobre a escolha dele, a utilização dos balneários e afins. Após isso elas passaram novamente para o meinho lúdico e após vieram ter comigo a ativação inicial e a realização de exercícios de força, com exercícios de pliometria e corrida resistida, uma jogadora deveria segurar a outra pela camisola, causando uma pequena carga para outra. Essa primeira parte de exercícios foi menor que a da sessão anterior, por que durante o treino eu teria a oportunidade de realizar uma nova intervenção.

Nesse treino pude acompanhar o Treinador principal durante todo o tempo, fora é claro no momento que tive de comandar os exercícios físicos. O treinador principal normalmente gosta que sempre tenha alguém consigo para auxiliar na ora de repor bolas na atividade, mas também nos dá abertura para poder conversar durante as pausas e dar nossa visão sobre como correu o exercício.

Da minha parte, pude trabalhar novamente a tensão com as atletas, como se trata da pré-época, o Treinado Principal preferiu realizar duas sessões de tensão seguidas. Os exercícios foram de força excêntrica dos isquiotibiais, força pliométrica uni podal e pliometria com transição para aceleração curta.

Ao final do treino novamente reuni as atletas ao centro do campo para uma sessão de alongamentos e relaxamento final.

Conversa pós-treino

Para o próximo treino o treinador principal já tinha programado o treino todo, nele está programado um jogo 11 x 11 entre as atletas. Para o treino seguinte ele pediu para que trouxéssemos o nosso 11 inicial e o 11 alternativo e que justificássemos o por que das nossas escolhas.

Unidade Treino 3 – Dia 03/08/2022, Duração/ -3MD

Conversa Inicial

Antes mesmo do treino iniciar, no grupo que temos no WhatsApp, fiz questão de enviar o meu 11 inicial e alternativo com as minhas considerações:

Onze titular:

1-L.F.

Onze Alternativo:

1-R.M.

2-L.P.	2-M.M.
3-M.S.	3-A.C.
4-M.P.	4-R.C.
5-F.T.	5-B.P.
6-B.A.	6-I.S.
8-M.J.S.	8-F.C.
10-G.M.	10-C.C.
7-M.L.G.	7-D.N.
11-L.M.	11-I.L.
9-M.A.G.	9-J.S.

Segue abaixo a minha mensagem que foi enviada ao grupo da comissão técnica:

“Boas Malta,

O meu onze inicial se baseia simplesmente porque essas jogadoras estão a mais tempo a treinar, com um mês a frente das demais. A R. C. foi para a equipa alternativa, primeiro por que prefiro começar com um trio que estava habituado a jogar, segundo por que precisava que alguém fizeste a função de central na equipa alternativa (poderia colocar a M. S., mas gostava que a Rita ainda não fosse tida como Central logo de cara, por isso ela na equipa alternativa seria mais um solução “tapa buraco” momentânea) e também por que a G. M. teve excelentes resultados nos testes físicos, a fora o teste de agilidade, os demais ela foi a melhor ou uma das melhores da equipa. Coloquei a L. P. de titular, pois entre ela e a M. M., prefiro ver o que a L. P. pode trazer de novo para a equipa, e a A. C. ainda não está 100%, até por isso coloquei ela a central, para que tenha menos esforço físico. Improvisei a C. C. na de 10.”

Após levar em consideração a opinião de cada adjunto o treinador principal preparou as duas equipas que fariam o jogo formal ao final do treino.

Treino

O treino transcorreu de forma normal, no início como de praxe fiquei responsável pela parte física das atletas. Hoje elas fizeram exercícios que estimulassem a resistência/duração, por isso elaborei um exercício de condução de bola e outro que exigisse corrida continua delas, estabelecendo que uma parte do exercício elas tinham que ir num ritmo mais forte e num segundo momento num ritmo mais fraco, mas sempre contínuo.

Após essa primeira parte as atletas competiram entre si, em grupos de cinco, a competição consistia em quem fazia um “losango” de passes mais rápido e por mais vezes, cada treinador

ficou responsável por um grupo, tendo como função contabilizar os pontos e incentivar elas a darem o melhor de si.

O segundo trabalho foi um exercício que visava a construção de jogo da equipa. O treinador principal tem como ideia de construção de jogo, o jogo apoiado a começar pela guarda-redes, nessa primeira fase os centrais e o trinco (6) são fundamentais para o início do jogo, caso a equipa tenha dificuldade de achar soluções, os outros dois médios-centros (8 e 10) tem de procurar serem soluções para que possamos iniciar a jogar apoiado, sempre a procura de espaços para poder invadir as linhas de defesa do adversário.

Junto com esse exercício, na outra metade do campo, eu fui responsável por conduzir uma atividade de finalização que envolvia as demais jogadoras que não foram inicialmente envolvidas nesse exercício de construção de jogo. Organizadas em médio-centro, extrema-direita e esquerda, lateral direita e esquerda, e a ponta-de-lança. O exercício consistia em o médio-centro e o ponta-de-lança iniciarem a jogada e lançarem a bola para uma das laterais, nesse momento a jogadora que estava nessa ala deveria cruzar a bola para dentro da área. A ponta-de-lança era responsável por atacar a zona do primeiro poste, a médio-centro era responsável por atacar a zona da marca penal e a extrema/lateral do lado contrário deveria atacar a zona do segundo poste. Fiquei responsável também em realizar os feedbacks que acreditava serem importantes para as atletas. De tempos em tempos a treinadora-adjunta vinha e trocava as atletas para que todas realizassem as duas atividades.

A parte final do treino foi um jogo de dois tempos de 20 minutos cada, aonde eu e um dos adjuntos ficamos responsáveis por marcar os foras de jogo, a adjunta principal ficou junto com o treinador a conversarem e pararem o jogo para poderem corrigir as atletas.

Ao final do treino reúno elas para alongar e voltar a calma antes de ser encerrado o treino.

Construção do Treino Seguinte

Juntos no balneário dos treinadores começamos a construir o treino da sessão seguinte. Uma atividade ficou a nos causar problemas, por que não conseguimos decidir se ela teria ou não oposição, ao fim decidimos que ela teria oposição mínima de uma guarda-redes, o exercício consiste em realizar uma situação de 3 x 2 na zona lateral, em que queremos incentivar quem está em inferioridade a roubar a bola e iniciar um contra-ataque rápido, quem está com a bola deve manter a posse e pode ser recompensado com a chance de atacar a baliza, caso faça um certo número de passe. O Exercício ocorre nos dois lados do campo, as demais jogadoras devem participar assim que a equipa em inferioridade recupera a bola.

Unidade Treino 4 – Dia 04/08/2022, Velocidade -2MD

O treino se começou com a ativação inicial, seguido de um exercício competitivo que propus para as atletas, elas tinham de correr 30 metros na velocidade máxima que conseguirem, até chegarem a um local que tinha bolas prontas para serem rematadas para balizas pequenas, a equipa que fizesse mais golos em menos tempo vencia o exercício.

Após esse exercício, o treinador principal dividiu a equipa em dois grupos para realizar um meinho com reação. Nesse exercício fiquei com o treinador principal, tinha como principal função colocar a bola em jogo e incentivar as atletas. O principal objetivo é estimular a reação das atletas a perda da posse da bola, elas têm que reagir rapidamente para poder recuperar sair do “meio” o quanto antes, além de trabalhar a um toque na bola em um espaço curto e com jogadoras a pressionar constantemente.

O exercício principal foi um exercício um pouco complexo para se perceber de início, as atletas tiveram dificuldade de assimilar como funcionava as dinâmicas dele. Ele basicamente consistia em uma situação de três contra dois em um espaço pequeno ao lado da linha lateral na região central do campo, local esse que o mister acredita ser o ponto onde vamos conseguir recuperar muitas bolas. O objetivo era a equipa em inferioridade recuperar a bola e iniciar a transição ofensiva, o restante da equipa está posicionada fora do quadro a espera. O exercício foi proposto para que haja muitos contra-ataques, a equipa em superioridade faz pontos quando realizar dez passes consecutivos, mas mesmo assim havia o momento de transição. O Mister quer a equipa agressiva na recuperação, no momento de transição ofensiva, principalmente escolhendo contra-atacar o adversário, ao invés de iniciar o movimento ofensivo através da construção do jogo, pelo menos nesse tipo de cenário. Nesse exercício, enquanto o treinador principal e adjunto principal passavam os Feedbacks para as atletas fiquei responsável por cuidar da situação de três contra dois, ela ocorria nos dois lados do campo.

Jogo Treino – Dia 06/08/2022, MD

Nesse dia ocorreu um jogo treino entre as atletas, com três tempos de 25 minutos cada. Por conta da ausência de uma atleta eu participei do jogo. A partida foi filmada e o mister iria passar as suas impressões após assistir novamente a partida em casa.

Da minha parte, fica difícil analisar algumas questões quando se está dentro do jogo, é diferente de poder observar ele sentado a sombra, do que estar a correr e estar constantemente sob pressão de algum adversário. Mas posso dizer que as minhas principais impressões foram, que as atletas têm muita dificuldade de decidir pela ação correta, muitos passes errados,

principalmente quando queriam acelerar a jogada. Outro ponto a ser ressaltado é a dificuldade de mover a bola de um corredor para o outro, principalmente quando estavam pressionadas e a melhor opção era mover a bola para um corredor com menos oposição da adversária, novamente escolhas ruins. Dificuldade também para poder realizar movimentos de ruturas e fazer os passes para gerar esse movimento, as vezes tinha o movimento, mas não o passe, e vice-versa. Acredito que para um primeiro jogo-treino, após uma semana de treino, não foi ruim, ainda mais quando pensamos que as equipas foram escaladas para que fossem o mais equilibradas possível, possivelmente por isso mesmo que tivemos dificuldades para poder criar mais situações de gol.

Unidade de Treino 5 – Dia 08/08/2022, Tensão/ +2MD

A semana se inicia com a preparação para dois jogos treinos, o primeiro contra a equipa sub-19 da formação feminina e o segundo jogo-treino contra a equipa B do Vilaverdense/Länk, que estará a disputar a Campeonato Nacional da 2ª Divisão junto com nós.

O primeiro jogo treino é algo recorrente, na época passada fizemos muitos jogos treinos contra a equipa sub-19, sempre nós ou eles precisavam se preparar para algum jogo importante. Já em relação ao Länk, elas foram as nossas principais adversárias na fase de apuramento de campeão, por isso pode ser que haja uma certa rivalidade aqui, o que é fundamental para que o jogo atinja os níveis de competição que buscamos.

O treino correu normalmente, fiquei responsável por auxiliar a treinadora-adjunta principal, além de cuidar da parte física das atletas e também realizar um trabalho de reabilitação com uma atleta que teve uma lesão mais seria na região do joelho.

Unidade de Treino 6 – Dia 09/08/2022, Velocidade/ -2MD

Em relação a unidade de treino 7 não tem muito o que relatar, demos continuidade a preparação para os dois jogos treinos que iremos fazer contra a equipa sub-19 e equipa B, a enfase do treino foi a velocidade, por isso preparei como exercício inicial uma “evolução” do exercício de finalização que realizamos na semana passada, agora vem uma contra outra, em uma disputa de 1 x 1, elas tem que percorrer 30 metros em velocidade, quem chegar por primeiro recebe a bola, quem vier por segundo tem que defender, se fizer golo vale 1 ponto, mas se defender a bola vale 2 pontos, por isso elas não podem abrandar um segundo sequer. O restante do treino transcorreu bem

Unidades de Treino 7 e 8 – Dias 10 e 11/08/2022, Velocidade de Reação/ -1MD e Jogo-Treino

Uni o relato das unidades de treino 8 e 9 por que uma situação mais delicada durante uma dessas sessões. Realizamos sem problemas a primeira parte de aquecimento e ativação geral, programei que para que elas realizassem o “jogo do galo”, porque a treinadora-adjunta principal relatou que acreditava que elas precisavam criar uma coesão de grupo maior, já que temos alguns elementos novo, que chegaram agora no início da época, além disso o jogo do galo propicia a velocidade e reação, além de ser algo lúdico que incentiva a competição.

Após essa primeira parte, o treinador principal programou para o dia situações de finalização. Eu e um dos adjuntos ficamos responsáveis por um exercício de finalização. O exercício tinha como objetivo as atletas acertarem alvos colocados por nós dentro da baliza, cada alvo valia pontos diferentes para sua equipa. Em um determinado momento começou uma discussão sobre a contagem de pontos, e a atleta I.L. se exaltou e proferiu uma ofensa, não foi direcionada a ninguém em específico, mas atingia a mim e o outro treinador-adjunto. Em meio a essa situação puxo a jogadora I.L. para um lado, peço para ela se acalmar, ficar em silêncio e me ouvir, e lhe digo que a próxima vez que ela ofender a um membro da comissão técnica ou colega de equipa, eu mesmo retiro ela do treino. Após essa conversa ela retorna para o treino, e esse segue a sua programação. Pude reparar que a atleta ficou “contrariada” o restante do treino inteiro, mas também de certa forma focada naquilo que estava a fazer e posso dizer que talvez tenha sido o seu melhor treino até esse momento. Após o treino, antes de ir embora, rapidamente pergunto se ela estava bem e ela me responde que sim.

No dia seguinte, antes de iniciar o aquecimento, puxo a atleta I.L novamente para o lado e questiono ela se ela entendeu por que eu tinha sido mais duro com ela. Ela me disse que compreendia, mas que também aquele momento tinha sido só um momento de explosão que ela não conseguiu se controlar, no que eu respondo a ela que esses são momentos cruciais, por que um segundo de descontrole poder ter consequências graves para ela e para equipa.

Quanto ao jogo treino, fiquei responsável por preparar as atletas para entrar no jogo, o Treinador Principal me deixou uma lista com o tempo que queria que ocorresse as substituições e eu tinha de deixar as atletas prontas para poderem entrar quando desse o tempo de jogo estipulado. A ideia é que todas pudessem ter minutos de jogos iguais, já que para aquele jogo tínhamos 23 atletas para poder jogar dois tempos de 35 minutos.

O jogo foi muito bom na questão da criação de oportunidades, não na conclusão, a primeira etapa terminou somente 1 a 0 para nós, quando poderia ter tido pelo menos 4 ou 5 golos a mais. A equipa sub-19 só tinha tido três treinos até o momento, enquanto algumas atletas nossas, que acompanharam a pré-época da equipa A, estavam a treinar a mais de um

mês. O Mister também ficou preocupado com a liberdade que o médio-centro na posição 6 tinha para poder iniciar as jogadas e progredir no campo.

Jogo treino Länk x SC Braga – 13/08/2022

Para o jogo o treinador principal pediu-nos que disséssemos qual seria o nosso onze titular, o qual escolhi como onze titular 1 – L.F./ 2 – L. P./ 3 – M. P./ 4 – M. S./ 5 – F. R./ 6 – R. C./ 7 – D. N./ 8 – B. A./ 9 – M. A. G./ 10 – G. M./ 11 – M. L. G. Desse onze titular não pude colocar a M. J. S. que estava com equipa A e a B. M. que se magoou no último treino.

A equipa se comportou bem a nível ofensivo e muito bem a nível defensivo. Ganhamos o jogo-treino por 6 a 0. Fomos muito bem na parte defensiva por que fomos agressivas do início ao fim, sempre a pressionar as adversárias e a roubar muitas bolas próximas da área delas. A nível ofensivos fomos bem, mas poderíamos ter ido muito melhor, além de perdemos muitas chances de golos, duas situações ficaram bem evidenciadas.

A primeira foi que quem tinha a bola às vezes não fazia a leitura correta do lance e não via as companheiras livres e em movimento para lançar a bola nas costas da defesa adversária e assim tiramos proveito desse espaço. Porém, a segunda situação é o inverso, atletas sem a bola não se ofereciam para a colega com posse e não atacavam os espaços, não realizam o movimento de rutura.

Além dessas situações podemos citar individualmente os desempenhos de D. N., M. M. e I. L. A D. N. esteve abaixo do que é esperado dela, realizando muitos erros táticos, escolhas erradas, quanto a M. M. e I. L. de modo geral estiveram, penso eu, abaixo das demais colegas de equipa, com muitos erros técnicos e táticos. Em compensação a R.C., que chegou essa época na equipa, foi a melhor da equipa, além de ter uma atuação muito boa, foi coroada com um gol olímpico.

Ainda sobre o jogo, fiquei encarregado de fazer a análise do momento defensivo da equipa adversária, e colocar no nosso relatório de jogo que temos sobre todos os jogos e adversários. Além disso, realizei cortes e análises de vídeo sobre lances pontuais do jogo.

Unidade de Treino 09 – Dia 16/08/2022, Tensão

A semana começou sem sabermos se vamos ter algum amigável, a equipa que supostamente iríamos enfrentar cancelou o jogo. Mas mesmo assim seguimos com a nossa preparação.

Sobre o treino não tenho muito o que relatar, somente que a atleta M.M. durante o aquecimento teve um comportamento negativo e que estava a atrapalhar as demais atletas, tive

que chamar a atenção dela mais de uma vez para que pudesse concentrar-se e esforçar-se no que estavas a fazer.

Fiquei encarregado, junto com o adjunto J.D., a comandar uma atividade de quatro contra quatro com um Joker, que jogava com quem estava com a bola. O principal objetivo da atividade era marcar golo em uma das três balizas que foram postas no campo de jogo, mas além disso o treinador principal tinha como objetivo que elas procurassem espaços entre as adversárias e principalmente nas costas delas, e explorassem esses espaços com movimentos de rutura. O treino como um todo foi voltado para essa situação de movimentos de rutura, identificação de espaços e passes para esses espaços.

Unidades de Treino 10 - 17 /08/2022, Duração

Para o treino de duração programei duas atividades, a primeira mais física, onde as atletas tinham um circuito para percorrer, sendo que tinham que correr com intensidade maior em certos trechos e em outros com uma intensidade menor, para poder recuperar o folego. A segunda parte foi um exercício de passes, onde as atletas tinham que se deslocar para onde tinham passado a bola, conforme as atletas se familiarizavam com o exercício eu acrescentava uma bola, para que assim poucas ou nenhuma atleta ficasse parada, com o grupo todo a correr.

O mister nesse treino quis principalmente criar dinâmicas entre setores, então uma equipa atacava, numa situação de 10 x 6, onde o objetivo era construir situações de golo e se perder-se a bola tinham que ser rápidas e agressivas ao recuperar, evitando que a equipa em inferioridade conseguisse avançar com a bola.

A próxima atividade, foi um jogo formal, só que tinha uma regra diferente, nas laterais cada time tinha uma atleta em um espaço separado, a ideia era que alguém do time passasse a bola para a colega do lado de fora e criasse uma situação de 2 contra 1, e que resultasse em cruzamento para dentro da área. Esse exercício não saiu como o Treinador Principal gostava que fosse, por isso para o treino seguinte, pediu-nos que pensássemos em exercícios que estimulassem a técnica do cruzamento.

Unidade de Treino 11 – 18/08/2022, Velocidade

Para o dia da Velocidade sugeri um exercício onde as atletas tinham que percorrer 20 metros em velocidade, receber a bola e cruzar na área, já que esse tinha sido um pedido do Treinador Principal no treino passado. Para mim elas tinham de tentar atingir a velocidade máxima, o cruzamento era um extra, porém a técnica dos cruzamentos deixou a desejar.

O restante do treino aconteceu sem maiores acontecimentos relevantes, fora o facto do treinador principal da equipa A ter vindo observar o nosso treino.

Unidade de Treino 12 – 19/08/2022 Recuperação e Reação

O treino de sexta-feira se iniciou com um pedido do fisioterapeuta, que as atletas tivessem uma sessão mais leve, pois muitas delas estão a começar a sentir o cansaço da pré-época, muitas delas com desconforto ou ligeiro desconforto muscular. Por isso, a minha parte foi voltada para exercícios de mobilidade, alongamento e uma leve ativação. Já o restante do treino foi só situações sem oposição ou de bola paradas, sem grande desgaste para elas.

Ao fim do treino o mister nos pediu para que montássemos o onze inicial para o jogo-treino de domingo e que refletíssemos sobre as nossas escolhas e justificássemos elas.

Jogo Treino – 21/08/2022

Para o jogo treino o treinador principal tinha como principal objetivo apresentar para as atletas os comportamentos táticos que elas deveriam ter caso nós mudássemos a nossa formação dentro de campo. Normalmente jogamos numa formação de 1-4-3-3, mas agora o treinador quer que as atletas também saibam jogar na formação 1-4-3-1-2, ou um 1-4-4-2 com um losango no corredor central.

Os motivos para assumir essa nova formação são dois. Primeiro o treinador da equipa principal feminina utiliza essa formação como base para a sua construção de jogo. Como um dos principais objetivos da existência da equipa B é a formação de atletas e a utilização delas na equipa A, temos de preparar elas da melhor forma possível para que quando cheguem lá tenham a transição mais suave e positiva possível. Um segundo motivo é o facto que hoje quando estamos no momento defensivo, prontos para começar a defender a saída de bola adversária, nós tentamos realizar uma pressão 1 para 1, cada atleta deve pressionar uma adversária. Contra equipas mais fracas essa pressão resulta em muitas situações de golos, e golos propriamente dito. Mas o treinador principal está a antecipar equipas mais fortes e que consigam superar a nossa marcação pressão, que se só uma jogadora está fora de sintonia com as demais, pode nos colocar em uma situação de perigo.

Porém o próprio treinador principal me disse que prefere não utilizar essa formação muitas vezes, pois não pensa que ela é ideal para como ele quer que a equipa se porte dentro de campo.

Quanto ao jogo treino, primeiro iniciamos só com movimentações, com muita correção do treinador principal, após uns 15 minutos de exercitação, fomos para o jogo formal. As atletas

tiveram grande dificuldade de realizar o movimento de pendulo que é importantíssimo na utilização do losango, pois quando a bola está em um dos corredores laterais é muito importante que a médio-centro do lado contrário feche o espaço pelo meio e cubra as costas da jogadora a sua frente, se não haverá muitos espaços pelo corredor central.

Fora isso tivemos a baixa de três atletas que estavam com a equipa A, sendo que tivemos que realizar um jogo 10 contra 10, tendo que colocar o treinador de guarda-redes para a baliza para poder ter jogo.

Unidade de Treino 13 – 22/08/2022 Recuperação / +1MD

O treino desse dia foi principalmente de recuperação. Se iniciou com um meinho leve e lúdico, seguido de mobilização e alongamentos. Após isso tivemos uma pequena competição de passes. Ainda tivemos um exercício mais a sério, onde elas tinham de passar a bola por setores para poder pontuar, onde houve um pouquinho mais de intensidade. E por fim tivemos um torneio de fut-vôlei, algo que fizemos na época passada após cada jornada que tínhamos, as equipas formadas hoje seguem assim até o fim da época, então a equipa que fizer mais pontos ao final é sagrado campeão.

Unidade de Treino 14 – 23/08/2022 - Tensão / +2MD

O dia começou comigo a participar de uma capacitação promovida pelo Gabinete de Otimização de Desempenho do clube, onde o responsável pelo gabinete passou a importância da técnica de corrida para o desenvolvimento físico das jogadoras.

O treino de tensão começou com a divisão do grupo de jogadoras em três equipas, enquanto uma equipa estava comigo a fazer exercícios de força, as outra duas estavam a realizar uma disputa de futebol jogado com as mãos. As equipas se alternavam entre os exercícios de força e o jogo. Para o restante do treino o grupo ficou junto, sendo que tive como principal função contabilizar os pontos dos exercícios.

Ao final do treino, o grupo técnico teve a conversa para preparar o treino de dia seguinte. O treinador principal segue querendo introduzir aspetos do jogo no sistema 1-4-3-1-2. Meu contributo para a formulação do treino foi enfatizar a basculação e ocupação de espaços que deve ocorrer pelas jogadoras que estão na beirada do losango, pois é de fundamental importância que essas jogadoras sem a bola ocupem o espaço do corredor central, para impedir um possível passe nessa região, aspeto esse que as atletas não estavam a executar da melhor maneira no último jogo-treino. Assim ao montar o próximo treino o treinador principal levou essas considerações, bem como as demais considerações dos outros adjuntos.

Unidade de Treino 15 – 24/08/2022 – Duração/ -3MD

O treino de duração teve como principais objetivos a largura ofensiva e a primeira fase de construção do jogo. Do que conversamos e programamos para a realização do treino e exercícios tivemos de fazer algumas alterações. A alteração se deu pelas características das atletas e pela incompatibilidade de se fazer um exercício com as exigências que acreditamos, principalmente o treinador principal, sejam necessárias.

De resto o treino se seguiu como previsto, sem maiores acréscimos de relato.

Unidade de Treino 16 – 25/08/2022 – Velocidade/ -2MD

Utilizamos o último dia de treino na semana para a preparação principalmente da linha de 4 defensoras e posicionamento nas bolas paradas. Pode se dizer que ao fim da nossa quarta semana de treino já criamos rotinas próprias nossas. O facto de termos um elenco que se manteve quase que intacto de uma época para outra nos ajudou muito para essa criação de rotinas.

Jogo de treino SC Braga x Rio Ave – 27/08/2022 – MD

O Jogo se deu na cidade desportiva, mais precisamente no campo número dois, local que normalmente jogamos em casa. Esse foi nosso primeiro jogo em casa, ainda não tínhamos atuado em casa. Até por esse motivo tinha a expectativa desse ser o nosso jogo de apresentação, mas isso não aconteceu.

O campo número dois tem como medidas (colocar aqui dados), possui relva mista (colocar aqui dados), na época passada jogamos 13 jogos, ganhamos 12 e empatamos somente um nele.

Para esse jogo de treino, o treinador principal tinha como principal que as jogadoras tivessem calma durante a fase ofensiva e conseguissem tocar a bola de um corredor para outro, sempre a procura de um espaço que pudesse aproveitar para criar oportunidade de golos.

Sobre o jogo, estava muito calor, jogamos às 10:30 da manhã de sábado. As atletas de ambas equipas sentiram os efeitos do calor, o que afetou o jogo. Ao início do jogo estávamos um pouco afobados, mas passados 10 minutos conseguimos acalmar os nossos ânimos e controlamos as ações do jogo. A equipa do Rio Ave, diferente da maioria das adversárias que já tínhamos enfrentado, procurava ter duas linhas subidas no nosso campo de defesa e roubar a bola, o que gerou o momento inicial de afobamento nosso. A partir do momento que começamos a encontrar o espaço pelo corredor central e nas costas da última linha, criamos

boas oportunidades de remate, a primeira etapa terminou 2 a 1, com um nosso golo mal anulado. A segunda etapa começamos como terminou a primeira e no nosso primeiro ataque conseguimos fazer o 3 a 1. Nesse ponto já tínhamos realizado trocas, e metade da equipa já tinha sido substituída. Perdemos o foco, e por conta de algumas falhas coletivas na marcação deixamos que elas empatassem a partida. Ainda tivemos mais um golo anulado, novamente com dúvidas se a decisão tinha sido a correta.

Da minha parte, fiquei responsável por analisar a parte defensiva da equipa adversária. O meu relato para o nosso relatório oficial de jogo foi, na parte da organização defensiva, “Organização defensiva em 1-4-1-4-1 para marcar com linhas subidas, procuraram nos pressionar ainda na altura da nossa intermediária, o que pode causar a descompactação entre as linhas, principalmente quando tentamos explorar a bola longa nas costas da linha defensiva, a primeira linha era mais lenta ao tentar acompanhar. A primeira linha tem a cobertura de uma só atleta e a última linha tem a guarda-redes subida no campo para tentar cobrir as costas dela. Não tem medo de subir as linhas e tentar roubar a bola ainda no nosso campo. Essa organização defensiva delas gera espaços nas costas da última linha defensiva e nos corredores laterais entre linhas. Quando pressionadas e obrigadas a defender o último terço do campo, logo a frente da baliza, realizam uma compactação forte, protegendo o corredor central.”

E sobre a transição defensiva, “Quando perdiam a posse da bola no campo de ataque procuraram ser agressivas individualmente na recuperação. Raramente pressionavam com mais de uma atleta. Quando perdiam a bola no campo de defesa eram mais reativas e agressivas, procurando pressionar em um conjunto maior de jogadoras, tentando fechar os espaços e recuperar a bola.”

Esse relatório é construído por mim e os outros dois treinadores-adjuntos, sendo que cada um tem uma função diferente que deve estar a tento durante a partida e também na análise do vídeo do jogo.

Unidade de Treino 17 – 29/08/2022 – Recuperação / +2MD

Como falei no último relato da unidade de treino, as nossas rotinas estão a cada microciclo cada vez mais presentes. O primeiro treino após uma partida normalmente é de recuperação, sendo mais descontraído. Hoje elas tiveram diversas atividades de competição entre elas, principalmente com ênfase no lúdico. Ao final do treino tivemos a segunda jornada do nosso campeonato de fut-vôlei, e reconheço que me parece que tem algumas meninas que levam esse campeonato mais a sério que alguns jogos que temos!

Se não tivemos cuidado elas procuram qualquer brecha para ganhar vantagem sobre as outras. Gosto muito desse ambiente de competição que elas criam entre si. Além é claro da cultura de grupo que elas acabam por gerar. Normalmente os acontecimentos de cada jornada de fut-vôlei “ecoam” além do próprio dia que ele é disputado.

Ao final do treino já decidimos o que iremos trabalhar nos próximos dois dias. Temos na quinta-feira jogo de treino contra a equipa masculina sub-13 da formação. Pode não parecer, mais são jogo difíceis que ajudam as meninas a colocarem os pés no chão e perceberem que tem que trabalhar muito. Por que, por muito mais jovens que sejam, os jogadores da sub-13 são muito organizados e já ganham em alguns aspetos físicos das nossas atletas.

Unidade de Treino 18 – 30/08/2022 – Tensão / -2MD

Realizamos hoje um treino voltado para as transições defensivas, situação que o treinador identificou devem ser melhorados com base no que foi apresentado no último jogo. Pude acompanhar o treino todo ao lado do treinador principal, tendo o meu espaço de atuação ao ajudar a corrigir uma que outra atleta ou situação dentro do treino.

Ao final, quando estávamos a prepara o treino para o próximo treino, continuamos a prevalecer a ideia de transição defensiva, com a buscar a proteção do corredor central. Para amanhã será velocidade, pois iremos enfrentar em jogo de treino a equipa sub-13 masculina da formação.

Unidade de Treino 19 – 31/08/2022 – Velocidade / -1MD

O treino de hoje iniciou um pouco frustrante para mim, pois o exercício que propus de aquecimento não ocorreu da maneira que esperava, mas também já percebi o que ocorreu de errado e espero corrigir ele para uma próxima vez que for aplicar ele. O exercício é uma atividade que tem como objetivo colocar as jogadoras em uma situação de 1 contra 1, onde uma tens que fugir e a outra tens que apanhar. O detalhe da atividade está em que foge utilizar só a movimentação do corpo para poder enganar a colega e quem tem de apanhar tens de observar a movimentação de olhos, anca e pés da colega e tentar antecipar o local para onde quem foges vai tentar correr. A ideia é trabalhar a reação das atletas, além de pedir para que elas façam um *sprinting* para fugir.

O restante do treino ocorreu na sua normalidade, após ele ficamos a montar a equipa que iria iniciar o jogo de treino contra a equipa sub-13 da formação. Temos como desfalque duas atletas que estão com a seleção nacional sub-19 e um que está a treinar com a equipa A.

Por isso treinador principal pediu-nos que cada membro da comissão montasse o seu 11 inicial e assim debatemos qual seria a melhor equipa com as atletas que tínhamos em mãos.

Jogo de treino contra Equipa sub-13 Masculina da Formação – 01/09/2022

A preparação para o jogo ocorreu sem problemas, ativamos e o Treinador Principal teve uma pequena conversa com o grupo antes do início do jogo. O principal alerta que ele deu, além de sempre levar o jogo a sério, era que por mais que os miúdos fossem mais jovens e fisicamente menos desenvolvidos que nossas atletas, eles tinham grande habilidade com a bola, além de rapidez nas ações que realizavam. Isso ficou claro logo no início do jogo, eles se lançaram contra nós com muita vontade e as meninas pareciam um pouco perdidas, talvez até com receio de jogar duro e cometer faltas. Mas passados alguns minutos normalizamos as ações do jogo e dominamos ele até o final da partida que terminou 4 a 0 para nós, tendo nós perdido algumas boas chances de deixar o placar maior.

Durante a partida, além de preparar as atletas para o jogo, fiquei incumbido de orientar a nossa última linha de defesa, tendo especial cuidado para que ela soubesse a hora de subir ou descer, lembrar elas de sempre estarem com o corpo e pés orientados para o corredor que a bola estava, além de estar a orientar pontualmente alguma delas.

De modo geral o jogo também teve como ponto positivo o volume de jogo, por que a equipa sub-13 tinha jogadores suficiente para montar duas equipas, e ainda sobraram alguns meninos. Ou seja, o ritmo não abrandou em nenhum momento, foi um jogo elétrico e além disso a equipa adversária gostava de ter a bola e sabia se movimentar com ela. Normalmente somos nós que fazemos as outras equipas a correr, mas hoje tivemos de correr mais do que estamos habituados.

Amigável contra Valadares Gaia FC B – 04/09/2022

Nosso último jogo de preparação antes do início da Segunda Divisão Nacional. Para jogo novamente o treinador principal pediu a nossa opinião relativamente ao onze titular, sendo que dessa vez tínhamos quatro atletas da equipa A (que são todas atletas sub-20) já escalados para o onze principal.

A equipa do Valadares preferiu manter duas linhas muito juntas, sem ser muito agressivas na recuperação da bola. Tivemos um pouco de dificuldade para poder invadir o corredor central.

Na primeira parte conseguimos criar espaços e rematar a baliza com jogadas de movimento de rutura, com passes que vinham de fora, mas mesmo assim fora só poucas vezes

que conseguimos invadir com chances de golo o interior das duas linhas, era como ter um “autocarro” estacionado a frente da área. Na segunda etapa um golo de uma jogada de bola parada e um remate de fora da área deram números finais ao jogo, que finalizou 4 a 0 para nós.

Temos com tarefa de casa, assistir o jogo e trazer questões e reflexões para serem discutidas entre a comissão.

Unidade de Treino 21 – 06/09/2022 – Tensão / +2MD

O treino de hoje foi voltado para aspetos que a equipa técnica como todo perceberam ser importantes as atletas trabalharem, após analisarmos o vídeo do jogo contra o Valadares de Gaia.

Um aspeto que incomodou o treinador principal durante a partida foi a falta de calma das jogadoras ao encontrar o corredor “fechado”, a equipa do Valadares preferiu “estacionar o autocarro” á frente da área, o que causou em certo momento muitas dificuldades para entrarmos na área. Em vários momentos foi visto que deveríamos ter tido calma, e trabalhado com a bola para atrás, forçando com que os nossos alas abrissem o jogo e talvez assim induzisse o adversário a ter que sair da sua posição para proteger os corredores exteriores. Todo o treino foi baseado em ter bola e trabalhar por diferentes corredores.

Para o treino de amanhã vamos começar a trabalhar em cima do que pensamos ser uma dificuldade que o adversário da primeira jornada pode nos causar, que é saber proteger o nosso corredor central e trabalhar bem a nossa organização defensiva para evitar bolas descobertas.

Outro ponto para salientar, tivemos a baixa de sete atletas, duas na seleção nacional sub-19, três na seleção nacional sub-17 e duas atletas foram chamadas para treinar com a equipa A (que “perdeu” atletas para a seleção nacional também).

Unidade de Treino 22 – 07/09/2022 – Duração / -4MD

Para hoje o foco principal foi a organização defensiva nossa. O treinador principal acredita que a equipa do Ovarense, que irá ser nosso primeiro adversário na jornada de estreia da segunda divisão nacional, irá explorar muito as bolas pelo corredor central e tentar ser uma equipa que jogue no nosso erro.

Para evitar tais perigos, elaboramos atividades/exercícios que criassem a consciência coletiva de proteção do corredor central. Para o treino de amanhã iremos continuar a trabalhar o aspeto defensivo, só que agora a transição defensiva, sendo principalmente agressivas quando houver a perda da posse da bola para poder recuperar logo, mas também evitar bolas descobertas que possam resultar em ligações para o espaço nas costas da nossa linha defensiva,

já que gostamos de jogar dentro do meio-campo adversário, corremos grandes riscos ao perder a posse da bola. Para amanhã já teremos 19 atletas para podermos utilizar durante o treino.

Unidade de Treino 23 – 08/09/2022 – Velocidade / -3MD

No treino de hoje fiquei a maior parte dele com as atletas que retornaram da seleção nacional sub-17, pois elas tiveram sessão de treino pela manhã e vieram ter connosco ao final do dia. Algo que eu e o Mister conversamos é que para as próximas vezes que isso acontecer iremos conversar e ver a necessidade da atleta que além de treinar, teve a viagem de volta, treinar connosco novamente no mesmo dia.

Assim passei o treino com exercícios de mobilidade e alongamentos. Mais perto do final do treino participei dos dois últimos exercícios, sendo a minha participação mais ativa a orientação com as atletas que se revezavam durante os exercícios. Procurava corrigir algo que tivesse visto ou elogiar alguma ação que tivesse feito.

O treino foi voltado para a transição, sendo que a última linha de defesa foi principalmente exigida, as nossas duas centrais (que são só duas), laterais e os médios centros que ficam a frente da área tiveram principal foco do treinador principal. Houve muitas paragens para correção de posicionamento.

Para o próximo treino iremos trabalhar movimentações ofensivas, principalmente situações sem oposição, bolas paradas e remates.

Unidade de Treino 24 – 09/09/2022 – Velocidade/Reação / -2MD

Último treino antes da estreia no campeonato nacional da II divisão. Antes de iniciar o treino o treinador principal reuni o Staff no balneário para decidirmos quem vai para a convocatória e o onze inicial. Gosto muito da confiança e liberdade que o treinador principal dá para nós. Ele ouviu todos, e a escolha foi feita em conjunto. As únicas coisas que não eram negociáveis eram que as atletas que fossem “descer” da equipa A fossem titulares, nisso nem mesmo o treinador principal poderia mudar, pois são regras internas do clube.

Após a nossa conversa inicial arrumamos o campo com a disposição de como seria o treino. Para a atividade de aquecimento preparei uma atividade lúdica/competitiva, onde elas tinham que percorrer um circuito com a bola equilibrada dentro de um cone, vencia a equipa que todas as atletas completassem o circuito em menos tempo.

Aquecimento feito, hoje tive de ficar a parte com uma atleta que está em fase final de recuperação de canelite. Para o treino dela além da parte física, com pliometria e técnica de corrida, propus que ela fizesse remates a baliza, já que ela se queixa que a canelite a impedia

de fazer remates com força e qualidade. Ao final das sessões de finalização perguntei como estava e ela me disse que estava a sentir-se bem. Para finalizar ela ficou a dar voltas no campo.

Enquanto isso fui ajudar a parte final do treino que foi composto pelas bolas paradas, pude ajudar nas ações defensivas e ofensivas de uma das equipas. Foram feitas situações de cantos e livres nos corredores laterais.

O treino finalizou com uma conversa do treinador principal com toda a equipa com a mensagem que elas deveriam ter em mente que aquela era a primeira convocatória e que viriam outras, além de não se deixar ficar triste e procurar o bom trabalho que as oportunidades irão surgir para todas.

1ª Jornada, Campeonato Nacional da II Divisão, SC Braga x AD Ovarense – 11/09/2022

Penso que para a nossa primeira partida estávamos mais do que bem preparados, fizemos tudo que estava ao nosso alcance e ainda subimos um pouco o nosso próprio patamar. Já nessa semana sugeri ao treinador principal que as atletas tivessem a liberdade de fazerem uma ativação inicial com exercícios de liberação miofascial, alongamentos e mobilizações articulares. Sugeri isso pois recebemos material para tal, coisa que principalmente na época passada não tínhamos, mas também porque a equipa A começou a realizar. Nós não temos a obrigatoriedade de fazer tudo igual a equipa A, penso que essa pequena mudança irá ser de mais-valia para as atletas, principalmente agora que o tempo está a mudar e esfriar.

Além disso, penso que tivemos ótimas atuações nos nossos amigáveis, mesmo contra o Rio Ave, pois o empate ocorreu por motivos não relacionados somente ao nosso desempenho. Outros dois fatores foram as atletas novas que começaram a integrar a nossa equipa e também o período em que parte das atletas passaram na pré-época da equipa A. Esses dois fatores trouxeram-nos mais valias em níveis de qualidade técnica, tática e física.

Sobre o jogo, iniciamos muito bem, criando oportunidades de golos. Com sete minutos de jogo tivemos um pênalti ao nosso favor, infelizmente a nossa atleta falhou a cobrança. Nesse ponto posso dizer que estivemos abaixo do nosso esperado, que foi a gestão da nossa ansiedade quanto ao início do campeonato. Tivemos o controle do jogo, mais volume, mais remates, mas também errávamos muito, em situações de pura ansiedade ou falta de foco. A equipa do Ovarense montou duas linhas de defensivas e nos esperou durante o jogo todo, só criou situações de perigo em transições rápidas, através de bolas longas.

Ao intervalo o jogo continuava zero a zero, e o treinador principal, em conversa connosco da equipa técnica, chegou a conclusão de que um dos principais problemas era que só estávamos explorando com sucesso o nosso corredor esquerdo, tanto é que ao falar para as

atletas palavras dele ele disse que “...se eu fosse o treinador da outra equipa, pediria para elas fecharem o corredor esquerdo de ataque e não precisaria mais me preocupar...”. Para tentar solucionar esse problema o treinador principal pediu que as médios-centro aparecessem mais para o jogo, pois estávamos a variar pouco a bola.

Além disso pediu para que as atletas, principalmente no corredor central, fossem mais agressivas ao perder a bola, a fim de recuperar ela, mas também evitar a transição rápida da equipa adversária. Por fim um último pedido foi o remate exterior, pois era uma maneira de tirar a equipa adversária de dentro da área e assim criar espaços nas costas ou entrelinhas.

Iniciamos a segunda parte mais agressivas e com o mesmo volume, mas ainda com pouco remates a baliza. Mudamos a equipa logo aos 12 minutos e novamente aos 25 minutos. As atletas que entraram colocaram “sangue” novo a nossa equipa e conseguiram desempenhar melhor aquilo que tínhamos pedido ao intervalo, tanto é que aos 35 minutos da segunda parte conseguimos marcar o nosso golo de uma jogada que se inicia com um roubo de bola no corredor esquerdo, as atletas conseguem variar a bola para o corredor central, onde a uma troca de passes, sendo a jogada finalizada com um belo remate de fora da área.

Após o golo ainda tivemos mais uma bola no poste e quase marcamos novamente, porém após isso o Ovarense não desmanchou as duas linhas e continuou a só defender-se, sem procurar igualar o placar, o tempo de jogo foi passando até acabar.

Em conversa final após o jogo, a comissão técnica, ficou claro que para a semana iríamos trabalhar principalmente a consciência coletiva que tem de mudar de corredor para encontrar melhores possibilidade.

Unidade de Treino 25 – 12/09/2022 – Recuperação/Tensão / +1MD

No treino de hoje o foco principal foi a recuperação das atletas que jogaram mais de 30 minutos da partida e para que aquelas que não jogaram ou jogaram muito pouco foi realizado um treino de tensão.

Fiquei com a parte da recuperação, onde as atletas realizam exercícios de mobilidade articular e alongamentos.

O treino foi finalizado com mais uma jornada do nosso campeonato de fut-vôlei. Na nossa conversa final, construímos o treino de amanhã. Sugeri um exercício que onde teremos três balizas de jogo, uma oficial e duas móveis, e a ideia é que elas sempre procurem caminhos para fazerem golos, ou seja recuperou a bola, procura trocar o corredor aonde está a bola, para um mais livre para poder rematar a baliza, sendo que golos na baliza oficial são sempre a dobrar. A dinâmica funciona com uma equipa a atacar por cinco minutos, enquanto as outras revezam-

se para defender, mudando sempre que há golo ou se a bola sai. Além disso os demais exercícios propostos as atletas terão que sempre procurar o um corredor diferente para atacar, com isso queremos que elas sempre estejam a rodar a bola a procura de espaços, além de muito remates a baliza. Além disso teremos exercícios que irão privilegiar os cruzamentos e trocas de lado da bola.

Hoje choveu muito!

Unidade de Treino 26 – 13/09/2022 – Tensão / -4MD

A parte inicial o grupo foi dividido em três equipas, uma equipa ficava comigo para exercícios de tensão, enquanto as outras duas equipas realizam um jogo com as mãos, que procurava privilegiar a bola alta, saltos e movimentos de cabeça para atacar a bola.

Após essa primeira parte executamos o plano de treino que criamos no dia anterior. Do exercício que eu tinha sugerido, acredito que ele atendeu as nossas expectativas e necessidade, além de ter sido mais intenso do que pensávamos que poderia ser. Só mudaria uma pequena coisa nele, colocaria uma baliza no corredor central de quem ataca, para que, caso haja a perda da posse da bola, a equipa tenha a consciência de proteger o corredor central, além é claro de serem agressivas ao tentar recuperar a bola.

O treino foi muito bom, pois conseguimos realizar todas as atividades propostas, tivemos atletas a reintegrar a equipa depois de um mês na fisioterapia e pareceu que todas as atletas do grupo tiveram um desempenho solido, sem que tivesse alguém abaixo.

Unidade de Treino 27 – 14/09/2022 – Duração / -3MD

Se ontem o treino me pareceu muito bom, já hoje não consegui gostar do treino. Pareceu-me que as atletas não estavam no seu melhor, havendo muitos erros individuais que poderiam ser evitados.

Para aquilo que tínhamos programado, penso que correu tudo bem. Continuamos com as dinâmicas que realizamos nos treinos anteriores, principalmente o cuidado de pedir sempre para que elas rodassem a bola de um corredor ao outro, procurando espaço, exigindo participação das jogadoras que atuam no corredor central, para que não se escondessem do jogo e fizessem a ligação entre os dois corredores centrais. Também exigimos muito remate exterior delas, coisa que sentimos falta durante a última partida.

Para amanhã o mister quer trabalhar, além das bolas paradas, situações de transição ofensiva e novamente remates de fora da área.

Unidade de Treino 28 – 15/09/2022 – Velocidade / -2MD

No treino de hoje, cheguei em cima da hora, pois o a cidade tinha uma grande comoção por conta do jogo entre o SC Braga x Union Berlin pela Liga da Europa. Os torcedores do clube alemão vieram em grande número, e o caminho para o nosso campo de treino passa pelos arredores do estádio municipal de Braga, o que estava um verdadeiro caos, mas no fim consegui chegar as horas.

Para a primeira parte preparei um exercício de velocidade e reação, onde divide o grupo em duas equipas, e dei um número para cada atleta, assim quando dizia o número, as atletas de cada equipa que eram correspondentes a aquele número tinham de correr por volta de 20 metros e entrar a campo para um confronto que poderia ser 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3. Tudo muito rápido pouco tempo para rematar, e já tinha outro grupo para ser chamado.

Para o restante do treino trabalhamos a transição ofensiva, em um exercício onde a equipa com a posse da bola tinha que fazer sete passes para pontuar, enquanto quem estava sem a bola devia roubar e fazer a transição ofensiva, tirar a bola do corredor central para um dos corredores laterais e ver baliza. Após foram feitas combinações ofensivas, sempre a procura de jogar a bola para os corredores laterais para que houvesse cruzamentos para dentro da área.

Por fim tivemos bolas paradas, e nesse momento tive um momento de reflexão importante durante a atividade que foi durante um questionamento do treinador principal para a equipa acerca de quando devíamos ter duas atletas fora da área para marcar o canto curto. A reflexão veio a partir da simples pergunta que muitas não souberam responder de primeira, que era no caso de ter duas atletas próximas uma da outra para cobrança ou se elas estavam mais afastadas, caso as duas estejam próximas temos que ter duas atletas para sair na pressão, caso elas estejam afastadas podemos ter só uma, por que caso o passe seja feito a única atleta tem tempo para pressionar quem vai receber a bola, e assim garantimos que temos o número máximo possível de atletas dentro da área caso a bola seja cruzada para ela. E esse simples questionamento me fez refletir que possivelmente os maiores ensinamentos que irei receber serão assim, perguntas ou situações simples que muitas vezes passam despercebidas, e não necessariamente grandes questionamentos ou pedidos de estudos por parte do treinador principal. Eu preciso estar atento a tudo, para que possa assimilar o máximo possível.

2ª Jornada, Campeonato Nacional da II Divisão, Länk Vila-Verdense X SC Braga – 17/09/2022

Para segunda jornada do campeonato nacional de II divisão, penso que estávamos bem preparados, já tínhamos enfrentado anteriormente o Länk, durante a pré-época. O nosso maior receio era que sabíamos que o Länk iria trazer jogadoras da equipa para poderem jogar pela

equipa B. Ao todo elas “baixaram” nove atletas da equipa A para a equipa B, enquanto nós tivemos auxílio de duas atletas, as duas com idade sub-19, ou seja, elas basicamente só jogam pela nossa equipa e treinam com a equipa A.

Penso já ter dito anteriormente, mas cada adjunto tem uma função específica, a minha é ficar de olho na parte defensiva da equipa adversária, claro que todos devemos ter uma visão global do jogo, mas além disso sou responsável por essa outra parte.

Sobre o jogo, vencemos o jogo por 2 a 1. Iniciamos como sempre, procurando baliza em todas as nossas ações, trazendo aquilo que trabalhamos durante a semana, circular a bola por corredores livres e quando perdíamos a posse da bola, agressivas para tentar recuperar e depois, caso não haja sucesso, organizar-se para proteger o corredor central, procurando sempre progredir no campo quando a equipa adversária faz um passe para o lado ou para atrás.

O nosso primeiro golo é através de um livre na entrada da área, que foi batido diretamente para a baliza, mas a jogada se inicia com uma transição rápida, iniciada pela nossa lateral direita, onde o lance vai acabar com uma falta. Após o golo a equipa da casa procurou abafar o nosso ímpeto e nos pressionar, e num conjunto de falhas, que se iniciou com a falha na recomposição e marcação, com uma falha técnica ao tentar retirar a bola da nossa área, uma de nossas jogadoras comete uma penalidade máxima, oito minutos após termos feito o nosso golo. A mesma atleta encontrava-se fora do ritmo da partida, chegando atrasada em todos os lances, até mesmo em lances onde recebia o passe em profundidade e precisava realizar o movimento de rutura, ela iniciava a corrida com atraso.

Após o empate da equipa adversária o jogo voltou a estar connosco, enquanto as ações da equipa adversária se resumiam em manter de três a quatro jogadoras avançadas em cima da nossa linha de defesa a espera de recuperar a bola e fazer a transição rápida para pegar a nossa equipa em desvantagem ou pelo menos em igualdade numérica no nosso campo de defesa. Por competência da nossa linha de defesa, nas ocasiões que a equipa adversária conseguir “ligar” essa bola longa, ou conseguimos vencer os duelos ou deixávamos as jogadoras adversárias em situação de fora de jogo.

Ao intervalo o treinador principal troca a atleta que estava com problemas para estar “presente” durante a partida, pede para que elas tenham cuidado com as bolas longas das adversárias, pede também para a guarda-redes observar melhor quando podes jogar curto e quando é obrigada a jogar longo, já que elas procuravam pressionar 1x1 a nossa saída de bola e procurar aproveitar melhor a nossas chances criadas.

Na segunda etapa, mantivemos o nosso ímpeto e chegamos ao golo da vitória com uma pressão na saída de jogo de tiro de meta delas bem executada. Pressionamos a médio-centro

que “baixou” para auxiliar na construção da jogada, além de termos fechado os espaços da lateral e central, roubamos a bola e numa finalização de muita categoria, onde nossa ponta de lança remata a baliza de costas, faz o nosso segundo golo da partida. A partir desse momento não tivemos mais oportunidade claras de ataques e sim tivemos que redobrar esforços para poder defender a nossa vantagem.

Segue o meu relato para o nosso relatório interno sobre o jogo, mais especificamente parte defensiva:

Organização Defensiva adversária: “Diferentemente da equipa que enfrentamos na pré-época, sendo uma equipa muito mais agressiva ao tentarem recuperar a bola. Concentradas em defender o corredor central, não nos deixavam passar a bola com facilidade pelo corredor central. Além disso as três jogadoras mais avançadas buscavam pressionar a nossa saída de jogo, tendo nós muitas vezes que abdicar de sair a jogar curto para ter que lançar a bola longa e tentar queimar essa primeira linha. As linhas de defesa estavam mais compactas e organizadas, protegendo o corredor central, porém a dupla de centrais que iniciou ainda tinha dificuldade de manter a linha alinhada, muitas vezes baixando e dando condição de jogo para as nossas jogadoras. Muitas vezes O Länk se defendeu com 7 ou 8 jogadoras de linha, procurando manter duas ou três jogadoras prontas para a transição ofensiva rápida. Porém essas jogadoras avançadas que ficavam sem descer, pressionavam a nossa saída de bola, evitando que tivéssemos a bola descoberta a nosso favor.”

Transição Defensiva adversária: “Agressivas, procuravam recuperar a bola no mesmo sector. Porém, as jogadoras avançadas (nomeadamente as nº 45, 19 e 20) não reagiam a perda posse quando ela ocorria nos sectores mais recuados, elas eram lentas ao ir, ou simplesmente não desciam, para atrás da linha da bola, por isso na reação e recomposição (quando atrás da linha de ataque) o Länk em diversos momentos defendeu-se com 7 jogadoras de linha. Não se importavam de fazer faltas para poder parar a nossa transição.”

Unidade de Treino 29 – 19/09/2022 – Recuperação / +2MD

Para a unidade de treino de hoje as atletas que participaram mais de 30 minutos do jogo fizeram um treino mais leve visando a recuperação, já para as demais o treino foi de tensão, buscando que não caia o condicionamento físico delas em relação as demais colegas. Nesse treino além de fazer a atividade inicial, que consistiu em alongamentos, mobilidade e mobilização articular, auxiliei o treinador principal com as atletas que não jogaram, onde tivemos muitas situações de 1 x 1, 2 x 2 e 3 x 3, sempre com espaço reduzido, o que propícia muitas travagens e disputas entre elas, gerando a tensão desejada.

Para o treino de amanhã, iremos buscar muito sentido de baliza, mas com ênfase nos remates, pois o nosso índice de golos e acertos de chutes na baliza tem sido muito baixo em relação ao número de chances criadas por nós.

Unidade de Treino 30 – 20/09/2022 – Tensão / -1MD

Hoje o treino se iniciou com uma ativação mais forte, buscando aumentar os níveis de tensão das atletas com exercícios de força, além de um jogo de “futebol com as mãos”, que busca fazer que haja bastantes saltos por parte das atletas.

O primeiro exercício foi um jogo de posse de bola com objetivo de passar a bola por entre “portas”, com o objetivo de além de ter a posse, mas também que veja sentidos diferentes para ela e evitar ficar no mesmo corredor e/ou sector do campo. Os demais exercícios foram todos com o objetivo de ver baliza, sendo que para um deles elas tinham três grandes balizas para atacar, duas balizas móvel e uma oficial, o intuito era maximizar as chances de golo e consequentemente os golos feitos.

Para amanhã teremos jogo treino contra a equipa sub19. E o treinador principal nos pediu para montar o nosso onze inicial, nos dizendo as seguintes palavras “.... Quero que vocês façam de treinadores e reflitam no vosso 11 inicial se geriam a equipa ou se colocariam as melhores no momento, ou se optam por premiar uma atleta. Não quero que venham ao meu encontro, quero que se coloquem no meu lugar...”.

Unidade de Treino 31 – 21/09/2022 – Jogo Treino contra equipa sub19

Para o treino de hoje a equipa tinha marcado um jogo de treino contra a equipa sub19. O onze inicial que escolhia tinha como princípio a gestão de carga das atletas e também dar oportunidade para aquelas atletas que jogaram pouco ou não jogaram nas últimas duas jornadas do campeonato nacional.

Iniciamos bem o jogo, com menos de dez minutos já estava 2 a 0 para nós, mantivemos as nossas rotinas de pressão na saída de jogo, bem como a agressividade ao perder a posse da bola e sempre que recuperava a bola tentávamos ir o quanto antes para a baliza. As meninas da equipa sub19 não tem a mesma agressividade e o mesmo ímpeto para recuperar a bola, por isso além de perderem muitas bolas, não eram reativas a tentarem recuperar a bola. O jogo terminou 4 a 1 para nós, e todos os nossos golos foram feitos a partir da transição ofensiva rápida, com uma organização defensiva que buscava pressionar e não permitia espaço para que houvesse jogo pelo corredor central. Efetivamente a equipa adversária conseguiu chegar duas vezes a nossa baliza, e foi competente de marcar um golo contra nós.

De modo geral o treinador principal, falou que estava muito satisfeito com o que a equipa apresentou em campo, mesmo realizando diversas trocas durante a partida. Para amanhã iremos trabalhar transições, ofensivas e defensivas, com ênfase na velocidade.

Unidade de Treino 32 – 22/09/2022 – Velocidade / +1MD e Unidade de Treino 33 – 24/09/2022 – Jogo Treino dentro da equipa.

O treino de quinta-feira foi voltado para velocidade, seguindo o plano do microciclo programado. Realizamos as atividades de transição ofensivas e defensivas, porém houve grande situações a serem relatadas.

O treino de sábado foi um jogo treino nove contra nove, (quatro atletas foram jogar nessa jornada pela equipa sub19). Nesse jogo fui o árbitro, e posso dizer que tive participação direta no jogo, digo isso por que só marquei faltas quando as atletas iam ao chão. Fiz isso de propósito, porque as nossas atletas “não sabem” quando sofrem faltas, elas sofrem a falta, mas não caem, procurando manter-se na jogada, porém as adversárias mal sofrem o contacto nosso e já desabam ao chão. De modo geral, sempre vou preferir o jogo limpo, mas ela tem que entender que nem sempre as adversárias vão querer jogar de igual para igual e vão usar tudo que estiver ao alcance, nesse caso o antijogo no sentido de sofrer faltas “bobas”, assim esfriando o nosso jogo. Além disso já tivemos caso que a arbitragem claramente não marcou falta, até mesmo pênalti, por que a nossa atleta não foi ao chão. Assim, nesse jogo fiz o papel de árbitro vista grossa e marcava faltas só quando elas iam ao chão. Porém nenhuma delas percebeu que essa era ideia, eu e a adjunta principal tivemos que explicar isso para elas após o jogo.

Unidade de Treino 34 – 26/09/2022 – Tensão/-5MD

Após realizar a ativação inicial com as atletas e fazer os exercícios de tensão, fui designado a ficar com as atletas que tinham jogado no dia anterior pela sub19, assim fiquei responsável pelo plano de recuperação delas, não participando da parte principal do treino.

Unidade de Treino 35 – 27/09/2022 – Duração/-4MD

Ao contrário de ontem, no treino de hoje tive um papel mais ativo, tendo uma participação mais presente no treino como um todo. No início fiz a ativação e aquecimento, voltado para a duração, as atletas tiveram de fazer um circuito contínuo de coordenação motora e corrida.

Após isso, fomos para a parte principal do treino. A primeira atividade foi um jogo de posse de $9 \times 5 + 4$, em um quadrado menor a equipa com nove tinha de manter a posse e fazer dez passes e a equipa com cinco tinha de recuperar a bola e “salvar” a bola, para isso tinha que acertar o passe para uma das quatro colegas que estavam fora desse quadrado, e a partir disso manter a posse e fazer a bola passar pelos quatro elementos por fora.

O segundo exercício foi um jogo 9×9 , em um campo reduzido com dimensões de 80×60 m, onde elas tinham que ou fazer sete passes ou achar um passe dentro da “caixa” (essa caixa tinha como objetivo incentivar a movimentação que os médios têm de fazer e mostrasse para o jogo) antes de poderem atacar. Nesse exercício foi onde penso tive boas participações ao corrigir posições e movimentações de atletas, fiquei à beira do campo conversando principalmente com as jogadoras que estavam na ala esquerda, enquanto o treinador principal estava a orientar quem estava no corredor central e a adjunta principal estava no corredor do outro lado. As principais cobranças que fiz as atletas, primeiro era sempre pensar o que iria fazer antes mesmo de receber a bola (evitar receber a bola sem ter um plano de ação seguinte) e depois para as atletas mais avançadas pedi que elas percebessem a movimentação da jogadora com bola da sua equipa e sempre iniciar o ataque nas costas antes mesmo que a bola tivesse saído do pé da colega, iniciar o movimento de rutura antes das adversárias perceberem o que está para acontecer. Expliquei que se elas esperarem a decisão da colega de fazer o passe, muitas vezes elas já estarão atrasadas para poder alcançar a bola que poderá vir nas costas da linha adversária.

Por fim, o treino teve um jogo formal, mas no campo com dimensões de 80×60 e para incentivar a finalização o treinador principal colocou como regra que toda finalização realizada na direção da baliza concedia o direito a uma segunda bola para finalização.

Unidade de Treino 36 – 28/09/2022 – Velocidade/-3MD

O treino de hoje se iniciou com a ativação seguido de técnicas de corrida com saídas em velocidade. O treino seguiu normalmente, com exercícios voltados para a transição ofensiva e defensiva, mas principalmente com o foco na transição defensiva. Para mim um momento importante do treino foi quando treinador principal me deixou responsável pelo feedback defensivo, a atividade era similar à que tínhamos realizado no dia anterior situação de posse de 9×5 , onde quem estava em inferioridade tinha de recuperar a bola e passar para um dos apoios que estava por fora, porém hoje esses apoios tinham que dar início a transição ofensiva, sempre a procura da baliza. E durante esse exercício, fiquei responsável por dar o feedback defensivo a equipa sem a bola. O treinador principal ainda durante o exercício me cobrou que eu não

estava a fazer o que ele tinha pedido, pois estava a tentar corrigir o posicionamento das atletas que estavam a defender, mas conforme ele mesmo pediu-me que estivesse em cima delas a cobrar pressão sobre o portador da bola, já que estávamos a jogar em um campo muito pequeno. Assim, fiquei o restante da atividade a cobrar intensidade na marcação, sempre de olho para que não houvesse atletas defensivas paradas sem pressionar as adversárias.

Um segundo momento importante para mim, já com o treino encerrado, estamos todos da equipa técnica no balneário a discutir sobre o treino, e todos nós estamos em discordância, em relação ao mesmo exercício citado anteriormente, pois para mim e para a treinadora-adjunta o exercício pode oferecer mais do que necessariamente estamos a utilizar ele hoje. O treinador principal o utiliza principalmente para situações de transições ofensivas que propiciem bolas junto a linha de fundo para serem cruzadas a área, porém na minha opinião deveríamos utilizar mais o corredor central, no sentido a dar liberdade para a ponta de lança descer, puxando a marcação, fazer a “parede” para uma das alas e essa mesma ala tentar colocar a bola nas costas da linha defensiva para que haja o movimento de rutura da jogadora da ala contrária. Para mim é mais fácil refletir e sugerir ou acrescentar ideias nesses momentos pré e pós treino, onde estamos todos reunidos a conversar e “trocar ideias”.

Unidade de Treino 37 – 29/09/2022 – Velocidade de Reação/-2MD

Antes do treino começar eu, o treinador principal e um dos adjuntos tivemos um momento de descontração numa competição para tentar acertar a “bola a barra”, o que penso é uma ótima maneira de integração entre os elementos da equipa técnica.

Para a parte inicial do treino realizei uma atividade em que as atletas ficavam uma de frente para a outra e ao meu comando deviam apanhar um cone que estava a sua frente, quem fosse mais rápida ganhava o ponto para sua equipa.

As demais atividades foram situação 9 x 2, onde o treinador principal pedia para que as atletas atacassem uma hora pelo corredor lateral, em outro momento pelo corredor central, sempre pedindo para que elas encontrassem soluções para chegar a baliza. Após isso foram realizadas situações de bola parada, cantos e livres laterais, além de lançamentos laterais. O treino de hoje foi mais rápido do que os demais. Para amanhã elas têm palestra com a nutricionista do clube e sábado de manhã jogo treino contra a equipa sub14 masculina do Braga/Palmeiras.

Jogo de treino contra equipa sub14 masculina Braga/Palmeiras – 01/10/2022

Sobre o jogo não tem muito o que dizer, ganhamos de 7 a 0 e só não foi mais pois desperdiçamos algumas boas oportunidades, os atletas da equipa sub14 não conseguiram manter o ritmo igual ao das nossas atletas, a primeira parte terminou 2 a 0, já na segunda parte só jogou uma equipa, a equipa adversária não conseguiu acertar um único chute na nossa baliza.

Unidade de Treino 38 – 03/10/2022 – Tensão / +2MD

Por conta da fraca exigência do jogo de sábado, o treinador principal preferiu não ter o treino de recuperação e programou um treino de tensão. Tive oportunidade de trabalhar com grupos separados durante o treino todo. A carga de treino hoje foi mais alta que o normal, mesmo para um dia de tensão.

Para o treino de amanhã iremos trabalhar a organização defensiva das atletas. Para tal sugeri realizarmos um exercício 8 x 10, onde a equipa em inferioridade defende com duas linhas de quatro e deve impedir que a outra equipa consiga passar bola por entre as suas linhas ou no corredor central, além de evitar que a bola entre em profundidade através de um lançamento ou passe de rutura, principalmente entre o espaço dos corredores. Para tal as atletas devem estar atentas para cobrir o espaço nas costas da colega, bem como evitar a bola descoberta. Essa semana vai ser de preparação para um jogo de treino contra a equipa A, talvez nosso adversário mais qualificado até o momento.

Unidade de Treino 39 – 04/10/2022 – Duração / -4MD

O treino de hoje fiquei encarregado de fazer um treino individual para uma atleta que teve um pequeno problema médico e precisou ter um treino modificado. Para ela realizei exercícios de finalização. Para amanhã iremos assistir o jogo-treino da equipa A contra a equipa do Gil Vicente, nosso próximo adversário no campeonato nacional da II divisão.

Unidade de Treino 40 – 06/10/2022 – Velocidade / -2MD

Na quarta-feira (05/10) a equipa técnica reuniu-se para assistir ao jogo-treino entre a equipa A e o Gil Vicente, o jogo mostrou algumas debilidades que podemos explorar contra o Gil Vicente. O jogo terminou 10 a 0 para a equipa A, e podemos ver que o Gil mesmo sofrendo uma goleada não procurou mudar a forma de defender e atacar, mantendo duas linhas baixas de quatro, protegendo o corredor onde encontrava-se a bola. As suas ações defensivas foram focadas nas tentativas de transições rápidas pelos corredores laterais, todas elas foram infrutíferas, não tendo uma única finalização à baliza. Em relação as bolas paradas defensivas o Gil não foi eficiente em defender, tendo levado dois golos de jogadas de canto, isso que a

equipa A não explorava o segundo poste, concentrando a jogada na antecipação do primeiro poste ou jogando a bola na região da marca penal.

Relativamente ao treino do dia 06/10, trabalhamos situações de organização da última linha com o médio defensivo a frente, em conjunto com a organização ofensiva, procurando explorar os corredores laterais, nessa parte fiquei responsável por feedbacks para a linha defensiva, além fazer as trocas de jogadoras entre elas, para que todas as defensoras tivessem a mesma minutagem no exercício. O exercício seguinte foi um jogo mais global, mas que ainda tinha posse de bola obrigatória para poder atacar, mas que dava a vantagem de quem defendia, quando roubasse a bola fazer a transição ofensiva e atacar logo, sempre “vendo baliza”. O último exercício foi um jogo, com uma única condicionante, que caso a equipa passe-se uma determinada altura do campo, sinalizada por cones, elas eram obrigadas a atacar, por isso o treinador principal, pediu que elas tivessem cuidado para irem no momento ótimo para atacar.

Para o próximo treino iremos trabalhar maioritariamente bolas paradas, já que pelo sábado pela manhã teremos jogo treino contra a equipa A.

Unidade de Treino 41 – 06/10/2022 – Velocidade de reação / -1MD

O treino se iniciou com uma atividade lúdica no aquecimento, propus para atividade inicial a brincadeira de “mata”, mas com algumas regras do *dogdeball*, ou seja, caso a atleta conseguisse apanhar a bola sem ela cair ao chão que estava fora do jogo era quem jogou a bola.

Para o restante do treino, fizemos uma atividade de finalização, que eu gostei bastante, por que foi diferente do que estávamos a realizar nas últimas semanas, consistiu primeiramente em uma finalização a baliza sem oposição de fora da área, mas a segunda variante foi situação de cruzamento, onde tinha duas atletas a entrar na área para finalizar a jogada.

Nos demais exercícios eu participei ativamente, fazendo as vezes de central. A primeira atividade foi um 9 x 2, onde as atletas tinham duas variáveis, uma com a bola pelos corredores laterais e outra pelo corredor central. A segunda atividade consistiu na construção e saída de jogo a partir do guarda-redes, nessa parte devo dizer que a minha parte técnica me falhou e tive dificuldade para acompanhar o ritmo das atletas. Por fim tivemos cantos para finalizar o treino.

Amanhã temos jogo treino versus a equipa A.

Jogo-treino contra Equipa A – 08/10/2022

O jogo em si foi o esperado. Ampla superioridade da equipa A, não conseguimos superar elas individualmente, tínhamos consciência que isso dificilmente ocorreria, mas também tivemos dificuldade de organizarmos coletivamente. Ao final da partida o resultado

foi 7 a 0. Apesar de sofremos o primeiro gol com menos de um minuto de jogo, conseguimos acalmar os ânimos e durante parte da primeira etapa conseguimos jogar com um pouco mais de equilíbrio, com a nossa médio-centro na posição de nº6 a fazer uma partida positiva, pois aparecia para o jogo e buscava fazer passes frontais ou trocar rapidamente de corredor. Outras duas atletas tiveram a performance em campo destacas, que foram a central pelo lado esquerdo e a nossa guarda-redes, sem elas de certeza teríamos sofridos mais golos. Quanto ao restante da equipa pude identificar uma ponta de lança com reação fraca na hora de pressionar as adversárias, a equipa como um todo quando tinha dificuldade para encontrar uma solução rápida tinha pouca paciência com a bola, jogadoras laterais muito subidas, sem saber identificar o que o jogo pedia a elas, e após todas as substituições realizadas, a nossa linha de marcação mais avançada teve dificuldades para poder proteger o corredor central.

Todas essas informações foram passadas para o treinador principal, após a eu assistir novamente ao jogo.

Unidade de Treino 42 – 11/10/2022 – Tensão / +3MD

O treino de hoje foi após dois dias de folga, antes do treino a equipa técnica reuniu-se para conversarmos sobre as nossas reflexões sobre o jogo, tudo aquilo que eu escrevi anteriormente eu expressei para o treinador principal.

Uma outra preocupação nossa foi os resultados da avaliação física mensal que as atletas fazem com o departamento de nutrição. Apenas 9 atletas que fazem parte do elenco estão com os níveis de massa gorda dentro da normalidade, estando as demais atletas com níveis maiores que os indicados para as atletas de futebol feminino.

A primeira parte foi um bocado mais curta, porém tive um momento só meu com elas para a realização do treino de tensão. Antes disso pude ficar com o feedback para as atletas numa atividade com posse de bola, onde o objetivo era a troca de passe para chegar a uma das três balizas que estava colocada nos corredores.

Ao final treino teve mais uma jornada do campeonato interno de fut-vôlei da equipa.

Unidade de Treino 43 – 12/10/2022 – Duração / +4MD

O treino de hoje iniciou se com uma ativação, seguido de exercícios em circuito com objetivo de duração. Exigi delas muito o movimento de *skipping*, com diferentes variações.

Após isso o treino seguiu para situações de jogo, sendo primeiro exercício realizado numa caixa com uma situação de 5 x 5, com as demais atletas posicionadas ao redor da caixa. O objetivo era conseguir realizar 7 passes seguidos, para após isso acionar uma das atletas por

fora e construir uma situação de 5 x 2. O exercício não correu bem, pois ao final de três rondas só tinha saído dois golos, um para cada equipa.

O segundo exercício foi um jogo por setores, onde cada setor podia jogar sempre com o setor a frente, fazendo com que a equipa cresce em campo, sendo que no último terço, havia vantagem numérica para quem estava a atacar.

O último exercício foi um jogo formal, num campo de 9 x 9, a única regra era que mesmo a bola a sair pela lateral ou linha de fundo, ela recomeçava com ponta pé de baliza. Ao final do treino o treinador principal e a adjunta principal elogiaram a minha intervenção com umas das atletas que estava de fora do treino na semana passada, a fazer recondicionamento físico. O trabalho que fiz com ela foi basicamente exercícios de finalização com diferentes estímulos.

Unidade de Treino 44– 13/10/2022 – Velocidade / +5MD

O treino dessa quinta-feira, para mim foi o melhor da semana, até o momento, pois para além das atletas terem estado bem, pareceu-me que tudo foi feito com qualidade e intensidade.

Os exercícios foram todos com o intuito de “ver baliza”, ou seja, muitas situações privilegiar quem estava a atacar. Todos os exercícios eram por “vagas”, ou seja, após uma finalização ou corte da defesa, já tinha que está entrando outra defesa ou ataque para dar sequência ao jogo. As atletas tiveram de estar 100% atentas ao que faziam, e ao que as colegas estavam a fazer, pois havia muitas trocas entre elas.

O treino finalizou com um minitorneio de três equipas.

Unidade de Treino 45 – 14/10/2022 – Velocidade de Reação / +6MD

Para o treino de hoje o treinador principal disse que gostava de ver uma maior participação nossa, adjuntos, enquanto ele ficava a orientar as atletas de maneira mais isolada e pontual.

Durou um exercício essa dinâmica, ele não conseguiu ficar “de fora” do treino, mas não por que estivesse o treino a correr mal, mas por que é do feitio dele ser muito participativo. Para além de situações de construção do momento ofensivo sem oposição e bolas paradas, testamos uma nova atividade que queremos colocar no aquecimento antes as partidas. Ele consiste em uma situação de 6 x 4 (hoje foi 6 x 3), onde a defesa está em inferioridade, o exercício inicia-se com a defesa afastando uma bola longa lançada, com isso o ataque recebe a bola cria uma situação de ataque pelos corredores laterais ou central, mas que seja finalizada

em menos de 30 segundos. Aos poucos essa atividade irá substituir uma das atividades de finalização que utilizamos no aquecimento.

Amanhã há jogo treino entre nós, mas com jogadoras a menos, por que algumas atletas foram convocadas a jogarem em escalões abaixo da formação.

Unidade de Treino 46 – 15/10/2022 – Jogo de treino / +7MD

O jogo de treino foi feito em quatro partes de 15 minutos cada, sendo que tive que participar dele no papel de jogador, já que tínhamos atletas a menos por conta de algumas de nossas atletas terem ido para o jogo da sub-19 pela Liga Nacional. O jogo serviu para manter o ritmo competitivo das atletas. Iremos retornar na terça-feira, para prepararmos-nos para o jogo contra o Gil Vicente, a valer pela 4ª jornada do Campeonato Nacional (a 3ª rodada tivemos folga).

Unidade de Treino 47 – 18/10/2022 – Tensão / -5MD

A nossa preparação iniciou-se com exercícios que buscavam priorizar o remate a baliza, mesmo eu na parte de aquecimento o treinador principal pediu-me que o exercício de tensão fosse acompanhado de finalização.

Os demais exercícios foram, primeiro, três jogos pequenos 3 x 3 com balizas de diferentes tamanhos. O segundo, exercício foi uma situação de 4 x 4, mas com dois apoios por fora com o objetivo de dar largura e fazer muitos cruzamentos para dentro da área de finalização. Durante esse exercício estava a fazer um exercício complementar de força com a equipa que estava de fora. O último exercício foi um torneio 6 x 6, com apoios externos e dois jokers pelo jogo interior.

Ao final do treino ficamos a discutir o treino de amanhã, que será na valência da duração, o treinador principal quer continuar a “ver baliza” e explorar os corredores laterais. Para tal foi sugerido que tivéssemos uma situação de jogo de posse pelo corredor central, com atletas por fora, que viriam para dentro caso um número de “x” de passes fosse completado, com isso desequilibraria um dos lados e deveríamos atacar esse corredor. Sugeri que tivesse também a possibilidade de haver mais uma condicionante de passes, e caso a equipa em posse fizesse o dobro dos passes iniciais ganhava um ponto. Sugeri essa regra, para que a jogadora que estiver por fora sinta a pressão de vir a colaborar a defender e recuperar a bola, senão posso ficar onde estou e evitar deixar o meu corredor desprotegido. Além disso sugeri uma situação onde tivéssemos “portas”, por onde passar a bola, em formato triangular, para que assim pudemos

atacar os espaços tanto do corredor interior, como também do corredor exterior, quando comentei isso com o treinador principal, pareceu-me que ele gostou da sugestão.

Unidade de Treino 48 – 19/10/2022 – Duração / -4MD

Para o treino de hoje, seguimos “olhando baliza”, para tal, enquanto o treinador realizava uma dinâmica de 8 x 5, o restante da equipa ficou comigo num exercício de passe, cruzamento e finalização. Basicamente o exercício era composto de uma tabela entre o médio ofensivo e o ponta de lança, onde o ponta de lança estava com os apoios orientados para o lado que iria realizar o passe, dava o passe em profundidade para um dos extremos chegar a bola e cruzar, de preferência de primeira, o médio ofensivo e ponta de lança iam juntos pra finalizar a jogada, novamente de primeira. Após realizar para um lado, repetia-se para o outro lado. O grupo foi mudando conforme o treinador ia trocando as atletas.

Procurei trazer a competição para a atividade, assim contabilizei os golos marcados por cada grupo, para que elas se motivassem mais ao realizar o exercício.

O segundo exercício não saiu da maneira como o treinador principal gostava que fosse, pois, as atletas não tiveram sucesso no que era o objetivo, a transição ofensiva, pois o exercício tinha tantas condicionantes que as atletas simplesmente não conseguiram ter sucesso nas suas ações repetidas vezes, foram poucas as vezes que elas obtiveram sucesso.

Por fim, o treino encerrou com um jogo global.

Unidade de Treino 49 – 20/10/2022 – Velocidade / -3MD

O treino dessa quinta-feira foi voltado para a velocidade. Iniciei o treino com um confronto 1 x 1, mas que elas tinham que percorrer uma distância de 20 metros antes de entrarem a campo, para poder assim estimular a velocidade.

Após esse exercício, fizemos um meinho que estamos habituados a realizar, que consiste na troca de um número de passes, 5 a 7, que após isso permite que quem está com a posse da bola possa fazer um passe em profundidade e fazer uma colega chegar na “cara da baliza”, quem está a defender, ao roubar a bola pode tentar atacar uma baliza menor que está na outra direção, reagindo rápido a recuperação da bola. O exercício seguinte foi situação de finalização 3 x 2, onde uma equipa só atacava e outra só defendia, por tempo. Caso quem estava a defender-se conseguisse recupera a bola devia tentar a todo o custo rematar a baliza, pois estava a dobrar o valor do golo.

Ainda tivemos dois exercícios. O primeiro consistia numa situação de 8 (+1) x 5 (+4). Quem estava em superioridade numérica deveria pressionar quem estava em inferioridade,

roubar a bola e fazer a transição ofensiva, atacando a baliza. Além disso deveria impedir que quem estava em inferioridade conseguisse ligar o passe com as atletas que estavam a espera para fazer uma situação de 4 x 1. Objetivo principal era criar o hábito de ter muita gente na saída de bola do adversário, procurando sempre pressionar e chegar o quanto antes a baliza. Por fim tivemos uma situação de jogo, onde iniciava-se dentro de uma caixa, 60x50m, e tinha que encontrar o passe em profundidade para uma avançada.

Unidade de Treino 50 – 21/10/2022 – Velocidade Reação / -2MD

O treino de hoje foi o último de preparação para a 4ª jornada (tivemos folga na 3ª jornada). O treino foi composto inicialmente em uma atividade de competição, onde cada equipa tinha de tentar marcar o maior número de golos de fora da área, sendo que ao rematar a baliza tinha que sair correndo para bloquear o chute da adversária. Após isso foram realizadas situações de 6 x 3 e 8 x 2. Na situação de 6 x 3, o trio era de defensores e tinha de afastar uma primeira bola aérea, e na sequência fazer oposição passiva para o grupo de 6. O 8 x 2 foi uma situação para estimular elas a decorarem caminhos e movimentações para poderem utilizar no jogo. Ambas as situações foram pensadas para preparar a movimentação em jogo das atletas. Ainda tivemos 9 x 9, mas só com o ponta pé de baliza, todas a procurando imitar a saída de bola adversária e a pressão que deveríamos executar para poder ganhar a posse da bola. Por fim tivemos bolas situações de bolas paradas.

Ao final do treino o treinador principal pediu-nos quais eram, na nossa opinião, as 20 atletas que deveríamos convocar para o jogo, além de dizer quais eram as 11 titulares. Nessa hora tive uma conversa mais séria com a treinadora-adjunta, pois não concordei com ela, no diz respeito ao tratamento as atletas, pois ela gostava de falar com uma atleta em específico que não seria convocada, mas não com todas não convocadas, o que na minha opinião não é o correto. Para mim o discurso não precisa ser o mesmo, mas devemos pelo menos tentar conversar com todas elas e procuram manter a motivação intacta em todas elas.

4ª Jornada, Campeonato Nacional da II Divisão, Gil Vicente FC X SC Braga – 23/10/2022

Mais de um mês após o nosso jogo pelo campeonato nacional, estávamos indo enfrentar o Gil Vicente, equipa que tivemos muito material para analisar e bastante tempo para nos preparar. E acredito que tivemos sucesso nesse sentido, chegamos muito preparados o jogo e logo com 5 minutos de jogo tivemos um pênalti ao nosso favor, mas infelizmente a nossa capitã desperdiçou a oportunidade. Porém, mesmo assim, seguimos superiores e criamos muitas chances de golo a partir da pressão alta no ponta pé de baliza das adversárias. Mas duas

situações muito infelizes e tristes impediram que pudéssemos ter feito mais. A nossa capitã e lateral direito tiveram de sair do campo carregadas por conta de lesões no joelho.

Com essas duas baixas a nossa equipa ficou igual ao que estava, e acabou permitindo ao Gil Vicente chegar a frente e num lance infeliz, a arbitra assinalou pênalti contra nós, após interpretar que a bola que bateu na cabeça da nossa central deu na sua mão. A equipa do Gil não desperdiçou essa oportunidade. Com isso encerramos a primeira parte a perder por 1 a 0. No Intervalo, já no nosso balneário, o treinador principal tratou principalmente acalmar a nossa equipa e motivar elas para a segunda parte. Também corrigiu o posicionamento da nossa médio centro que entrou na posição “8”, ela deveria perseguir a médio-centro “6” adversária durante o ponta pé de baliza adversária. Esse foi o nosso principal trunfo na primeira parte, pois em conjunto com a pressão das avançadas, conseguimos cortar os espaços e forçar os erros de passe que fizeram nos recuperar tantas bolas.

A segunda etapa perdemos o ímpeto, errando muito a frente da área adversária. Só fomos conseguir um ataque decente ao final do jogo com a bola parada, com um ponta pé de canto conseguimos empatar o jogo aos 90 + 5 minutos, no tempo de compensação. Foi um alívio e uma festa por parte de todos. O nosso sentimento era esse, mas ainda sim com um pesar pela lesão das atletas e também por termos jogando muito melhor que o nosso adversário, mas só conseguir empatar.

Unidade de Treino 51 – 25/10/2022 – Tensão / +2MD

Treino de hoje foi com exercícios para tensão, eu mesmo fiz com que elas tivessem exercícios com agachamentos, *lunges* e *hip-hinges* para iniciar o treino. Que foi seguido de um jogo de três corredores e três balizas e um torneio, com duas voltas. Ao final do treino as atletas tiveram fut-vôlei. De modo geral o treino de hoje foi menos exigente para algumas e mais exigente para outras que jogaram menos ao final de semana.

Unidade de Treino 52 – 26/10/2022 – Duração / +3MD

O treino teve somente três atividades, sendo um meinho com transição ofensiva, onde pude ficar a comandar um dos meinhos, seguido de um jogo 8 x 8 com apoios pelos corredores laterais, que tinha regras de jogo normal, mas quando a bola vinha cruzada por um dos apoios o golo valia a dobrar. Após teve um jogo formal 10 x 10. Pude também, como sempre como dar a primeira parte do treino com atividades para estimular a duração, elas fizeram um circuito físico para tal.

Unidade de Treino 53 – 27/10/2022 – Velocidade / +4MD

Treino abaixo de muita chuva, a ponto de terminarmos 5 minutos antes do previsto, coisa que até o momento não tinha ocorrido. Situações de transição ofensiva e finalização. Antes do treino tivemos um debate sobre um dos exercícios, que não entramos em consenso, se parávamos a atividade sempre que houve a recuperação ou deixávamos ela correr normalmente. A nossa preocupação era que se deixássemos a atividade continuar iríamos mudar o objetivo da atividade, que era a transição. Preferimos fazer períodos curtos, estimulando quem estava sem bola, recuperar a bola o mais rápido possível para poder fazer a transição.

Unidade de Treino 54 – 28/10/2022 – Velocidade de Reação/ +5MD

Treino prejudicado devido as chuvas, o campo encontrava-se muito molhado ainda. Mas, mesmo assim, tivemos um bom treino, melhor que os demais realizados na semana. Iniciei o treino com uma atividade de competição lúdica, onde uma por vez tinha que conduzir a bola em velocidade, chegar a uma “caixa” com diversos cones pegar um e voltar para a fila que estava, ao ponto que os cones iam acabando elas tinham que começar a “brigar” por eles e poderiam tirar a bola, o que atrasaria a adversária.

Após isso tivemos um meinho com estímulo para recuperação de bola, onde quem deveria roubar a bola entrava por vagas, a cada roubo de bola valia um ponto, e quem estava com a posse da bola, a cada 7 passe ganhava um ponto. Dando seguimento, tivemos um exercício de finalização, com situação de 1 para 0 e reação para defender um 1 para 2. Trabalhamos também situações de 8 para 2 e bolas paradas.

Unidade de Treino 55 e 56 – 29/10 e 01/11 de 2022 – Jogo de Treino / MD

Para jogo treino tivemos de sugerir duas equipas, uma na formação de 1-4-3-3 e 1-3-5-2. Para cada formação o treinador principal pediu-nos que disséssemos quais jogadoras deveriam começar a jogar e quais eram as trocas que gostávamos de fazer durante o jogo e quando. O Jogo do dia 29/10 foi contra a equipa sub-19 feminina, que já tínhamos jogado contra. A equipa que começou o jogo foi mista, para dar tempo de jogo e competitividade a meninas que ainda não tinham tido oportunidades. Mas também o treinador principal procurou manter o meio-campo igual o máximo de tempo para que elas criassem rotinas as suas dinâmicas, já que tivemos uma perda importante para lesão da nossa capitã principal e médio-centro da posição nº 6.

Iniciamos o jogo de forma sonolenta, principalmente a reação a perda, além de estar a errar passes ou tomadas de decisão simples. No primeiro tempo empatamos em 2 a 2. Para a volta da segunda parte tivemos um ímpeto maior e mudamos para o 3-5-2, com o mesmo meio-campo mais acréscimos de atletas consideradas titulares. Em 5 minutos já tínhamos feito dois golos, marcando mais um ao final da segunda parte, vencendo o jogo por 5 a 2.

Se no sábado já tínhamos passado trabalho, na terça-feira, passamos muito mais. Estivemos a jogar contra a equipa sub-13, que já tínhamos enfrentado e ganhado de 4 a 0, ainda na nossa pré-época. Mas nessa partida de agora, em um jogo dividido em três partes de 30 minutos cada, perdemos de 7 a 0. Não vimos a cor da bola, fomos sufocadas desde a saída de bola. Os jogadores da equipa sub-13 tinham uma ótima nossa de pressão, além de aliar isso com técnica e ataque aos espaços, eles estavam a toda a hora em cima da nossa área, tivemos poucas situações de finalização. As atletas tinham dificuldade de encontrar os espaços, o treinador principal ainda lhes disse que elas não estavam a fazer a leitura correta das ações do adversário. No sentido que se o adversário está a pressionar-nos em 50 metros, os outros 50 metros as costas dele devem estar livres para serem atacados. Mas mesmo assim tivemos imensas dificuldades para sair da nossa zona de defesa e construir situações de golo, quando a equipa foi para o 3-5-2, foi o nosso melhor momento da partida, mas mesmo assim não o suficiente.

Unidade de Treino 57 – 02/11/2022 – Tensão/ -4MD

O treino de hoje foi para corrigir certas situações que ocorreram no jogo do dia 01/11, além de oportunizar a preparação para o jogo da 5ª jornada do Campeonato Nacional da II Divisão. Trabalhei com elas exercícios de tensão, algo mais leve por conta do jogo-treino do dia anterior. Além disso pude trabalhar situações de finalização com elas, durante uma parte do treino onde elas foram divididas. Situação simples de tabela, entre o ponta de lança e eu, seguido por uma segunda bola levantada na área. Os golos marcados foram computados, e a equipa vencedora ganhou um ponto extra para o treino. Hoje também foi o meu aniversário e fiquei muito feliz porque muitas atletas reservaram um momento para vir dar-me parabéns e um abraço, além do staff e equipa técnica, além de fazerem o famoso “túnel” ou “corredor polonês” ao final do treino, e eu ainda lhes levei um bolo para podermos confraternizar juntos.

Unidade de Treino 58 – 03/11/2022 – Velocidade/ -3MD

O treino foi voltado para situações de transição ofensiva e defensiva, com exercícios que já tínhamos utilizados durante a época. Para o início do treino, tive 12 minutos para poder

trabalhar com elas, por conta do frio, levei mais tempo com a ativação inicial, para garantir que elas estavam mesmo aquecidas, após isso fiz com que elas realizassem tiros de velocidade de 30 metros. O primeiro exercício foi um meinho, com estímulo de velocidade, onde era um 4 para 2, sendo que os defensores corriam em velocidade por 15 metros e tentavam roubar o máximo de bolas em 1 minuto, além de impedir que a quem estivesse com a posse fizesse mais de 5 passes consecutivos. As duplas iam trocando conforme o tempo passava. O Segundo exercício foi um 3 contra 2, por vagas, onde duas equipas só atacavam e outra só defendia, mas caso recuperasse a bola poderia fazer golos e esses valiam a dobrar. Após isso tivemos um exercício de 3 contra 3, onde cada trio passava por uma situação de ataque e outra de defesa.

Por fim tivemos um jogo que no Brasil chamamos de “Futebol Alemão”, o porquê ele ser chamado assim eu não, já era chamado assim quando iniciei no futebol, mas ele consiste em três equipas, enquanto uma aguarda, duas estão a jogar, caso que estiver a atacar fizer golo, segue para outro campo para continuar atacando. Caso perca a posse da bola, deve reagir rápido para recuperar e evitar que a outra equipa atravesse o meio do campo. O exercício trazido para o treino tinha algumas particularidades, tipo manter as jogadoras das alas fora do campo quando essas estavam a espera, e só poderiam entrar no campo de jogo quando fossem atacadas, mais especificamente, quando a equipa adversária passava do meio campo, para assim reagir e fazer a transição. Penso que o exercício não saiu da maneira como estávamos a espera, pois as atletas tiveram dificuldades principalmente durante as transições ofensivas e momentos defensivos (começavam a defender e tentar roubar, mesmo quando a outra equipa ainda não tinha passado da linha que permitia o roubo de bola), o que prejudicou o andamento do exercício.

Unidade de Treino 59 – 04/11/2022 – Velocidade de Reação/ -2MD

Para o treino de hoje o treinador principal pediu-nos que a partir de hoje, o último treino da semana, fosse comandado por nós, eu e mais os outros dois adjuntos da equipa. A justificativa dele foi que por ficar muito focado na organização e controle do treino, tais como tempo, marcação de pontos, regras, e outros, ele acabava por perder pormenores como a orientação dos pés das atletas, a mobilidade do pescoço delas antes de receber a bola, a comunicação entre elas, coisas pequenas, mas que ao fim do processo como todo fazem a diferença.

Iniciei o treino com uma atividade lúdica de “mata”, ou “queimada” que é como chamamos no Brasil, ou seja, duas equipas tenta acertar a bola na outra equipa jogando ela com as mãos, quem é atingido deve dirigir-se para o final do ringue e continuar a jogar, mas agora com outra perspetiva, que é mais de ajudar quem ainda está no jogo.

Após isso tivemos um exercício de finalização, similar ao da semana passada, onde inicia-se 1 contra 0 (GR), e volta a defender 1 contra 2. Seguimos para a situação de 6 contra 3, que estamos a tentar automatizar nas atletas, para serem utilizadas nos aquecimentos dos jogos. Após tivemos combinações ofensivas, onde era situações de finalização de jogada 8 contra 1, com uma segunda bola para finalização sempre que houvesse um primeiro remate a baliza. Por fim jogo, mas com pausas a cada minuto para uma situação de bola parada, de escolha nossa.

Para o que foi sugerido pelo treinador principal, que nós deveríamos tomar controle do treino, no fim quem tomou conta foi o adjunto principal da equipa, as minhas funções em si não mudaram muito.

5ª Jornada, Campeonato Nacional da II Divisão, UR Cadima X SC Braga – 06/11/2022

Perdemos de 4 a 2. Foi o nosso pior jogo. Fomos totalmente dominados pela equipa adversária. Elas souberam nos pressionar durante todo o jogo, até o momento nenhuma equipa tinha nos marcados 1 contra 1, ainda mais durante todo jogo. As jogadoras não conseguiram encontrar soluções. Elas também tiveram muito sucesso em explorar o espaço nas nossas costas, com avançadas rápidas, principalmente a ponta de lança. Elas mantiveram a amplitude do campo, e quando recuperavam a bola tinham uma transição era veloz e tiveram sucesso em três golos assim.

Fora isso, sentimos o jogo, psicologicamente a falar, jogadoras que são nossos pilares falharam lances tolos e que comprometeram a performance coletiva como um todo. Fomos fracas ao pressionar, não encontramos soluções para sair de trás e fomos submissas as tentativas das adversárias quando estavam a atacar.

Para esse jogo fiquei incumbido de analisar a parte defensiva das adversárias, o que relatei para a organização defensiva foi: “Na nossa saída de ponta pé de baliza procuravam pressionar 1 x 1, e nessas situações acompanhavam a atleta até o final da jogada ou recuperação da bola. Quando não conseguiam a recuperação da bola entravam em uma estrutura de marcação por zona, principalmente a médio centro (sem sair muito do corredor central, sem dar grandes sprints). Quando dávamos passes para atrás ou com receções desequilibradas, subiam as linhas para nos pressionar.” E sobre a transição defensiva foi: “Procuravam ser pressionantes na região da perda da bola, ganharam muitos duelos e recuperaram muitas bolas. Quando a bola era recuperada pela nossa guarda-redes, e iniciava a nossa transição ofensiva e momento ofensivo, a Ponta de lança e as extremas pela direita e esquerda não acompanhavam a recomposição defensiva.”

Para semana já temos mais um jogo pela 6ª jornada.

Unidade de Treino 60 – 07/11/2022 – Tensão/ +1MD

O treino de hoje foi mais curto, tivemos duas conversas com elas, primeiro a adjunta principal, conversou com a sós com elas, com um discurso de mais duro e de comprometimento de todas, e depois com o staff e equipa técnica junto, o treinador principal deu um discurso de união e que houve algum erro individual foi porque o grupo como um todo falhou e deixou que ele acontecesse.

Fora isso, tivemos para aquelas que jogaram menos que 30 minutos, uma sessão de tensão e para as demais um treino mais leve de recuperação, participando mais como jokers, quando participavam. Mesmo assim o treino foi mais curto.

Unidades de Treino 61, 62 e 63 – 08 a 10 /11/2022 – Tensão, Duração e Velocidade

Tive problemas para regista esses dias aqui no diário, estou a fazer o registo somente hoje dia 13/11/2022, já passado alguns dias, por isso não consigo invocar uma imagem clara dos treinos em detalhes.

Mas para a nossa semana de trabalho foi voltado principalmente para lances de transição, tanto ofensiva quanto defensiva. Procuramos incentivar as atletas a sempre procurar a baliza quando recuperassem a bola, ou pelo menos conseguissem tirar a bola da zona de pressão, procurando um corredor mais livre. Além disso tivemos preocupações com as bolas paradas adversárias, procurando através de informação externas, de como o adversário procura defender e atacar durante as bolas paradas, encontrar a melhor maneira de superá-las. Além disso tivemos atenção em como iríamos pressionar a saída de bola das adversárias, também procuramos corrigir detalhes que pensamos que foram falhas coletivas e individuais no último jogo, como a nossa própria saída de bola, nossa pressão após a perda e situações de pressão que a adversária poderia nos impor e que fomos deficientes no último jogo.

Em relação ao treino 63, tenho de relatar a minha frustração com uma atividade que propus, porque eu não conseguia organizar elas de maneira a realizar a atividade da maneira que eu considerava correta. A atividade consistia em elas, divididas em duas equipas, cada uma com os olhos vendados, encontrar as colegas da sua equipa utilizando um código que elas mesmo escolheram. Elas pareceram-me gostar da atividade, mas a falta de colaboração para realizar a atividade (muitas conversas paralelas ou tentativas de “roubar”), afetou a realização dela da maneira que eu acredito ser a correta, além desperdiçar o pouco tempo que o treinador principal disponibiliza para que eu possa realizar essas atividades.

Fora isso, parece-me que estamos a utilizar os mesmos exercícios, só a mudar pequenos detalhes, para treinar coisas diferentes, e a espera de resultados melhores. Mas também entendo que o processo como um todo precisa de continuidade, mas também começo a perguntar-me até que ponto certos exercícios continuam progressivamente melhorar o rendimento das atletas. Ao que devo dizer que acredito que o discurso do treinador é claro e instrutivo, e consigo perceber que a maioria das atletas compreende o que ele está a passar para elas.

6ª Jornada, Campeonato Nacional da II Divisão, SC Braga x FC Famalicão – 12/11/2022

Com a preparação do jogo feita, antes do jogo passamos uma apresentação para as atletas que tinha como objetivo apresentar a maneira como iríamos pressionar a saída de bola adversária, perceber se seríamos pressionados 1 x 1 ou não, como deveríamos sair caso estivéssemos ou não pressionados.

Penso que a preparação pré-jogo foi positiva, procuramos cuidar também com a gestão do calor, pois víamos de três semanas de frio e chuva, e nesse dia a temperatura subiu muito em relação ao que estávamos habituados. Quanto ao jogo não jogamos maus, mas para nossa infelicidade tivemos erros individuais que nos custaram a derrota. Fora isso conseguimos ter controle no meio-campo e das alas, mas não conseguíamos atacar a área adversária, tivemos pouquíssimos remates em comparação com a posse e volume de jogo que tivemos no último terço do campo, as nossas extremas não foram agressivas o suficiente para invadir a área com a bola ou rematar a baliza. Fora isso não conseguimos ter controle correto do espaço as nossas costas, sofrendo novamente com bolas em profundidade, o primeiro golo é consequência de uma falha de individual de tentativa de roubar a bola, a atleta estava com os apoios virados para o lado errado e tenta roubar a bola desequilibrada, dando vantagem para a adversária. O Segundo golo foi consequência de uma falta não marca sobre a nossa médio centro, que ocasiona a transição ofensiva adversária que explora a bola nas costas da nossa ala esquerda, onde a extrema entra livre para cruzar a bola para duas jogadoras na nossa área. Ainda tivemos sorte, por que as adversárias tiveram mais chances similares a essa e o jogo poderia ter terminado com um placar mais elástico. Conseguimos marcar um golo a partir de um canto, onde a guarda-redes adversária falha ao tentar agarrar a bola e metê-la para dentro da baliza.

Teremos duas semanas para nos preparar para o próximo jogo, hoje 13/11/2022 estou indo com mais um membro da comissão técnica ir assistir o jogo do nosso próximo adversário e assim perceber quais debilidade poderemos explorar para conseguir a vitória. Para a nossa semana de treino penso que devemos nos preocupar com situações de finalização e reação a

perda da bola, mas com o pensamento de parar a jogada o quanto antes, para impedir o ataque adversário.

Unidade de Treino 64 – 14/11/2022 – Tensão e Recuperação/ +2MD

O treino de hoje foi voltado para a recuperação das atletas que jogaram mais tempo no jogo e tensão para aquelas que não jogaram ou não atingiram o tempo mínimo de 30 minutos.

Foram realizadas atividades em campo pequenos e com muitas jogadoras no mesmo espaço, além de ter apoios por fora, a ideia é evitar corridas longas e muitas situações de arranque e travagem. As únicas que tiveram uma maior demanda foi justamente as que tiveram menos tempo de jogo, pois ao final ainda tiveram jogos de 3 x 3, sem pausas em um campo de 20m por 20m, com apoios, mas mesmos assim muito grande, para que elas tivessem a devida sobrecarga. Ao final do treino houve o torneio de fut-vôlei que sempre temos após jogos.

O mais importante ficou para as conversas de balneário pré e pós treino, onde nós, a comissão técnica, ficamos a “bater cabeça” para pensar em soluções para vencer o próximo jogo. Entre as várias discussões que tivemos duas coisas ficaram claras. Primeiro, apesar de termos posse de bola e chegar várias vezes ao último terço do campo, falta-nos objetividade para invadir a área, e acima de tudo “ver baliza”, ou seja, temos que rematar mais a baliza. Segundo, a nossa última linha de defesa parece estar desconfortável, pensamos que seja por conta da maneira como estamos a tentar empurrar para atrás as adversárias, o que causa um vão entre a última linha e a nossa baliza, e algumas atletas estão a dar passo para atrás procurando instintivamente diminuir o espaço, mas com isso deixando atletas adversárias em condição de jogo, ao invés de deixar elas em condição de fora de jogo. Essas duas situações, e também ao meu ver a questão de comportamento, principalmente a motivação as atletas, serão coisas que deveremos trabalhar, e muito, nas próximas duas semanas.

Unidade de Treino 65 – 15/11/2022 – Tensão/ +3MD

Para o treino de hoje todas as atletas participaram do treino de tensão, o treinador principal queria fazer em conjunto com a minha parte um meinho com duas equipas, deixando-me com apenas 4 minutos para trabalhar com elas a cada vez que viessem ter comigo, iríamos revezar as equipas que tinham tensão e iam ao meinho, porém expliquei para ele que com tão pouco tempo iria atrapalhar o que tinha planejado para elas, por ser tão pouco tempo que o estímulo seria muito fraco, além disso falei-lhe que precisava que “vigiasse” as atletas, pois estou com a impressão que muitas quando não estou a olhar para ela diretamente, ela não coloca

o esforço necessário, ou que eu acredito ser necessário. Com isso o treinador principal não se importou de ceder e fazermos da maneira que eu sugeri.

Antes do treino iniciar, para uma das atividades, sugeri que houve uma mudança na maneira como as atletas deveriam abordar o exercício. Esse exercício trata-se de uma atividade de posse de bola, que após 10 passes as atletas podem ir atacar a baliza, mas que também possui portas, onde se houver a troca de passes dentro de uma delas, as atletas podem ir direto para a baliza. Sugeri que a orientação das portas fosse de maneira a facilitar a orientação dos pés das atletas em direção a baliza mais próxima (havia quatro balizas, uma em cada vértice do campo delimitado), assim poderíamos incentivar e corrigir algo que já víamos a observar em algumas atletas, que é a receção fechada para a baliza ou sentido ofensivo. Essa minha sugestão foi elogiada pelo treinador principal, porém ao chegar na hora de realizar o exercício, ele executou de maneira diferente.

Os demais tratavam-se de uma situação de posse de bola, onde tínhamos apoios internos e externos, e o foco estava em fazer 7 passes ou encontrar o apoio internos numa zona mais avançada do campo, com isso estávamos a incentivar a movimentação por trás das linhas adversárias dos nossos dois apoios, e o último exercício foi um “torneio” 6 x 6, onde as finalizações que ocorressem fora da grande área valiam dois golos, além disso fizemos o exercício no espaço do último terço do campo, para incentivar muitos remates a baliza.

Sugeri para uma próxima oportunidade, utilizando a estrutura do exercício de torneio, que quem está a defender a baliza oficial, quando recuperar a bola, deve entrar em estrutura para poder sair da zona defensiva e progredir no campo, entrando no momento ofensivo, enquanto quem está a atacar a baliza oficial deve recuperar a bola o mais rápido possível e atacar a baliza, além de se conseguir o remate recebe como bônus uma segunda bola para finalização.

Unidade de Treino 66 – 16/11/2022 – Duração/ +4MD

O treino de ontem foi fortemente afetado pela chuva. Mas fora isso, realizamos atividades de transição ofensiva e finalização, e também a procura da vantagem pelos corredores laterais.

O Treinador principal estava incomodado com o desempenho das atletas, vindo a perguntar-me se eu também estava com dificuldades de encontrar algo de bom no treino. Tentei não ser negativo e disse que a chuva e o frio estavam a atrapalhar a atividade como um todo, o que não impede que elas também pudessem esforçar-se mais para poder superar essa barreira imposta pelas condições climáticas. As atletas estavam a errar coisas básicas de quando se joga

na chuva, evitar passes rasteiros e fracos, a bola não conseguia rolar normalmente pela relva, além é claro de ficarem muito paradas a espera da bola. O problema estava nas duas pontas, quem passava a bola e quem rececionava a bola deviam estar mais atentas e realizar com melhor qualidade esses gestos técnicos.

Para o treino de amanhã iremos trabalhar situações de último terço, com trabalho de cruzamento e finalização.

Unidade de Treino 67 – 17/11/2022 – Velocidade/ +5 MD

O último treino da semana correu sem maiores surpresas ou problemas, a maior parte das atletas terão três dias de folga, já que não jogamos ao final de semana. Somente três atletas terão de ir a equipa sub-19 para o jogo de sábado. Não tenho nada a mais a dizer sobre o treino de quinta-feira.

Unidade de Treino 68 – 21/11/2022 – Tensão/ -5 MD

O treino dessa segunda-feira foi marcado pela volta da nossa preparação a pensar na próxima jornada. No final de semana juntei todo o tipo de informação que acumulei ao ir assistir o jogo do Romariz, pude fazer um pequeno vídeo com momentos chaves da equipa do Romariz, bem como tentei escrever tudo que percebia como relevante a ser informado para o restante da equipa técnica.

O treino, após a ativação inicial em conjunto com estímulos de força, foi voltado a pressão a saída de jogo, já que identificamos como uma situação que podemos explorar no jogo contra o Romariz, além de que já tínhamos como preocupação a nossa queda nos níveis de agressividade ao tentar recuperar a bola. Também procuramos beneficiar/incentivar as atletas que “olhavam” mais para a baliza. Além de sermos mais forte defensivamente, precisamos aproveitar mais as nossas subidas ao ataque e convertere-las em golos.

Unidade de Treino 69 – 22/11/2022 – Duração/ -4 MD

Para hoje, após os estímulos de duração e técnica de corrida, fomos novamente para atividade de pressão ao portador da bola, seguido de pressão a saída de jogo. O primeiro exercício foi muito bem, elas foram extremamente agressivas, a ponto de que ambas as equipas quando estavam a defender conseguiram realizar mais pontos, sendo que justamente nesse momento estavam em desvantagem numérica.

Mas os demais exercícios não conseguiram cumprir com os objetivos propostos pelo treinador principal. Pareceu-me que elas não estavam a conseguir perceber o que o exercício

exigia delas, não quero dizer que elas não compreenderam os exercícios, mas que mesmo sabendo o que deveriam fazer, elas não conseguiam encontrar soluções para o que o exercício exigia delas. O objetivo principal era pressionar a saída de bola, mas agora era para sair da pressão e conseguir da pressão, e mesmo assim pareceu-me que o exercício não correu como esperado. O último exercício foi um jogo global, com o detalhe que só uma equipa por vez tinha a chance de sair com a bola, para assim forçar a pressão em cima dessa equipa, já na parte final pareceu que estava melhor, mas mesmo assim o treino de hoje foi abaixo do que foi o treino da segunda-feira.

7ª Jornada, Campeonato Nacional da II Divisão, Romariz x SC Braga – 26/11/2022

Derrota de 2 a 0.

Foi uma derrota dura de assimilar, tanto é que não escrevi nada pois jogo, e já não lembro o que se passou de facto no jogo. Por isso irei utilizar da análise coletiva que fizemos para deixar aqui o relato do jogo.

Apesar de sairmos a jogar com tranquilidade na 1ª fase de construção tivemos dificuldades de ligação entre setores, condicionando o sucesso da ação pelo aglomerar de jogadoras e falta de espaço. Precipitação nas tomadas de decisão o que nos gerou muitas transições defensivas. Faltou-nos objetividade e maior mobilidade, com movimentos de ataque à profundidade, havendo tendência para movimentos em apoio por parte das duas avançadas.

Desarticulação de linha defensiva e falhas nas leituras dos indicadores de pressão. Pouca comunicação entre GR e linha defensiva. Bloco subido, no entanto, não compacto o que criou muitas oportunidades a favor do adversário.

Momento onde tivemos muito mal, acabamos por não sermos suficientemente astutos para aproveitar o espaço que tínhamos nas costas do adversário, faltando-nos objetividade e maior mobilidade, com movimentos de ataque à profundidade, havendo tendência para movimentos em apoio.

Boas oportunidades criadas de canto e de livre no último terço mas ineficazes, no entanto nos setores mais atrás tivemos más tomadas de decisão. Após recuperar bola, hesitamos em retirar de zona de pressão o que nos colocou em situação de perigo em algumas situações.

Unidade Treino 70 – Dia 29/11/2022, / -4MD

Verdadeiramente primeiro treino da semana a pensar e trabalhar visando o próximo jogo. Não consegui escrever nada no dia, após o treino, e agora não consigo relatar com precisão, ou fazer alguma reflexão decente sobre o treino.

Unidade Treino 71 – Dia 30/11/2022, / -3MD

Nesse treino trabalhamos a organização ofensiva, procurando a aproximação de uma ou mais atletas nos corredores laterais, com aproximações ou ultrapassagem, com o objetivo de abrir espaços pelo meio, ou nas costas do adversário. No início do treino tive um momento a sós com o treinador para que pudesse explicar melhor o treino, pois principalmente o último exercício, não tinha conseguido perceber ele em sua totalidade. O treino transcorreu bem.

Unidade Treino 72 – Dia 01/12/2022, / -2MD

O treino de hoje foi voltado para situações de finalização, combinação ofensivas e bola parada. De forma geral foi similar ao que usualmente trabalhamos. O treino foi conduzido pela treinadora-adjunta principal. No início do treino eu conduzi uma atividade de reação e precisão de passe, para além da ativação e aquecimento.

Durante o treino tive a oportunidade de conversar com o treinador principal, enquanto as atletas estavam a realizar um exercício de passes, cruzamento e finalização. Nesse momento sugerir que fizéssemos mais situações analíticas de finalização. A procura de melhorar a qualidade técnica da finalização, mas principalmente a finalização de cabeça, que fora uma atleta da equipa, as demais atletas simplesmente não conseguem realizar remates de cabeça, muitas no máximo conseguem acertar a bola, mas de qualquer jeito, não tendo qualidade nenhuma no gesto técnico, e assim acabam por desperdiçar uma oportunidade de golo. A sugestão do treinador principal, foi de tentar inserir esse tipo de situação na minha parte do treino, disse-lhe que iria tentar pensar numa solução que fosse boa e pudesse ajudar as atletas.

8ª Jornada, Campeonato Nacional da II Divisão, SC Braga x Vitória SC – 03/12/2022

Para esse jogo tivemos o auxílio de 7 jogadoras da equipa A, estávamos já a quatro jogos sem vencer, por isso a direção do clube solicitou que jogadoras da equipa A que estavam com pouca minutagem viessem e jogassem connosco. Vencemos o Jogo por 3 a 0, as jogadoras fizeram uma diferença. Primeiramente, tiveram mais calma nas ações, coisa que estava a faltar para a gente nos últimos jogos. Também conseguiram tocar a bola com melhor qualidade, como eu disse anteriormente, estavam calmas e não sentiam a pressão que o adversário tentava fazer. Também a qualidade individual de cada atleta, uma das atletas que no ajudou já foi jogadora de nível de seleção nacional A, jogou muitos anos no exterior, e para além de ser a nossa capitã, para mim ela foi a melhor jogadora do jogo, pois conseguia estar presente no campo todo, teve

qualidade individual para "segurar" duas ou três atletas num lance individual (o que abria espaços para as demais jogadoras), e quando ninguém da nossa equipa aparecia para jogar junto, conseguia em lances de muita qualidade dar sequência a jogada. marcou um golo e deu assistência para outro (e ainda teve outros dois anulados, sendo um deles de bicicleta).

Unidade Treino 73 – Dia 05/12/2022, / +2MD, Treino de tensão e recuperação.

Para a primeira parte do treino, fiz o que tinha sugerido ao treinador principal, coloquei uma atividade de finalização com a cabeça, que atendia as minhas necessidades de saltos, já que era tensão, mas que também estimulou a capacidade de as atletas analisarem a trajetória da bola e poderem cabecear a bola da maneira possível.

Após essa atividade, trabalhei com as atletas que jogaram no final de semana. As demais atletas fizeram duas atividades, uma de posse de bola e um jogo de Reação ao golo. Para o fim do treino todas as atletas estiveram juntas para uma competição, sendo que quem jogou ficou só como apoio.

Tive problemas, novamente para fazer o registo das unidades de treino dos dias 06 e 07 de dezembro (Unidades de treino 74 e 75), está a ser muito cansativa a rotina, após os treinos, enquanto espero para retornar ao Porto, algumas vezes, não consigo pensar em outra coisa além de chegar em casa e dormir.

Unidade Treino 76 – Dia 09/12/2022, / -1MD - Treino de Velocidade de Reação

Trabalhamos finalização 1 x 0 com reação para proteger a baliza, situações de automatização de movimento, no plano de treino a descrição é "2 equipas de forma alternada realizam diferentes combinações ofensivas para finalizar 2ª bola Combinações:- Lateral a cruzar- Ala a cruzar- Rutura em diagonal exterior do 9/10- Variação rápida de corredor por parte do 6 para ala do lado contrário realizar diagonal interior, movimento da 3ª média em rutura" Os movimentos em delas são livres, elas decidem como chegaram lá, contanto que cheguem com velocidade e força, e finalizem a jogada como lhe é pedido. Após isso tivemos bolas paradas.

Esse é um treino com menor intervenção nossa, pois muito já estão automatizados e nesse momento estamos a tentar fazer com que elas se sintam confortáveis para poder fazer eles durante os jogos, seja as bolas paradas ou as combinações ofensivas.

9ª Jornada, Campeonato Nacional da II Divisão, Rio Ave x SC Braga – 10/12/2022

Vitória por 3 a 1.

Similar ao 7º jogo nosso, também falhei em realizar ao relato do jogo após o fim da partida, por isso, usei da análise coletiva para poder complementar esse relato.

Falhas de golos despropositadas, face ao número de oportunidades criadas. Não criamos perigo através das bolas paradas ofensivas, sendo que tivemos um elevado número de oportunidades. Controlo do jogo em todos os momentos, com facilidade em construir por fora. Demoramos até compreender que havia espaço dentro para conseguirmos jogar, sendo que o meio-campo não estava a mostrasse ao jogo para ser solução. Golo sofrido surge de lance em que fazemos um passe para o meio-campo na 1ª fase de construção, que resulta em perda de bola e golo.

Falhas na pressão da saída de bola adversária, com alas a saltar tarde ou muito longe para chegar à bola. Todos os restantes momentos fomos superiores, com espaço interior bem fechado, e duelos maioritariamente ganhos.

Exploramos melhor bem a transição ofensiva no decorrer do jogo, identificando-se o espaço existente nas costas. Já na transição defensiva, boa reação à perda, com encurtamento do espaço e reação coletiva e índices de agressividade altos.

Apesar das inúmeras oportunidades, não conseguimos chegar ao golo através das bolas paradas, com pouca variação nas soluções apresentadas.

Unidade Treino 77 – Dia 13/12/2022, / +2MD - Treino de tensão

Primeiro treino após a última jornada, posso dizer que foi o melhor treino nas últimas semanas. A meninas conseguiram manter a intensidade alta do início ao fim. O treino foi dividido na sua maior parte em dois grupos, num deles estava eu e o treinador principal, enquanto no outro estavam os outros dois adjuntos. Procurei participar do treino, principalmente a dar feedbacks defensivos, enquanto o treinador principal dava feedbacks ofensivos. Todos os exercícios foram em modo de torneio, onde havia dois campos distintos onde elas foram divididas em quatro equipas, o primeiro exercício foi um jogo onde elas tinham de encontrar passes entre "portas", o segundo foi confrontos que iam crescendo 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, conforme a posse de bola era alternada. Por fim, tivemos um torneio de fato, com todas as equipas juntas num único campo.

Unidade Treino 78 – Dia 14/12/2022 - Treino de duração

Treino com muita chuva. No treino de hoje tivemos a presença da equipa sub19, ao todo tivemos 31 atletas no treino. Como os nossos jogos até o final do ano já acabaram, temos como foco agora ajudar a equipa sub19 ganhar o jogo contra o Sporting. Hoje pude ajudar em

momentos distintos. Primeiro tive a oportunidade de coordenar uma atividade com as atletas que não estavam no trabalho principal. A atividade consistia em movimentos de troca de passe entre ponta de lança médio centro, com a médio centro a lançar a bola para a uma jogadora na ala fazer o cruzamento, a ponta de lança, médio centro e ala contrária, entravam na área e deveriam atacar três zonas, o primeiro poste, zona do penal e segundo poste. As repetições aconteciam para os dois lados. E num segundo momento, novamente com as atletas que ficaram de fora, o treinador principal pediu-me de última hora para pensar numa atividade para as atletas. Com o primeiro grupo de atletas, tentei fazer uma atividade de passe, 2 x 2 com joker, onde a cada 5 passes as atletas poderiam achar alguém do lado de fora para entrar no jogo, até que ficasse 5 x 5. Foi horrível! O exercício não estava a acontecer como eu gostaria, as atletas de fora ficaram com frio, uma atleta estava com má vontade para fazer o exercício, eu fiquei desconcertado a tentar descobrir uma maneira de fazer diferente e ou melhor. Quando houve a troca de atletas, eu aproveitei para trocar o exercício.

Fiz uma situação de 2 X 1 onde as atletas ficaram mais tempo a rodar e a correr, não dando tempo para ficarem com frio, que era a nossa principal preocupação, no momento. Essa parte saiu muito melhor em comparação com a tentativa anterior. Mas fiquei muito frustrado por não conseguir manter a ordem do exercício no primeiro momento, a ponto da treinadora-adjunta principal, vir falar comigo ao perceber que a dinâmica não tinha corrido bem e perguntar o que estava a acontecer, e a atleta que estava descontente reclamar que o exército tinha corrido mal. A treinadora ficou do meu lado e disse que era para ser como eu tinha proposto, mesmo assim fiquei desconcertado, pois desejava ter resolvido sozinho essa situação.

Unidade Treino 79 – Dia 15/12/2022 - Treino de Velocidade e reação

O treino teve como foco principal a transição defensiva, principalmente a reação a perda, buscar reagir com força e rapidez para recuperar a bola o quanto antes. Treino composto por meio com reação ao comando, quando o treinador apitava as atletas tinham de saltar para outro meinho. Situação de finalização/confronto 3 x 2, 3 x 4, 5 x 4, sempre que alguém saía em superioridade tinha a bola, mas caso a equipa inferioridade marcasse golo, valia a dobrar. Seguimos com um exercício de posse de bola 4 x 4 com joker, onde as demais atletas estavam a beira do quadrado que formava o campo de jogo, e a cada 7 passes completados, elas deviam procurar ligar com as jogadoras de fora e sair em uma situação 4 x 1 (três de fora mais uma de dentro) e garantir a finalização, e consequentemente o golo. Por fim teve um jogo 8 + joker x 5 (3 atletas a espera). As oito com posse de bola e ajuda do joker, deveriam atacar e achar espaço pelas beiradas e costas do adversário, enquanto quem defendia deveria esforçar-se para

recuperar a bola e partir em contra-ataque. As atletas estavam a semana inteira com as pernas pesadas devido o treino de tensão da terça-feira. Para já hoje foi o último treino do microciclo, e amanhã 5 atletas vão compor a equipa sub19 para treinar e preparar-se para o jogo de sábado.

Unidade Treino 80 – Dia 19/12/2022 - Treino de tensão

Hoje o treino foi abreviado devido às chuvas. Por chover muito e ter muito vento, a luz do campo "caiu" e tivemos que atrasar o início do treino em quase 40 minutos. Após esse imprevisto tivemos tempos para aquecer e fazer duas atividades. Um exercício de 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, onde cada vez que havia bola para fora ou golo, entrava um novo elemento de cada equipa. E por fim tivemos um torneio de 4 x 4, onde cada jogo durava dois minutos ou golo, a equipa com maior número de golo/vitórias vence o treino. Hoje demos a notícia que vamos jogar a fase de manutenção e que temos de usar a nossa atitude e buscar vencer todos os jogos.

Unidade Treino 81 – Dia 21/12/2022 - Treino Lúdico

Não consegui fazer o registo do treino do dia anterior, e como é o último treino antes do Natal, hoje houve um jogo de confraternização de final de ano com todas as atletas. O treinador principal e adjunto principal foram os treinadores cada equipa, onde nenhuma atleta pode jogar na sua posição original.

Unidade Treino 82 – Dia 27/12/2022 - Treino de tensão

Treino de tensão igual ao da semana anterior.

Unidade Treino 83 – Dia 28/12/2022 – Testes Físicos

Testes físicos para todas as atletas. Foram realizados testes de saltos e resistência aeróbica das atletas. Fui eu que conduziu os testes, por isso tive que ter imensa paciência com elas, pois não estavam motivadas para fazer os testes, e o tempo todo tentavam de alguma forma atrasar ou mudar algo em relação ao teste, o que até certo ponto foi engraçado. Os testes levaram o treino todo.

Unidade Treino 84 – Dia 29/12/2022 - Treino Lúdico

Jogo de final de ano segunda mão. Para esse segundo jogo tivemos acréscimo de atletas que estavam com a seleção nacional, o que tornou o jogo mais disputado, porém após algumas decisões controversas do arbitro, que acreditamos se deixou levar para as decisões para o lado do treinador principal. Mas no fim o que valeu foi as boas risadas que foram dadas.

Unidade Treino 85 – Dia 02/01/2023 - Treino de tensão

Treino de hoje fiquei mais focado nas atividades secundárias, durante o treino teve por dois momentos grupos que ficaram separados e ficaram a trabalhar comigo, o treinador principal pediu-me para ter em foco exercícios de força, por isso foquei em exercício com saltos e travagens, além de acelerações curtas. As atividades principais tiveram um jogo de futebol com as mãos, um exercício com três jogos a ocorrer ao mesmo tempo, de 3 x 3, onde fiquei responsável por controlar o feedback de um dos campos. Um jogo 6 x 6 com orientações para o jogo interior e um minitorneio de todas contra todas. Ao final do treino começamos uma dinâmica nova de refletir sobre o treino e apontar aquilo que tinha dado certo e errado, para cada precisarmos utilizar um treino similar futuramente, já temos apontamentos sobre o que deu certo ou não. Para amanhã o foco será organização ofensiva, transição ofensiva, e orientação e correção do movimento das alas e laterais.

Unidade Treino 86 – Dia 03/01/2023 - Treino de Duração

Treino começou com ativação e um exercício em circuito, com mobilidade de pés e movimentação de bola, a ideia era explorar o contacto com bola. Após isso tivemos um meinho com recuperação de bola que visava a transição ofensivas, dois lados do quadrado tinham balizas para quem recuperava a bola poder finalizar, correu bem esse exercício. Seguimos para um exercício de posse com apoios laterais, onde o objetivo era completar X passes, explorar o passe para uma das alas e atacar a baliza em uma situação de 4 x 1, a nível de posse de bola não correu tão bem quanto gostávamos, pois quem estava a defender não teve a intensidade necessária para defender, só começava a defender com intensidade quando o número de passes chegava ao que era pedido, e mesmo assim quem tinha a posse perdia a bola de forma displicente, as vezes por erros próprios e não forçados pelo adversário.

O exercício a seguir houve a manutenção da estrutura, mas agora sem a situação de 4 x 1, e sim um jogo formal, mas com vantagem nas alas, quando a bola chegava a ala era exigido que alguém da mesma equipa desse a superioridade no corredor, 2 x 1, esse exercício saiu-se muito melhor que o anterior a nível de posse de bola, mas não tanto a nível de criação de superioridade no corredor lateral. Por fim, tivemos um jogo 8 x 7+ PL, onde o ponta de lança ficava a espera da transição ofensiva de sua equipa para poder atacar entre três balizas a suas costas. Hoje não consegui ficar. Após o treino, porque os comboios estão de greve e por isso tive que sair antes da nossa conversa pós treino, para poder apanhar a carrinha das jogadoras para poder voltar para o Porto.

Unidade Treino 87 – Dia 04/01/2023 - Treino de Velocidade

Para hoje, preparei uma atividade de Velocidade, com passe e finalização, a ideia era preparar elas para o restante do treino, onde teríamos muitas atividades com ações de velocidade. A atividade consistia em sair em velocidade, saída de 20 metros, receber um passe em profundidade (a colega que dá o passe temporiza a ação do passe) e virar e devolver o passe para quem passou, que deve percorrer em velocidade os mesmos 20 metros, e acertar a finalização com no Máximo dois toques em uma das mini balizas a 10 metros de distância. A atividade não foi 100% como gostaria que fosse, mas não foi ruim, penso que cumpriu o seu objetivo, mas gostava que tivesse maior competência e comprometimento das atletas. Tanto que é, que ao final dessa atividade, "roubo" 1 minuto da parte do treinador principal para pedir mais vontade e compromisso por parte delas. O restante do treino foi voltado para reação ao ganho de bola, sempre em busca de recuperação de bola e iniciar a transição ofensiva. Primeiro com meinhos de reação, onde temos 4 meinhos, 3 com 4 para 1, e um com 4 para 0, sempre que a recuperação de bola ou falha do passe, quem errou ou tocou por último deve correr para o meinho que estava livre para ir pressionar.

Após isso tivemos situação de cruzamento e finalização, onde a treinadora-adjunta dizia qual zona era para cruzar a bola e atacar o espaço. Seguimos para uma situação de 8 + joker x 4 (3 jogadoras por fora, para transição), onde quem está superioridade deve fazer x passes para poder atacar e quem está em inferioridade deve roubar a bola e ligar com as jogadoras por fora para fazer a transição e ataque a baliza. O último exercício foi uma atividade em formato de jogo 4x4 + joker (demais atletas por fora para dar apoio ofensivo), onde o objetivo era marcar golos, a cada golo saíam todas as atletas e entrava quem estava por fora, mas para atacar a baliza contrária. O exercício de transição não correu tão bem quanto era esperado, o exercício foi feito para garantir a transição, mas houve muitas poucas, menos do que o esperado, e também pouco aproveitamento por parte das finalização. A situação de cruzamento e finalização também foi abaixo do esperado, os cruzamentos poderiam ser melhores, mas as atletas falharam diversas vezes o gesto técnico da finalização. Hoje novamente não consegui estar presente para a conversa final da equipa técnica, por tive que sair mais cedo por conta do transporte.

Unidade Treino 88 – Dia 05/01/2023 - Treino de Velocidade

Não consegui ir ao treino por conta da greve dos comboios

Unidade Treino 89 – Dia 09/01/2023 - Treino de Tensão

O treino teve início com um meinho livre, após fizeram a ativação habitual, e na sequência experimentei um novo exercício com as meninas. Posicionei dois grupos, na linha de fundo, cada um no lado da pequena área, saia uma por vez de cada lado, onde elas deveriam fazer saltos e Agachamento seguido de uma sequência de saltos com acelerações, em direção a sair da área, cortar para dentro, enquanto uma colega passava a bola para elas finalizarem de primeira.

O intuito era trabalhar a força do remate, pois elas finalizavam a menos de 12 metros da baliza. Após isso as atletas que jogaram pela sub19 no final de semana fizeram trabalho de recuperação e as demais fizeram de 5 x 3, onde objetivo era recuperação da bola e a transição ofensiva, o exercício tinha duas balizas pequenas onde cada golo valia por dois para quem defendia. Houve uma progressão de exercício, onde num campo maior tivemos ainda o 5 x 3, com balizas a frente, mas agora mais distante, e quem defendia poderia tanto atacar a baliza quanto "salvar a bola" e começara a construir o jogo novamente. Seguimos para um jogo de pressão 4 x 4, com o campo posicionado a frente da área, onde tínhamos dois objetivos, um a pressão e transição rápida, outra era a construção do jogo sob pressão, cada equipa deixava um jogador isolado para poder tentar ligar a bola poderia seguir num 1 x 1 e atacar a baliza. Aumentamos o campo e fizemos jogo global, mas com a situação de uma das equipas já sair a ganhar e precisar defender o resultado. Foram jogos curtos de três minutos, com o intuito de criar comportamentos nas duas equipas, quem sai com o resultado a frente tinha que defender ele e saber controlar o resultado, para quem iniciava a perder tinha que a todo o custo tentar empatar o jogo.

Unidade Treino 90 – Dia 10/01/2023 - Treino de Duração

O treino começou com a ativação e um exercício em competição de passe e deslocamento, que quem fizesse a bola passar a bola mais vezes pelo circuito de passes pontuava. Seguimos para um meinho, 5 x 2, onde quem estava a defender, devia proteger a região no centro do meinho, que havia portas por onde a bola devia passar, mas também não poderia recuar demais pois caso houvesse 7 passes de quem tinha bola, eles levavam pontos, para além disso caso que defendesse roubasse a bola, poderia atacar uma das quatro balizas. Seguimos para um exercício que foi similar ao de pressão ao do dia anterior.

Porém hoje o jogo ocorreu no meio-campo, mas ainda havendo o ponta de lança isolado para receber a bola e atacar a baliza. O exercício era necessário fazer 5 passes e progredir com a bola para além da sua metade do campo para ter condições de acionar o ponta de lança, mas

caso houvesse o roubo de bola, só tinha de avançar com a bola para além do meio-campo e acionar na mesma o seu ponta de lança. Nesse exercício, mesmo a receber a bola em vantagem e com tempo, as pontas de lança foram muito mal e erraram muitos golos, a ponto de eu pedir para o treinador principal para avisar as pontas de lança para perceberem onde estava a guarda-redes antes de finalizar e também aproveitar o elemento supressão e não demorar para finalizar, mesmo se fosse com a perna não dominante. Após esse exercício tivemos uma atividade de construção de jogo, uma continuação do exercício de ontem, onde uma equipa saía em vantagem e tinha de proteger ela, mas agora em campo maior e com quatro balizas para defender quem tinha que sair para buscar o resultado. Por fim tivemos jogo formal.

Unidade Treino 91 – Dia 11/01/2023 - Treino de Velocidade

Iniciei o treino com o aquecimento, mais um exercício lúdico de competição, onde as atletas deviam correr, buscar a bola, e trazer para seu grupo, numa distância de 30 metros, para que houvesse o estímulo da velocidade. Após isso fomos para meinhos onde ao comando do treinador principal, as atletas corriam para o meinho seguinte. Seguimos para uma atividade de finalização onde a atleta devia finalizar numa baliza e correr para proteger a baliza ao lado, sempre nessa dinâmica de finalização e proteção. Na sequência tivemos um exercício que sugeri para o treinador principal no dia anterior, com algumas modificações que ele acrescentou, o exercício se tratava de uma situação 2 x 2, onde ao comando do treinador as atletas percorrem 20 metros em velocidade e entram no campo para jogar. O treinador principal, modificou o exercício, a cada fim rodada ele diminuía o tempo do confronto e a distância que elas tinham de correr. Por fim tivemos um jogo, que iniciou com um limite de 3 toques, passou para 2 toques e por fim ficou jogo de toque livre. Pude contribuir hoje no treino com feedbacks, no exercício inicial, mas principalmente nos meinhos.

Unidade Treino 92 – Dia 12/01/2023 -Treino de Velocidade de Reação

Para iniciar o treino, para além da ativação, as atletas fizeram uma atividade lúdica onde aos pares elas deviam correr e se salvar, pelo campo estavam espalhados marcadores de diferentes cores, e ao comando elas deviam correr para a cor que foi indicada, quem não conseguisse "pagava" 3 flexões de braço. Após seguimos para uma atividade de reação e finalização. Um treinador ficava as costas do jogador com duas cores, uma cor indicava o lado direito e o outro o esquerdo, conforme a indicação do treinador, a atleta devia orientar a receção para esse lado e finalizar na baliza. Seguimos para uma atividade de finalização de cabeça onde as atletas deviam atacar a bola no ar que era lançado com as mãos pela colega que estava ao

lado da baliza. Na sequência tivemos uma atividade de finalização 1 X GR seguido de momento de defesa 1 X 2, então todas atacavam a baliza só com o guarda-redes e logo na sequência defendia contra dois adversários. Por fim a última atividade foi jogo. A ideia do treino de hoje foi para além da velocidade de reação, foi aprimorar a qualidade técnica de finalização das atletas, o que gerou uma discussão ao final do treino entre nós treinadores, pois para uns o exercício com finalização de cabeça poderia ter sido melhor, mas para alguns o problema estava no tempo de ataque a bola e para outros o problema estava no gesto técnico do movimento.

Para mim o tempo de ataque a bola estava errado, e tem estado na maior parte da época. Elas a nível individual, a sua maioria, possui grande qualidade técnica, mas são muito fraquinhos a nível de tempo de bola, de perceber a trajetória da bola, mesmo a nível de remates. O que ficou definido após a nossa conversa é que elas precisam fazer mais o gesto técnico da finalização de cabeça.

Unidade Treino 93 – Dia 16/01/2023 - Treino de tensão /-4MD

Hoje tivemos uma atleta a treinar connosco, que está em período de testes no clube. A minha opinião é que, até o momento, a atleta não mostrou qualidade suficiente para integrar o nosso plantel de jogadoras. Errou muitos passes e foi pouco agressiva. A primeira atividade foi um meinho de toques livres. Seguimos para o aquecimento/ativação, onde também fizemos uma atividade de tensão (saltos e Agachamento com deslocamento) com finalização de cabeça a baliza. Após isso fizemos atividades de pressão 3 x 1, 6 x 3 e depois em formato de jogo. Sempre saiam por setores para pressionar (cada equipa de 6 tinha três elementos de um setor e três elementos de outro setor). Em todos os exercícios foi valorizado recuperação da bola próximo a baliza contrária, sendo que ao iniciar o treino o treinador principal salientou a importância de recuperar a bola próximo da baliza adversária. O último exercício foi jogo em formato de eliminação, sofreu golo sai, ganha quem fizer mais golos. O treino foi prejudicado pela forte chuva.

Unidade Treino 94 – Dia 17/01/2023 - Treino de duração / -3MD

Treino iniciou com o habitual meinho livre. Seguimos para a ativação, que foi mais longa por conta do frio. Após foi feita uma atividade de passe, deslocamento e condução com o intuito de estimular a duração e a competitividade delas, a equipa que fizesse as bolas passarem mais vezes pelo circuito vencia. Após o aquecimento, houve um jogo 8 x 8 + 2 jokers, no espaço do campo de 7 em comprimento, mas o espaço do campo de 11 em largura, o campo de jogo tinha duas balizas grandes mais quatro balizas pequenas. Ficaram três balizas para

atacar, a maior no corredor central e as duas pequenas pelos corredores laterais. Objetivo era circular a bola rápido para encontrar um corredor livre para atacar, mas sem perder o foco com o corredor central, onde o golo valia a triplicar. Seguimos para um jogo de 8 x 8 com 2 jokers, mas agora os jokers só ajudavam quem estava a atacar a baliza de onze. O jogo tinha as dimensões em largura do campo de onze, mas com quatro balizas pequenas (na linha da grande área do campo de 7) nas costas de quem atacar a baliza de onze, quem atacava a baliza de onze tinha a vantagem, além dos jokers, receber a bola sempre para começar o jogo. O objetivo era estimular a defesa de quem está em inferioridade em bloco unido e a recuperação de bola com rápida ligação (golo na baliza pequena). Quem está em superioridade tem que encontrar os espaços que sobram no campo adversário e procurar baliza. Por fim o treino teve um jogo 9 x 9, em um campo de 80 x 60, a cada finalização a equipa tinha a chance de receber uma segunda bola para finalizar.

Unidade Treino 95 – Dia 18/01/2023 - Treino de Velocidade / -2MD

O objetivo do treino de hoje, para além da velocidade, era o ataque rápido a baliza, para além da chegada o remate rápido a baliza. Logo no início do treino houve uma queda de energia e o campo ficou às escuras, mas treino começou mesmo no escuro, com a ativação, ao meio da ativação a luz começou a voltar e finalizei a ativação com movimentos de técnica de corrida e e saídas de velocidade. Após isso fizemos meinhos de reação, onde quando perdoasse a bola ou errava o passe, ou desse mais de um toque na bola, tinham de saltar fora do meinho onde estavam e ir para um que estivesse livre. O que gera muita mobilidade e movimentos intensos de reação. Após isso fizemos um 3 x 3, onde as atletas tinham de percorrer 20 metros em velocidade para entrar no campo e marcar o máximo de golos em 40 segundos. Quase ao fim dessa atividade, cai a energia pela segunda vez, o que nos forçou a parar treino. Para as meninas não esfriarem realizei corrida ao redor do campo com elas, atividades de passe e atividades de reação. A luz demorou mais para voltar, mas quando voltou fomos direto para a última atividade. Jogo 9 x 9 com limite de 3 toques, com um campo na largura oficial, mas comprimento de um campo de 7. Após “X” número de passes, elas podiam atacar a profundidade, sem limite de toques e numa situação de 4 x 2, com vantagem para o ataque.

Unidade Treino 96 – Dia 19/01/2023 - Treino de Velocidade de Reação / -2MD

O treino começou com a ativação e um exercício de aquecimento que é o fut-vôlei de reação, as regras são basicamente as mesmas do fut-vôlei, porém toda vez que a bola passa para o outro lado, toda a equipa deve sair da quadra e voltar. Seguimos para um meinho de

pressão, onde quem pressiona deve reagir ao estímulo do treinador, quando ele coloca a bola para jogar, mas também quando o meinho fecha 7 passes, a troca de dupla que está a pressionar. É uma equipa contra a outra com constante troca de quem pressiona.

Seguimos para uma atividade de finalização 1 x 0 e 1 x 2, então todas as atletas tem a oportunidade de remate sem oposição de defensor, para além da GR, e depois deve defender contra duas adversárias. Fizemos também combinações ofensivas, numa situação de 9 1, e toda vez que tinha uma finalização a baliza havia uma "segunda bola" para a equipa ter a chance de marcar mais golos. Por fim, tivemos bolas paradas, procurando aproveitar, duas falhas do adversário que identificamos no último jogo. Primeiro é um espaço nas costas da GR em cantos, mais propriamente dito no segundo poste, para além da guarda-redes ter dificuldades para temporizar e agarrar bolas que venham acima da cabeça. E outra situação foi, um espaço deixado dentro da área, a região da marca penal um pouco mais a esquerda, quando a livres frontais, onde nem as defensoras e nem a GR procuram ocupar ou defender esse espaço. E também isso ocorre quando há faltas laterais, a pouca ocupação de espaço nessa região pelas defensoras e GR. O Treinador principal pediu que nós déssemos o 11 titular e as 20 jogadoras para a convocação para amanhã até ao meio-dia.

1ª Jornada, Fase de Manutenção, Campeonato Nacional da II Divisão, Rio Ave x SC Braga – 21/01/2023.

Após cinco semanas sem jogo, retomamos aos jogos com a primeira jornada da fase de manutenção. Voltamos jogando contra o Rio Ave, que foi justamente o nosso último adversário. Para esse jogo ouvimos que o Rio Ave reforçou a sua equipa para o restante da época. Isso ficou claro logo no início do jogo. O Rio Ave mostrava-se uma equipa mais agressiva a nível de combates individuais e também mais criativas. Nesse último ponto deixamos elas muito a vontade para jogar, principalmente pelo nosso lado direito. Tivemos quatro jogadoras da equipa A a compor o time titular, uma em específico, que não fala português, teve uma atuação muito ruim. E era ela que estava na extrema-direita nossa, ou pelo menos deveria estar! A nível de colaboração defensiva, foi horrível, pois não pressionava a lateral esquerda adversária quando essa recebia a bola, muitas vezes estando mais no corredor central do que no corredor lateral, o que gerava constantemente situações de superioridade numérica no nosso corredor, sofremos muito na primeira parte, com muitas bolas na profundidade, a explorar esse lado. Para além disso também não conseguíamos manter a posse da bola, éramos agressivos ao recuperar, mas depois não conseguíamos trocar 10 passes seguidos. Sofremos um golo através de uma bola longa, onde a médio consegue vencer duas jogadoras nossas e fazer um passe para atrás para

uma jogadora livre vir e bater para a Baliza. No intervalo o treinador principal faz uma alteração, e deixa duas encaminhadas para fazer ao logo, caso as suas orientações no balneário não surtam efeito.

A principal cobrança do treinador foi a manutenção e controle da bola, não podemos "suar" tanto para recuperar ela para devolver tão facilmente para o adversário. Para isso, ele faz uma troca no meio de campo, tira a jogadora na posição 10, que era uma jogadora que pressionava mais do que criava, por uma jogadora que tem melhor qualidade em reter a bola e encontrar espaços e colegas livres. Também tentou orientar a extrema-direita para que comesse a pressionar a lateral e ser mais ativa defensivamente. Logo de início a mudança surtiu efeito, passamos a ter mais a bola, com passes rápidos e de primeira. Mas não surtiu efeito as orientações do treinador para a extrema, com 12 minutos de jogo da segunda parte, ele tira ela, e a equipa da uma guinada para cima, pois colocamos uma jogadora extremamente pressionando. O Rio Ave também nos ajuda, pois parece que o resultado está bom para elas, e desde a primeira parte faz "antijogo", qualquer contacto gritam e jogam-se ao chão e a árbitra dá quase todas as faltas, e com isso o jogo não é jogado, mas um ponto a favor do trio de arbitragem, eles deram, juntando primeira e segunda parte, 14 minutos de compensação, que nesse campeonato foi algo inédito. Com o Rio Ave pouco interessado em jogar, e nós em cima, chegamos ao empate aos 26 mim., através de um canto. Seguimos em cima e o treinador faz mais duas mudanças, temos uma jogadora expulsa pelo segundo cartão amarelo. Mas aos 95 minutos conseguimos o golo da vitória, novamente depois de um canto.

Unidade Treino 97 – Dia 23/01/2023 - Treino de Recuperação / +2MD

Hoje o treino foi mais curto e leve, por termos 4 atletas na seleção e mais 3 atletas no departamento médico, além de termos tido jogo no sábado, e já termos novamente outro jogo no próximo sábado, o treinador principal preferiu fazer um treino de recuperação. Iniciamos com um meinho livre, seguido da ativação inicial, mas estava muito frio, por isso nas próximas vezes sugeri que quando for assim, fazermos a ativação antes e o meinho depois. Seguimos para uma atividade de posse de bola, com o objetivo de fazer 10 passes e encontrar uma baliza, das quatros, livres para poder finalizar, quem tinha a posse ainda tinha apoios por fora para poder jogar junto. Após isso fomos para um torneio 4 x 4, com apoios laterais, e fechamos o treino com um torneio de fut-vôlei. Para amanhã iremos realizar tensão e preparamos para um jogo treino contra a equipa sub19.

Unidade Treino 98 – Dia 24/01/2023 - Treino de Tensão / -4MD

O treino iniciou com a ativação e aquecimento, seguido de uma atividade com posse de bola, onde o objetivo era passar por portas através de passes, com duas equipas a jogar e uma do lado de fora a fazer exercícios de força. Após seguiu-se para uma atividade de posse de bola, mas agora num campo mais largo e com balizas, onde o objetivo é marcar golos, mas através da manutenção da posse da bola, e se fazer a bola passar pelos três corredores e fazer o golo, o golo valia o triplo, assim incentivando a posse, mas com mobilidade. A terceira equipa ficou em outro exercício de finalização de cabeça, onde uma jogadora estava num quadrado e tinha que fazer 4 cabeceamentos em sequência. As equipas revezavam-se nesse exercício e o exercício de posse, a equipa com maior número de golos ganhava um ponto extra.

Após seguimos para um exercício de pressão ao portador da posse da bola, com objetivo também de sair da pressão e encontrar o passe para a jogadora posicionada para atacar a profundidade, essa jogadora ficava em uma zona específica do campo. A equipa de fora ficava em um exercício de finalização, onde tinha cada jogadora tinha de realizar 5 finalizações em sequência, duas frontais a baliza, onde recebia a bola de costas e fora da área e tinha que girar e finalizar, um cruzamento de cada lado e um passe vindo de junto ao poste para finalizar na marca penal. Por fim, foi realizado um minitorneio, com apoios por fora, e cada vez que a equipa conseguia fazer a bola passar por dois apoios, o golo valia o triplo. Para amanhã iremos jogar contra a equipa sub19 num jogo de treino, a princípio irão iniciar as jogadoras que estão com menos minutos de jogo.

Unidade Treino 97 – Dia 25/01/2023 - Jogo-Treino contra sub19 / -3MD

Para esse jogo de treino usamos iniciamos com as atletas que precisavam de maior tempo de jogo, que estavam a ser pouco utilizadas ou com poucos minutos de campo. Não consegui ficar muito atento ao jogo, não para fazer uma análise dele, pois tive de ficar com as atletas que estavam fora, estava muito frio, e o plano do treinador principal era fazer trocas ao meio do jogo quando quisesse, por isso tive de as manter ativas e aquecidas, durante o jogo inteiro. O jogo terminou 4 a 0 para nós, tivemos dificuldades principal no início da organização ofensiva, pois as duas centrais foram improvisadas, as centrais titulares uma está na seleção e a outra está lesionada. Fora isso, as duas laterais que iniciaram têm dificuldades na criação, passes rápidos e confrontos 1 x 1. Foi a principal coisa que ficou registado para mim do jogo, a nossa imensa dificuldade de organização ofensiva no nosso campo de defesa.

Unidade Treino 98 – Dia 26/01/2023 - Treino de Velocidade de Reação / -2MD

Último treino de preparação para o jogo da 2ª jornada. Início do treino com ativação rápida seguido de um jogo de fut-vôlei com reação, similar que fizemos no último treino de velocidade de reação. Seguimos para um meinho de reação, onde duas equipas em meinhos diferentes tinham de fazer 10 passes para pontuar, cada jogadora só podia dar 2 toques, e sempre tinha dois elementos da outra equipa A tentar recuperar a bola, caso conseguissem roubar a bola, poderiam marcar golos em uma das quatro mini balizas, posicionadas cada uma num vértice do quadrado. Seguimos para o exercício de combinação ofensiva, com segundas bolas a cada finalização correta. Após esse exercício ocorreu um exercício de 9 x 6, onde a equipa em inferioridade faz oposição passiva. As atletas de ataque que sobraram ficaram comigo a fazer situação de remate a baliza após cruzamento. Por fim, tivemos bolas paradas, com pequenos momentos de jogo para poder acertar pequenos detalhes.

2ª Jornada, Fase de Manutenção, Campeonato Nacional da II Divisão, AD Ovarense x SC Braga – 28/01/2023.

Começo por relatar as condições do jogo, a relva do campo do Ovarense era uma relva que aparentava ser nova, mas muito alta e irregular, o que fazia com que os passes fossem feitos aos saltos, dificultando as receções. Outro fator importante foi o vento, pois o campo era muito próximo a praia, e o vento não parou um minuto sequer e era um vento forte. Começamos a jogar a favor do vento, o que foi um fator que nos auxiliou, pois dificultava as ações das adversárias e potencializava os nossos remates, porém tivemos muitos passes falhados, porque o vento colocava força em excesso na bola, e principalmente nossas extremas tinham dificuldades de conseguir alcançar ela. A equipa do Ovarense é uma equipa que claramente está em processo de construção, trouxe 6 jogadoras novas agora na virada de ano, todas estrangeiras. Era visível que tinham qualidade, mas faltava organização na equipa.

A principal deficiência que pude identificar era a nível de organização defensiva. Eram fracas a pressionar a bola após a perda da posse e deixavam muito espaço nas costas para que pudessemos atacar, principalmente do lado direito. A central direita não fazia a cobertura da lateral direita, já essa subia muito no campo. O nosso primeiro golo, sai após um livre do adversário, numa situação de contra-ataque, conseguimos criar uma situação de 2 para 1. Após isso ainda tivemos mais duas oportunidades de maneira similar, invasão pelo espaço pelas costas do lado direito, chegar a linha de fundo e cruzar ou finalizar. A primeira etapa poderia ter sido 3 a 0, mas falhamos em ambos os lances.

Já na segunda etapa, tivemos imensa dificuldades pois ficamos contra o vento e também a equipa do Ovarense procurou crescer e pressionar a nossa saída de pontapé de baliza. Fomos

ter a nossa primeira chance de golo com 30 minutos do segundo tempo, bem como um canto logo na sequência. A segunda etapa foi irregular, pois não conseguimos sair de trás, elas pressionavam demais e quando saíamos não tínhamos força para relatar a a baliza. Porém, já no tempo de desconto, conseguimos escapar com uma bola pelo lado direito, novamente explorando o espaço nas costas do lateral direito, com agora a nossa ponta de lança a pegar na bola e driblar a guarda-redes e marcar o golo, placar final 2 a 0.

Unidade Treino 99 – Dia 31/01/2023 - Treino de Tensão / +3MD

O treino de tensão começou com a ativação inicial, seguido de um meinho livre. Após tivemos uma atividade de posse de bola com portas, onde deviam passar a bola e receber ela do outro lado da porta para pontuar. Ao mesmo tempo, ocorria uma atividade de finalização, que eu controlei, onde cada atleta devia cabecear a bola quatro vezes a uma mini baliza, a equipa que fazia mais golos, ganhava 1 ponto extra. Seguimos para uma atividade maior, com três balizas distintas, duas maiores e outras quatro mini balizas, sendo que o golo na baliza maior valia a triplicar. Objetivo era as atletas procurarem vascular a bola quando não encontravam a solução mais rápida para a baliza, o corredor central, e assim explorar os corredores laterais. O exercício a seguir foi similar, porém agora uma equipa defendia três balizas grandes, uma oficial e outras duas de 7, com o golo na baliza Central a triplicar, em um campo maior. Por fim houve um minitorneio entre as três equipas.

Unidade Treino 100 – Dia 01/02/2023 - Treino de Duração

O treino iniciou com o aquecimento, a ativação inicial e um meinho que eu montei, onde a cada passe a atleta tinha de sair do meinho, correr até um cone fora do meinho e voltar para ele. O exercício a seguir foi um exercício de posse de bola, onde o objetivo era conseguir vascular a bola para apoios laterais, pelo menos três vezes. Ao conseguir três vezes passar a bola nos apoios, a equipa tinha a chance de pontuar novamente, a partir da progressão com a bola por uma das duas portas, postas de cada lado em sentido de baliza, nesse exercício nenhuma equipa foi capaz de conseguir passar pelas portas, falta calma após realizar as basculações e conseguir manter a posse da bola. O exercício a seguir foi em formato de jogo, com apoios exteriores, onde conforme o treinador principal dizia, mudava o objetivo, foram três, largura ofensiva com os alas externos, passagem do lateral pelo extremo (quando esse recebia a bola) dando largura ofensiva, e passagem de um médio pelo extremo (novamente, quando esse recebia a bola) dando largura ofensiva. Nesse exercício todo remate exterior e ou finalização provenientes de cruzamento valiam a triplicar. Por fim tivemos um jogo livre, onde

o único adindo era que golos provenientes de cruzamento valiam a triplicar. Por conta de lesões e convocações, tivemos só 15 jogadoras de linha e uma guarda-redes.

Unidade Treino 101 – Dia 02/01/2023 - Treino de Velocidade

Iniciamos o treino com a ativação e exercício de Velocidade, 4 atletas por vez deviam competir entre elas, correr até uma distância de 30 metros, a última pagava uma prenda. Após fomos para um meinho de reação a cor, o treinador principal falava a cor, e as atletas deviam correr até ela, a uma distância de 20 metros. Seguimos para combinações de finalização, através de cruzamento, primeiro, bolas só de um lado, com o ala do lado oposto a entrar na área para tentar finalizar. Após o exercício de finalização, foi feito uma posse de bola, dentro de uma caixa no meio do campo, quando uma equipa fazia 5 passes seguidos, ela podia sair da caixa numa situação de 4 x 1. As atletas ainda tinham apoios laterais. As atletas dentro da caixa só podiam trabalhar a três toques e as atletas fora da caixa a 2 toques. Por fim, fomos para um jogo, com apoios laterais, onde cada golo que fosse feito. Após um cruzamento valia a triplicar, mas só se fosse feito com um toque. O jogo acabou 27 a 7 para uma das equipas. O objetivo do treino seguiu o planeamento do microciclo, que era explorar a largura ofensiva, saber vascular a bola e atacar os espaços criados pelo movimento da bola.

Unidade Treino 102 – Dia 03/02/2023 - Treino Jogo-Treino

Como vamos ter o final de semana sem jogo, o treinador principal e nós decidimos fazer jogo de treino na metade final do treino. A primeira parte fizemos aquecimento, uma atividade de reação e duas atividades de finalização. As atividades de finalização já estão habituadas a fazer, e a atividade de reação, foi um quadrado com quatro cores, onde a cada comando elas deviam ir para cor indicada, e ao som do apito deviam correr até um cone para "salvar-se", quem ficasse por última "pagava" cinco flexões de braço.

Unidade Treino 103 – Dia 06/02/2023 - Treino de Tensão / -5MD

O treino iniciou com ativação e parte de força, com exercícios de pliometria. Seguimos para uma atividade de manutenção de posse de bola em dois campos, com duas equipas e mais quatro apoios e um joker. Com o objetivo de fazer sete passes em um campo e fazer a bola mudar de lado (o intuito era atrair o adversário e mudar o lado do campo). Sugeri que futuramente, quando as atletas tivessem, maior "maturidade" tática elas poderiam virar a bola, mesmo que sem os passes necessários, com o intuito de manter a posse da bola, ao invés de tentar forçar o passe numa área já ocupada. No exercício seguinte mantivemos a estrutura das

equipas e apoios, mas agora em um campo único, com o acréscimo de quatro balizas, duas de cada lado, com o objetivo de marcar golos. Seguimos para o exercício seguinte, onde uma equipa tinha de defender três balizas grandes, enquanto as outras duas equipas atacavam, cada uma por vez. A equipa de defesa podia atacar quatro balizas pequenas. Por fim houve um minitorneio entre as equipas, onde a cada golo saía uma equipa e entrava outra.

Unidade Treino 104 – Dia 07/02/2023 - Treino Jogo-Treino contra sub19 / -4MD

Por estar muito frio, tive que manter as atletas do banco ativas o tempo todos, assim não consegui acompanhar o jogo para realizar uma reflexão adequada sobre o como foi o jogo. Perdemos o jogo por 3 a 0. Mas o que pude acompanhar, fomos pouco agressivas no nosso terço defensivo, arrematamos pouco a baliza, exploramos pouco o corredor central, principalmente o espaço nas costas, mesmo sabendo que a guarda-redes tem dificuldades para cobrir o espaço nas costas. Tivemos dificuldades no meio-campo, com os demais elementos da comissão técnica, identificando que uma das nossas atletas está com o rendimento físico abaixo do que é esperado para ela, e pediram-me para conversar com ela e tentar perceber o por que disso. Fora isso, estamos sem cinco jogadoras titulares (três na seleção nacional e duas lesionadas), mas mesmo assim não podemos perder para o escalão abaixo, senão os processos estão invertidos.

Unidade Treino 105 – Dia 08/02/2023 - Treino de Velocidade / -3MD

Não pude comparecer ao treino devido a greve dos comboios.

Unidade Treino 106 – Dia 09/01/2023 - Treino de Velocidade de Reação / -2MD

O treino começou de maneira tensa, no treino do dia anterior o treinador principal não ficou nada satisfeito com o rendimento e compromisso com que as atletas colocaram durante ele, principalmente após a derrota para a equipa sub19. Por isso, o treino começou com uma forte cobrança sobre quais eram os objetivos dela aqui e que quem não tivesse o comprometimento necessário, que fosse embora. Com essas palavras o treino começou com uma ativação e aquecimento, com rápidas saídas de velocidade de reação. Seguimos para as combinações ofensivas primeiro com a bola sair de um lado e ir para o corredor oposto, terminando pelo cruzamento e finalização, após foi bolas a atacar o espaço nas costas pelo corredor central, também fizemos bolas nos corredores laterais, mas com o ponta de lança a atacar esse espaço e fazer o cruzamento, por fim, bola longa do médio centro na posição 6, para um dos extremas, preferencialmente com a bola sair de um lado e indo para o outro. Após isso

a equipa foi dividida em duas, defensoras ficaram com o treinador principal para treinar a subida da linha defensiva e sua organização. Eu e a treinadora-adjunta principal ficamos com as demais atletas a fazer combinações ofensivas, mas agora só no último terço, com poucos toques e mudanças, e cruzamento ao final. Após esse exercício, continuo a equipa dividida em dois, mas agora fiquei só com elas, a praticar o cruzamento com a enteada de uma única atleta, enquanto o restante da equipa ficava numa situação de 9 x 7, trabalhando balanço defensivo, assim eu ficava sempre com o grupo ofensivo de uma das equipas. Por fim, fiquei a trabalhar livres com as atletas, enquanto o retorno do grupo trabalhava bolas paradas do outro lado, eu sempre ficava com as atletas batedoras da equipa que defendia.

3ª Jornada, Fase de Manutenção, Campeonato Nacional da II Divisão, SC Braga x Valadares Gaia FC – 11/02/2023.

Vitória por 4 a 0. Realizei esse relato com o auxílio da análise coletiva feita por todos da equipa técnica.

Problemas evidenciados, alguma dificuldade no controlo da profundidade exterior, contudo, conseguimos controlar a totalidade do jogo e ser superiores em todos os momentos.

Na organização ofensiva, em grande parte do tempo do jogo, conseguimos encontrar espaços nos corredores laterais, contudo, na primeira parte estávamos com dificuldade em colocar a bola no espaço interior, fruto da organização do adversário. Na segunda parte, conseguimos corrigir o posicionamento entre 8/10 para que conseguimos estar mais equilibradas, conseguindo-se chegar a um dos golos pelo espaço interior. Tivemos muita facilidade na variação de centro de jogo por parte do 6 e criamos várias oportunidades através de cruzamento.

Na transição defensiva, mantivemos o bloco subido e compacto, conseguindo controlar e causar dificuldades ao adversário. A maior dificuldade incidiu no controlo da profundidade, pois a equipa adversária procurava explorar as nossas costas através das alas. Conseguimos criar muita dificuldade na saída de bola do adversário, havendo sucesso nesse momento de pressão. Na primeira parte o nosso meio-campo encontrou-se desequilibrado pela distância do 8/10 do nosso 6.

Na transição defensiva, fomos fortes a explorar o espaço exterior e criar situações de cruzamento e finalização. Contudo, por dentro foram poucas as oportunidades que conseguimos ter no ataque à profundidade, havendo espaços, por vezes, para a avançada procurar movimento de ataque à profundidade.

Na transição defensiva, melhoramos os índices de agressividade da primeira parte para a segunda. No global, conseguimos ser efetivos e ter sucesso neste momento, conseguindo-se recuperar as bolas e ganhar duelos.

Unidade Treino 107 – Dia 14/02/2023 - Treino de Tensão / +3MD

O treino foi realizado em conjunto com o escalão da sub19. Temos cinco atletas na seleção nacional, e 5 atletas foram chamadas para treinarem com as atletas da equipa A. Iniciamos o treino com dois meinhos, seguido de ativação e exercícios de tensão. Após isso, dividimos as atletas em 4 equipas, e o primeiro exercício, realizado em dois campo igual onde havia quatro balizas pequenas para finalizar, foi um confronto 2 x 2 por tempo, um minuto por jogo. Todas jogaram contra todas. Após isso tivemos um torneio, de novo jogaram todas contra todas, mas disputas em dois campos com balizas oficiais, um deles atacavam três mini baliza e uma baliza oficial e no outro era duas balizas oficiais. Golos realizados com finalizar de fora da grande área valiam o dobro. O treino terminou com alongamentos. Não pude ficar para a conversa final da comissão técnica, porque tive de ir pegar a carrinha para voltar para o Porto.

Unidade Treino 108 – Dia 15/02/2023 - Treino de Duração

O treino começou com a ativação inicial, seguido de exercícios em forma de circuito, com o objetivo de estimular o sistema aeróbico das atletas. Seguimos para um exercício de manutenção de posse de bola, com quatro balizas, onde o objetivo era fazer cinco passes e encontrar uma das balizas, de preferência a mudar o setor onde foram feitos os cinco passes e a baliza que vai ser finalizada. Após o grupo foi dividido em dois grupos, um dos grupos trabalhou 8 x 7, com a equipa com vantagem atacava a baliza grande, e quem defendia atacava três mini balizas. Enquanto isso ocorria no outro lado do campo um jogo 5 x 5 mais joker, com dois apoios laterais, e sempre que a bola passava pelos dois apoios os golos valiam a dobrar. Por fim teve jogo 11 x 11, mas em um campo de 80 x 60. Enquanto no espaço restante as atletas ficaram a realizar exercícios de cruzamento e finalização, com três filas, a bola saia do meio e ia para uma das alas, entravam na área o extremo contrário e o ponta de lança ou médio centro.

Unidade Treino 109 – Dia 16/01/2023 - Treino de Velocidade

Treino iniciou com atividades de mobilidade, seguidos de exercícios de técnica de corrida com saídas de velocidade. Após isso, houve exercícios de meinho com velocidade, onde ao comando do treinador as atletas deviam sair em velocidade para um próximo meinho, sendo

esse a 20 ou 40 metros. A atividade a seguir duas atividades em simultâneo, a primeira era uma atividade de ataque contra defesa com progressão no número de jogadoras, iniciava com 2 x 1, quem defendia após o lance recebia o apoio de mais duas colegas, então passava para 2 x 3, e assim seguia até uma situação de 5 x 4, sempre com ações rápidas e alternando quem iniciava com a vantagem. E em simultâneo a equipa de fora realizava situação de troca de passes e cruzamento, onde deviam entrar na área ponta, médio e extrema contrário. Sempre a alternando as atletas. Seguiu-se para uma atividade de pressão ao portador da bola, onde o objetivo era recuperação da bola e transição para o ataque numa situação de 4 x 2, enquanto isso já preparava para entrar a equipa que estava de fora, e quem realizou a transição defensiva agora devia tentar realizar a transição ofensiva.

Por fim, o último exercício foi similar ao anterior, mas agora sem as trocas, e sim com o jogo corrido dentro de uma caixa, enquanto a equipa de fora ficava a fazer exercícios de força de membros superiores.

Unidade Treino 110 – Dia 17/02/2023 - Treino de Jogo-Treino

Foram realizados três tempos de 20 minutos, onde todas as atletas tiveram a oportunidade de jogar pelo menos dois tempos. As equipas mudavam todas as vezes, havendo poucas atletas que jogaram os três tempos.

Unidade Treino 111 – Dia 21/02/2023 - Treino de Tensão / -5MD

Não consegui comparecer a esse treino.

Unidade Treino 112 – Dia 22/02/2023 - Treino de Duração / -4MD

Para esse treino, que voltamos a treinar só o nosso escalão iniciamos com um meinho livre, seguido de ativação e um exercício de passe e movimentação, que consistia em passar a bola, correr até uma estação de mobilidade, e ficar em prontidão para receber o passe de novo. A seguir, a atividade foi uma situação de construção de jogo, mas com o intuito de favorecer a pressão e recuperação de bola para que houvesse golos, quem tinha a posse, para além de atacar uma baliza menor tinha de fazer cinco passes para poder atacar. Seguimos para uma situação de construção de jogo novamente, mas agora as atletas tinham que encontrar a ponta de lança por uma porta, havia três espalhadas pelo campo, quando isso ocorresse poderiam atacar numa situação de 4 x 2. Por fim houve jogo num campo menor, pois só tínhamos número de atletas suficientes para um 7 x 7.

Unidade Treino 113 – Dia 23/02/2023 - Treino de Velocidade / -3MD

Iniciamos o treino com aquecimento e ativação, seguido de uma competição de velocidade. Após essa primeira parte, as atletas seguiram para dois meinhos, onde era 6 x 2 e as duas atletas ao meio tinham que defender três portas em formato de triângulo, mas não poderiam ficar sem sair na marcação, pois caso deixassem as colegas trocarem X passes, levavam pontos, então tinham duas tarefas para se preocuparem. Ao mesmo tempo fiquei com uma atleta que estava indisponível para o treino, ela sentia dores no joelho e a pedido do treinador principal, fiquei com ela a fazer reforço dos membros inferiores. Após, foi realizado uma atividade de ataque e defesa, onde se iniciava 1 x 1 e ia até 5 x 4, caso houvesse golos com a equipa em inferioridade numérica, valia a dobrar. Após seguimos para uma atividade de organização defensiva, com a preocupação na ocupação de espaço enquanto a bola era alternada de um corredor ao outro. Seguimos para um jogo de pressão, onde quem atacava a baliza oficial tinha de defender três balizas pequenas, e suportar a pressão, para além de conseguir X passes para atacar a baliza grande numa situação de 4 x 2.

Unidade Treino 114 – Dia 24/02/2023 - Treino de Velocidade de reação / -2MD

Iniciamos o treino com uma atividade de reação, onde uma atleta tinha que proteger um cone de ser derrubado e também tinha que proteger as suas costas de levar uma bolada, ou seja, as colegas podiam jogar com os pés para acertar o cone ou com mãos acertar as costas da colega. Após isso elas terminaram a ativação com mobilidade e tiros de saída e foram para uma atividade de finalização, onde chutava a baliza e corria para proteger a baliza contrária. Seguimos para combinações de cruzamento, onde tínhamos que o golo só "valia" se fosse feito de finalizações de primeira. Após isso foram feitas combinações ofensivas e por fim bolas paradas, com atenção maior para as movimentações realizadas pelo Romariz (segundo o que observamos que eles fizeram no primeiro jogo).

4ª Jornada, Fase de Manutenção, Campeonato Nacional da II Divisão, FC Romariz x SC Braga - 25/02/2023

O nosso jogo pela 4ª jornada da fase de manutenção foi a chance de “limpar o nosso nome”. Na primeira fase perdemos para uma equipa muito inferior tecnicamente do que nós, sendo que na minha visão fomos nós que demos a vitória para o adversário, pois erramos muito, principalmente na construção inicial do jogo, na transição ofensiva e também em entender o nosso adversário e como ele jogava. No jogo desse sábado, primeiro de tudo tivemos o acréscimo de duas atletas da equipa A, o que nos ajudou principalmente a gerir os nossos

ânimos e a como enfrentamos a agressividade adversária. Para esse jogo estávamos atentos a maneira de jogo do adversário, que iniciou com uma pressão alta no nosso campo de defesa, com muita agressividade e transição rápida, para além de sempre estar atrás de faltas e cantos, para aproveitar a força física e altura de suas jogadoras. Porém como disse anteriormente, estávamos à espera disso, e numa recuperação de bola no campo de defesa adversário, conseguimos "salvar" a bola para o corredor lateral esquerdo, onde a nossa extrema cruzou a bola para que a nossa ponta de lança puxasse a bola para cima rematasse para a baliza de bicicleta! Foi mesmo um belo golo, ainda no momento que a bola entra ficamos sem comemorar porque não sabíamos que a bola tinha entrado completamente (ela bate no poste, toca dentro da baliza e saí, mas tudo muito rápido).

A partir daí, ao invés de tomar controle do jogo, foi justamente ao contrário, começamos a tentar acelerar as nossas ações e começamos a "bater na parede", e o adversário aproveitou para colocar muitas bolas na nossa área, nenhuma com um perigo especial, mas todas as situações foram suficientes para deixar-nos em alerta constante. Identificamos que o espaço entre a última linha e a guarda-redes adversária estava ainda maior, algo perto de 30 a 40 metros, e o nosso treinador principal procurou avisar as nossas atletas, pouco antes do intervalo, numa escapa rápida nossa, a bola é lançada para a extrema do lado direito atacar o espaço as costas da linha adversária e ficar cara a cara com a guarda-redes, com o trabalho de fazer um chapéu e marcar o nosso segundo golo. Com a vantagem de 2 a 0, fomos para o balneário pedir principal calma para as atletas, saber construir o jogo juntas (pois a primeira linha ainda estava a construir o jogo e o restante da equipa já se lançava ao ataque, o que fazia com que a primeira linha batesse na linha adversária sem ter para quem jogar), brigar pela primeira e segunda bolas e ser mais inteligente, pois as adversárias seguiam o jogo de faltas e colocar as nossas atletas nos nervos.

A segunda etapa inicia igual, e perto dos 70 minutos, logo antes de fazermos duas substituições, o Romariz desconta em uma escapada pela direita. Porém com minutos depois em uma bola rolada de um livre no meio do campo, a nosso médio centro, acerta um remate no ângulo. Após isso o ímpeto diminui e as substituições feitas pelo adversário não conseguiram manter o nível da equipa, e numa jogada bem trabalhada coletivamente, similar as nossas combinações ofensivas que fazemos todas as sextas, há o cruzamento da esquerda para a nossa ponta de lança aproveitar o espaço no primeiro poste e marcar o nosso quarto golo. Final de jogo 4 a 1.

Algo que já vi acontecer várias vezes, e já comentei, os treinos têm um fator de continuação a partir da repetição de uma semana para outro. Algumas vezes eles são meras repetições de estrutura de exercício, com pequenas mudanças nos objetivos ou organização dos participantes ou disposição do campo em si, mas tem vezes que o treino é igual ao da semana anterior. Hoje foi o caso de ser muito semelhante. O que aconteceu foi a repetição de exercícios que foram utilizados na época. Primeiro foi realizado uma conversa sobre os jogos do final de semana (para além dos nossos jogos, alguma atleta, que tenham idade para tal, vão a sub19 para jogar). Foi principalmente destacado a entrega e dedicação das atletas, pois os dois foram jogos difíceis, o da equipa B foi dispor que a equipa enfrentada é muito mais velha e experiente, para além de serem muito agressivas e no campo de jogo a torcida adversária é muito engajada e agressiva também. Já no jogo da sub19, para além de ter sido contra o Sporting, que é uma das principais equipas e adversária nosso, tivemos que jogar com uma jogadora a menos desde os 20 minutos da primeira parte.

Após isso foi comprado o mesmo compromisso para o restante da época, já que se não for para jogar na equipa B elas teriam a chance de jogar na equipa sub19. Seguiu-se o treino para o aquecimento e ativação. Após, tive que acompanhar uma atleta que está em fase final de recuperação, por isso, fiquei mais a parte do treino, mas sempre tentando acompanhar. O primeiro exercício consistiu em uma posse 5 x 5 + joker, com apoios por fora, realizado em dois campos, onde o objetivo era ou a recuperação da bola, procurando trocar o campo quando isso acontecer, ou se estivesse em posse, deveria trocar X passes para aí sim trocar de campo, os pontos eram contabilizados cada vez que trocasse de um campo para o outro. O segundo exercício foi similar, 5 x 5 + joker e apoios por fora, mas agora em um só campo e com balizas para finalizar, com objetivo de trocar passes e encontrar uma baliza livre. O terceiro exercício seguiu-se com mesma estrutura, 5 x 5 + joker com apoios, mas agora uma equipa tinha que defender três balizas grandes e atacar três pequenas, sistema por voltas, então cada equipa defendia duas vezes seguidas, sendo que golos de fora da área valiam a dobrar. Por fim, houve jogo em forma de torneio, onde a cada golo saía que sofria o golo, agora só 5 x 5.

Unidade Treino 116 – Dia 01/03/2023 - Treino de Duração

Iniciamos o treino com o aquecimento e mobilidade, nele foi feito uma atividade com condução de bola e passe. A seguir passamos para um jogo de posse de bola, com três balizas, onde para além de marcar golos, as equipas tinham de fazer a bola passar pelos três corredores, caso fizessem isso e marcassem golo, o golo valia a dobrar. Após isso, a atividade seguinte foi jogo, mas agora quem atacava a baliza oficial, tinha como vantagem a largura do campo, com

uma ala para cada lado, sendo que sempre que recebia a bola podia uma colega acompanhar no corredor e só uma adversária poderia sair para pressionar, ou seja, vantagem de 2 x 1. O último exercício foi jogo, mas com a dinâmica dos três corredores, caso conseguissem passar a bola pelos três corredores o golo valia a dobrar.

Unidade Treino 117 – Dia 02/03/2023 - Treino de Velocidade

O treino iniciou com a ativação inicial, seguido de uma atividade de competição em grupo de velocidade, onde cada grupo devia levar 9 bolas de uma caixa para outra. Seguiu-se para uma atividade de confrontos, onde iniciava-se com 1 para 0 (só o Gr) e terminava em um jogo 5 x 4. Após fomos para uma atividade de transição ofensiva, dentro de uma caixa 8 x 5 (mais quatro jogadoras por fora para iniciar a transição), onde a função de quem estava a defender era recuperar a bola e acionar uma das jogadoras por fora, e assim realizar a transição, podendo ter no máximo 4 x 2, aqui as equipas atacavam a mesma baliza, trocavam de função a cada repetição. Por fim, tivemos um jogo de posse de bola com o comprimento do campo de sete, mas a largura do campo de onze, onde o objetivo era realizar sete passes e iniciar a transição ofensiva, agora livre. Nos dois exercícios de transição, dentro das caixas só podia dar no máximo três toques, fora dela o toque era livre.

Unidade Treino 118 – Dia 03/03/2023 - Treino de Velocidade de Reação

O treino iniciou com um meinho, onde as atletas tinham que estar de mãos dadas, o que tornava o meinho menor e as suas ações limitadas. Seguiu-se para a ativação e uma atividade de reação onde as atletas tinham que ficar de costas para cones coloridos, ao som do apito tinha que correr para determinado cone, um treinador controlava as atletas e outros dois trocavam as cores dos cones de tempo em tempo. Após esse exercício fomos para uma atividade de combinações de cruzamento e finalização, onde só valeram os golos de primeira. Após isso seguiu-se para uma atividade de combinações ofensivas, agora com trocas de posição e mudanças de como terminava a jogada. Por fim tivemos jogadas de bola parada, onde as atletas tiveram liberdade para escolher como queriam que fosse as bolas.

Unidade Treino 119 – Dia 06/03/2023 - Treino de Tensão

Hoje o treino iniciou com ativação, seguido de exercícios de força com saídas curtas, porém rápidas, com muitas travagens. O exercício a seguir foi uma posse de bola, onde as atletas deveriam procurar no campo "portas", onde deviam fazer a bola passar de uma atleta para outra, para além disso tinham apoios externos e internos, onde poderiam ficar numa

situação de 11 x 5, se conseguissem trabalhar bem a posse da bola. Seguiu-se para uma atividade de jogo com quatro balizas pequenas, onde o objetivo era, para além de marcar golos, manter a posse da bola e explorar corredor livre, para estimular isso o campo estava dividido em duas partes, onde o jogo só acontecia em uma das partes, e quando havia a recuperação de bola, as atletas tinham de buscar o corredor livre. Novamente a estrutura do treino manteve-se com quatro apoios exteriores e dois interiores, podem a equipa ficar com a vantagem de 11 x cinco. O exercício a seguir, foi em comprimento maior, onde os apoios exteriores ficavam de frente, com o intuito de fazer quem está a jogar procurar a bola longa na profundidade. Os apoios serviram mais como alvos, já que quando recebiam a bola deviam fazer a parede para que uma colega que estava a jogar por dentro viesse e finalizasse a baliza. Por fim, houve jogo 5 x 5, onde os apoios ficavam nas laterais, com a função de cruzar a bola para dentro da área. O treino de amanhã irá procurar trabalhar a ligação de setores e o ataque a profundidade.

Unidade Treino 120 – Dia 07/03/2023 - Treino de Duração

O treino de hoje iniciou com meinho livre, seguido de ativação e aquecimento, buscando estimular a valência da Duração. Após, seguiu-se para um jogo, 8 x 8 + joker, num campo de 60 por 40, onde o objetivo era quem estava a defender a baliza oficial, era sair com pontapé de baliza apoiado e encontrar o médio centro dentro de uma caixa logo a frente da área, ou caso não houvesse essa opção, deveria dar sete passes para poder ultrapassar o meio do campo e ir atacar a baliza. O exercício que se seguiu foi um jogo dentro do campo de sete, onde jogou-se 7 x 7 + joker, com dois apoios frontais (9 ou 10), em cada ponta do campo tinha três portas, onde o apoio (9 ou 10) deve receber a bola e fazer a parede para uma colega vir e finalizar a baliza. Esse exercício foi uma progressão ao realizado ontem. Por fim foi feito jogo, com dois apoios frontais, onde cada golo que saísse de um passe realizado pelo apoio frontal valia a dobrar. Para amanhã iremos trabalhar transição ofensiva e finalização, sugeri dois exercícios, um meinho com finalização, onde ou quem está ao meio recupera a bola e marca um golo, ou quem está em posse faz X passes e ataca a baliza, que está mais atrás. E depois sugeri um exercício de posse de bola, onde a equipa que está a defender tem de recua bola, e escolhe se ataca a baliza ou salva a bola. Os exercícios realizados hoje, vou sugerir que o trabalho com portas, seja feito com portas na diagonal e que faça orientações relativamente ao movimento do apoio e principalmente do extrema do lado contrário, por que durante a atividade, os extremas que estavam do lado contrário, dificilmente entravam para atacar, ou pelo menos eram lentas e fracas nessa ação.

Unidade Treino 121 – Dia 08/03/2023 - Treino de Velocidade

O treino iniciou-se com a ativação, seguido de uma pequena competição de velocidade, onde as atletas competiam para ver que iria salvar-se de carregar a baliza para a próxima atividade. Quatro grupos, os dois piores carregavam a baliza, a competição era correr até trinta metros a uma estaca, e voltar. A atividade a seguir foi um meinho 6 x 2, onde quem tinha a posse tinham de trocar sete passes, quando conseguiam podiam atacar uma baliza, numa situação de 2 x 1, caso quem defendia recuperar-se a bola tinha que reagir e atacar uma mini baliza. Para esse exercício eu colocaria os meinhos mais atrás, para dar mais espaço para o ataque e colocaria mais duas balizas pequenas, uma de cada lado. O exercício a seguir foi situação ataque contra defesa, onde saí 2 x 1, terminado o lance entrava mais duas atletas da equipa que estava em inferioridade, ficando 3 x 2. O exercício a seguir foi uma situação de posse 8x4, onde quem tinha a posse tinha de trocar sete passes e tentar ligar com uma atleta fora da caixa para gerar a organização ofensiva num 4 x 2. Os que defende tem que, ao comando do treinador, entrar no quadrado o mais rápido possível.

Por fim o último exercício, foi uma situação de jogo onde o campo estava dividido em dois, sendo que numa metade ficava um ponta e um defensor, e na outra metade uma equipa iniciava o jogo apoiado, tentando chegar ao ponta de lança e a outra equipa pressionava e não a deixava sair dali. Para amanhã terei o comando de duas atividades, uma de reação e outra de confronto 1 x 1.

Unidade Treino 122 – Dia 09/03/2023 - Treino de Velocidade de Reação

Hoje o treinador principal deixou que eu ficasse com 20 minutos de atividades para controlar. Iniciei com ativação e saídas de velocidade, curtas. Após fiz uma atividade de reação a cores, onde havia quatro caixas de cores diferentes, as atletas estavam divididas em quatro grupos, saiam quatro atletas por vez e tinham que fazer os comandos que eu sinalizava, até que eu lhes dissesse o nome de uma cor que elas deviam correr. A segunda atividade foi confronto 1 x 1, onde tinha de reagir a finalização e saída do adversário, o campo era curtíssimo e a baliza pequena, então tudo começava e terminava em poucos segundos. A seguir a atividade foi finalização, exterior com reação as cores, as atletas ficavam de costas para o treinador, que tinha dois cones de cores diferentes na mão, cada uma representando um lado diferente que a atleta deveria ir. As atletas tinham de fazer movimentos de cabeça para poder identificar a indicação do treinador para poder receber a bola e finalizar.

O exercício a seguir foi um trabalho de movimento da linha defensiva, com base na bola coberta e descoberta, com combinações ofensivas e finalização. Iniciava-se com um dos

treinadores com a bola fazendo movimentos para simular a bola coberta e descoberta. Seguido de bola longa para a linha defensiva afastar. Após isso, era dada uma segunda bola para que houvesse a situação de construção de jogo (combinação ofensivas) contra essa mesma linha defensiva. Após a finalização da jogada ainda tinha uma segunda bola para as jogadoras do meio-campo (6 e 8). A seguir tivemos confrontos 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3 e 4 x 4. Cada atleta tinha um número específico, e ao comando do treinador elas entravam em jogo. Elas tinham de reagir aos números falados pelo treinador. A última atividade foi um torneio de fut-vôlei. O treino foi mais leve, visando o desgaste das atletas e também o fato que sete atletas vão para a equipa sub19 compor o elenco para o jogo do final de semana.

Unidade Treino 123 – Dia 14/03/2023 - Treino de tensão

O treino não ocorreu devido a problemas elétrico no campo, um poste de luz pegou fogo e queimou a caixa de luz do campo. Por isso não tivemos como ter treinos essa noite.

Unidade Treino 124 – Dia 15/03/2023 - Treino de duração

Iniciamos o treino com ativação geral e uma atividade de aquecimento que consistia em realizar um gesto técnico com a perna direita e esquerda, e correr para uma segunda base para fazer outro gesto técnico, a distância entre bases era de 20 metros. Após, a equipa dividiu-se em duas equipas, e foi realizado um 6 x 4, onde o sexteto tinha de perfurar a linha de quatro e atacar a baliza. O ataque trocava por vagas. Enquanto isso a equipa de defesa que sobrou, ficou comigo a trabalhar movimento de cobertura em linha (como posicionar quando uma colega sai para pressionar uma adversária) e depois foi feito exercícios de bola coberta e bola descoberta, com ataque a bola lançada em profundidade. A seguir foi realizado um 8 x 5, com o trabalho sendo em campo maior, mas similar ao anterior, trabalhar situações de construção de jogo para quem atacava e identificar bola descoberta e coberta por quem defende. A mesmo tempo estava com as atacantes da equipa contrária e o par de defesas, realizando situações de cruzamento e finalização. Por fim tivemos jogo, com o objetivo de chegar ao último terço do campo, em situação de passe e para quem defendia recuperar a bola e sair por uma porta lateral que foi posta em cada lado, para além de pressionar a saída de bola de quem atacava (uma equipa sempre sai com a bola).

Unidade Treino 125 – Dia 16/03/2023 - Treino de Velocidade

Iniciamos o treino atrasados hoje, por conta da chuva. E ao mesmo tempo tivemos diversos contratempos, entre convocação, lesões e pequenos acidentes e doença, tivemos só 12

atletas para treinar, sendo dessas duas guarda-redes. O treino iniciou com uma ativação e mobilidade mais longa, sem estímulos de velocidade. Seguiu-se para um meinho com velocidade, onde ao comando do treinador principal, as atletas deviam correr até uma linha de cones, as duas últimas iriam ao meio ao final de cada tentativa. Seguiu-se para uma atividade de ataque contra defesa, onde iniciava-se com um 2 x 1, e finalizava com um 2 x 3, então sempre uma equipa atacava e defendia por rodada. Após foi realizado um jogo de transição, onde o jogo era executado dentro de uma caixa, podendo as atletas jogarem só a três toques. O objetivo era sair da caixa aos toques e atacar uma das duas balizas. Por fim, ao final do treino teve jogo 5 x 5.

Unidade Treino 126 – Dia 17/03/2023 - Treino de Velocidade de Reação

Por conta de um acidente na auto estrada, cheguei quase 20 minutos atrasado ao treino, o que implicou em mudar todo o meu planeamento para a minha parte, cheguei já com o treino a acontecer, por mais que o treinador principal tenha atrasado ele um pouquinho. Após o meinho livre, elas foram para a ativação geral, onde cheguei ao meio, e pude completar ele com elas, fiz uma competição de "pedra-papel-tesoura" onde quem ganhava tinha a vantagem e saia na frente para correr em velocidade 30 metros. Após foi feito uma atividade de movimentação-passe-receção, onde as atletas tinham de trabalhar a desmarcação, posicionamento dos pés e enquadramento do corpo para a receção e o passe. A seguir houve dois tipos de combinações que estamos habituados a fazer, combinações de cruzamento e combinações ofensivas, as duas com segunda bola.

Unidade Treino 127 – Dia 20/03/2023 - Treino de Recuperação / -5MD

Iniciamos com meinho a dois toques, seguido de ativação e uma atividade lúdica de toques, onde o objetivo era carregar a bola aos toques até um cesto e acertar a bola no cesto. Seguimos para uma atividade de técnica onde as atletas tinham que carregar a bola, aos toques, mas em duplas, e fazer golos. O exercício foi uma evolução do outro. Seguimos para um exercício de passe, deslocamento e finalização a mini baliza. Seguimos para dois exercícios de posse, com apoios exteriores, o primeiro com apoios em cada lado e o seguinte com apoios frontais. O primeiro exercício as atletas deviam fazer sete passes para poder atacar a baliza ou dez para pontuar, as balizas estavam em cada vértice do quadrado. O segundo exercício o objetivo era encontrar o passe no apoio frontal, que tinha de fazer a parede para uma colega finalizar a baliza.

Unidade Treino 128 – Dia 21/03/2023 - Treino de tensão / -4MD

Para o treino de hoje pude, para além de realizar o aquecimento, tive outros dois momentos com as atletas. O aquecimento foi mais curto, fiz a ativação habitual e saídas com estímulos de tensão (Agachamentos, *Lunges*, saltos). Cada exercício eu ficava sempre com uma equipa em separado. No primeiro exercício, coloquei uma faixa na baliza oficial, na parte superior da baliza, e o objetivo era cabecear a bola por cima da faixa, só contava golos que fossem por cima, para além disso elas saíam em velocidade de um dos lados da baliza, contornavam um cone e tinham de saltar para cabecear a bola antes da pequena área, a bola vinha da colega do outro lado.

O segundo exercício foi um meinho 4 x 1, onde só podia jogar a um toque, e o número total de toques eram convertidos em Agachamentos por quem estava no meinho, então o espaço era curto, e elas tinham essa urgência de recuperar logo a bola. Já o restante do treino teve como objetivo a manutenção da posse da bola, procurando de referências ofensivas frontais, ligações em largura e valorização dos golos após recuperação de bola. O primeiro exercício foi posse com apoios frontais, onde cada vez que a bola era tocada para o apoio, quem tocou a bola trocava de ligar com o apoio, após troca de 7 passes uma equipa pontuava. O segundo exercício foi jogo, mas agora com dois apoios frontais, e similar ao exercício de ontem, as jogadoras tinham de encontrar o passe no apoio frontal e fazer o movimento de rutura para marcar o golo, podendo ou não ser a mesma jogadora que fez o passe. Os passes só podiam ser feitos para os apoios frontais através de portas.

O terceiro exercício foi um jogo em um campo dividido, de posse 4 x 4 + 1 x 1, onde havia a pressão sobre quem começava a jogada, e esses tinham de encontrar o apoio frontal para fazer o passe e sair em uma situação 3 x 1 e assim finalizar a baliza. Quando a jogada acabava ela reiniciava, agora com a outra equipa sob pressão, tendo que achar o passe para o apoio frontal. O último exercício foi um jogo, com apoios frontais, onde cada vez que a bola era passada para o apoio frontal e esse recebia e passava de volta, e a finalização era de primeira, o golo valia a dobrar.

Unidade Treino 129 – Dia 22/03/2023 - Treino de duração / -3MD

Para o treino de hoje iniciei com a ativação mais exercício de técnica (passe e domínio, com partes do corpo) e corrida. Após fomos para um exercício 8 x 8, um jogo com uma baliza no corredor central e portas nos corredores laterais. As portas laterais valiam um golo e a baliza Central valeu dois golos. Após seguiu-se para um jogo, novamente com três corredores, mas agora os corredores laterais eram ocupados pelos alas/laterais, a equipa que atacava a baliza

oficial tinha a vantagem de poder contar com as alas e laterais por fora, enquanto quem defendia só podia colocar só um atleta no corredor para defender. E por fim tivemos, jogo, mas com regras, onde quem defendia tinha a vantagem do empate, e quem atacava tinha de fazer de tudo para marcar um golo. A seguir a essa regra, quem defendia perdia uma jogadora, mas mantida a vantagem do empate, e seguiu-se a dinâmica, colocando pressão psicológica sobre as duas equipas

Unidade Treino 130 – Dia 23/03/2023 - Treino de Velocidade/ -2MD

Tive problemas para poder registar o treino logo após a realização do mesmo, por isso fica aqui só a menção que houve o treino.

6ª Jornada, Fase de Manutenção, Campeonato Nacional da II Divisão, Rio Ave FC x SC Braga - 25/03/2023

Perdemos o jogo para nós mesmos, similar ao que foi contra o Romariz na primeira fase. Utilizei da análise coletiva para poder escrever esse relato.

Muita falhas individuais, o primeiro e segundo gol que sofremos ocorreram devido a falhas, o primeiro da nossa linha defensiva e o segundo por causa da nossa guarda-redes. Dificuldades no controlo da profundidade e na leitura da abordagem às bolas. Falhas claras de oportunidades em frente ao guarda-redes. Perdas de duelos individuais. Controlo do jogo com bola, conseguindo-se encontrar espaços principalmente por fora.

Apesar disso, e devido a perdermos bola com facilidade com passes errados e por falta de soluções (mobilidade) as laterais não se projetavam ao longo do jogo, fruto de ser necessárias várias transições defensivas. Avançada, com claras oportunidades de golo, fruto de situações criadas a partir da linha, não conseguindo marcar. Ausência de remate exterior. Dificuldades na saída de bola, com adversário a condicionar alto, criando-nos dificuldades em encontrar soluções. Bloco subido, havendo por vezes demasiado espaço no corredor central fruto da ausência de 1/2 médios. Falhas nas abordagens à bola, por parte das centrais e GR, fruto de erros individuais, deram origem aos golos. Conseguimos criar algumas oportunidades acelerando por fora, contudo, quando chegamos ao último terço decidimos erradamente muitas vezes, desperdiçando-se as oportunidades de criar situações de finalização. Jogadora número 10, pouco móvel. Apesar de o coletivo ser rápido a reagir, existiram falhas individuais que abriram espaços ao adversário. As laterais conseguiram controlar o jogo exterior, contudo a nossa maior dificuldade foi no controlo da profundidade, havendo desarticulação da linha defensiva e GR, e do setor intermédio. Apenas conseguimos causar perigo ao adversário através

de livre diretos, não conseguindo criar oportunidades de golo através de cantos. Conseguimos controlar todos os lances de bolas paradas defensivas.

Unidade Treino 131 – Dia 27/03/2023 - Treino de recuperação/Tensão / +2MD

Para quem não jogou, o treino foi parcialmente de tensão. Iniciamos com meinho a dois toques. Seguidos de ativação e mobilidade, com saídas com estímulos de tensão para quem não jogou, ou jogou muito pouco, no final de semana. Seguimos para um exercício de condução de bola e passe, em formato de diamante, as atletas tinham quê tirar a bola de uma caixa e transportar para outra. Após seguimos para um exercício 4 x 4 com 8 apoios por fora, onde a cada sete passes, a equipa poderia atacar uma das seis balizas disponíveis. O exercício a seguir dividiu a equipa, quem jogou no final de semana ou ficou de apoio para o exercício a seguir ou jogou fut-vôlei, e a cada jogo trocava quem era apoio e quem jogava o fut-vôlei. Quem estava no torneio só trocava a baliza que defendia.

Unidade Treino 132 – Dia 28/03/2023 - Treino de Tensão

O treino iniciou com ativação geral, seguido de exercícios de tensão em formato de exercícios de pliometria. Após seguiu-se para um exercício que tinha sugerido no dia anterior, ele foi modificado, mas a sua essência estava aí. O exercício sugere após identificar que as atletas eram pouco combativas quando estavam a marcar uma jogadora que rececionava a bola de costas para ela, e ao contrário também, ao receber a bola com a marcação de costas as meninas protegiam fracamente o seu espaço e bola. Então a ideia era rececionar a bola de costa para a adversária, girar e enfrentar ela num 1 x 1. O exercício a seguir, também foi uma sugestão minha, esse exercício vi sendo trabalhado por outra equipa, mas que "casava" com os nossos objetivos. O exercício consistia em 7 x 7 + joker, em um campo de 20 x 25, onde ficava quatro jogadoras por fora e 3 + joker por dentro, para quem estava com posse de bola, e o seu objetivo era fazer dez passes. Para quem estava a defender tinha todas as atletas dentro do quadrado, e tinha de recuperar a bola e quando isso acontecesse tinha que logo transitar para fora do quadrado quatro atletas para poderem receber a bola, e começarem a trabalhar a posse de bola. A seguir foi realizado o exercício alternativo ao que chamam de "Bobby Robson", mas só com duas equipas, tendo dois atletas como apoio por fora para fazer a ligação de recuperação, e levar a bola para o seu lado do campo. Pontuava caso fizesse dez passes, recuperar a bola e salvar ela no seu campo ou atacasse a baliza dos adversários. Por fim, teve jogo 4 x 4+ joker, as demais atletas serviam com apoios, cada uma para sua equipa, onde se trocava os apoios com as jogadoras de dentro a cada golo que sua equipa sofria.

Unidade Treino 133 – Dia 29/03/2023 - Treino de Velocidade

Por conta do desgaste de algumas atletas e por termos jogo treino contra a equipa sub19 para amanhã, hoje no treino tivemos uma carga de treino menor. Iniciamos com a ativação e alongamentos, seguidos de um jogo *dogde-ball* (queimado), onde o objetivo é eliminar todas as atletas da equipa adversária, e isso acontece quando acerta com a bola a adversária, ou agarra a bola jogada direto por uma adversária. Após fomos para um meinho de reação, onde elas saiam por duplas, e precisavam roubar a bola antes que a outra equipa fizesse sete passes. A seguir seguimos para um exercício de finalização e transição defensivas, uma atleta saia sem a oposição e tinha de finalizar a baliza livre, fora da área, e na sequência tinha que defender numa situação de 1 x 2. O exercício a seguir foi situação de transição e finalização, onde iniciava-se 1 x 1, e ia aumentando o número de atletas no jogo até chegar a situação de 5 x 4. Por fim fizemos o jogo dos números, onde cada atleta tem um número pré-definido e o treinador chama um ou mais número ao mesmo tempo, para que haja confrontos, 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4.

Unidade Treino 134 – Dia 30/03/2023 - Jogo treino x sub19

Jogo treino contra a equipa sub19. A equipa sub19 estava só com 7 atletas em condições de jogo, por isso tivemos de emprestar atletas para que pudesse haver jogo. Durante o jogo fiquei com uma atleta que está a voltar aos treinos após uma séria lesão no joelho, rutura do ligamento contralateral anterior, por isso não consegui acompanhar o jogo. O resultado do jogo foi 4 x 0.

Unidade Treino 135 – Dia 03/04/2023 - Jogo Treino contra equipa Sub 15 masculina

Após três dias de folga, tivemos um jogo treino contra uma equipa sub15, que joga a segunda divisão nacional da categoria. A primeira parte nossa foi muito positiva, as meninas conseguiram seguram bem o resultado até quase o final da primeira parte, sendo muito mais agressiva do que os meninos, o que compensou muitas vezes a diferença de força e velocidade. Porém ao final da primeira parte, sofremos um golo, na insistência e um pouco de desatenção nossa. Após isso tive que aquecer as atletas que entravam na segunda parte. E com as mudanças realizadas perdemos qualidade, mas continuamos a sermos mais agressivas que eles, porém a diferença de força e velocidade foi superior, se fosse um jogo de igual para igual, aposto que o resultado teria sido muito diferente. Mesmo perdendo por uma diferença grande de golos, o clima pós jogo era leve, tanto é que comentei, que se tivéssemos sido agressivas dessa forma em todos os nossos jogos, estaríamos no top três da fase apuramento campeão.

Unidade Treino 136 – Dia 04/04/2023 - Treino de recuperação

Como a maior parte do nosso elenco irá para um torneio sub19 e tivemos um jogo fisicamente pesado no dia anterior, hoje o treino foi de recuperação. Iniciamos com meinho a dois toques. Seguimos para a ativação, alongamentos e mobilidade. Realizamos trabalho de passe e deslocamento em formato de triângulo, que depois uniram-se e formaram uma ampulheta, onde havia o passe curto dentro dos triângulos e passes longos para ligar um triângulo ao outro. Tivemos após um exercício de manutenção de posse de bola, em campo pequeno 8 x 8 + 8, onde a equipa tinha de fazer sete passes e tentar marcar golos em uma das seis balizas, utilizando os apoios exteriores. Por fim tivemos torneio 8 x 8 + 8.

Unidade Treino 137 – Dia 10/04/2023 - Treino de tensão / -5MD

Voltamos após a paragem da Páscoa, algumas atletas tiveram seis dias de folga, enquanto outras que foram a torneio tiveram três dias. Como as atletas tiveram esse grande período de descanso, e essa semana temos o jogo que pode garantir a nossa permanência na 2ª divisão nacional, pode dizer-se que é a semana mais importante do ano. Para tal, teremos a semana forte de treino, com bastante carga. Começamos com ativação e exercícios de força/pliometria. Seguimos para uma atividade de pressão em formato de meinho, com três equipas de seis elementos, em dois quadrados, cada quadrado tinha a situação de 6 x 2, com duas atletas a espera para entrar, e trocar com uma das colegas de dentro, ao som do apito, o que aconteceu a cada 20 segundos. Após seguimos para um jogo de posse, 3 x 3 x 3, o "Bobby Robson" em forma reduzida, com uma baliza no fim de cada lado do quadrado, sempre saia para pressionar duas atletas, ficando uma situação de 3 x 2. Após seguimos para a versão maior desse jogo, mas agora com apoios exteriores para quem estava a defender e a tentar recuperar a bola, 6 x 3 (3) + 3 (3). O jogo era igual, mas maior, com mais atletas envolvidas e com acréscimo de apoios nas laterais e final do campo, sendo que assim cada três atletas ajudavam uma das equipas. Marcavam pontos ao fazer passes, variações de bola ou golos. Golos valiam a triplicar. Sempre era uma equipa contra a outra por tempo, com a equipa restante de apoio externo. Por fim tivemos jogo em modo de um golo e troca a equipa, sempre com a vantagem quem acabava de fazer um golo, pois recebia a bola, enquanto havia a troca de equipas em campo, elas tinham que aproveitar essa troca e desorganização para marcar golos.

Unidade Treino 138 – Dia 11/04/2023 - Treino de duração / -4MD

Para o treino de hoje, após o aquecimento, tive de ficar a trabalhar só com uma atleta, que está em transição final do ginásio para o campo, após uma cirurgia no joelho. Por isso pouco, ou quase nada, acompanhei do treino principal. Mas o grupo trabalhou principalmente questões de pressão alta, recuperação e transição rápida, sempre a procura de atacar a baliza o quanto antes. Sendo que no exercício final, golos após a recuperação de bola valeram quatro vezes e remates de fora da área valeram duas vezes. Tudo isso para incentivar a elas serem agressivas e rematarem de fora da área, contra uma equipa que acreditamos que vai fechar-se e vão ter dificuldades para sair jogando.

Unidade Treino 138 – Dia 12/04/2023 - Treino de Velocidade / -3MD

Para hoje tive de estar com duas atletas, uma que tinha retornado da seleção nacional, e tinha jogado 101 min no dia anterior, e a outra atleta que já ontem tinha trabalhado comigo e está a retornar ao campo após seis meses afastada. Por isso após aquecimento, que para além dos alongamentos e ativação habitual, fiz competição entre grupos, onde tinham de correr 30 metros em velocidade com o objetivo de levar um mini cone na mão e entregar para a colega. Após o aquecimento acompanhei o treino das duas atletas e não consegui ajudar na atividade principal. Mas as atividades continuaram a serem baseadas nas transições rápidas após recuperação de bola, a agressividade ao tentar recuperar a bola e a finalização. A primeira atividade foi combinações de passe cruzamento e finalização. A segunda atividade as atletas foram divididas em duas equipas, e separadas por defesa e ataque, a atividade foi uma situação onde saia quatro atletas de ataque para atacar 4 x 1, depois essas quatro jogadoras recebiam novamente a bola, porém agora numa situação 4 x 4, e agora caso as defensoras recuperassem a bola elas podiam passar por portas que estavam as costas das defensoras. A seguir foi para incentivar movimentos de desmarcação e rutura, novamente divididas por setores, a uma jogadora da equipa que atacava recebia a bola, nesse momento as demais jogadoras tinham que realizar movimentos de desmarcação e rutura para receberem a bola, com jogadoras na marcação iniciando junto com elas, mas afastadas em dois metros. O objetivo era rematar a baliza o mais rápido possível. Por fim, tivemos jogo, dentro do campo de sete, onde o objetivo era encontrar passes de rutura para além do campo de sete, assim atacar o espaço em profundidade.

Unidade Treino 139 – Dia 13/04/2023 - Treino de Velocidade de reação / -2MD

Por termos jogo no sábado, e algumas atletas estarem com dores (principalmente as atletas que participaram do torneio em Espanha e estavam em estágio com a seleção nacional)

o treino foi mais leve. Após a ativação e aquecimento, realizei uma atividade lúdica de "pega o rabo", as atletas tinham de colocar um colete no calção e proteger ele, enquanto deviam pegar o colete das outras colegas, divididas duas equipas, ganhava a equipa que tivesse restado a última jogadora. Após fomos para um trabalho de finalização, onde quem atacava a baliza grande tinha de finalizar de fora da área sem oposição, seguido de defender no 1 x 1 a baliza de sete. Após foi realizado um exercício semelhante, mas agora a situação foi invertida, quem atacava a baliza grande defendia numa situação de 2 x 1 a baliza de sete, porém na sequência atacava a baliza grande numa situação de 2 x 3. Ainda tivemos correção e memorização do movimento da última linha defensiva com movimentos de bola coberta e bola descoberta, seguido de combinações ofensivas. Por fim tivemos bolas paradas.

7ª Jornada, Fase de Manutenção, Campeonato Nacional da II Divisão, Ovarense x SC Braga - 15/04/2023

Derrota de 1 a 0, utilizei da análise coletiva para escrever esse relato.

Principais problemas evidenciados no jogo, dificuldade na ligação entre setores - ligação da primeira fase de construção com setor intermédio. Falta de definição no último terço. Dificuldade na variação de centro de jogo. Falhas técnicas individuais. Dificuldade na construção apoiada, na ligação entre setor defensivo e setor intermédio, com espaço no meio-campo, contudo jogadoras estavam fora de posição.

No momento ofensivo tivemos dificuldade na variação de centro de jogo, com lateralização do jogo pelo lado esquerdo, fruto de algumas más tomadas de decisão, mas também pela ausência da projeção do lateral direito e da sua envolvimento no jogo. Avançado baixa em apoio, mas não há movimentos contrários para aproveitar a profundidade nas costas da linha defensiva. Falta de definição no último terço com ala do lado contrário ao da bola a não aparecer em zonas de finalização - falta de presença na área.

No momento defensivo, conseguimos ter pressão alta, com bloco subido. Conseguimos condicionar o adversário na saída de bola, apostando o mesmo por bater a mesma, sendo que conseguíamos ganhar os duelos. Conseguimos controlar a profundidade em organização defensiva.

Nas transições ofensivas, não fomos astutos em provocar movimentos de rutura e a colocar bola em profundidade. Jogadoras só fazem o passe quando há um movimento já denunciando, tendo dificultando em colocar bola no espaço, sem haver uma jogadora a ocupar o mesmo.

Nas transições defensivas, com o decorrer do jogo, sentiu-se uma quebra na velocidade de reação coletiva à perda de bola, denotando-se no lance do golo, o bloco "partido", com distância entres o setor defensivo e setor intermédio.

Unidade Treino 140 – Dia 18/04/2023 - Treino de Tensão / +3MD

Após perder para o Ovarense, retornamos aos treinos, visando o jogo contra o Valadares Gaia. Iniciamos com uma conversa ainda no balneário do treinador e do diretor da equipa para o grupo de jogadoras. Iniciamos o treino com 15 minutos de atraso, fomos para um meinho a dois toques seguido de ativação e trabalho de força. A atividade que fizemos na sequência foi um jogo de posse, 5 x 5 + 2 joker + 5 apoios externos (equipa de fora), o campo era dividido em duas metades, e a cada 7 passes a equipa em posse tinha de mudar de lado a bola para poder pontuar, estimulando a transição de corredor. O exercício a seguir, foi um jogo, no mesmo formato de equipas, onde agora o objetivo era fazer golos ou encontrar espaços para passar com a bola controlada por portas. Por fim, seguindo o mesmo formato de distribuição de equipas, o último exercício foi jogo com seis balizas, três balizas grandes e três pequenas. O golo na baliza oficial valia três e nas demais valia só um. A ideia é fazer quem ataca as balizas grandes, olhar baliza sempre.

Unidade Treino 141 – Dia 19/04/2023 - Treino de Duração

O treino iniciou-se com a ativação geral com exercícios de técnica com bola combinado com deslocamentos longos (30 metros). Seguimos para uma atividade similar a de ontem, duas equipas de 7 + 2 jokers, em um campo dividido por dois, onde após fazer sete passes seguidos a equipa tinha de virar o lado para o joker, e esse passar com a bola conduzida por uma porta. Toda vez que há recuperação de bola, a equipa deve tirar a bola de um corredor e passar ela o outro. O exercício a seguir foi um jogo de organização ofensiva, onde a equipa que ataca a baliza oficial sempre tinha a bola, o objetivo era trocar sete passes e atacar o último terço do campo, enquanto a equipa que defendia tinha que recuperar a bola e passar com ela conduzida por um dos corredores laterais ou fazer um golo/passe numa mini baliza Central. Por fim, jogo, mas agora quem atacava a baliza oficial estava em desvantagem, por que tinha de marcar o golo, que defendia tinha que segurar o empate para vencer o exercício.

Unidade Treino 142 – Dia 20/04/2023 - Treino de Velocidade

O treino iniciou com ativação e mobilidade, seguido de um exercício de passe, deslocamento em velocidade e finalização, em duplas as atletas tinham de fazer um passe longo

por cima de uma fita, para que a colega recebesse a bola na frente, em velocidade a outra colega tinha que correr para receber a bola e finalizar de primeira em uma baliza. A seguir, a atividade foi um dois meinhos divididos por equipas, sendo que quando havia a recuperação de bola, as jogadoras que estavam no meio tinham de procurar fazer golo em uma das quatro balizas. O exercício a seguir foi um jogo de transições, que após sete passes seguidos a equipa tinha que encontrar um passe em profundidade para uma colega, e atacar o último terço em uma situação de 4 x 2. O exercício a seguir era similar, mas agora com uma referência ofensiva de cada lado, e tinham que encontrar o passe na mesma, e a referência ofensiva tinha que jogar a bola num dos corredores laterais. Por fim, houve jogo com a condição de três toques na bola por jogadora, e havia a regra de encontrar um passe no último terço para poder atacar. Todas as três atividades foram realizadas nas dimensões dentro do campo de futebol de sete somente o último teve o comprimento do campo de sete e largura do campo de onze.

Unidade Treino 143 – Dia 21/04/2023 – Treino de Velocidade de reação / -4MD

Começamos o treino com ativação geral e uma atividade de reação onde as atletas ficavam em um quadrado de costas para três portas de cores diferentes, o objetivo era receber a bola, no ar, dominar e chutar a bola por uma das portas, porém atrás das portas tinha um treinador com as cores de cada porta, assim a jogadora tinha de finalizar para a porta que o treinador indicasse para ela. Por que algumas atletas irão ter um jogo ao domingo pela sub19, com viagem longa, e nós pela equipa B na terça, o treino foi leve. Tivemos uma atividade de finalização, onde a atleta saia sozinha e tinha de finalizar a baliza fora da área, e na sequência defender a sua baliza num 1 x 1. A seguir tivemos situações de cruzamento, similar ao que fazemos todas as semanas, seguido de trabalho de bola coberta e descoberta, igualmente similar ao das semanas anteriores. Por fim houve jogo, em modo defeso contra defesa e ataque contra ataque.

Unidade Treino 144 – Dia 24/04/2023 - Treino de pré ativação / -1MD

O treino foi um dos mais leves da época, por termos atletas que jogaram no dia anterior e ter jogo no dia seguinte, metade do grupo fez recuperação ativa, com alongamentos e mobilidade, e a outra metade fez exercícios de finalização e cruzamento. O treino iniciou-se com meinho, seguido de mobilidade e alongamentos para todas, tendo uma atividade de competição lúdica em grupo, em fila elas tinham de passar a bola uma hora por cima da cabeça e por baixo das pernas, e correr para frente da fila quando a bola chegava a última atleta da fila. Seguiu-se os exercícios divididos para cada grupo, e por fim, voltamos a unir os grupos para

as bolas paradas, para que todas pudessem vivenciar o que queremos do grupo durante as bolas paradas.

8ª Jornada, Fase de Manutenção, Campeonato Nacional da II Divisão, Valadares Gaia FC x SC Braga - 25/04/2023

A preparação para esse jogo foi um tanto quanto cautelosa, devido a termos tido um jogo no domingo, onde quase metade do elenco participou dele. Por também, termos vindo de duas derrotas, duas inesperadas derrotas. O grupo parecia bem nos treinos e no convívio, porém sempre há a preocupação durante o jogo. Por mais que tenha muita qualidade e perceba o que é pedido taticamente, e também tenha boa disposição física, parece-me, que o grupo sente muito quando é exigido psicologicamente, no sentido que sempre temos a obrigação de vencer, em nenhum jogo entramos sem sermos favoritos ou em igualdade com o adversário. E com esse peso sobre os ombros e a obrigação de sempre propor o jogo, as jogadoras, começam bem o jogo, mas caso o golo não seja marcado com certa rapidez, elas começam a cometer erros desnecessários, tomadas de decisões equivocadas, elas acabam por ser mais um "adversário" em campo. Mas não foi o que ocorreu hoje, pelo menos não na sua totalidade. Começamos novamente bem o jogo, com boa posse de bola, com chegada pelos corredores laterais, mas faltava finalizar para baliza com maior qualidade e vezes. Aos trinta minutos a equipa adversária deixa de pressionar alto, e começa a defender em bloco baixo, atraindo-nos ainda mais para dentro da sua metade do campo. Num lance de recuperação de bola e transição rápida pelo corredor lateral, conseguem colocar a bola na área para a subida livre de uma jogadora rematar de cabeça para a baliza, 1 a 0. Desse momento até o fim do primeiro tempo ficamos abalados, novamente.

Ao intervalo procuramos perceber o que estava a acontecer. A equipa adversária estava de propósito atraindo-nos pelas laterais, com a falsa pretensão de termos mais espaço, mas sempre que a bola ali caía eles tinham mais jogadoras que nós, com isso também percebemos que estávamos aproveitando pouco o corredor central e tendo poucas finalizações de fora da área. Para a segunda parte voltamos com uma atitude diferente. Voltamos mais pressionantes que na primeira parte, a virada se dá com a entrada de duas atletas que tinham jogado no domingo. A extrema LM entrou muito bem, assim como a médio ofensivo GM, com muita atitude, ganhamos muitos cantos, e em duas bolas de cruzamento de canto conseguimos virar o jogo. Mesmo após marcar e virar a partida não paramos e tivemos mais oportunidades de aumentar o placar, porém desperdiçamos.

Unidade Treino 145 – Dia 27/04/2023 - Treino de Velocidade / +2MD

Primeiro dia pós jogo, com um jogo da sub19 no domingo e a possibilidade de várias jogadoras podendo ir participar, a nossa carga de treino foi reduzida. O treinador principal ainda procurou conversar com nós para tentar perceber a melhor estratégia para o nosso microciclo. Escolhemos hoje fazer velocidade e amanhã velocidade de reação. Realizamos inicialmente meinho, seguido de ativação e exercícios de mobilidade, com uma pequena estimulação de Velocidade com três saídas de 30 metros, mas com muito tempo de descanso entre elas. A Seguir houve situação de finalização 1 x 0 e transição 1 x 2. Após divididas em ataque e defesa, houve situação 4 x 4, em campo curto, com estímulos de transição ofensiva e defensiva. Por fim houve jogo 8 x 8, dentro do campo de sete, mas com a ponta de lança como referência, elas tinham que encontrar o passe na colega e avançar para receber a bola, e assim realizar ataque 4 x 2.

Unidade Treino 146 – Dia 28/04/2023 - Treino de Velocidade de Reação

Ainda tendo em vista o jogo de domingo da equipa sub19, tivemos o nosso treino voltado para a reação. Começamos com uma atividade lúdica de reação as cores, em um espaço tinha em cada canto um quadrado com quatro cores, duas atletas por vez tinham de ficar frente a frente e ao comando do treinador deviam correr para um dos quadrados. Seguiu-se para um meinho de reação as cores, com dinâmica parecida, porém agora ao comando do treinador todas atletas tinham de passar por uma "linha de chegada" da cor falada, as duas últimas iam ao meio. O exercício a seguir foi um jogo, novamente com cores, onde cada atleta tinha uma cor, assim quando o treinador mostra a cor (através da utilização de um triângulo) as atletas com aquelas respetivas cores tinham de enfrentar se. Houve também uma situação de 4 x 4, onde jogava defesa de uma equipa contra o ataque da outra, e vice-versa, e por fim, houve situações de bola parada, onde a cada duas bolas paradas o jogo acontecia, muitas vezes com o treinador a colocar a bola em diferentes locais do campo para o início do jogo.

Unidade Treino 147 – Dia 02/05/2023 - Treino de tensão / -4MD

Começo do microciclo da nossa última jornada. A nossa situação no campeonato nos colocou em vantagem para o último jogo (obviamente esperávamos já estar garantidos na última jornada). Para esse jogo só precisamos de um empate para garantir a nossa permanência na divisão. Após uma conversa, onde o treinador principal explicou justamente isso as atletas, o treino iniciou-se com um meinho, seguido da ativação geral e um exercício de técnica de remate com a cabeça, onde as atletas tinham de fazer um estímulo de força, correr e atacar a

bola, no ar, e rematar para duas balizas pequenas. Seguimos para uma atividade de posse de bola, onde o grupo foi dividido em três equipas, onde uma equipa ficava de apoio, enquanto as outras duas foram divididas em quadrados dentro de um campo pequeno, onde tinha duas atletas por quadrado, o objetivo era trocar sete passes para poder atacar uma das quatro balizas postas nos vértices do campo. A seguir foi realizado um jogo de pressão onde que tinha a bola podia atacar a baliza oficial, mas tinha de defender três balizas, em um campo pequeno, onde havia pouco espaço, com apoios por fora, sendo que quem defendia tinha vantagem de ter dois apoios frontais, além dos laterais, e quem atacava tinha a vantagem do golo a dobrar caso viesse através de cruzamento externo. Por fim, teve jogo entre as três equipas, sendo que uma sempre ficava como apoio externo.

Unidade Treino 148 – Dia 03/05/2023 - Treino de duração / -3MD

O treino deu início com 12 atletas, entre lesionadas e atletas na seleção, ficamos com poucas atletas para o treino, quanto mais para um treino de duração. Fora isso, já tínhamos identificado que as jogadoras do Romariz são fortes nos duelos corporais, e explicamos para as atletas que elas teriam de mudar a mentalidade e serem muito mais agressiva, principalmente no combate pelas primeira e segunda bolas, e que após isso deviam procurar proteger e salvar bola para um corredor mais livre. Com isso, o treino iniciou-se para além da ativação e alongamentos, com uma atividade de receção de bola, com oposição nas costas, deviam fazer uma troca de passe com a colega a frente e receber a bola nas costas da adversária. O exercício a seguir foi jogo dentro do campo de futebol de sete, com duas mini balizas de cada lado e com uma referência ofensiva para receber bola e fazer um passe num corredor livre (que está sinalizado por uma das balizas) para uma colega vir e marcar golo, a bola sempre iniciava com a treinadora-adjunta a colocar a bola no ar, e as atletas tinham de brigar por ela. O segundo exercício, manteve a estrutura de início, com a bola agora a sair do guarda-redes, onde as atletas continuavam a ter de brigar pelas primeira e segunda bolas, agora uma equipa atacava a baliza grande e outra tinha de defender três mini balizas. Por fim o último exercício, foi jogo, dentro do campo de futebol, com a bola a sair pelo treinador principal, e cada vez que uma atleta disputava a bola aérea sozinha, a equipa ganhava um ponto.

Unidade Treino 149 – Dia 04/05/2023 - Treino de Velocidade / -2MD

O treino iniciou-se com a ativação e mobilidade, seguido de uma atividade de passe e Velocidade, as atletas tinham de receber um passe sendo marcadas/atrapalhadas por uma outra colega, após receber o passe tinham de dar um passe para a colega, que essa iria lançar a bola

em profundidade para a corrida em velocidade. O exercício a seguir foi posse de bola jogado em dois meios, cada equipa em um com duas jogadoras adversária a fazer oposição, a cada sete passes ponto para quem está em posse, se quem está ao meio recupera a bola, tem quatro mini balizas para poder fazer golo. Após isso realizado um exercício de transição 2 x 1, 2 x 3, 4 x 3, com objetivo de ter muitos remates a baliza. O próximo exercício foi realizado em forma de ataque contra defesa, sendo o ataque de uma equipa contra a defesa da outra, quem atacava tinha de atacar a baliza oficial, e quem defendia tinha que recuperar a bola e passar com ela conduzida, quem atacava ainda recebia uma bola extra para poder rematar a baliza. Por fim, houve jogo dentro do espaço do futebol sete, com o objetivo de trocar passes no meio-campo, construir o jogo e encontrar um passe no último terço ofensivo.

9ª Jornada, Fase de Manutenção, Campeonato Nacional da II Divisão, SC Braga x Romariz FC- 06/05/2023

Derrota por 1 a 0. Último jogo da época. Utilizei da análise coletiva para poder escrever esse relato.

Problemas evidenciados, desperdício de oportunidades de finalização. Dificuldade em sermos objetivos no último terço, com muita posse de bola, mas ausência de objetividade. Na organização ofensiva, demoramos a identificar o espaço existente na primeira fase de construção, com centrais a não atrair. Ausência de mobilidade para dar soluções às colegas, embora houvesse espaço tanto para construir por fora como por dentro. Melhoramos significativamente na segunda parte, contudo, não conseguimos ser objetivos no último terço, desperdiçando-se bastantes oportunidades.

Na organização defensiva, tivemos o bloco subido, contudo com algumas falhas no fecho de espaço interior por parte das médias e da ala do lado contrário ao da bola. Conseguimos controlar a profundidade e o espaço existente nas nossas costas.

Durante a transição ofensiva, fomos pouco objetivos neste momento, não havendo jogadoras a provocar o espaço ou a aparecer nas costas da defensiva contrária. A nossa avançada jogou maioritariamente em apoio, e o dez não dava movimentos de rutura, bem como as alas. Melhoramos na segunda parte com as substituições, contudo não fomos objetivos na chegada à área.

Na transição defensiva, conseguimos controlar a profundidade, contudo os índices de agressividade nestes momentos, deveriam ter sido mais altos e a reação nem sempre foi coletiva, com algumas jogadoras a estarem "desligadas" no momento da transição. Sofremos golo num momento de transição defensiva, fruto de uma falha de abordagem individual da nossa lateral.

Unidade Treino 150 – Dia 09/05/2023 - Treino de Tensão

Após dois dias de folga, o jogo da última jornada foi o nosso, e graças a resultados paralelos conseguimos alcançar o nosso objetivo que é a manutenção na II divisão nacional. Assim, iremos continuar com os treinos até o início de junho, tendo em vista que podemos ir para alguma copa ou torneio. O treino de hoje iniciou-se com meinho, seguido de ativação e mobilidade, em conjunto no aquecimento, as meninas realizaram uma atividade de pliometria com remate de cabeça. Após foram divididas em quatro equipas distintas de quatro elementos, toda terça-feira irá ter um "torneio " entre elas, o intuito é elas não perderem de todo os níveis de competição delas. O primeiro exercício foi dois jogos em campos distintos, um deles ocorria com três balizas pequenas de cada lado e o outro era realizado com balizas grandes. Por fim, as equipas cruzavam entre si em meias-finais e final, agora todas no mesmo campo com balizas grandes. A perdedora tinha que "pagar" com flexões de braço.

Unidade Treino 151 – Dia 10/05/2023 - Treino de Velocidade

Início de treino com ativação e mobilidade, seguido de exercício de técnica com saídas. O exercício de técnica consistia em receber bola que vinha lançada ao chão, reagindo ao pique dela. A seguir houve exercício de 1 x 1, onde se atacava (com a oposição da colega que tinha acabado de atacar) e defendia na sequência. A seguir, manteve-se a estrutura, mas agora aumentou a complexidade, iniciava 2 x 1, seguia para um 2 x 3 e terminava com 4 x 3. Por fim, tivemos jogo entre as duas equipas, sendo jogo 4 x 4, sempre o setor defensivo contra o setor ofensivo de cada equipa. A cada golo saia quem estava a jogar e entrava quem estava de fora, com a bola sempre para a equipa que tinha feito o golo.

Unidade Treino 152 – Dia 11/05/2023 - Jogo de treino contra sub19

Pontos a destacar do jogo. Tivemos um bom volume de jogo, estando no meio-campo ofensivo a maior parte do jogo. O jogo foi dividido em três partes de 20 minutos, sendo que em duas dessas partes jogamos no sistema 3-4-3. Eu gosto desse sistema, quando os atletas do meio-campo estão em linha e com liberdade de movimento para frente e para atrás, porém o treinador principal preferiu que elas jogassem em losango no meio, o que para mim não é a melhor opção, por que a jogadora na posição 6 acaba por atrapalhar a movimentação de quem faz central pelo centro, ou seja, o líbero. Fora isso, muitas chances perdidas, poucos perigos e oportunidades para todas as atletas jogarem.

Unidade Treino 153 – Dia 16/05/2023 - Treino de tensão

Dando sequência aos treinos de tensão, houve novamente torneio entre equipas, hoje com menos jogadoras, lesões e convocações tiraram oito atletas do treino. Nada mais a destacar.

Unidade Treino 154 – Dia 17/05/2023 - Treino de Velocidade

O treino de hoje, iniciou com a ativação, e a atividade de aquecimento foi uma sequência de passe com desmarcação, seguido de passe em profundidade para a corrida da jogadora. A seguir teve duas atividades de finalização, o primeiro exercício de finalização era com remate de fora da área seguido de reação para marcar o remate da adversária, uma baliza ao lado da outra. O exercício a seguir, foi a jogadora rematava sem oposição a baliza e tinha que defender numa situação de 1 x 2. O exercício a seguir foi jogo, similar ao do microciclo anterior, ataque contra defesa, sempre que havia golo, saía as duas partes e entrava as outras duas partes de cada equipa. O último exercício foi jogo, 6 x 6, onde a cada golo, a atleta que perdeu a bola que originou o golo, tinha de sair do campo e correr 20 metros e retornar, dando vantagem momentânea para equipa que fez o golo.

Unidade Treino 155 – Dia 18/05/2023 - Jogo treino contra sub19

Melhor que o jogo da semana passada, vencemos o jogo treino por 2 a 1, com possibilidade de ter feito mais golos e sem sofrer muito com as tentativas das adversárias, o golo que sofremos foi a partir de uma desatenção da lateral e da guarda-redes. Fora isso, voltamos a jogar no 3-4-3, e principalmente a interação entre da central (3) e do médio centro (6) melhoraram, havendo a mudança de posição para fazer coberturas quando necessário, assim como o trabalho das médio-centro (8) nas beiradas do losango, ao cobrir o corredor central quando necessário.

Unidade Treino 156 – Dia 23/05/2023 – Treino de tensão

Similar ao do microciclo anterior, o treino foi em formato de torneio. Seguindo as mesmas regras e estrutura.

Unidade Treino 157 – Dia 24/05/2023 - Treino de Velocidade

Enfoque do treino na finalização e remate, havendo situações de finalização sem oposição, 1 x 1, com vantagem numérica (2 x 1, 3 x 2, 4 x 3), situações de cruzamento e lançamento na área e jogo. O treino tem sido bem similar de um microciclo para o outro, amanhã jogamos mais uma vez contra a sub19.

Unidade Treino 158 – Dia 25/05/2023 - Jogo treino contra a Sub19

Mesmo com superioridade nas ações ofensiva, chegamos a frente da baliza muitas mais vezes que a sub19, não conseguimos refletir isso em golos, havendo muitas situações de erro na toada de decisão ao rematar a baliza, dando grande destaque para a guarda-redes da equipa sub19. Também perdemos muitos combates individuais, sendo que os três golos que sofremos foram de perda de bola na zona de defesa, seguidos de uma transição rápida e qualidade no remate, sendo duas vezes com a nossa guarda-redes adiantada.

Unidade Treino 159 – Dia 30/05/2023 - Treino de tensão

O treino seguiu a dinâmica dos dias de tensão do microciclo das últimas semanas. Meinho, seguido de ativação com reforço de tensão, após, tivemos o torneio, fase classificatória e fase de 3º e 4º e por fim fase campeão. Por conta da ausência do treinador principal e adjunto principal, que por problemas secundários, não puderam comparecer, e por isso eu e outro o adjunto tivemos que assumir o treino. O treinador principal chegou com 20 minutos de treino. Durante o período em que estivemos a comandar o treino, ocorreu tudo bem, penso que o fato do treino seguir uma sequência já programada tudo ficou mais fácil.

Unidade Treino 160 – Dia 31/05/2023 - Treino de Velocidade

Treino voltado principalmente para a finalização. Após o aquecimento, foi realizado meinho com transição ofensiva e finalização, onde quem defendia ao roubar a bola tinha que finalizar a baliza pequena, e quem tinha a posse devia fazer cinco passes para poder ter a oportunidade de finalizar na baliza grande. Após tivemos situação de ataque e transição defensiva, onde iniciava-se com ataque 1 X 0 (só guarda-redes) e seguiu-se para uma situação de 1 x 1 após a finalização. A seguir tivemos uma atividade similar, mas que aumentou a complexidade das ações pois agora era 2 x 1, 2 x 3 e 4 x 3, por tanto sempre com transições ofensivas e defensivas, caso houvesse golos com a equipa em inferioridade, ele valia a dobrar. Por fim tivemos jogo 6 x 6 com dois apoios frontais para cada equipa, e todo golo que era feito a um toque após passe de apoio, valia a dobrar.

Unidade Treino 161 – Dia 01/06/2023 - Jogo treino

Hoje, ao contrário das últimas semanas, o jogo treino com a equipa sub19 teve de ser com as equipas misturadas, por falta de atletas por parte da equipa sub19. Assim o treino foi mais para dar ritmo para as atletas, sem ter algum princípio aquisitivo.

Unidade Treino 162 – Dia 06/06/2023 - Treino de tensão

Hoje tivemos, mais uma vez, o torneio entre as atletas. As equipas estavam em menor número, pois quatro atletas estão em estágio com a seleção sub18. A destacar a reclamação das atletas com um dos treinadores-adjuntos, pois ele estava a deixar o jogo correr um pouquinho mais e não marcando qualquer falta. O que gerou indignação por parte de uma das equipas, por sentirem que foram prejudicadas. Além disso, tivemos de dividir o campo com a equipa sub19, por isso usamos só meio-campo para treinar.

Unidade Treino 163 – Dia 07/06/2023 – Treino de duração

Novamente desfalcados pelas atletas em estágio, e com atletas no departamento médico, o treino teve 12 atletas de campo e uma guarda-redes. O treino iniciou-se com o aquecimento com ativação, mobilidade e uma atividade lúdica, divididas dos grupos, com mãos dadas em forma de círculo, tinha que levar a bola de um cone ao outro, sempre que um grupo conseguia era acrescentada uma nova regra. O exercício a seguir foi de finalização a baliza, com transição defensiva em 1 x 2. A equipa vencedora desse exercício levou vantagem para o próximo exercício, que foi quatro jogos formal de dez min. (com as atletas que tínhamos, então 6x6). Então todo jogo uma equipa já iniciava o jogo a vencer por 1 a 0. Fora o baixo número de atletas, o treino transcorreu tranquilamente.

Unidade Treino 164 – Dia 13/06/2023 - Treino de tensão

Último treino de tensão da época, foi o treino final dos jogos entre elas no minitorneio que se criou. Após um meinho inicial e ativação com alguns exercícios de força, as meninas foram para os jogos, lembrando que é 4 x 4 num campo com 4 mini balizas e outro 4 x 4 em um campo com duas balizas grandes. Jogos de três minutos, ao fim de todas terem jogado contra todas, há a disputa de 3º x 4º e a disputa entre o 1º x 2º.

Unidade Treino 165 – Dia 14/06/2023 - Treino de Lúdico

O treino de hoje foi uma atividade lúdica entre jogadoras e staff. Foi um jogo entre todos, de dois tempos de 25 minutos.

Unidade Treino 166 – Dia 15/06/2023 – Jogo treino

Jogo treino com a equipa sub19, porém com as duas equipas misturadas. O jogo não teve nem característica de aquisição, o jogo em si foi mais para as atletas poderem ter um convívio final e podermos encerrar o calendário estipulado pelo clube para a formação feminina.

CAPÍTULO VI – SISTEMATIZAÇÃO DO TREINO E DO JOGO

Uma Maneira de Jogar

A maneira como jogamos e nos comportamos em campo é parte do que somos como uma equipa de futebol. O nosso modelo de jogo é como se fosse nosso “cartão de visita”, grandes equipas até hoje são lembradas pela maneira como jogavam, exemplos, Brasil de Telê, Milan de Sacchi, Ajax de Crujff, Barcelona de Crujff, Ajax de Van Gal, Manchester United de Sir Alex Ferguson, Milan de Ancelotti, Chelsea de Mourinho, Barcelona de Pep, Real Madrid de Ancelotti, entre outra muitas equipas que se destacaram por estilos próprios de jogo. Procurei lembrar de equipas vencedoras que conseguiram as glórias através de diferentes formas de jogar futebol.

A verdade é que o futebol pode ser jogado de diversas maneiras, como dito acima, o que vai dizer como uma equipa vai jogar passa muito pelo material humano que você tem em mãos e também muito pela perícia e capacidade pedagógica do treinador para poder aplicar ou não um modelo ou outro de jogar. Podemos dividir o jogo de futebol em momentos distintos, organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva e bolas paradas.

No Braga como estamos num contexto de formação, mesmo tratando-se de uma equipa B, lembramos que a média de idade das atletas está por volta dos 18 anos, temos diretrizes específicas que guiam a nossa maneira de jogar, e que são seguidas não somente pela equipa B, mas por todas as equipas de formação feminina do Braga. O modelo de jogo seguido pela equipa B está ajustado para o futebol com 11 atletas, mas a formação também tem modelos de jogo específico para o futebol com sete e nove atletas. Cada momento tem especificidades próprias para onde está a ocorrer o jogo, por exemplo, a organização ofensiva é diferente se a bola está na zona de ataque, meio-campo ou defesa.

A seguir a cada sessão, organização ou transição, irá junto uma figura ilustrativa do material que é disponível para as atletas cada vez que abordávamos algum desses princípios nos treinos, ou antes dos jogos.

Sistematização do Modelo de Jogo

Organização Ofensiva

O modelo de organização ofensiva começando pela zona de defesa, as jogadoras precisam procurar ter predominância no sair a jogar apoiado em passe curto ou médio, sendo capaz de ler condições de jogo para alternar com saída longas, caso seja oportuno. Sempre ser capaz de interpretar as ações adversárias e evitar sair curto quando houver pressão em demasia do adversário.

Manter as linhas de passe próximas, procurando ganhar espaço ou atraindo o adversário. Além de manter a equipa de forma junta e compacta, sendo capaz de crescer no campo com condução de bola ou passe. Ter a capacidade de alternar a forma como jogamos, fazendo jogo interior ou jogo exterior, ocupando grande espaço no campo com triângulos interiores para pontes de ligação. Sempre ter coragem para tomar decisões com algum risco e saber que tem autonomia para poder fazê-las. Sempre ser intensa e dinâmica com a posse da bola, trabalhando ela com velocidade.

Na zona do meio-campo devemos ser capazes de alternar os ritmos de jogo, de acordo com o que o jogo pede. Ter bom jogo posicional para que quem tenha a posse da bola sempre tenha várias opções de passe, com amplitude máxima. Ninguém deve esconder-se do jogo, todas devem mostrar-se para o jogo, a exceção é para que possa ser o “3º homem”, como elemento surpresa. Ter capacidade para antecipar e ler o jogo para decidir bem, mas também para poder antever aonde irá a 2ª segunda bola ofensiva. Novamente, ser capaz de crescer no campo, seja em condução ou passe, procurando criar triângulos de ligação.

Procurar ser corajosa e autónoma nas opções tomadas, procurando jogar para a frente, mas de forma intencional e objetiva. Privilegiar as variações de jogo para provocar os desequilíbrios e abrir espaço no adversário, assim, atraindo o adversário através do toque. Manter a equipa junta, mas grande em largura e profundidade, estando todas ligadas ao jogo.

No ataque todas as atletas têm liberdade para serem criativas para poderem criar muitas situações de confronto, seja em 1 vs 1 ou 1 vs 2, mas sempre havendo jogadoras perto como suporte, para poder auxiliar e também para manter o equilíbrio da equipa. Ter grande capacidade de finalizar as subidas à área adversária em golos, seja por bolas lançadas, chutes de dentro ou fora da área, toda vez que subimos a campo e chegamos a zona de defesa adversária temos a obrigação de criar e concluir uma oportunidade de golo para nós.

Ter capacidade de ler o jogo, procurando saber o timing de ataque ao espaço ou de movimento de rutura. Conseguir colocar o máximo possível de jogadoras dentro da área adversária, ou em condições de poder finalizar contra a baliza adversária, procurando ter um bom posicionamento ofensivo.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

(Passe, Posse, Posição)

A organização ofensiva é dividida em quatro fases, para ser mais fácil identificar no jogo:

ZONA 1—Construção (quando a bola está no setor defensivo):

-Preferência pela “Construção Curta” a partir do Guarda-Redes (equipa posicionada abrindo bem o campo de jogo, com os jogadores bem afastados uns dos outros) com entrada da bola num dos DC’s



Figura 14: Exemplo do que se é pedido para as jogadoras na organização ofensiva

Transição Defensiva

Partindo da zona de ataque, ter uma reação agressiva, mudando o comportamento para poder recuperar o quanto a bola e se possível recuperar a bola de frente para a baliza adversária. Procurar correr para frente nessa primeira fase, pressionando para a frente, indo em direção a bola, forçando o erro adversário.

Na zona do meio-campo, na transição defensiva, as jogadoras que estiverem mais perto procuram pressionar de imediato, novamente, havendo a mudança de comportamento, procurando ser agressiva. Todas devem reagir a perda da bola, as jogadoras que estão a frente devem procurar baixar para atrás da linha da bola e quem está atrás, deve procurar encurtar os espaços e subir, e quem está por fora deve procurar compactar a equipa e fechar os espaços por dentro. Além de tentar recuperar a bola a nossa outra principal preocupação é fechar o mais rápido possível os espaços interiores. Tentar condicionar as ações do adversário, para que possa dar tempo para a nossa equipa possa equilibrar-se e organizar-se, caso seja necessário, as jogadoras têm liberdade de fazer falta tática.

De frente para atrás, quem tiver no centro do jogo deve pressionar a bola, a segunda linha deve dar suporte e fechar os espaços e a terceira linha deve procurar acompanhar as referências ofensivas.

Por fim, na zona de defesa, caso haja a perda da posse da bola, devemos a todo custo impedir o progresso do adversário, principalmente evitar que o caminho do adversário consiga ir pelo corredor central do campo, tentando obrigar que a equipa adversária jogue para atrás ou erre e jogue para fora a bola. Devemos dar o máximo, sendo solidárias e empenhadas em evitar o golo adversário, todas ajudam todas nesse momento.

TRANSIÇÃO DEFENSIVA

(Prevenção, Pressão, Posição)

ZONA 2 –Retardar ações do ADV, dar tempo aos jogadores fora do centro de jogo defenderem área/baliza e a equipa se juntar.

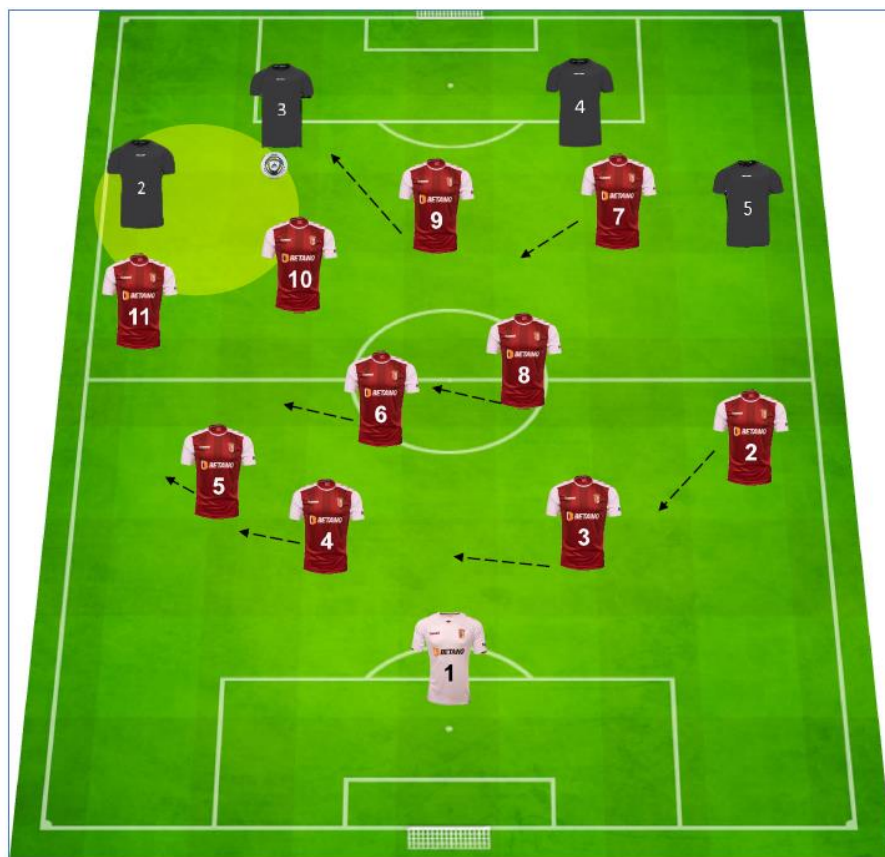


Figura 15: Exemplo do que se é pedido para as jogadoras na transição defensiva.

Organização Defensiva

Partindo da zona defensiva, após a transição defensiva, devemos continuar a produzir esforços para evitar que a bola entre na nossa área, bloqueando passes, cruzamentos e remates. Conseguir ajudar sempre com coberturas próximas, através da compactação da equipa, reduzindo ao máximo o campo em largura e profundidade.

Ter a capacidade de alternar a nossa de uma linha de quatro defensoras para uma linha com cinco defensoras, procurando melhorar a proteção ao corredor central e a exploração do jogo interior, mas também defendendo melhor em largura. Sempre que possível obrigar ou forçar o adversário a jogar para atrás, e com isso também procurar subir, diminuindo os espaços e levando o adversário cada vez mais longe da nossa baliza.

No meio-campo, devemos estar sempre atentos as segundas bolas, nossas ou as que o adversário pode proporcionar. Procurar sempre manter o corredor central fechado, procurando orientar o adversário para um dos corredores laterais ou armar uma armadilha para poder haver a recuperação da bola. A nossa pressão é sempre para frente, mas nunca deixando com que haja a descompactação da equipa, assim devemos progredir no campo com a equipa curta, compacta, fechada em largura e com a participação da guarda-redes para que esteja atenta ao espaço nas costas da linha de defesa, assim ela deve ter atenção em subir no campo para diminuir o espaço em profundidade.

Identificar momentos ou indicadores de pressão, ou seja, bola no ar, passe atrasado, adversário de costas para o jogo, má recepção, todos são indicadores de que temos de ser agressivas para poder recuperar a bola.

No terço final do campo, a zona de ataque, as atletas da frente devem convidar as para pressionar juntas as jogadoras adversárias. Sempre procurando manter o “caminho” para a nossa baliza tapado. Nesse momento devemos obrigar que a equipa adversária cometa erros ou que jogue mal, quer na parte técnica ou na tomada de decisão na hora da construção, isso pode ocorrer com o esforço de todas em reduzir o espaço e o tempo que o adversário pode ter para poder jogar.

Sendo fundamental, que mesmo que estejamos mais longe da nossa baliza, nós não percamos a capacidade de manter a equipa curta, compacta e fechada em largura, não estando muito estendida no campo. Novamente, devemos identificar, ou até mesmo forçar momentos que possamos aumentar a pressão, passe atrasado, bola no ar, erro de passe, má recepção, entre outros.

**ORGANIZAÇÃO
DEFENSIVA**

(Pressão, Parede,
Posição)

ZONA 2 –Fechar a porta;
Orientar ADV para um
CLat e obriga-los a
atacar por esse CLat.
Junta, orienta e
recupera a bola

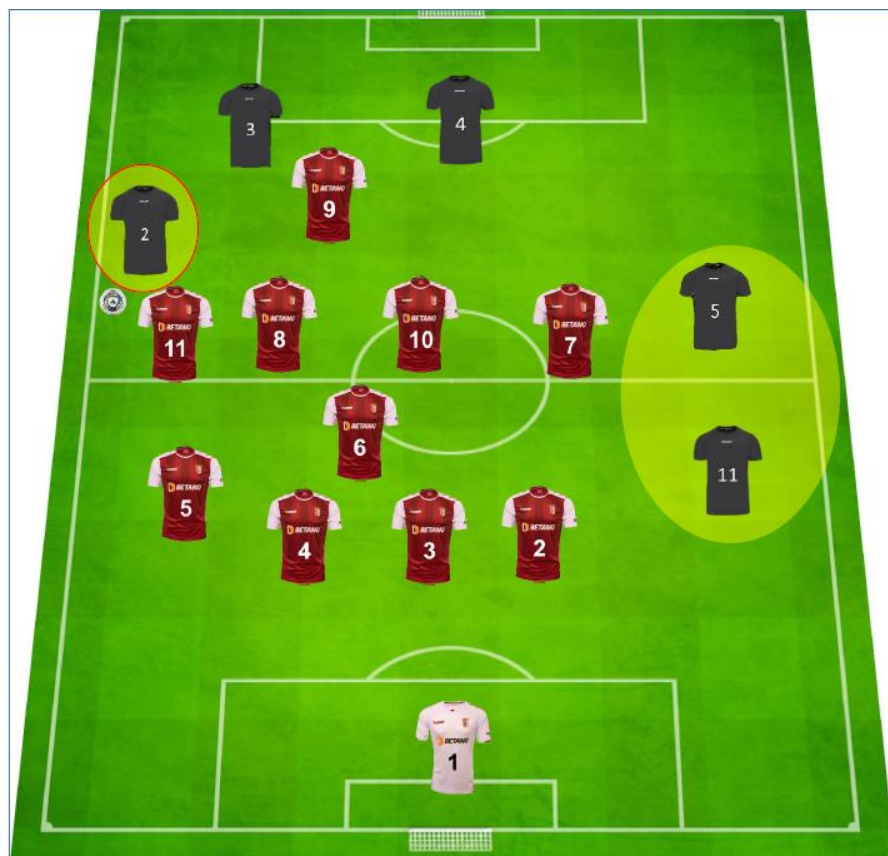


Figura 16: Exemplo do que se é pedido para as jogadoras na organização defensiva.

Transição Ofensiva

Ponto essencial em todas as zonas do campo assim que haja a recuperação da posse de bola, a primeira coisa que devemos nos preocupar é em manter a posse da bola, por isso devemos o mais rápido possível fazer com que a bola chegue em um ponto não haja tantas adversárias por perto, tirando ela da pressão.

Na zona de ataque, sempre devemos olhar para frente, após recuperar uma bola, procurando movimentos verticais, aproveitando o momento de desequilíbrio do adversário causado pela perda posse da bola. Ter criatividade e coragem para tomar decisões de risco e aproveitar o momento de fragilidade. E acima de tudo devemos aproveitar e finalizar a jogada, seja com um remate ou tentar ganhar uma bola parada ao nosso favor.

No meio-campo, devemos com espaço progredir no campo, e a progressão com bola para dentro e sem bola para fora. Procurando colocar o máximo de jogadoras à frente da linha da bola, com o movimento dos atletas que estejam mais atrás para frente. Devemos estar sempre à procura de vantagens, para podermos avançar para frente. Promover passe em triângulo para poder sair da pressão adversária, e caso seja necessário procurar o passe de segurança para a guarda-redes.

Na zona de defesa, quando conseguimos recuperar a bola devemos sempre, para além de colocar a bola em segurança, fazer com que ela avance no campo, aumentando a distância entre ela e a nossa baliza, mas a guarda-redes também é pode servir como uma rota segura para que possamos jogar.

Conseguir quebrar linhas, procurando explorar a desorganização adversária e assim explorando o espaço que isso vai gerar. Nesse momento, podemos explorar o espaço em profundidade nas costas do adversário, ou tentar explorar os espaços em largura para que possamos fazer o movimento de rutura.

TRANSIÇÃO OFENSIVA
(Profundidade,
Progressão, Posse)

ZONA 3 –Movimentos
verticais na
direção da baliza

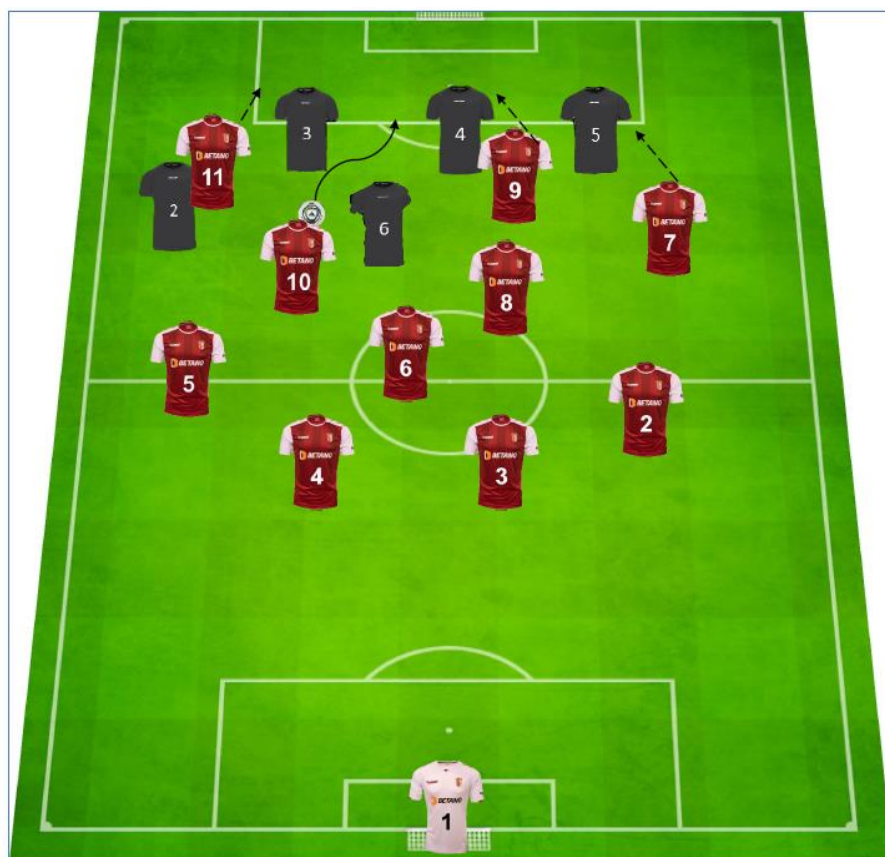


Figura 17: Exemplo do que se é pedido para as jogadoras na transição ofensiva.

Bola Parada

Para a organização da nossa equipa na bola parada temos também algumas diretrizes para poder nos posicionar no campo.

Bola Parada Ofensiva

A nossa bola parada ofensiva passa por três modos, rápida, curta ou direta. Nelas sempre devemos aproveitar ao máximo a desatenção e distração adversária para poder criar chances de golos. Saber o timing certo para iniciar o momento e assim conseguir atacar a bola em movimento no tempo certo. Cada atleta tem uma zona específica para poder atacar, pontos que acreditamos serem mais propícios para potencializar as chances de marcar golo.

A atleta que for bater deve ser alguém que consiga bater com precisão, que consiga escolher na melhor opção, mas que também saiba entender o momento e consiga improvisar caso veja a oportunidade para tal. Todas as atletas devem estar atentas as segundas bolas, para que possamos marcar golos.

Nos lançamentos laterais devemos sempre que possível explorar a velocidade e procurar por colegas livres, mas também é papel para as atletas que estão a espera do lançamento, conseguirem movimentar-se, dando assim opções para que está a bater o lançamento para poder jogar.

Bola Parada Defensiva

Em situações de bola parada defensiva, sempre temos que posicionar o mais rápido possível, para que não sejamos pegos desprevenidos. Mas também temos que ter atenção e impedir a cobrança rápida por parte da equipa adversária. As jogadoras postadas para defender devem saber as suas funções, então algumas deverão saber a área que devem defender de qualquer jogadora que vá atacar esse espaço.

A nossa linha defensiva quando postada deve ter atenção ao local onde está posicionada a barreira, para que assim não dê mais campo de jogo para a equipa adversária. Caso a barreira esteja fora da área, devemos guiar a nossa linha defensiva próxima da área, mas sem entrar na área, caso a barreira esteja dentro da área, devemos guiarmos pelo local que a barreira esteja.

Aspetos Individuais Micro

As nossas atletas devem ser capazes, para além de entender os aspetos que guiam o nosso modelo de jogo, devem procurar unir isso com aspetos micros, de carácter mais técnico. São eles:

- Criar várias linhas de passe com desmarcação posicional;
- Enganar com e sem bola (imprevisibilidade);
- Fingir com e sem bola (esconder/quebrar);
- Estar constantemente a mentir ao adversário;
- Queimar linhas em passe ou condução (largura e profundidade);
- Passe forte e tenso;
- Passe curto e longo;
- Passe rasteiro e pelo ar;
- Drible agressivo com cortes na bola (horizontais);
- Dribles agressivos em plano vertical;
- Mudanças bruscas e agressivas na mudança de velocidade ofensiva e defensiva;
- Posição base para roubar bola;
- Antecipar ação futura, seja do colega ou adversário;
- Orientação do corpo quer ofensiva e defensiva;
- Posição base defensiva em plano coletivo;
- Agilidade corporal;
- Ser capaz de ver tudo antes de acontecer (estar a fazer “radar” ao jogo);
- Equilíbrio nos duelos ofensivos e defensivos;
- Coragem para ter bola e assumir;
- Reação agressiva;
- Domínio de jogo aéreo;
- Ser capaz de jogar de 1ª;
- Encontrar baliza em todas as situações (objetividade sempre presente);
- Capacidade de interpretação do jogo para jogar em qualquer estrutura tática contra qualquer estrutura tática;



Figura 18: Imagem com formação inicial utilizada, 1-4-3-3.

Sistematização do Modelo de Treino

A nossa sistematização do modelo de treino procura seguir princípios metodológicos para a criação e aplicação, são eles, a Disciplina; a Propensão; a Densidade; o Desafio; e a Intervenção.

Disciplina

Os treinadores são figuras que comportam uma autoridade e que, por esse motivo, devem merecer sempre o máximo respeito. Cabe aos treinadores fazer valer esse respeito. Todos os casos de indisciplina devem merecer uma adequada e específica intervenção no sentido de serem corrigidos.

Propensão

Cada exercício deve ter uma configuração, em termos de regras, espaço, tempo e informação transmitida, que promova o aparecimento frequente dos comportamentos específicos do Modelo de Jogo delineados para cada momento do treino. Este princípio está relacionado com o conceito de Especificidade, sendo a especificidade incidência repetida de todos os princípios de jogo definidos no modelo de jogo.

Densidade

O treino deve caracterizar-se por um alto nível de densidade motora específica, de modo a cumprir a necessária repetição sistemática e permitir aprendizagens sólidas e duradouras. Em vez de forçar a jogadora, o treinador precisa de criar um contexto facilitador. Só a presença sistemática dos comportamentos que se pretendem é que pode conduzir à sua assimilação.

A repetição sistemática dos princípios comportamentais, através do exercício de treino pertinente (com informações semelhantes às da competição, já que é fundamental que a informação visual disponível durante o treino corresponda à informação disponível durante o jogo), é o caminho para a operacionalização do modelo de jogo criado.

Desafio

Todas as situações de treino devem sofrer um ajustamento do nível de dificuldade em função do nível de capacidade de quem as irá executar. Esse ajustamento deve ser realizado a várias escalas: equipa, grupo e indivíduo.

Intervenção

Todo o feedback do treinador deve surgir no sentido de tornar o processo de treino o mais aquisitivo possível respeitando para isso o modo como a aprendizagem se processa ao nível das crianças e adolescentes.



Figura 19: Guião para o morfociclo padrão.

Modelo de Treino – Futebol Formação Feminino

Guia para Criação de Exercícios de Treino

	DOMINGO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
TIPO DE TREINO	FOLGA	Recuperação Pós-jogo	Operacionalização Aquisitiva	Operacionalização Aquisitiva	Operacionalização Aquisitiva	Véspera de Jogo	JOGO
NÍVEIS DE ORGANIZAÇÃO DA EQUIPA		Setorial	Individual, Setorial e Intersectorial	Coletivo	Individual, Setorial e Intersectorial	Individual, Setorial, Intersectorial e Coletivo	
MÉTODOS DE TREINO DOMINANTES		MPG, Lúdico Recreativos, MPB e Setorial	MPB, Setorial e Competitivo	Competitivo	MPG, Finalização, Esquemas Táticos e Competitivo	MPG, Lúdico Recreativos e Esquemas Táticos	
PADRÃO DE CONTRACÇÃO MUSCULAR		Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade	Recuperação/ Ativação	
DIMENSÕES DOS ESPAÇOS		Reduzidos	Reduzidos/ Médios	Grandes	Reduzidos/ Médios	Variados	
Nº DE JOGADORES		Reduzidos	Reduzidos/ Médio	Elevado	Reduzidos/ Médio	Variado	
COMPLEXIDADE		Baixa	Moderada	Elevada	Moderada	Baixa	

Figura 20: Guião para criação de exercícios de treino (1ª parte).

Modelo de Treino – Futebol Formação Feminino

Guia para Criação de Exercícios de Treino

	DOMINGO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
DURAÇÃO DA EXERCITAÇÃO	FOLGA	Longa (MPG) ou Curta (específica)	Média	Longa	Curta	Muito Curta	JOGO
DENSIDADE		3/1 ou sem pausa	1/1 ou 1/2	3/1 - 4/1	1/8 - 1/9	1/8 - 1/9	
METABOLISMO DOMINANTE		Capacidade aeróbia Aeróbio baixa intensidade	Potência aeróbia Anaeróbio láctico	Aeróbio de alta intensidade	Anaeróbio alático	Anaeróbio alático	
TEMPO DE EXERCITAÇÃO		10 a 15 minutos ou 1 a 2 minutos	2 - 8 minutos ou 1 - 2 minutos	8 a 12 minutos	1 a 2 minutos	10 segundos	
TIPO DE SITUAÇÕES		MPG ou semelhantes às de competição	As que constituem mais esforço (saltos, travagens, mudanças de direção, etc.)	Muito semelhantes às do jogo	Promovem uma elevada velocidade de decisão e execução mas s/ grande tensão	Semelhantes às do jogo mas numa escala menor e s/ provocar fadiga	
DURAÇÃO DO TREINO		45 a 60 minutos	90 minutos	90 minutos	90 minutos	45 a 60 minutos	

Figura 21: Guião para criação de exercícios de treino (2ª parte).



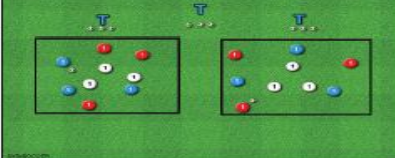
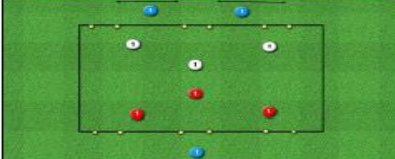
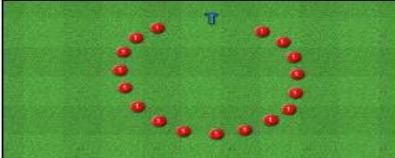
Rita Gaspar Bárbara Leonor Margarida Luana Joana Inina Kika Cerqueira Pinto Kika Maria João Rita Cunha Novalis Matu Lisa Filipa B. Pereira Gabriela Lopes Mariana Silva	Data do jogo anterior: 01-06-2022 (4ª Feira) Data do jogo seguinte: 06-08-2022 (Sábado) Duração total da unidade de treino: 70 min. 0 seg.
1 Meeinho Aquecimento Objetivos: MPB/Roubar e salvar bola 2 quadrados em situação igual 2 jogadores ao meio, só podem sair se roubarem e se "salvarem" a bola, ou alguém errar o passe e a bola sair. Val ao meio quem errou e quem fez o passe para quem errou	 Tempo exercício: 8 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 30 seg. Séries: 1 Repetições: 2 x (4 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 8 min. 30 seg. (0 min. 30 seg.)
2 Ativação Objetivos: Ativação para as solicitações do treino GOD Trabalho de força	 Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 1 x (15 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
3 MPB 3 equipas Objetivos: MPB 2 quadrados com 3 equipas de 3 elementos 2 Equipas x 1 Equipa (6x3). Sempre que a equipa que estiver ao meio recuperar bola sai do meio Quem errar o passe vai ao meio- Reação rápida à perda de bola A cada repetição os 3 elementos de cada equipa trocam de campo (3 brancos trocam de campo com os brancos)	 Tempo exercício: 9 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 3 x (3 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
4 3x3(+3) Penetração/Progressão Objetivos: Penetração/Progressão 2 Campos iguais em situação de 3x3 (+3) Equipa em posse deve pontuar passando com a bola controlada por entre as 3 portas da equipa adversária e deve impedir que o adversário pontue nas suas portas. Podem utilizar apoios exteriores para encontrar os caminhos para as portas	 Tempo exercício: 9 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 3 x (3 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
5 Torneio GR+6xGR+6 (+6) Objetivos: Marcar gol Equipa em posse deve criar o maior número de situações de finalização possível, podendo utilizar J frontais e J laterais. Equipa sem bola deve fechar os caminhos para a baliza e recuperar bola. Bola inicia sempre pelos GR	 Tempo exercício: 18 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 30 seg. Séries: 2 Repetições: 3 x (3 min. 0 seg.) (1 min. 30 seg.) Tempo total: 21 min. 30 seg. (0 min. 30 seg.)
6 Alongamentos Objetivos: Alongar retorno à calma GOD Atletas em frente ao treinador seguem os exercícios propostos	 Tempo exercício: 5 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 1 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 5 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
2 GR + 20 (Kika condicionada) Kika e Cerqueira assume J durante o treino	

Figura 22: Modelo final de uma Unidade de Treino planeada.

CAPÍTULO VII – BARREIRAS E CONSTRANGIMENTOS

Derrotas e falta de vitórias

Penso que seja melhor começar por esse problema em questão, porque para qualquer equipa de futebol, a derrota é barreira para ser superada, o saber levantar-se e superar um “tropeço” é extremamente importante.

Aqui nessa equipa pude presenciar uma atitude mista em relação a isso, pois conforme fiquei a saber, essa mesma equipa na época passada foi extremamente dominante, sendo que na primeira fase da III divisão nacional chegou a fazer mais de 100 golos, a vitória com menor placar foi um jogo que acabou 7 a 1, e mesmo na segunda fase da competição, encontrou maiores dificuldades, porém manteve a invencibilidade, subindo para a II divisão nacional sem perder um único jogo e marcando golos em todas as partidas.

Voltando para essa época, a equipa iniciou como finalizou a época passada, com vitórias, porém vitórias apertadas, mas mesmo assim vitórias. O primeiro choque veio num empate na terceira jornada em 1 a 1, onde período de sete minutos duas atletas saem de jogo com rutura do LCA, cada uma em um joelho diferente. Com essas duas perdas importantes, na sequência tivemos a três derrotas seguidas, não sei se as atletas teriam conseguido mudar o resultado final dessas, mas elas com certeza fizeram muita falta. Conseguimos quebrar essa sequência de derrotas, quando o a direção pede para que utilizemos atletas da equipa A que não estavam a ser relacionadas para partidas e precisavam de minutos de jogo.

Porém o estrago já estava feito, não conseguimos os pontos suficientes para poder ir para a fase de subida e assim tivemos que lutar pela nossa “sobrevivência” na fase de descida. Isso afetou o restante de toda a nossa temporada, atletas e staff ficaram menos motivados.

Para tentar corrigir a nossa rota, buscamos todos da equipa técnica conversas entre nós, mas também as conversas com o grupo de jogadoras sempre tinham um tom de cobrança, não parece-me que tenha sido suficiente ou tenha surtido o efeito desejado. A conversa “mais dura”, foi um treino após termos perdido para a equipa sub-19 em um jogo treino. Mesmo as após derrotas que tivemos a conversa foi tão dura. Ali foi a gota da água.

Nesse ponto sentimos que algumas atletas já não tinham o mesmo comprometimento, sendo que uma delas chegou a ser dispensada da equipa e ficou o restante da época a treinar com a equipa sub-19. Eu mesmo sugeri que houvesse pelo menos mais um corte, por entender que uma das atletas, para além de não ter a uma qualidade técnica que pudesse acompanhar as demais colegas, ela nitidamente fazia corpo mole e não cumpria com que era pedido pelos treinadores, além de estar fora da melhor forma física, estando muito acima do peso.

O treinador principal preferiu não dispensar tal atleta, por entender que a equipa já tinha muito pouco elementos para poder treinar, entre lesões e convocações o nosso grupo oscilava entre 21 atletas e dez atletas, dependendo da semana de treino, e por isso decidiu pela permanência dessa atleta em questão. Para mim, penso que esse foi o ponto de maior “desentendimento” que tive com o treinador principal, pois mantive-me fiel a minha opinião e para mim não fazia sentido que essa atleta mantivesse na equipa. Para mim a qualidade do nosso elenco é definida pelo nosso “pior atleta”, pois sei que se o meu dito pior se esforçar para progredir e melhorar, ele/ela deixará essa condição para atrás, mas quando a pessoa não se esforça o mínimo para se manter no mesmo nível das demais, isso deixa-me consternado.

Para além das dificuldades salientadas, penso que enfrentamos todos os dias pequenos problemas que equipas B masculinas dificilmente enfrentariam. Houve dias que o motorista da carrinha se esqueceu de apanhar as atletas no centro de Braga. Tivemos dias que faltou luz ou água, impossibilitando o treino, ou no caso da água que as atletas pudessem tomar banho após o treino. Houve dias que faltou uniforme para todas as atletas, isso aconteceu diversas vezes e chegou a acontecer em um jogo, onde as atletas tiveram que esperar no balneário a vinda de uniformes para elas. Diversas vezes tínhamos que sair “correndo” do campo, pois já tinha outra equipa a espera para poder utilizar o campo, muitas vezes entravam e começavam a bater bola, sendo que ainda tínhamos atividades a decorrer do nosso treino. Todas essas situações, normalmente eram resolvidas na hora, ou no dia seguinte. Não obstante, tais ocorrências são indesejáveis e não é expectável que aconteçam num escalão tão alto e já a beira da profissionalização.

E para mim a maior dificuldade foi encontrar energia para conseguir conciliar a minha rotina de trabalho fora do estágio, viajar até Braga, participar do treino e voltar para o Porto, para reiniciar tudo novamente, de Agosto a Junho. Penso que tive falhas devido ao acumulado de coisas, tais como esquecer de escrever no diário de estágio, ou atrasar a entrega do relatório pós jogo, deixar para a última hora para decidir como seria a minha parte do treino. Falhas que espero a próxima época reduzir ou se possível não cometer mais.

Também tive alguns problemas, na minha visão, de obediência por parte de algumas atletas, nada muito sério, mas claramente a minha autoridade não tinha o mesmo poder do que a do treinador principal e da treinadora-adjunta, e as vezes tive de falar mais alto e até exaltar-me para que pudesse fazer-me ser ouvido. Isso sempre incomodava quando acontecia, sei que a culpa é inteiramente minha, pois habituei-me a ser uma presença mais leve e carismática com as atletas, e quando o precisava ser mais duro, algumas delas simplesmente não conseguiam realizar as atividades com a seriedade que eu gostaria com que elas fizessem.

Esse é um ponto que preciso melhorar, e muito, mas também não gostaria de mudar a maneira que sou com as pessoas. Penso que sou uma pessoa positiva e alegre, mas infelizmente nem todo mundo consegue dividir isso e perceber que há momentos para descontração e há momentos para trabalhar sério. Se quiser continuar a trilhar o caminho para ser um treinador de futebol profissional preciso corrigir e melhorar a maneira como transmito a minha autoridade para os atletas, sem precisar perder a calma, ou ter de me exaltar para tal.

Diferença Entre Gêneros

Penso ser importante pontuar que a diferença de tratamento entre o futebol masculino e feminino foi uma grande barreira a ser superada a cada dia de treinamento e jogo. Começamos por coisas básicas como equipamento de treino, onde a equipa B masculina tem o mesmo material utilizado pela equipa principal, nós tivemos de utilizar o mesmo material já usado em épocas passadas, algumas vezes com peças a faltar e atletas tendo que utilizar material alternativa para poder treinar. Ainda na questão do treino, houve a falta de material treino para a realização do mesmo, com a falta de materiais comuns, mas necessários para o enriquecimento do treino, como cones em maior número, estacas em maior número, balizas em maior número e de diferentes tamanhos, escadas de coordenação, bolas de qualidade em maior número, entre outros materiais que poderiam enriquecer e aumentar a qualidade do treino.

Houve também a ausência de transporte para todas as atletas para o treino, havia somente uma carrinha que transportava as atletas para o treino, mas não voltava para levar elas de volta, e por ser uma única carrinha tinha que haver o revezamento de atletas que as utilizavam, por exemplo tinha dias que as atletas tinham que pedir boleia para o pai ou mãe para poder levar até o campo de treino. Além disso, no balneário utilizado durante toda a época, havia somente uma casa de banho para 22 atletas poderem utilizar antes e após os treinos, o que foi motivo de constante reclamação por parte das atletas.

É importante também dizer, que as atletas não tinham a sua disponibilidade o uso das instalações do ginásio da cidade desportiva. Não era permitido a utilização do ginásio na época passada, somente uma única atleta tinha permissão para poder ir treinar no ginásio, mas ainda antes do fim da época foi prometido que na próxima época, ao menos um dia da semana, a equipa inteira poderia utilizar o ginásio.

Ainda em relação as diferenças entre uma equipa B para outra, em dias de jogos, as atletas tinham que chegar ao campo de jogo já com a refeição realizada em casa e recebiam um lanche pós jogo, a exceção era os jogos fora de casa que a distância era muito grande, nesses jogos o clube oferecia o almoço para toda equipa.

Enquanto na equipa B masculina todos os jogadores possuem contrato de trabalho com o clube, na equipa B feminina somente algumas atletas recebem ajuda de custo do clube, principalmente para cobrir os custos de transporte para poder ir treinar.

Há ainda outras diferenças entre as equipas e as formações masculinas e femininas, que precisam ser igualmente eliminadas, ou ao menos diminuídas. Não quero parecer ingrato com

o clube que tanto proporcionou-me em nível de aprendizado e experiência, mas sim trazer a tona um cenário que precisa ser mudado o mais rápido possível, e nesse ponto não falo só do Sporting Clube de Braga, mas de toda estrutura de futebol em Portugal, há ainda um abismo entre o que é oferecido ao futebol masculino e ao futebol feminino.

O futebol feminino português alcançou um feito inédito nessa época que se passou, que foi conseguir o apuramento para o Campeonato do Mundo, para que isso torne-se algo usual e que traga conquistas ainda maiores, precisamos de maiores incentivos e uma política que seja eficaz na diminuição na diferença que ainda há entre o futebol masculino e feminino.

Rotina durante a época

Já foi citado em outros capítulos acima, mas gostava de deixar aqui registado como uma barreira e dificuldade, a realização logística do estágio. Primeiro para poder continuar a pagar e frequentar o curso tive de dividir-me entre os estudos e o trabalho, o que para mim não foi uma novidade, mas causou constrangimentos, tais como, o atraso na entrega das etapas do estágio para o professor orientador, poucas horas de descanso, tempo curto para análise de jogos e treino, para planear treinos, comer refeições frias, entre outras inúmeras situações que ocorreram durante a realização dessa “jornada dupla”.

Posso citar também o fato de não possuir um meio de transporte particular causou alguns contratempos, tais como horas de espera por comboios, quando esses não entravam em greve e ficavam dias sem funcionar, o que aconteceu todos os meses de janeiro e junho do ano de 2023. Tive ou ir de autocarro, ou com a carrinha das atletas do clube ou até mesmo com pais de atletas que tiveram a bondade de oferecer boleia. Mesmo em Braga muitas vezes fiquei dependente da boa vontade dos meus colegas de equipa que buscavam e levavam para a estação de comboio, ou ajudavam a arrumar alguma outra alternativa para eu poder voltar para a cidade do Porto.

O facto de não poder dedicar-me exclusivamente influenciou-me nas diversas ações e decisões que tomei a longo do estágio. Afetou a maneira como escrevi o meu diário de estágio, afetou como programava as minhas atividades do microciclo, afetou também a minha “energia” nos treinos, teve dias bons e teve dias ruins, mas a principal delas foi o facto de ter de atrasar a entrega do relatório para o segundo período de entregas o relatório final. Tive de deixar muita coisa para agora, com a época desportiva terminada, para poder ler, escrever e corrigir.

CAPÍTULO VIII – ANÁLISE REFLEXIVA DO ESTÁGIO

Análise Reflexiva Do Estágio

Ao iniciar de facto o estágio levei comigo uma orientação, dada pelo professor Júlio Garganta, ao pé da letra que era tentar escrever sobre tudo que acontecesse durante o período junto da equipa. Todos esses relatos estão presentes no capítulo do Anexos.

Tal qual um diário, todos os dias após o treino, tirava um tempo para poder escrever sobre os acontecimentos que ocorreram naquele dia. Alguns dias ficava quase meia hora a escrever, parava pensava e apagava um trecho, e reescrevia, noutros dias tinha somente força para descrever o que foi o treino, e foram inúmeras vezes que isso aconteceu.

Penso que a época começo de maneira excelente, vencemos quase todos os nossos jogos de treino e amigáveis, empatamos um único jogo contra um adversário direto que iríamos enfrentar novamente pelo campeonato em menos de um mês.

De maneira a continuar esse bom desempenho, iniciamos com duas vitórias, mas aqui vem um dos momentos chave da época, que penso teve imenso impacto tanto na nossa maneira de jogar como também no ânimo da equipa como um todo. No jogo contra o Gil Vicente, em questão de menos de dez minutos duas atletas tiveram a mesma lesão, que foi a rutura do Ligamento Contra Lateral do joelho, a única diferença, foi que uma teve a rutura no joelho direito e a outra no joelho esquerdo. Digo que foi um momento chave, por que primeiro eram atletas pilares na nossa equipa, sendo uma delas a capitã principal. Segundo, afetou a moral das restantes das atletas, por mais que nos não tivéssemos perdido o jogo, enfrentamos algumas semanas de desanimo por parte das atletas. Terceiro, o nosso grupo de trabalho nesse momento era de 22 atletas, perder duas atletas para o restante da época foi um golpe duro também, em questão de estruturação da maneira de jogar, mas também dificultou a nossa vida em relação a organização dos treinos.

Penso que se não tivéssemos tido esse azar, das lesões, a nossa prestação na primeira fase do campeonato teria sido diferente, com certeza teríamos ido melhor. As duas atletas eram fundamentais para a nossa organização defensiva, tanto é que após isso levamos muitos golos por falhas na identificação de bola descoberta, organização da linha de quatro defensores e controlo da profundida.

Outra reflexão que penso ser extremamente importante fazer é sobre a postura que algumas atletas tiveram durante toda época. Algumas atletas estavam extremamente insatisfeitas com a sua utilização na equipa, o que se refletiu nos treinos e por consequência nos jogos. Sempre que tinha a oportunidade falava aos demais colegas, que a qualidade e

postura da nossa “pior atleta” será o reflexo da qualidade e postura da nossa equipa como um todo. Sei que as atletas ainda estão em contexto de formação, mas a falta de interesse de algumas afetou negativamente a todos, penso eu. Pois, inúmeras vezes quando o treino estava a correr bem, com boa qualidade técnica e boa intensidade física, ele “quebrava-se” por causa desses elementos. Em outros casos, uma dessas atletas, fez a críticas direta a outras atletas que competiam pela mesma posição, e que na opinião era inferior a si. Em dada altura da época essa atleta foi afastada do elenco e foi relegada ao escalão sub-19, o ambiente melhorou consideravelmente, porém a ainda ficaram outras atletas que poderiam ter sido dispensadas ou relegadas para a equipa sub-19.

Outro ponto que teve imenso impacto na nossa época foi uma falha administrativa, devido a não se ter conferido quantas atletas acima dos 23 anos de idade poderíamos utilizar. Explico, a competição da II divisão nacional feminina permite que as equipas B só possam utilizar até três atletas que tenham mais de 23 anos. No *Derby* contra o Vitória de Guimarães, estávamos muito pressionados, pois tínhamos perdido as três partidas anteriores, por isso a direção do clube impôs a necessidade de voltar a vencer, ainda mais em cima do maior rival. Por isso, pediram que atletas da equipa A viessem jogar por nós nesse jogo, porém enviaram cinco atletas com mais de 23 anos. Vencemos facilmente o jogo, porém o facto de termos infringido essa regra, fez com que perdêssemos os pontos dessa partida, o que fez imensa falta ao final da primeira parte, pois ficamos de fora da fase apuramento campeão justamente por esses três pontos.

Para mim esses foram três pontos chaves para o nosso desempenho final na época. Ao fim da época parecíamos “Zumbis”. A fase de manutenção sofremos mais do que o necessário, iniciamos muito bem, com três boas vitórias, porém depois afrouxamos e só fomos garantir a nossa permanência na penúltima jornada. Pareceu-me, que desvalorizamos a fase de manutenção, e quando demos por ela estávamos a correr riscos desnecessários. E digo isso de maneira em geral, tanto por parte das jogadoras, quanto equipa técnica e *staff*, chegamos ao que estávamos a dar treinos só por dar, pois não tínhamos mais nenhum objetivo a ser alcançado.

Mas esses são reflexões sobre o nosso todo coletivo, como uma equipa. Ao olhar para as minhas ações penso tive momentos onde poderia ter agido com uma postura diferente, tais quando estava a explicar uma atividade nova para as atletas, na vontade de aproveitar o máximo o tempo que me foi designado, houve momentos que explicava as pressas, e muitas atletas não conseguiam perceber o que lhes era pedido, ou se houvesse a mínima dispersão de atenção por parte delas, eu acabava por distrair-me com isso e por vezes atrapalhava-me ao tentar explicar a aquilo que queria que elas realizassem.

Houve poucos momentos que entrem desentendimento com alguma atleta, a minha principal cobrança para elas era a vontade com que colocavam nos exercícios, e quase todas as vezes que tive que “falar mais forte” com alguma delas foi nesse sentido, por achar que a atleta em questão não estava a dar o mínimo necessário para a execução correta da atividade, ou movimento ou jogo que estivéssemos a realizar. Porém, teve uma atleta em especial que durante toda época tive “embates” com ela. Essa atleta em especial tem grande qualidade e mostrou-se desde o primeiro dia de treino com muita vontade de melhorar, mas ao mesmo tempo tinha rompantes de frustração quando as coisas não corriam da maneira que ela pensa ser a ideal, e nisso incluem o trabalho dos membros da equipa técnica, staff e colegas de equipa. Mas a principal vítima dela era ela mesma, e em muitas vezes quando eu estava por perto, procurava dar uma palavra de incentivo, o que sempre era respondido com algum resmungo, ou até mesmo com uma palavra atravessada, o que causava esses “embates”, pois eu também sou uma pessoa persistente, para não dizer cabeça dura, e queria que ela entendesse que se não correu bem num lance específico, era para ela manter a calma e a “cabeça erguida”, continuar a trabalhar que no próximo lance ela teria a chance de fazer as coisas de uma maneira melhor. Normalmente, eu acabava frustrado, pois não conseguia atingir a atleta com as palavras de incentivo e a atleta continuava a colocar-se “para baixo”. Ao longo da época, esse comportamento, tornou-se um padrão, tanto que já ao final, quando todos estávamos habituados.

Tomar decisões, por si só, já não são tarefas simples, quando se está num contexto de competição, com o tempo contra si, com uma equipa organizada contra si, ou uma equipa dependente de si, com regras específicas para respeitar, torna ainda mais difíceis e “pesadas” cada decisão tomada. Durante a época, por sorte ou azar, tive de tomar poucas decisões que fossem dessa magnitude, e todas elas foram sempre em conjunto com o grupo, no momento que decidimos afastar uma das atletas, nos jogos que tentamos mudar o nosso esquema de jogo para tentarmos sermos mais ofensivos (como o jogo contra o Romariz, pela primeira fase, por exemplo), ou mesmo a nível de planeamento do microciclo semanal. Em todos esses momentos uma única pessoa ficou responsável por todas as decisões tomadas, o treinador principal, e isso é muita responsabilidade, mesmo que nós todos da comissão técnica buscássemos também dividir esse fardo, quando houve falhas ou erros, ele procurou sempre assumir tudo para si, não querendo responsabilizar outra pessoa por qualquer que fosse o erro. Quando era uma falha interna da comissão técnica ou staff, ele cobrava a pessoa ou as pessoas que falharam o processo, mas nunca externou isso para as jogadoras ou para qualquer outra pessoa que não fosse necessário saber. Ao olhar para atrás nesse momento, penso que não agimos de má forma em nenhuma das ações que tomamos, sempre foi pensando no benefício da equipa. Talvez, o único

grande “e se” foi a questão administrativa, onde por falta de leitura das regras sobre a utilização de jogadoras acima dos 23 anos. Mesmo assim é algo que pode a qualquer equipa, talvez não tão específico e idêntico ao que se passou com nós. Com tudo isso que foi dito quero chegar ao cerne da análise reflexiva, que para mim, é o apreender com tudo que se vivência. Obvio que foi doloroso ter ficado de fora da fase de subida do campeonato, e foi extremamente frustrante ir para a fase de manutenção, mas ao mesmo tempo isso deu muita coisa para que pudéssemos aprender com nossos erros, que foram decisivos para termos “sofrido” tanto para alcançar o objetivo principal de manter-se na II divisão.

Por isso, ao fim da época, na nossa última reunião, trouxemos tudo aquilo que pensamos que tínhamos de melhorar para a próxima época. Após um longo momento de reflexão, tentei trazer aquilo que pensava ser pertinente para que pudéssemos dar um salto de qualidade e pudéssemos de facto brigar para estar na fase de subida, e quem sabe até pelo título.

- Tornar hábito mais constante a reflexão dos treinos por parte de toda a equipa técnica, nem que seja em um momento isolado antes dos jogos ou após o último treino da semana.

- Refletir sobre a presença de algumas atletas no grupo de jogadoras. Tentar manter um grupo equilibrado e forte. Atletas que não estejam com baixo níveis de comprometimento, qualidade técnica ou tática, podem, por exemplo, ficar um período nas equipas abaixo, para refletir sobre o seu papel no grupo.

- Uma das principais dificuldades apresentada pelas atletas tenham foi a tomada de decisão. Perdemos jogos por que, ou a atleta decidiu não dividir a bola, ou tocou na bola sem propósito nenhum (não passou, não dominou, não fez nada com a posse da bola), decidiu errado na frente da baliza, decidiu errado ao tentar marcar ou roubar a bola. Estou a falar de questões de milissegundos. Para tentar resolver tal, sugiro fazer mais atividades analítica, procurar exercitar o problema em questão, estimular diferentes situações de tomada de decisões.

- Durante a época, houve, muita repetição de exercícios com propósito parecidos que não necessariamente conseguiram fazer com que as atletas tivessem aquisição de novas informações.

- Refletir sobre o aproveitamento das bolas paradas, saídas de ponta pé de baliza e lançamentos laterais. Tivemos poucas mudanças nas nossas paradas, com ou sem sucesso, e mesmo em jogo as atletas, muitas vezes continuavam a fazer sempre as mesmas bolas, independentemente do sucesso da ação. Talvez a criação de um "*playbook*", um livro com jogadas ensaiadas, para bolas paradas em geral.

- Penso que não soubemos jogar de formas diferentes, mesmo havendo mudanças nos posicionamentos das atletas, mudanças na forma como atacamos, mudanças na forma como

defendemos. Pareceu-me que as atletas (muitas delas, mas não todas) tiveram dificuldades de assimilar as novas instruções. Devemos procurar desde o início da época colocar diferentes ideias de jogo, marcação e ataque.

- Dificuldades em manter a forma física das atletas ao longo da época, perdemos muitos confrontos 1x1, por causa da diferença de força e velocidade para as adversárias. Muitas atletas a queixar-se de cansaço, dores musculares e algumas a faltar treino para poder descansar. Tentar investir mais tempo na preparação física das atletas, ter mais material para trabalho físico, ter o ginásio a disposição da equipa.

- Maior presença da psicóloga nos treinos e maior convívio com atletas.

CAPÍTULO IX – CONCLUSÃO

Conclusão

Ao olhar para atrás, nessa jornada de dois anos e meio, penso em tudo que precisei passar e aprender para chegar aqui. Mas ao mesmo tempo tenho consciência que isso é apenas uma parte ínfima, que preciso aprender e passar por muito mais coisas.

Vou tentar levar como aprendizado principalmente os erros cometidos, para mim, são o aprendizado mais importante, pois não quero e não posso voltar a cometer eles. Os erros cometidos por nós na época passada, custaram a nós a chance de competir no mais alto nível do futebol de formação feminina de Portugal, onde grandes equipas colocam as suas equipas B para poderem desenvolver-se e preparar as suas futuras estrelas. Também há os erros individuais, dos quais vou precisar refletir mais vezes, para que possa sentir-me seguro e assim confiante para não evitar a cometê-los.

Obviamente os acertos vão ser exaltados, encaixo neles com destaque especial, as amizades formadas, para mim são o ponto mais alto de todo esse ciclo percorrido, pois acredito que, assim como eu tento influenciar as pessoas positivamente, as pessoas que escolhi e tive a sorte de conhecer, também fazem o mesmo.

O próximo objetivo nesse momento é aproveitar ao máximo a oportunidade de poder continuar a integrar o corpo de trabalho do Sporting Clube de Braga, e dar o meu melhor para poder ajudar esse clube ser maior ainda, e também ajudar no que eu puder, o futebol feminino Português a ser cada vez maior.

CAPÍTULO X – REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS

Referências Bibliográficas

Bettega, O. B., Reverdito, R. S., Santos, F., & Galatti, L. R. (2021). DO PAPEL DO TREINADOR AO AMBIENTE COMPETITIVO NO FUTEBOL INFANTIL: O QUE ESTÁ EM JOGO? *Movimento*, 27. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.107418>

Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A. & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2 (4), 7-20.

Coelho, O. (2017). *Plano Nacional de Formação de Treinadores - Manuais de Formação - Grau III - Pedagogia do Desporto*. INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P. <https://ipdj.gov.pt/manuais-de-apoio-cursos-de-treinadores>

Cunha, G. B. da, Mesquita, I. M. R., Rosado, A. F. B., Sousa, T., & Pereira, P. (2010). Necessidades de formação para o exercício profissional na perspectiva do treinador de Futebol em função da sua experiência e nível de formação. *Motriz: Revista de Educação Física*, 16, 931–941. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p931>

Ferraz, R., Marques, A., Forte, P.M.G., Teixeira, J.E.A., e Branquinho, L. (2022). Da conceptualização à operacionalização: a importância da especificidade da intervenção no exercício em futebol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(290), 158-172. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i290.2737>

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Efdeportes.com - Revista Digital*, 8(45). <https://www.efdeportes.com/efd45/ensino.htm>

Giulianotti R, Robertson R. The globalization of football: a study in the glocalization of the ‘serious life.’ *The British Journal of Sociology*. 2004;55(4):545–68.

Grehaigne J-F, Godbout P, Zeraï Z. How the “rapport de forces” evolves in a soccer match: the dynamics of collective decisions in a complex system. *Revista de Psicologia del Deporte*. 2011;20(2):747–64.

Guilherme Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica no processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: J. Oliveira. *Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto*.

Guilherme Oliveira, J. (2021). *Conceção de Treino - slides das aulas de Metodologia de Treino de Futebol*. Material apresentado nas aulas do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Porto: FADEUP.

Hermann, J. M., & Vollmeyer, R. (2016). “Girls should cook, rather than kick!” – Female soccer players under stereotype threat. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 94–101. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.010>

Portugal, C. C., & Nazario, M. E. dos S. (2017). O estado do conhecimento sobre os saberes na formação do treinador de futebol e futsal. *RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 9(34), 298–307. <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/505>

Rodrigues, F., Rita, R., Cid, L., Teixeira, D., & Monteiro, D. (2020). Ensinar o treinador a ser um treinador de futebol: Uma abordagem teórica com implicações práticas. *RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 12(50), 559–572. <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/960>

Schön, D. Educando o Profissional Reflexivo. Reimpressão. *Editora Artmed*, p.256, 2008.

Silva, Marcelo Vilhena et al. Comportamento Tático Individual de Atletas de Futebol em Situações de Pequenos Jogos. *Revista Mineira de Educação Física*, Viçosa, v. Edição Especial, n. 9, p.676-683, 2013.

Soares V de OV, Greco PJ. A análise técnica-tática nos esportes coletivos: “por que, “o quê”, e “como”. *Rev. Mackenzie Educ. Fís. Esporte [Internet]*. 4º de julho de 2011 [citado 2º de agosto de 2023]; 9 (2). Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/3475>

Valvassori, J. A., Voser, R. da C., & Hernandez, J. A. E. (2008). A liderança no futebol. In Livro Digital, *XII Congresso de Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa*. Porto Alegre, RS

Wilson, J. (2016). A pirâmide invertida: a história da tática no futebol (1ª ed. no Brasil). *Editora Grande Área*.