U.PORTO

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na Equipa masculina de Futebol de Juniores C (Sub15) do Sporting Clube de Braga, época desportiva 2023/2024

Vasco Maria de Almeida Guina

Setembro 2024

U.PORTO

U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa masculina de Futebol de Juniores C (Sub15) do Sporting Clube de Braga, época desportiva 2023/2024

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, 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: Professor Doutor Daniel Barreira

Tutor: António José Fernandes Pereira

Vasco Maria de Almeida Guina

Porto, 2024

Ficha de Catalogação

Guina, V. M. A. (2024). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa masculina de Futebol de Juniores C (Sub15) do Sporting Clube de Braga, época desportiva 2023/2024*. Porto: V. Guina. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Palavras-chave: ESTÁGIO, FUTEBOL, TREINADOR-ADJUNTO, REFLEXÃO, DESENVOLVIMENTO, JOVENS

Agradecimentos

Primeiramente quero agradecer à minha família, pais e irmã, por todo o suporte que me providenciaram, por todo o apoio que me deram e por tudo o que fizeram por mim para esta caminhada ser possível. Espero conseguir corresponder a todo o esforço e sacrifício que realizaram pelo meu crescimento.

Aos meus amigos, em especial ao João, o meu companheiro de aventura, e a todos os outros que independentemente da distância, não deixaram de me apoiar e de demonstrar o seu carinho, estando sempre por perto, mesmo estando longe.

A todos os docentes da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, sobretudo aqueles que durante os dois últimos anos transmitiram o seu conhecimento e reflexões, e que me dotaram de ferramentas para poder ser um melhor profissional no futuro.

Em especial, ao professor Daniel Barreira, por toda a ajuda e apoio no período de estágio, bem como pela paciência e disponibilidade que demonstrou na elaboração deste mesmo relatório.

À instituição Sporting Clube de Braga, e ao meu tutor António Pereira, pela confiança depositada em mim e pela oportunidade de realizar o meu estágio neste contexto extraordinário, onde nunca nada me faltou, e onde tive a oportunidade de aprender e ser melhor todos os dias.

A todo o staff e equipa técnica de Sub15 do Sporting Clube de Braga, por todo o companheirismo, solidariedade, partilha de conhecimentos e reflexões que me fizeram sem dúvida um melhor profissional. Mas acima de tudo pela relação sincera de amizade que se criou durante este período, que tornou tudo mais fácil e mais gratificante.

Índice

Resumo XII

Abstract ..... **XIV**

I - Introdução **1**

1.1. Objetivos e Exigências do Estágio 1

1.2. Expetativas e estratégias a adotar 3

1.3. Estrutura do Relatório de Estágio 5

II - Contextualização da Prática **6**

2.1. Enquadramento Teórico 6

2.1.1. Relação Treinador-Jogador 6

2.1.2. Metodologia de Treino 8

2.1.3. Modelo de jogo 9

2.1.4. Preparação Física 10

2.2. Caracterização da Instituição 11

2.2.1. Contextualização Histórica 11

2.2.2. Instalações e Infraestruturas 12

2.2.3. Valores e Ideologia 14

2.2.4. Estrutura da Cidade Desportiva 15

2.3. Caracterização da Equipa 16

2.3.1. Caracterização do Quadro Técnico 16

2.3.2. Caracterização do Staff 17

2.3.3. Caracterização do Treinador Estagiário 19

2.3.4. Caracterização do Plantel 20

2.3.5. Caracterização Individual do Plantel 20

III - Desenvolvimento da Prática **33**

3.1. Modelo de Jogo 33

3.1.1. Organização Ofensiva 35

3.1.2. Transição Defensiva 38

3.1.3. Organização Defensiva 38

3.1.4. Transição Ofensiva 40

3.2. Metodologia do Quadro Técnico 41
3.3. Departamentos Complementares 42
3.3.1. Gabinete de Otimização Desportiva (GOD) 42
3.3.2 Gabinete de Otimização Técnica (GOT) 44
3.3.3 Gabinete de Observação e Análise (GOA) 45
3.4. Caracterização da Competição 46
3.4.1. Campeonato Nacional de Juniores C 1ª Divisão - 1ª Fase 46
3.4.2. Campeonato Nacional de Juniores C 1ª Divisão - 2ª Fase 47
3.4.3. Torneios Internacionais 49
3.4.4. Campeonato Distrital de Juniores C 1ª Divisão da AF Braga 50
3.5. Caracterização do Microciclo 51
3.5.1. Microciclo 3 – Pré-época 51
3.5.2. Microciclo 21 – 1ª Fase 61
3.5.3. Microciclo 30 – 2ª Fase 68
3.6. Exercícios e Documentos Implementados 75
3.6.1. Exercícios Implementados 75
3.6.2. Documentos Implementados 79
3.7. Reflexões Realizadas 84
3.7.1. Reflexão Crítica - Pré-época 84
3.7.2. Reflexão Crítica - 1ª Fase 87
3.7.3. Reflexão Crítica - 2ª Fase 90
IV - Desenvolvimento Profissional 93
V - Conclusões 96
VI - Anexos 98
VII - Referências 107

Índice de Figuras

Figura 1 - Cidade Desportiva do SC Braga ……..13

Figura 2 - Estádio Municipal de Braga ……14

Figura 3 - Organograma da Cidade Desportiva do SC Braga ……15

Figura 4 - Plantel SC Braga Sub15 2023/2024 ……..20

Figura 5 - Ponto de partida – Fase de Construção ……..36

Figura 6 – Exemplo de disposição em zona de criação ……37

Figura 7 – Exemplo pressão alta ……..……39

Figura 8 - Exemplo Plano Treino Ginásio ……43

Figura 8 - Exemplo Plano Treino GOT ……44

Figura 10 - Lance Auditório - Organização Defensiva Setor Intermédio ……..…..45

Figura 11 - Tabela Classificativa do Campeonato Nacional de Juniores C 1ª Divisão - 1ª Fase ……..47

Figura 12 - Tabela Classificativa do Campeonato Nacional de Juniores C 1ª Divisão - 2ª Fase …….49

Figura 13 - Microciclo 3 ……..52

Figura 14 – Unidade de Treino 6 ……53

Figura 15 – Unidade de Treino 7 ……54

Figura 16 – Unidade de Treino 8 ……57

Figura 17 – Unidade de Treino 9 ……59

Figura 18 - Microciclo 21 ……61

Figura 19 – Unidade de Treino 72 ……62

Figura 20 – Unidade de Treino 73 ……64

Figura 21 – Unidade de Treino 74 ……65

Figura 22 – Unidade de Treino 75 ……66

Figura 23 - Microciclo 30 ……68

Figura 24 – Unidade de Treino 101 ……69

Figura 25 – Unidade de Treino 102 ……71

Figura 26 – Unidade de Treino 103 ……73

Figura 27 – Unidade de Treino 104 ……74

Figura 28 - Exercício Setorial Implementado (Setor Intermédio) ……76

Figura 29 - Exercício Intersetorial Implementado (Setor Intermédio e Setor Ofensivo)……76

Figura 30 - Exercício Intersetorial Implementado (Setor Intermédio e Setor Defensivo)……..77

Figura 31 - Exercício Geral Implementado ……77

Figura 32 - Exercício Coletivo Implementado ……78

Figura 33 - Estatística de Resultados – Resultado ao Intervalo ……..79

Figura 34 - Estatística de Resultados – Primeiro Golo ……80

Figura 35 - Estatística de Golos – Momentos do Jogo ……..81

Figura 36 - Estatística de Golos – Espaço Temporal Golos Marcados ……..82

Figura 37 - Estatística de Golos – Espaço Temporal Golos Sofridos …….83

Índice de Anexos

Anexo 1: Exemplo Unidade de Treino ……...98

Anexo 2: Exemplo Microciclo …….99

Anexo 3: Exemplo Mesociclo …….99

Anexo 4: Macrociclo – Planeamento Anual ……100

Anexo 5: Exemplo Relatório de GPS – Treino ……..100

Anexo 6: Exemplo Relatório de GPS – Jogo ……101

Anexo 7: Calendário Campeonato Nacional de Juniores C 1ª Divisão - 2ª Fase …..102

Anexo 8: Exemplo Relatório de Jogo ……..103

Anexo 9: Documento Performance por Jogo ……104

Anexo 10: Documento Dados de Utilização Competitiva ……104

Anexo 11: Exemplo Convocatória ……...105

Anexo 12: Exemplo Relatório de Treino ……106

Resumo

O presente relatório é referente ao estágio desenvolvido no escalão de Juniores C Sub15 masculinos do Sporting Clube de Braga, na modalidade de futebol, durante a época desportiva 2023/2024, no âmbito da obtenção do grau de mestre de Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Primeiramente, foi realizado um enquadramento do estágio, onde foram apresentados os objetivos e exigências esperadas desta experiência, bem como as expetativas e as estratégias a adotar por parte do estagiário para ultrapassar as barreiras que fossem surgindo no seu percurso. Foi também apresentada uma breve contextualização teórica que serve de base para as reflexões realizadas durante o relatório. Seguiu-se a caracterização específica da instituição onde foi realizado o estágio, bem como a caracterização do quadro técnico, do staff e do plantel.

De seguida, foi apresentado o desenvolvimento do trabalho realizado durante o período de estágio, mais especificamente o modelo de jogo e a metodologia de treino aplicada, o contexto competitivo onde a equipa se inseria, e a contribuição do treinador estagiário para o desenvolvimento da equipa e dos jogadores, através de exercícios contruídos e operacionalizados, e dos documentos elaborados.

Por fim, surge a exposição dos momentos e experiências fulcrais do estágio, as reflexões realizadas ao longo do mesmo, onde são apresentadas as aprendizagens e conclusões que permitiram o desenvolvimento do estagiário enquanto treinador de futebol e enquanto pessoa, bem como pontos de melhoria para o futuro profissional.

Palavras-chave: ESTÁGIO, FUTEBOL, TREINADOR-ADJUNTO, REFLEXÃO, DESENVOLVIMENTO, JOVENS

Abstract

This report is related to the internship carried out at the U15 (male team) age category of Sporting Clube de Braga, in the modality of football, during the 2023/2024 season to obtain a master's degree in Sports Training, with specialization in High-Performance Training at the Faculty of Sports of the University of Porto.

In the first place, a framing of the internship context was performed, where the objectives and expected demands of this experience were presented, as well as the expectations and strategies to be adopted to overcome the barriers that arose in his path. A brief theoretical contextualization was also displayed, which serves as a basis for the reflections made during the report. This was followed by the specific characterization of the institution where the internship was carried out, as well as the characterization of the technical crew, staff, and squad.

Following that, the development of the work fulfilled during the internship period is discussed, specifically the game model and the training methodology that was applied, the competitive context in which the team was inserted, and the intern's contribution to the development of the team, through exercises drawn and built documents.

Finally, there is an exposition of the critical moments and experiences of the internship, the reflections made throughout it, where the learning and conclusions that allowed the intern's development as a football coach and as a person are presented, as well as points for improvement for the upcoming professional path.

Keywords: INTERNSHIP, FOOTBALL, ASSISTANT COACH, REFLECTION, DEVELOPMENT, YOUTH

I - Introdução

No âmbito do 2º Ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, realizou-se o estágio profissionalizante durante a época desportiva 2023/2024, no Sporting Clube de Braga. Foi realizado na modalidade de futebol, no escalão de Juniores C Sub15 (masculino), que disputa o Campeonato Nacional de Juniores C 1ª Divisão, permitindo, por atribuição, também a obtenção do grau II (UEFA B) de treinador de futebol pelo Instituto Português do Desporto e Juventude e pela Federação Portuguesa de Futebol.

Estagiar no Sporting Clube de Braga possibilitou-me a oportunidade de trabalhar num dos melhores contextos de formação do país, com infraestruturas de topo, como é exemplo a Cidade Desportiva, associada a um corpo de profissionais em todas as áreas envolvidas, constituindo-se assim um contexto ímpar de aprendizagem e desenvolvimento.

Embora já tenha tido anteriormente uma experiência em contexto competitivo semelhante — campeonato nacional, mais especificamente no Campeonato Nacional de Juniores B Sub17 1ª divisão, esta consiste na minha primeira experiência em campeonato nacional no escalão de Sub15, sendo, portanto, um novo contexto, com as suas idiossincrasias e problemas específicos.

1.1. Objetivos e Exigências do Estágio

Os objetivos pessoais para este estágio passaram por evoluir de forma holística enquanto treinador, seja na parte tático-técnica, no planeamento e operacionalização do treino, na preparação e intervenção em jogo, assim como nas relações com todos os intervenientes. Ademais, pretendia contribuir para a evolução de todos os jogadores, tanto individual como coletivamente, pois esse é o verdadeiro objetivo do futebol de formação, mesmo ao mais alto nível. Cumprindo estes objetivos, demonstrando as minhas competências nas diversas dimensões do treino, capacidade de trabalho e aprendizagem, ouvindo,

refletindo e também promovendo a reflexão juntamente com os restantes membros do quadro técnico, pretendia garantir a continuidade no contexto de campeonato nacional na época seguinte no SC Braga.

Já enquanto equipa, foi definido como objetivo pela coordenação do clube, em conjunto com o quadro técnico, a passagem à fase final do campeonato de juniores C 1ª divisão, e a consequente luta pelo título de campeão nacional, o que nunca aconteceu no clube neste escalão etário. Contudo, os objetivos propostos não foram apenas de rendimento, mas também de desenvolvimento, sendo procurada a evolução individual de todos os jogadores nas diversas áreas: competências técnicas, conhecimentos táticos, autonomia e capacidade de tomada de decisão, resiliência e reação à adversidade, capacidades físicas e fisiológicas, prazer e paixão pela modalidade, entre muitas outras.

Complementarmente, era pretendido o desenvolvimento de uma ideia de jogo coletiva, baseada nas crenças e diretrizes do clube, que mesmo sendo um processo complexo, que naturalmente sofre variações durante o percurso, apresente claramente melhorias desde o primeiro treino até ao último jogo da época. Para além do desenvolvimento individual e coletivo descrito, exige-se a todos os escalões do SC Braga a passagem dos valores e mentalidade pretendidos para os jogadores e funcionários do clube.

O Sporting Clube de Braga tem sido sujeito a uma grande evolução no que concerne ao futebol de formação, comprovada pelo aumento do investimento, seja em instalações e outras condições, bem como na profissionalização da estrutura e promoção de apoio nas diferentes áreas do rendimento desportivo. Esta afirmação é também sustentada pela parte visível do trabalho, os resultados desportivos e o aumento consistente de jovens jogadores convocados às respetivas seleções nacionais, onde da época 2015/2016 para a época 2023/2024, passaram de 18 jogadores a 48 jogadores convocados para as seleções nacionais nos diferentes escalões. Porém, estar no topo do futebol de formação do país traz consigo alguns pressupostos. Por um lado, o acesso a instalações e conhecimento de excelência, juntando à oportunidade de trabalhar com os melhores jovens jogadores do país. Por outro

lado, traz pressão e exigência, pois nós, enquanto funcionários do clube, temos de corresponder à altura das condições que nos são dadas, e da confiança que o clube deposita em nós. Enquanto treinadores possuímos também uma grande responsabilidade perante os nossos jogadores, que ambicionam chegar à equipa principal e serem profissionais de futebol. É então nosso dever fomentar o seu desenvolvimento em todos os momentos, e priorizar a sua evolução.

1.2. Expetativas e estratégias a adotar

Tendo esta geração (jogadores nascidos em 2009) obtido a classificação de 2º lugar na época passada no Campeonato Nacional Sub15 II Divisão, e sendo considerada uma geração repleta de qualidade, acrescentando a remodelação feita tanto no plantel com a contratação de 3 jogadores, como no quadro técnico, as expectativas para esta época foram elevadas para o desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores, bem como para o rendimento desportivo da equipa.

A minha estratégia de intervenção passou por, numa fase inicial, absorver o máximo de conhecimento possível, ambientando-me à ideologia do clube e da equipa técnica, realizando todas as tarefas atribuídas com o máximo empenho e competência. À medida que o entrosamento com os restantes intervenientes e com o *modus operandi* do clube foi crescendo, tentei, sempre com uma postura de aprendizagem constante e dedicação máxima, transmitir o meu conhecimento e interpretação pessoal, procurando sempre contribuir para o sucesso do clube e dos jogadores e equipa.

Durante o processo de estágio foi fulcral uma reflexão crítica permanente. Sendo um período onde existiu muita partilha de informação, coube-me a mim, treinador-estagiário, refletir sobre o que assimilei e sobre as aprendizagens que decorreram desses momentos. Porém, considero importante a definição de momentos marcantes da época para realizar uma reflexão crítica mais aprofundada e registá-la por escrito, com o intuito de avaliar o meu desempenho no estágio, debater as novas ideias que me foram apresentadas, assim como

avaliar o progresso da equipa durante aquele período temporal. Defini como momentos determinantes, o fim da pré-época, o fim da primeira fase do campeonato e o fim da segunda fase do campeonato (final de época).

Um dos pontos a abordar durante o relatório tratou-se do desenvolvimento de conteúdos tático-técnicos no processo de treino, já que este é maioritariamente função do treinador, que deve buscar coordenar e orientar possíveis ações de jogo dos atletas (Bettega et al., 2018). A nível pratico existem várias maneiras de manipular condicionantes dos exercícios em treino para garantir o trabalho técnico e tático em especificidade e de acordo com as nossas ideias do jogo, entre elas: a manipulação dos espaços, do tempo, do número de jogadores e das regras (Borges et al., 2015).

O facto de nunca ter treinado o escalão de Sub15, nem trabalhado num contexto tão exigente como o SC Braga, foi também pertinente para a reflexão crítica, de forma a perceber como me consegui adaptar ao contexto e procurar estratégias para continuar a melhorar nesse aspeto, já que é fulcral para o treinador adaptar a sua postura na prática dependendo do contexto onde se encontra (Da Silva Duarte et al., 2014).

Outro fator que considerei importante foi a relação entre a preocupação pelo rendimento e pelo desenvolvimento. Sendo o contexto de Sub15 caracterizado por jogadores de uma idade jovem, sendo o primeiro contacto para muitos dos jogadores com a 1ª divisão do campeonato nacional, deve ser privilegiada uma postura que favoreça o seu desenvolvimento, mesmo que eventualmente a curto prazo o rendimento seja comprometido, visto que o contexto imediatista é prejudicial tanto para o treinador, quanto para o jogador (Caríssimo et al., 2022).

1.3. Estrutura do Relatório de Estágio

O relatório segue as normas formais e de redação da FADEUP, estando dividido segundo a seguinte estrutura: Introdução, Contextualização da Prática, Desenvolvimento da Prática, Desenvolvimento Profissional, Conclusões, Anexos e Referências Bibliográficas.

Na Introdução foram abordados temas que serviram de base ao restante relatório, como são os objetivos e exigências do estágio, e expectativas e estratégias a adotar por parte do treinador-estagiário. Quanto à Contextualização da Prática esta foi dividida em 2 partes, sendo estas: a caracterização da instituição, abordando a sua história e palmarés, as suas instalações e infraestruturas, os seus valores e ideologias e a organização da sua estrutura; e a caracterização da equipa, que conta com a caracterização do quadro técnico e staff, do estagiário, do plantel e dos jogadores.

Segue-se o Desenvolvimento da Prática, onde são desenvolvidos temas como o modelo de jogo, os departamentos complementares ao treino principal, a caracterização da competição, a análise específica de três microciclos distintos, assim como a minha contribuição para a equipa através de exercícios e documentos da minha autoria. A temática seguinte trata-se do Desenvolvimento Profissional, onde foram realizadas reflexões fundamentais para o meu desenvolvimento profissional, através de vivências positivas e negativas do meu período de estágio responsáveis por valiosas aprendizagens.

Por fim, estão dispostos os diversos anexos que complementam o relatório de estágio, bem como as referências bibliográficas que sustentaram a redação deste documento, em especial nos momentos de reflexão.

II - Contextualização da Prática

2.1. Enquadramento Teórico

Este capítulo tem como objetivo a recolha de literatura que possa servir como fundamento para a realização do relatório, em especial para momentos de exposição de conceitos e reflexões. Através de uma pesquisa em artigos científicos e livros da modalidade, foi possível recolher informação acerca de quatro temas que considerei importantes para este enquadramento: Relação Treinador-Jogador, Metodologia de Treino, Modelo de Jogo e Preparação Física.

2.1.1. Relação Treinador-Jogador

O processo de treino e de jogo é, numa conceptualização inteligível, uma interação de um transmissor, na maioria do tempo o treinador, e um recetor de informação, o jogador. É importante perceber que mesmo existindo da parte do treinador uma ideia clara a transmitir, no ato comunicacional existe uma margem de incerteza entre a mensagem que é transmitida e à forma como esta é recebida e interpretada (Rodrigues, 2000). Para o máximo de informação considerada relevante ser passada do treinador para o atleta, é necessário compreender e dominar questões relacionadas com a comunicação, pois a capacidade de comunicar é determinante para a eficácia pedagógica do ensino de atividades físicas e desportivas (Rosado & Mesquita, 2015).

A forma como a comunicação é feita é uma das nuances fulcrais da relação entre o treinador e o atleta, sendo que segundo Hollembeak e Amorose (2005) o feedback positivo e o feedback construtivo têm um impacto positivo na conexão entre o jogador e o treinador, assim como no desenvolvimento do seu potencial (Jowett & Cockerill, 2003). Esta ligação entre o treinador e os seus jogadores é essencial para todo o processo de treino e jogo, pois uma relação de confiança, onde o treinador tem em consideração as expetativas e objetivos do jogador, a sua visão das coisas, demonstrando também preocupação acerca de questões extra futebol, leva a um aumento do bem estar psicológico e da

própria performance do jogador (Jowett & Poczwardowski, 2007). Este comportamento democrático por parte do treinador, onde o ponto de vista do jogadores é tido em conta, também tem impacto na autonomia e motivação intrínseca do jogador (Hollembeak & Amorose, 2005).

Para Camiré (2014), o desporto pode ser visto como um microssistema, que gerido de maneira propícia, pode providenciar experiências positivas que permitem a aquisição de competências de vida. Este assunto é cada vez mais relevante com o aumentar da profissionalização do futebol de formação. É importante não esquecer que a formação não se esgota nos conhecimentos técnicos e táticos passados, mas também vive dos valores e ensinamentos transmitidos aos jovens jogadores. O papel do treinador é fundamental no ensino destas competências provenientes do desporto, mas que se podem aplicar a diferentes contextos de vida (Gomes & Resende, 2020).

A liderança é um ponto determinante para o sucesso de uma equipa, estando diretamente ligada ao desempenho dos jogadores, coesão e clima do grupo (Vella et al., 2013). Não basta possuir um perfil de liderança forte e seguro, se o mesmo se demonstrar pejorativo, é necessária uma especial atenção ao clima provocado pela forma de liderança, pois existe uma correlação positiva entre o ambiente positivo criado pelo treinador e a coesão e o desempenho da equipa (Smith et al., 2007).

Torna-se então fulcral que a liderança do treinador seja feita de forma coerente, assertiva, mas preocupada, pois é impossível obrigar alguém a dar o melhor de si (Rocha & Guadalupe, 2022). O treinador pode obrigar o jogador a realizar uma tarefa, mas não consegue controlar a dedicação que o jogador aplica no desempenhar dessa tarefa, sendo algo que depende exclusivamente do mesmo. Compete ao treinador ser líder, demonstrar competência e motivar os jogadores, fazendo com que estes acreditem que o caminho proposto é o caminho certo a seguir, sendo o seu esforço e entrega durante esse caminho uma consequência e não um objetivo.

2.1.2. Metodologia de Treino

O exercício é o instrumento fundamental do treino, servindo como o principal meio para desenvolver as capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas dos jogadores (Bompa & Haff, 2009). Este, quando bem planeado e estruturado, para além de promover o desenvolvimento das capacidades físicas, técnicas e táticas dos jogadores, promove também e sobretudo o desenvolvimento da tomada de decisão e da resiliência (Williams & Hodges, 2005).

Embora o planeamento prévio, numa abordagem de carácter macroestrutural, seja importante para a esquematização e materialização da ideia do treinador (Mukhopadhyay, 2022), para Quina e Graça (2011), a preparação das unidades de treino deve ser feita microciclo a microciclo, de forma a identificar problemas durante os treinos e jogos, hierarquizá-los e distribuí-los pelas unidades de treino, construindo os exercícios que incidam sobre esses problemas, sendo importante.

Uma tipologia de exercício bastante utilizada nas unidades de treino, e com grande foco na investigação científica, são os jogos reduzidos e condicionados. Este tipo de exercícios, através da manipulação do espaço de jogo, entre outras variáveis, permite-nos alternar os objetivos técnicos e físicos (Hodgson et al., 2014), assim como criar ambientes propícios à aquisição de princípios táticos (Bezerra et al., 2018). Este desenvolvimento tático reflete-se, sobretudo, na capacidade dos jogadores de entender e reagir a diferentes situações de jogo, utilizando a tomada de decisão e a capacidade de adaptação ao que acontece à sua volta (Memmert et al., 2010).

Praça et al. (2015) dizem-nos que existe uma diferença objetiva entre a avaliação da performance técnica em situações previsíveis e pouco complexas e a exigência de adaptação característica do jogo de futebol. Logo, embora o treino analítico de capacidades técnicas tenha os seus benefícios, não pode, de todo, ser a tipologia predominante na unidade de treino. É necessária então a junção de componentes técnicas e táticas no mesmo exercício, onde é aliada a tomada de decisão à execução, de forma a melhorar a aptidão dos jogadores a

aplicarem as capacidades técnicas pretendidas em situação de jogo (Ford et al., 2010). O futebol é precisamente um jogo em que a eficiência e a eficácia das equipas e dos jogadores dependem fortemente das competências situacionais (Garganta et al., 2013).

2.1.3. Modelo de jogo

O treinador é o responsável por decidir a forma de jogar que permitirá alcançar os objetivos definidos, determinando os comportamentos que deseja que os seus jogadores tenham nos vários planos de jogo (Magalhães & Nascimento, 2010). Na fase inicial da época, juntamente com a equipa técnica, deve ser definido um modelo de jogo consoante a ideia de jogo do treinador, as características dos jogadores, os princípios de jogo e a própria estrutura do clube (Serrano et al., 2020).

Esta forma de jogar deve procurar a máxima eficácia, em que é pretendido que as inteligências individuais sirvam uma inteligência coletiva, com base em conhecimentos comuns, as regras de ação e princípios de gestão do jogo (Garganta, 2004). Contudo, este modelo tem um carácter dinâmico porque está em constante transformação e criação (Pinto, 2016), e, da mesma maneira, o treinador deve estar aberto à mudança das suas práticas consoante a alteração do contexto em si (Rynne & Mallett, 2014).

Para Garganta (2004), o treinador deve conhecer profundamente a modalidade, pois na sua ação quotidiana tem de tomar decisões acerca de questões técnicas, táticas, logísticas, entre outras, assumindo as respetivas consequências. A formulação do modelo de jogo e a sua adaptação aos problemas e alterações de contexto que acabam sempre por surgir, fazem então parte destas decisões que o treinador deve tomar, que, derivado da experiência de cada um, podem ser feitas de forma intuitiva ou racional (Giske et al., 2013).

O modelo de jogo interliga-se intimamente com a metodologia de treino, pois os comportamentos que são pretendidos que apareçam em jogo têm de ser introduzidos e consolidados em treino. Assim sendo, é crucial que os exercícios operacionalizados tenham em mente na sua construção o modelo de jogo, e toda

a sua especificidade e abrangência de momentos (Guilherme, 2003). Apenas com a correlação entre as capacidades tático-técnicas individuais e coletivas, psico-cognitivas, físicas e coordenativas, e o modelo de jogo, é possível treinar em especificidade, correspondendo às exigências reais da competição (Oliveira, 2005).

2.1.4. Preparação Física

Os níveis de preparação física são uma componente crucial do futebol (Bompa & Buzzichelli, 2015), dado que esta permite ao jogador durante o período total de jogo conseguir manter ao máximo a sua performance física, técnica, tática e mental. Bangsbo et al. (2006) dizem-nos que os jogadores de futebol com melhor preparação física são capazes de manter níveis mais altos de desempenho ao longo do jogo, o que pode ser decisivo em situações de alta intensidade, principalmente em períodos críticos do jogo, como os minutos finais.

Já Peñas et al. (2014) mostram-nos que os jogadores com índices mais altos de sucesso tendem a ter uma menor percentagem de massa gorda e uma maior percentagem de massa muscular. Contudo a preparação física não se deve preocupar apenas com questões antropométricas, mas deve sobretudo atender à operacionalização de exercícios que fomentem ações realizadas durante o jogo, como acelerações, mudanças de direção e saltos, garantindo que os jogadores estejam preparados para as exigências reais do jogo (Helgerud et al., 2001).

É importante considerar que a fadiga é um fator de risco significativo para lesões durante o treino e o jogo (Ekstrand et al., 2011), sendo a preparação física importante na gestão desta fadiga. A gestão de cargas torna-se ainda mais importante numa situação onde existam dois jogos no mesmo microciclo — designado enquanto microciclo congestionado, pois embora um tempo de recuperação de 72 a 96 horas pareça suficiente para manter os níveis de performance física entre os jogos, este tempo parece não ser suficiente para o risco de lesão não aumentar (Dupont et al., 2010).

Como o futebol é caracterizado por ser um desporto de esforços intermitentes, é importante que seja treinada a capacidade dos jogadores executarem ações de grande intensidade, recuperando o mais rapidamente possível das mesmas (Bangsbo et al., 2006). O acompanhamento da evolução das capacidades mencionadas torna-se, então, fundamental para verificar se os objetivos delineados estão a ser cumpridos e se as adaptações pretendidas tendo em conta o treino realizado estão a surgir (Mara et al., 2015).

2.2. Caracterização da Instituição

2.2.1. Contextualização Histórica

O Sporting Clube de Braga, sediado na cidade de Braga, é um clube de carácter eclético, tendo representação não só no topo do futebol português, mas também em modalidades como atletismo, natação, futsal, taekwondo, voleibol, entre outras. O clube foi oficialmente fundado a 19 de Janeiro de 1921, por um conjunto de jovens, na sua maioria estudantes, entre eles João Gomes, o primeiro presidente do clube.

O Sporting de Braga ascende pela primeira vez à Primeira Divisão Nacional ao sagrar-se campeão nacional da Segunda Divisão em 29 de Junho de 1947 com uma vitória por 2-0 sobre o "Onze Unidos", no Montijo. Em 1950 foi inaugurado o Estádio 28 de Maio, tendo sido renomeado posteriormente para Estádio 1.º de Maio, com capacidade para cerca de 40.000 espectadores.

Em 22 de Maio de 1966 o Braga conquista o seu primeiro título ao mais alto nível do futebol português, ao vencer a Taça de Portugal no Estádio do Jamor, derrotando o Vitória Futebol Clube por 1-0, com um golo de Miguel Perrichon. Com a vitória na Taça e o consequente acesso à Taça das Taças, estava garantida, pela primeira vez, a participação numa prova internacional de futebol.

Após algumas oscilações entre a Primeira e a Segunda Divisão, em 1974/1975, o SC Braga fixa-se na Primeira Divisão Nacional onde permanece desde então, sendo o quarto clube que milita há mais anos

consecutivos na Primeira Divisão Nacional, sendo apenas superado pelo Sport Lisboa e Benfica, Futebol Clube do Porto e Sporting Clube de Portugal. Em 1976/1977 o clube de Braga vence a Taça Federação Portuguesa de Futebol, prova que apenas contou com uma edição.

Em 2010, depois de sagrar vice-campeão nacional, participa pela primeira vez na fase de grupos da Liga dos Campeões, tendo sido eliminado na fase de grupos, mesmo com algumas boas exibições como a vitória sobre o Arsenal por 2-0 em casa. O SC Braga foi também finalista da Liga Europa 2010/2011, perdendo na final para o FC Porto por 1-0, após eliminar o SL Benfica nas meias-finais No dia 22 de Maio de 2016, conquistou a segunda Taça de Portugal no Estádio do Jamor, exatamente 50 anos depois de conquistar a primeira, vencendo por 4-2 nas grandes penalidades contra o FC Porto.

Na formação destacam-se os três títulos de campeão nacional de juniores em 1976/1977, 2013/2014 e 2023/2024 e o campeonato nacional de juvenis em 1980/1981. No entanto, como na formação o mais importante é, como nome indica, a formação dos jogadores, é importante referir alguns nomes de jogadores de grande sucesso formados no SC Braga tais como Francisco Trincão, Pizzi, Pedro Neto, Quim, Fernando Pires, Eduardo, David Carmo, entre muitos outros.

2.2.2. Instalações e Infraestruturas

<u>Cidade Desportiva do SC Braga</u>

A Cidade Desportiva (figura 1) foi criada em 2017 com o objetivo de promover uma prática desportiva de excelência para os atletas do SC Braga. Este projeto divide-se em duas fases distintas, sendo a primeira destas um Centro de Formação. Este edifício alberga toda a estrutura da formação, estando dotado de cinco relvados de futebol 11 (três de relva natural e dois de relva sintética), um campo de futebol 7 e um campo de futebol praia. Dois dos campos de futebol 11, assim como o campo de futebol 7 são elegíveis para receber jogos oficiais possuindo bancadas cobertas com 650, 500 e 300 lugares, respetivamente.

Figura 1. Cidade Desportiva do SC Braga
(Retirado de: https://www.antenaminho.pt/noticias/sc-braga-na-mira-da-uefa-por-instalacoes-de-grande-nivel/9909)

Dentro das instalações existe um ginásio utilizado por todos os escalões de futebol 11, desde o escalão de Sub14 até à equipa B e à equipa A feminina. Existem ainda 3 gabinetes para as várias equipas técnicas, um gabinete próprio para o Gabinete de Observação e Análise, três balneários para staff masculino e 2 balneários para staff feminino, um auditório, sala de fisioterapia, gabinete médico, sala de estudo, sala de reuniões e uma cantina. A Cidade Desportiva também está dotada de um lavandaria e rouparia responsável pela lavagem e distribuição diária de equipamentos para os jogadores e staff, assim como 8 balneários com cacifos individuais e banheira para crioterapia para os jogadores.

Quanto a recursos materiais de apoio ao treino, cada equipa técnica tem direito a um conjunto vasto de sinalizadores e sinalizadores rasos, 40 coletes distribuídos por 4 cores, uma arca frigorífica e 20 bolas de tamanho 5. Também estão disponíveis para uso partilhado 6 balizas de futebol 11, 8 balizas de futebol 7, 8 balizas de futebol 5, 8 balizas tamanho 3, 16 balizas de tamanho 1, 6 redes de futevolei, 1 mesa de teqball, bonecos de plástico com suporte e bonecos insufláveis.

A segunda fase da Cidade Desportiva consiste no pavilhão multiusos, recentemente terminado, no qual se inclui uma área administrativa, loja do clube e serviços de apoio aos sócios. Também possui uma área residencial, refeitório e espaços de apoio às equipas profissionais, constituída por balneários, ginásio,

fisioterapia, etc. O pavilhão em si tem capacidade para receber 1250 adeptos. Está também em construção um estádio secundário com capacidade para 2800 lugares.

Estádio Municipal de Braga

O Estádio Municipal de Braga (figura 2) foi um dos diversos estádios construídos para o Euro 2004. Este foi erguido numa antiga pedreira, ganhando assim a sua alcunha “a Pedreira”, tendo capacidade para 30286 espetadores.

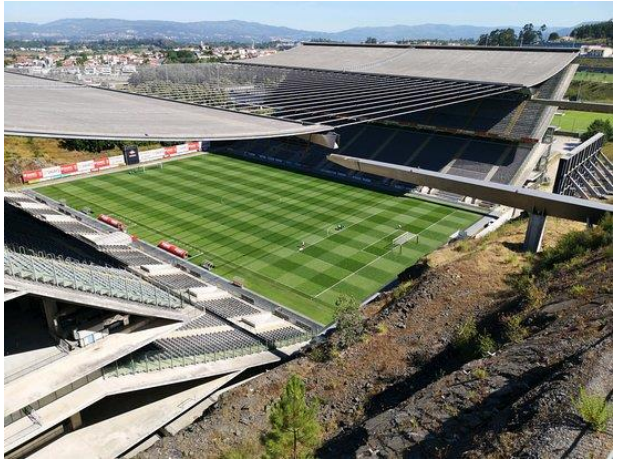


Figura 2. Estádio Municipal de Braga (Retirado de: https://www.cm-braga.pt/pt/0201/home/noticias/item/item-1-10069)

2.2.3. Valores e Ideologia

O SC Braga consiste num clube formador de excelência. Esta afirmação sustentada pela construção da Cidade Desportiva, assim como pelo investimento na formação em todas as modalidades, constituindo-se como objetivo fundamental do clube a formação e potencialização de jovens atletas. O clube também preza pela responsabilidade social, expressa através dos milhares de praticantes que procuram no clube condições para a sua prática desportiva e para o seu desenvolvimento social e competitivo, seja nos escalões recreativos,

ou nos escalões de alta competição. O Sporting Clube de Braga, sendo um clube eclético procura representar a cidade e os seus habitantes elevando o seu nome numa grande panóplia de modalidades sejam estas individuais, coletivas, ou até de desporto adaptado.

O Braga, em específico na modalidade de futebol, é certificado pela Federação Portuguesa de Futebol como uma entidade formadora de 5 estrelas, a máxima qualificação possível. Esta avaliação é realizada por equipas especializadas enviadas pela FPF para a realização de visitas técnicas, onde são tidos em conta diversos fatores como planeamento, organização, acompanhamento escolar pessoal e social, instalações, entre outros. Este processo pretende supervisionar a qualidade do processo formativo dos jovens jogadores nos diversos clubes, assim como distinguir qualitativamente as várias academias do país.

2.2.4. Estrutura da Cidade Desportiva

Uma estrutura de um clube de formação como o Braga é naturalmente complexa e alargada, como é possível verificar no organograma da Cidade Desportiva (figura 3), de forma a conseguir incidir sobre todas as áreas de apoio ao rendimento, promovendo o profissionalismo e a especialização, focados em ajudar os atletas no seu percurso.

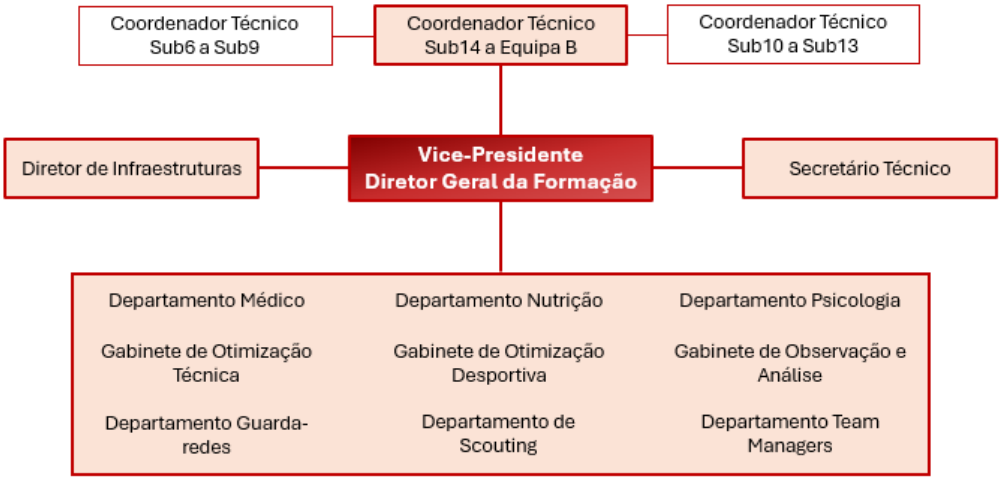


Figura 3. Organograma da Cidade Desportiva do SC Braga.

2.3. Caracterização da Equipa

2.3.1. Caracterização do Quadro Técnico

O quadro técnico da equipa Sub15 do Sporting Clube de Braga é constituído por 5 membros, sendo estes:

Treinador Principal: Profissional que se encontrava no SC Braga há mais de 10 anos, tendo estado como treinador principal nos escalões de Sub13, Sub14 e Sub15. Acumula em simultâneo a profissão de Professor de Educação Física. A nível académico é formado na antiga FCDEF, com especialização em ensino da Educação Física. Foi importante para o meu desenvolvimento, pois foi o responsável pelas funções que me foram determinadas, concedendo-me autonomia e confiança para realizar as mesmas. Procurou também frequentemente a minha opinião nas diversas decisões a tomar, provocando o debate de ideias, por vezes contrárias, importante para a reflexão e evolução.

Treinador-Adjunto Principal: Treinador que representava o clube há 3 anos, sendo esta a sua primeira época nesta equipa técnica, estando este inserido na época transata no escalão de Sub17. Quanto à sua formação possui o mestrado em Psicologia do Desporto, realizado na FADEUP. Acumula funções no clube como treinador principal da equipa de desenvolvimento de Sub14/Sub15, bem como no Gabinete de Otimização Técnica. Contribuiu para o meu desenvolvimento através de uma constante colaboração na elaboração de exercícios, assim como na sua forma de liderança positiva e tranquila, muito focada no desenvolvimento do jogador.

Treinador-Adjunto: Elemento da equipa técnica do escalão de Sub15 pelo 3º ano consecutivo, sendo simultaneamente treinador principal do escalão de Sub10. A nível académico é mestre em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento pela FADEUP. Foi importante para o meu percurso devido à sua perspicácia para a intervenção individual com os jogadores, bem como a sua

fundamentação para todas as suas propostas e opiniões ao longo da época, que me fizeram refletir e melhorar.

Treinador-Adjunto Estagiário: ponto que corresponde à minha função, que será desenvolvido no ponto 2.3.3..

Treinador-Analista Estagiário: Encontrava-se na segunda época enquanto treinador-analista deste escalão. A nível académico encontra-se neste momento a frequentar o Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento na FADEUP. Contribuiu para o meu desenvolvimento na análise de jogo e treino, na utilização de ferramentas de análise e também naquilo que é uma comunicação entre treinador-adjunto e treinador-analista eficiente no decorrer do jogo.

Treinador de Guarda Redes: Profissional experiente já com 11 anos no clube, fazendo parte da equipa técnica há 2 anos. Acumula esta função com a de chefe de scouting no departamento de guarda-redes. Contribuiu para o meu conhecimento na ligação entre o treino específico e o modelo de desenvolvimento do guarda-redes com o modelo de jogo da restante equipa, assim como na utilização de ferramentas de scouting.

2.3.2. Caracterização do Staff

O staff da equipa Sub15 do Sporting Clube de Braga é constituído por 6 membros, sendo estes:

Fisiologista: No segundo ano de clube enquanto fisiologista, pertencendo a esta equipa técnica desde a época passada, tendo acompanhado também a equipa profissional durante esse período. A nível académico é formado em Atividade Física e Desporto pela Universidade da Corunha e especializado em Preparação Física no Futebol pelo FSI. Foi importante no meu desenvolvimento do conhecimento, especificamente na gestão de cargas e periodização do desenvolvimento de capacidades físicas durante o microciclo, bem como durante toda a época.

Psicólogo: Encontrava-se na equipa técnica e no clube há 2 épocas. Possui mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde pela FPCEUP. Foi importante na minha reflexão sobre a relação entre a gestão emocional dos jogadores e as ideias da equipa técnica, bem como na gestão de relações dentro da equipa técnica.

Team Manager: Nos quadros do clube há 5 anos, mestre em Gestão Desportiva pela FADEUP, com experiência passada em comunicação desportiva. Foi importante para o meu conhecimento acerca de toda a logística e organização por trás de um clube deste nível, desde a marcação de um treino ao planeamento de um torneio internacional.

Fisioterapeuta: Profissional que se encontrava na 3º época no SC Braga. Tem como formação académica licenciatura em fisioterapia pela ESALD. Teve um papel importante no meu conhecimento acerca da gestão dos jogadores lesionados, mais especificamente dos procedimentos de *return to run, return to train* e *return to play*.

Nutricionista: Desde fevereiro no clube, com formação em enfermagem pelo ESEP e em nutrição pela CESPU. Atualmente encontra-se a tirar pós-graduação em Nutrição do Desporto também na CESPU. Contribuiu para o meu desenvolvimento através de conhecimento acerca do controlo das pregas no jogador de futebol e a sua relação no rendimento, bem como na importância da nutrição no pré jogo e durante o jogo.

Técnico de Equipamentos: Representava o SC Braga pela 2º época. Era o responsável pela distribuição de todos os equipamentos para jogadores e staff dos Sub14 e Sub15, tal como é responsável por todo o material destas equipas. Contribuiu para a minha reflexão acerca das condições de um clube desenvolvido, permitindo aos treinadores se focarem apenas no processo de treino, sem ter de se preocupar com questões simples como a pressão das bolas ou o transporte do material para o campo.

2.3.3. Caracterização do Treinador Estagiário

Jovem treinador com 3 anos de experiência, com funções de treinador-adjunto e treinador principal em dois históricos clubes, a Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol, e o Sport Comércio e Salgueiros. Na época 2020/2021 iniciei o meu percurso de treinador enquanto treinador-adjunto no escalão de Sub13 na AAC-OAF, progredindo na época seguinte (2021/2022) para treinador-adjunto do escalão de Sub14 e treinador principal do escalão de Sub10. Já na temporada 2022/2023 iniciei a mesma enquanto treinador-adjunto no escalão de Sub17 da Associação Académica de Coimbra, transitando durante a época para o escalão de Sub13 do Sport Comércio e Salgueiros.

Já na época 2023/2024, no Sporting Clube de Braga, após a reunião inicial de quadro técnico, foram definidas as funções de todos os elementos. Enquanto treinador-adjunto, possuía funções relacionadas com o processo de treino e com o processo de jogo. Quanto ao treino, estava incluído no seu planeamento, mapeamento e operacionalização, intervenção a nível de instrução e feedback. Também participava na reflexão crítica do treino e do microciclo, através de briefings e relatórios. Em jogo auxiliava na ativação, juntamente com os restantes treinadores-adjuntos, e durante o jogo estive presente no banco principal para auxiliar e aconselhar da melhor forma o treinador principal.

Uma das funções de maior responsabilidade que me foi atribuída foi a de treinador do setor intermédio, que implicou a análise individual e setorial dos jogadores deste setor, assim como a criação e operacionalização de exercícios setoriais que iam ao encontro das necessidades do setor e da equipa, e também a realização da avaliação dos médios do plantel. Complementarmente, também estava responsável pelo controlo da assiduidade em treino, e pela colaboração com o fisiologista no trabalho do Gabinete de Otimização Desportiva.

2.3.4. Caracterização do Plantel

O plantel de Sub15 constituía-se por 28 jogadores: 3 guarda-redes, 5 defesas centrais, 3 laterais esquerdos, 2 laterais direitos, 3 médios defensivos, 4 médios centro, 2 extremos esquerdos, 3 extremos direitos e 3 avançados. Este plantel foi construído para o sistema de 1-4-3-3, tendo sido feitas 4 contratações para colmatar algumas lacunas apresentadas no decorrer da época passada.

Figura 4. Plantel SC Braga Sub15 2023/2024

2.3.5. Caracterização Individual do Plantel

O escalão de Sub15 é caracterizado pela grande heterogeneidade dos jogadores a nível maturacional, tanto física como psicologicamente, como até do próprio conhecimento do jogo. Esta afirmação pode ser corroborada olhando, por exemplo, para a diferença nas medições antropométricas do jogador 2, que mede 199 centímetros e pesa 80,3 quilogramas, e do jogador 5 que apresenta a

altura de 155 centímetros e 49,0 quilogramas. Dito isto, é importante perceber que a caracterização dos jogadores foi muito dinâmica ao longo da época.

É possível perceber através das descrições adiante que não existe um perfil fechado por posição, existindo variabilidade de características nos jogadores de cada posição, principalmente do setor intermédio para a frente. Esta volubilidade permite que seja possível à equipa técnica conjugar determinadas características em função de uma maneira de jogar que pretende implementar, perante um adversário específico, ou até mesmo alterar a mesma no decorrer do jogo, apenas através de alteração de jogadores.

É um exemplo prático disto, ao conjugar uma frente de ataque com o jogador 21, o jogador 25 e o jogador 27, previsivelmente, devido às suas características, iria ser privilegiado o jogo interior e iriam ser procurados muitas vezes os espaços entrelinhas. Por outro lado, uma frente de ataque com o jogador 22, o jogador 24 e o jogador 26, iria naturalmente ser mais vertical, sendo explorado frequentemente o espaço atrás das costas da defesa através do ataque à profundidade.

- Jogador 1

Altura: 181 cm

Peso: 69,1 Kg

Minutos Jogados: 1909’

Descrição: Guarda-redes de estatura média de elevado rendimento e potencial, destacando-se sobretudo pela distribuição e defesa de baliza. Possui uma mentalidade e maturidade acima da média, sendo por isso um dos capitães.

- Jogador 2

Altura: 199 cm

Peso: 80,3 Kg

Minutos Jogados: 855’

Descrição: Guarda-redes de estatura muito elevada e com agilidade muito desenvolvida para o seu tamanho. Possui algumas lacunas na distribuição e pode melhorar a sua interseção de cruzamento e bola aérea, que devido à sua altura deverá ser um ponto forte.

- Jogador 3

Altura: 179 cm

Peso: 71,0 Kg

Minutos Jogados: 247’

Descrição: Guarda-redes de estatura média que apresentou algumas lacunas na técnica base e comunicação. Optou por sair para outro clube no decorrer da época, já não fazendo parte do plantel.

- Jogador 4

Altura: 164 cm

Peso: 61,5 Kg

Minutos Jogados: 2184’

Descrição: Lateral esquerdo que foi adaptado a esta posição na presente época, tendo sido extremo na época anterior. É um jogador com uma capacidade

técnica extraordinária, sendo também muito forte nos duelos. Os seus fatores de melhoria passam pela tomada de decisão e pelo seu posicionamento defensivo, que devido à sua recente adaptação ainda não está bem consolidado.

- Jogador 5

Altura: 155 cm

Peso: 49,0 Kg

Minutos Jogados: 702’

Descrição: Lateral esquerdo pouco maturado que se destaca pela sua agilidade e compreensão do jogo. É muito forte na antecipação defensiva e na procura de espaços interiores com bola. Pode melhorar o seu desarme e cruzamento, que juntamente com o desenvolvimento da sua maturação física pode elevar o seu rendimento.

- Jogador 6

Altura: 175 cm

Peso: 58,5 Kg

Minutos Jogados: 141’

Descrição: Lateral esquerdo que regressou esta época de uma lesão grave, não tendo tido muito tempo de utilização na época anterior. Possui algumas lacunas técnicas, nomeadamente a nível do primeiro toque e passe. Destaca-se negativamente pela sua mentalidade pouco focada na sua melhoria, tendo sido um dos jogadores menos utilizados do plantel.

- Jogador 7

Altura: 185 cm

Peso: 65,9 Kg

Minutos Jogados: 1201’

Descrição: Defesa central esquerdino de estatura elevada, com uma capacidade acima da média na ligação interior. As suas lacunas mais evidentes são de carácter físico, sendo um jogador lento no seu deslocamento e reação e também pouco potente. É também pouco resiliente psicologicamente, não reagindo bem à adversidade.

- Jogador 8

Altura: 175 cm

Peso: 60,7 Kg

Minutos Jogados: 168’

Descrição: Defesa central esquerdino com uma grande relação com bola e capacidade de passe. A sua estatura é baixa para um defesa central e este é pouco veloz nas suas ações e deslocamentos condicionando a sua performance e oportunidades para atuar em jogos oficiais. Devido às suas características, ganhou ao longo do ano maior utilização a médio defensivo.

- Jogador 9

Altura: 184 cm

Peso: 72,8 Kg

Minutos Jogados: 2721’

Descrição: Defesa central com maior rendimento da equipa, tendo um excelente perfil físico, sendo potente e extremamente agressivo, com uma extraordinária relação com bola com ambos os pés. A nível mental é extremamente competitivo e resiliente, sendo um dos capitães. Pode melhorar na sua tomada de decisão, optando muitas vezes pelo desequilíbrio individual mesmo quando não existe vantagem, resultando por vezes em perdas de bola em zonas de perigo.

- Jogador 10

Altura: 177 cm

Peso: 66,7 Kg

Minutos Jogados: 855'

Descrição: Defesa central de estatura média, mas com grande impulsão e agressividade que colmata a sua estatura. Tem como lacunas a utilização do seu pé não dominante e a sua comunicação. Foi perdendo preponderância na equipa devida à recorrência de lesões que o impediu de dar continuidade à sua evolução.

- Jogador 11

Altura: 191 cm

Peso: 71,0 Kg

Minutos Jogados: 2045'

Descrição: Defesa central de elevada estatura com uma boa capacidade de penetração em condução e ligação curta. Durante a época ganhou destaque e maior utilização devido à sua melhoria nos duelos e no seu posicionamento defensivo.

- Jogador 12

Altura: 169 cm

Peso: 63,3 Kg

Minutos Jogados: 2584’

Descrição: Lateral direito muito rápido e potente que se destaca pela sua capacidade física e condução com bola. Pode melhorar na sua lateralidade tanto ofensiva como defensiva. No decorrer da época melhorou muito a sua capacidade de cruzamento tendo chegado a um nível muito elevado neste parâmetro.

- Jogador 13

Altura: 178 cm

Peso: 64,3 Kg

Minutos Jogados: 509’

Descrição: Lateral com um perfil físico alto e atlético, muito rápido no qual é reconhecido potencial futuro, mas que apresenta de momento lacunas técnicas como o 1º toque, condução e passe que condicionam o seu rendimento imediato. Melhorou ao nível da utilização do seu pé não dominante e do seu posicionamento ofensivo.

- Jogador 14

Altura: 174 cm

Peso: 55,2 Kg

Minutos Jogados: 1521’

Descrição: Médio defensivo pouco maturado fisicamente, mas com um sentido posicional e, principalmente, com uma capacidade de passe muito acima da média. Devido ao seu perfil físico não consegue ser muito abrangente, contudo colmata essa lacuna com a sua capacidade de leitura de espaços.

- Jogador 15

Altura: 180 cm

Peso: 61,4 Kg

Minutos Jogados: 53’

Descrição: Médio defensivo contratado esta época que, devido a uma lesão muito prolongada, apenas esteve disponível para competir nos últimos meses da época. Devido a esta situação, teve muito pouca utilização e possui as suas principais lacunas no posicionamento e entendimento do jogo. Contudo, apresenta um bom perfil físico e uma boa capacidade de desarme, proteção de bola e passe curto.

- Jogador 16

Altura: 176 cm

Peso: 58,0 Kg

Minutos Jogados: 231’

Descrição: Médio defensivo com um bom drible curto e progressão em condução, tendo melhorado muito o seu primeiro toque no decorrer da época. Porém, devido à sua reduzida velocidade de deslocamento e de execução, tem dificuldades em ter sucesso, sobretudo no momento defensivo.

- Jogador 17

Altura: 175 cm

Peso: 62,7 Kg

Minutos Jogados: 2031’

Descrição: Médio centro muito completo em todos os momentos do jogo, destacando-se pela sua interpretação de espaços, chegada a zonas de finalização e capacidade de duelo. Tem como pontos de melhoria as suas ações em espaço reduzido e a utilização do seu pé não dominante.

- Jogador 18

Altura: 179 cm

Peso: 59,6 Kg

Minutos Jogados: 92’

Descrição: Médio centro com um perfil físico interessante e com alguns recursos técnicos, mas que apresenta algumas lacunas ao nível do primeiro toque e da sua capacidade de ver antes, que juntamente com debilidades físicas como a velocidade e potência, não lhe permitem ter sucesso neste contexto.

- Jogador 19

Altura: 176 cm

Peso: 63,0 Kg

Minutos Jogados: 1805’

Descrição: Médio ofensivo muito desenvolvido com bola, possuindo uma capacidade de primeiro toque, condução e passe muito positiva. Pode melhorar no momento defensivo, sendo mais agressivo e entendendo melhor os timings

de pressão, bem como na sua mentalidade, nomeadamente na reação à adversidade e coragem para jogar em momentos de decisão.

- Jogador 20

Altura: 161 cm

Peso: 50,8 Kg

Minutos Jogados: 798'

Descrição: Médio ofensivo pouco maturado fisicamente com uma relação com bola e capacidade técnica muito acima da média. Pode melhorar a sua tomada de decisão, procurando quase sempre sair da pressão em condução provocando um grande número de perdas de bola. Pode também melhorar a sua mentalidade tendo uma capacidade de trabalho e reação à adversidade bastante reduzida.

- Jogador 21

Altura: 172 cm

Peso: 66,7 Kg

Minutos Jogados: 2034'

Descrição: Extremo esquerdo com uma capacidade extraordinária de condução, drible e finalização. Trata-se de um jogador muito completo podendo jogar tanto em espaços interiores como em corredor lateral. Como fator de melhoria, deve interpretar melhor os momentos para ser solução em apoio, e quando deve procurar a profundidade, sendo algo previsível nos espaços que ocupa.

- Jogador 22

Altura: 171 cm

Peso: 56,0 Kg

Minutos Jogados: 1716’

Descrição: Extremo esquerdo contratado esta época com uma competência no um para um ofensivo muito elevada, sendo altamente criativo e imprevisível, tendo também uma excelente capacidade de recuperação defensiva e de pressão. Pode melhorar a sua envolvência com os jogadores que o rodeiam de forma a ser mais variável nas suas ações ofensivas.

- Jogador 23

Altura: 168 cm

Peso: 58,0 Kg

Minutos Jogados: 2163’

Descrição: Extremo direito contratado esta época, que se destaca pela sua capacidade de leitura de espaços, primeiro toque, e agressividade nos duelos. Devido às suas características, no decorrer da época ganhou maior utilização a médio centro. Nesta posição demonstrou ser um jogador muito completo em todos os momentos de jogo, podendo melhorar o seu último passe e a utilização do pé não dominante.

- Jogador 24

Altura: 178 cm

Peso: 70,3 Kg

Minutos Jogados: 730’

Descrição: Extremo direito com bom perfil físico e uma capacidade de trabalho elevada, mas que apresenta bastantes lacunas técnicas, nomeadamente ao nível do primeiro toque, condução, passe e remate, que condicionam a sua integração entre os mais utilizados.

- Jogador 25

Altura: 167 cm

Peso: 56,4 Kg

Minutos Jogados: 936'

Descrição: Extremo direito pouco maturado fisicamente, que apresenta uma grande capacidade técnica, em especial no drible curto, e de remate, ocupando geralmente zonas mais interiores. Melhorou no decorrer da época a sua lateralidade e variabilidade de ações com bola. O seu sucesso está, contudo, condicionado pela sua pouca maturação física.

- Jogador 26

Altura: 176 cm

Peso: 67,1 Kg

Minutos Jogados: 2197'

Descrição: Avançado muito veloz e com uma grande capacidade de duelo que lhe garantem um rendimento elevado. Pode melhorar o seu apoio frontal, bem como a sua finalização e duelo aéreo.

- Jogador 27

Altura: 183 cm

Peso: 78,9 Kg

Minutos Jogados: 1043’

Descrição: Avançado contratado esta época que conta com um perfil físico muito interessante, que se destaca pelo seu cabeceamento e espontaneidade de remate. Pode melhorar a sua eficácia na finalização, e embora tenha melhorado no seu apoio frontal e proteção de bola, deve continuar a melhorar estes aspetos.

- Jogador 28

Altura: 175 cm

Peso: 69,0 Kg

Minutos Jogados: 537’

Descrição: Avançado centro que na época transata já disputava o campeonato nacional Sub15, que apresenta um perfil físico muito maturado, sendo muito veloz e potente. É um jogador muito propenso a lesão o que o tem impossibilitado de manter uma linha de evolução constante. Destaca-se especialmente no momento da finalização e no ataque ao espaço, podendo melhorar o momento defensivo, sobretudo o seu comprometimento no mesmo.

III - Desenvolvimento da Prática

Neste capítulo serão abordadas todas as temáticas correspondentes à minha atividade no Sporting Clube de Braga, bem como do funcionamento da equipa e o seu contexto envolvente. Está subdividido em seis temas: o modelo de jogo, a metodologia do quadro técnico, os departamentos complementares, a caracterização da competição, a caracterização do microciclo e os exercícios e documentos implementados.

3.1. Modelo de Jogo

Para Garganta (2003), o modelo de jogo consiste num conjunto de princípios, regras de ação e gestão, que orientam e permitem a regulação do processo de treino, em função dos objetivos definidos. A formulação de um modelo de jogo é um processo complexo e desafiante, que nasce da conciliação de diversos fatores como a ideia metodológica do clube e os seus pressupostos para o escalão, a ideia do treinador e as suas idiossincrasias, bem como o contexto da equipa e dos jogadores, que são os principais intervenientes e são quem determina o sucesso ou o fracasso do modelo de jogo.

Para além da compatibilidade das ideias da equipa técnica com as características dos jogadores, é importante também ter em conta a aceitação das ideias dos jogadores e a sua motivação, pois é impossível obrigar um jogador a dar o máximo de si, e por muito que reconheçamos que o caminho é o certo a seguir, se quem o tem de seguir efetivamente não acredita no mesmo, os resultados pretendidos não vão surgir. Compete também ao treinador convencer e liderar o grupo de forma que as ideias deixem de ser apenas dele e passem a ser de todos, pois só com esse sentimento de pertença os jogadores efetivamente assumem o seu papel no modelo de jogo.

Esta equipa na época anterior jogava num sistema de 1-4-3-3 com um médio defensivo e dois médios interiores. Foi-nos pedido da parte da coordenação que o sistema se mantivesse devido ao plantel ter sido construído em vista a jogar nessa formação, sendo importante para o equilíbrio dos

jogadores nas posições e a igualdade de oportunidades para todos. Embora inicialmente existisse esse equilíbrio, devido a oscilações no sucesso de determinados jogadores e por vezes por questões estratégicas, também foram adotados os sistemas de 1-3-4-3 e 1-4-4-2.

A primeira alteração surgiu previamente ao jogo da 2ª volta contra o FC Porto, que se apresentava em zonas de criação com uma linha ofensiva de 5 e por vezes 6 jogadores, decidindo a equipa técnica adotar uma linha de 5 defesas para controlar melhor a largura e o baixar entrelinhas por parte destes jogadores.

Após o sucesso desta estrutura, a mesma foi mantida e desenvolvida até ao jogo com o FC Famalicão onde devido a algumas dificuldades contra equipas que defendiam em bloco baixo e compacto, juntamente com o aumentar de rendimento por parte de todos os avançados da equipa, bem como experiências passadas de sucesso com a sua utilização durante o jogo, a estrutura foi alterada para 1-4-4-2.

Contudo, após um decréscimo de sucesso dos avançados, juntamente com uma grande evolução no setor intermédio, levou a que regressássemos definitivamente à estrutura de 1-4-3-3, apenas com a diferença que foi utilizado com maior frequência o meio-campo com duplo pivot.

Na minha opinião estas alterações no sistema tático, embora a curto prazo tenham surtido o efeito desejado, acabaram por ser inconsequentes pois as questões a melhorar estavam de forma geral nos princípios e comportamentos individuais e coletivos em organização ofensiva e organização defensiva, e não especificamente associados à estrutura utilizada. Porém, também penso que seja benéfico para os jogadores terem as ferramentas necessárias e a experiência de jogar em diferentes sistemas táticos, dando uma maior margem para uma eventual alteração estratégica prévia ou até durante o jogo, e porque no seu futuro enquanto jogadores, existe a possibilidade de jogarem em diferentes estruturas com diferentes treinadores.

É importante referir que o nosso processo de treino e jogo é focado no desenvolvimento do jogador, das suas capacidades tático-técnicas, físicas e psicológicas, tendo a tomada de decisão do jogador um papel fundamental no mesmo. Dito isto, ao contrário de épocas anteriores, foi optado pela equipa

técnica condicionar o mínimo possível aquilo que é a tomada de decisão, minimizando o padronizar de comportamentos e o realizar de exercícios fechados, precisamente para estimular esta capacidade.

3.1.1. Organização Ofensiva

A organização ofensiva é um momento muito valorizado por esta equipa, que devido à sua qualidade individual e coletiva, e devido a uma ideia de ataque posicional e de domínio do jogo com bola fomentados pela equipa técnica, é o momento cuja equipa se encontra durante a maioria do jogo.

Como foi referido anteriormente, um dos objetivos do nosso modelo de jogo passou por dar uma grande liberdade naquilo que eram as ações e tomadas de decisão dos jogadores, claro que sempre guiado por aquilo que pensamos ser benéfico para os mesmos. Graças a esta liberdade concedida, surge uma variabilidade e imprevisibilidade no jogo ofensivo, que na minha opinião é benéfica para o sucesso do mesmo e muito difícil de anular por parte dos adversários.

Um exemplo específico deste equilíbrio entre as ideias da equipa técnica e a liberdade dos jogadores consiste numa situação onde, na ótica dos treinadores, é benéfico construir a três devido à forma como o adversário pressiona. Esta informação é então passada à equipa, contudo não há uma obrigatoriedade na mesma, nem uma indicação de que jogador se deve juntar aos centrais, ou se este se deve posicionar no meio, se por fora dos mesmos, existindo então a interpretação dos jogadores do que pode ser benéfico ou não naquele momento específico do jogo.

Na fase de construção é procurado que os jogadores se disponham em amplitude máxima como ponto de partida, quer em largura através dos laterais em largura, quer em profundidade através da linha ofensiva posicionada na linha do meio campo, e dos médios atrás da linha de pressão, como demonstrado na figura seguinte.

Figura 5. Ponto de partida - Fase de Construção

Este ponto de partida permite que a equipa adversária conceda espaços entrelinhas e entre jogadores da própria linha que permitem a saída curta e o progredir de forma apoiada no campo. Caso a equipa adversária concentrasse muitos jogadores perto da zona da bola e no corredor central para impedir a saída curta, era procurado o homem livre através de passe direto para corredor lateral ou nas costas da linha defensiva se fosse encontrada vantagem nesses espaços, trazendo assim variabilidade a este momento.

Já na fase de criação torna-se fundamental a mobilidade e complementaridade, tanto de espaços a ocupar como de ações a realizar, bem como a capacidade individual de desequilíbrio, onde em situações de um contra um é incentivado o encarar destas situações como vantagem, existindo liberdade para o ultrapassar em drible. Chegando ao meio-campo ofensivo através de ligações curtas, maioritariamente das vezes encontramos um bloco baixo e compacto, com muito pouco espaço para jogar dentro do mesmo. Posto isto, a capacidade de diferentes jogadores poderem ocupar uma variabilidade de espaços, permite a existência de mobilidade e até trocas posicionais de forma a se libertarem de marcações individuais e obrigar os adversários a se ajustarem.

A complementaridade existe nos espaços que os jogadores ocupam, tendo de existir soluções em corredor central e em corredor lateral, nos espaços entre as diferentes linhas da equipa contrária, bem como na profundidade. Existe

também nas movimentações dos jogadores, devendo, por exemplo, quando existe um movimento de rotura, existir um movimento de apoio de forma a aproveitar o espaço provocado pelo acompanhar, por parte do defesa, do jogador que atacou a profundidade. Pelo contrário, quando um defesa é atraído por uma movimentação de um jogador entrelinhas, o espaço nas suas costas deve ser aproveitado com um movimento de rotura, independentemente do jogador que o realize. Relativamente ao equilíbrio, era pretendido que os dois defensas centrais, o lateral do lado contrário à bola e um dos médios se encontrassem em atitude preventiva, preparados para a perda da bola.

Figura 6. Exemplo de disposição em zona de criação

Em zona de finalização procuramos ser o mais objetivo possível, povoando as zonas de finalização com pelo menos três jogadores quando a bola se encontra em zona de cruzamento, bem como através de combinações simples e espontaneidade do remate quando a bola se encontra em corredor central.

3.1.2. Transição Defensiva

O objetivo primordial da transição ofensiva, no nosso entender, passa por ganhar a bola o mais rapidamente e o mais perto da baliza adversária possível. Para isto, é importante que este momento já esteja preparado durante a organização ofensiva, através da ação dos jogadores que não estejam no raio de ação do jogador com bola, nomeadamente os jogadores que se encontram em equilíbrio, aproximando-se das referências da equipa adversária, de forma a estarem perto para anular as mesmas em caso de perda da posse de bola.

No momento que se segue à perda, era pedida uma mudança de atitude e velocidade por parte dos jogadores perto da bola, realizando pressão imediata e intensa ao portador da mesma. Com esta reação era possível tapar a bola para evitar a transição rápida, e tapar possíveis linhas de passe próximas, evitando transição para a frente e recuperando rapidamente a bola para continuar o momento ofensivo. Caso esta pressão inicial seja ineficaz, deve existir uma rápida recuperação defensiva de forma a entrar em organização defensiva, tapando os caminhos para a nossa baliza de forma organizada.

3.1.3. Organização Defensiva

No que toca à organização defensiva, o objetivo estava bem definido em todos os momentos: roubar a bola o mais à frente possível para transitar ofensivamente e procurar o golo. Esta agressividade no momento defensivo era visível logo no momento de pressão ao pontapé de baliza adversário, onde em 1-4-3-3 como base, o avançado pressionava imediatamente o defesa central com bola com uma trajetória curvilínea de forma a tapar a linha de passe para o guarda-redes e para o defesa central do lado contrário, convidando então o jogador com bola a jogar para o corredor lateral. O corredor lateral foi determinado como a zona de maior pressão, onde deveria existir uma mudança de velocidade e agressividade para roubar a bola, não dando hipótese ao adversário de sair desta zona de pressão.

Contudo, caso o adversário conseguisse sair da zona de pressão e tentasse sair pelo guarda-redes e pelo defesa central do lado contrário, era pedido ao extremo desse lado que realizasse uma pressão pelo lado cego do defesa central quando a bola se encaminhasse para o mesmo, tentando surpreender e fechar as opções que este tinha para sair de pressão. Quando este movimento do extremo acontecia, o lateral do mesmo lado deveria acompanhar esta subida no campo, saltando no defesa lateral adversário, e a restante linha defensiva dever-se-ia ajustar de forma a conseguir controlar o extremo que ficaria livre.

Figura 7. Exemplo Pressão Alta

Se o adversário conseguisse superar esta pressão intensa num primeiro momento, aplicava-se o comportamento base de o jogador mais perto pressiona o portador da bola, condicionando a sua ação e tomada de decisão, e os restantes repõem a sua posição de forma a poder voltar a tentar, de forma organizada, roubar a bola à equipa adversária.

Pode-se então considerar que utilizávamos uma defesa em zona pressionante, onde inicialmente cada jogador protegia a sua zona, mas após existir um indicador de pressão, os jogadores anulavam a referência mais próxima, ficando apenas o médio interior lado contrário e os jogadores de

corredor lateral do lado oposto em cobertura, mas sempre prontos para saltar na pressão se necessário.

Na eventualidade do adversário ultrapassar o momento de pressão e se conseguir instalar no nosso meio-campo, os comportamentos base mantinham-se. Era pretendido que a bola se encontrasse constantemente tapada, através de um jogador em contenção, com as devidas coberturas, tapando caminhos para a frente e tentando condicionar a bola a chegar a corredor lateral. Quando a bola se encontrava em corredor lateral, o avançado era responsável por tapar a linha de passe de segurança, e os restantes jogadores próximos da bola deveriam intensificar a pressão, anulando todas as referências perto e acelerando para roubar a bola, sempre com a profundidade controlada por parte da linha defensiva.

3.1.4. Transição Ofensiva

Após o recuperar da posse de bola, a primeira preocupação passava por verificar se era possível transitar para a frente, seja em condução seja através do passe para um colega melhor posicionado, de forma a poder realizar um ataque rápido. Caso não fosse possível era privilegiada a posse de bola, através do tirar da mesma da zona de pressão, de modo a poder entrar em organização ofensiva.

Este momento do jogo está muito dependente da tomada de decisão do jogador que recupera a bola. Este pode ser o responsável pelo aproveitar de uma desorganização da equipa adversária, e consequente chegada a zonas de finalização quando esta ainda não está num bloco baixo e compacto, bem como pelo evitar de um jogo de transições, onde a equipa está constantemente a recuperar e a perder a bola, pouco benéfico para o nosso estilo de jogo. O desenvolvimento desta tomada de decisão foi como referi anteriormente uma prioridade no nosso processo de treino e jogo.

3.2. Metodologia do Quadro Técnico

A metodologia aplicada pelo quadro técnico é muito particular, não seguindo exclusivamente uma corrente metodológica, mas sim a partir de uma base de periodização tática, transcorre para uma metodologia própria. Isto ocorreu principalmente devido a uma divergência de convicções por parte do treinador principal e treinadores-adjuntos, que de forma a surgir uma forma de atuar com que todos se identificassem, e que pudesse extrair o melhor de cada um, foi encontrado um meio termo entre as duas perspetivas.

De forma a especializar e direcionar a atenção de forma mais eficiente a questões setoriais e individuais, foi atribuído um setor a cada treinador: o treinador de guarda-redes ficou naturalmente responsável pelos guarda-redes, o treinador-adjunto principal ficou responsável pelo setor defensivo, o treinador-adjunto pelo setor ofensivo e o treinador-adjunto estagiário pelo setor intermédio. Estes treinadores estavam responsáveis por feedback específico do setor durante o treino e o jogo, por elaborar e operacionalizar exercícios específicos para os mesmos e realizar a análise setorial do jogo, apresentando aos seus jogadores de forma setorial ou de forma individual.

Uma característica da metodologia utilizada foi a repetição contínua de exercícios em semanas seguidas, no mesmo dia do microciclo, com o objetivo primordial de rotinar o exercício de forma que este já esteja compreendido na perfeição pelos jogadores, e podendo estes explorar o mesmo sem a necessidade de se focar nas regras e condicionantes, já previamente assimiladas. No meu ponto de vista, esta repetição é importante num primeiro momento a fim de tornar o exercício mais fluido, e com maior foco no seu objetivo e não na sua forma. Porém, a longo prazo considero que esta repetição excessiva retira o foco dos jogadores do exercício, sendo a motivação dos mesmos baixa para os realizar, acabando por retirar qualidade do exercício e condicionando os seus objetivos. Também considero que a variabilidade de estímulos mesmo dentro do mesmo objetivo é fundamental para o desenvolvimento do jogador, mantendo o mesmo sempre focado no problema e arranjando este formas diferentes de o solucionar em diferentes contextos.

Ao contrário do que acontecia em anos anteriores, os exercícios realizados foram frequentemente formas jogadas, com poucas condicionantes, funcionando como uma situação de descoberta guiada, levando acima de tudo ao desenvolvimento da tomada de decisão do jogador.

3.3. Departamentos Complementares

Sendo o Sporting Clube de Braga um clube extremamente desenvolvido a nível de infraestruturas e de condições providenciadas aos atletas, possui um forte apoio em todas as vertentes complementares à parte tático-técnica, através dos seus departamentos. Fazem parte destes departamentos o Gabinete de Otimização Desportiva, Gabinete de Otimização Técnica, Gabinete de Observação e Análise, Departamento Médico, Departamento de Fisioterapia, Departamento de Nutrição e Departamento de Psicologia. No entanto, apenas irei abordar os primeiros três, por se tratar dos departamentos onde estive diretamente envolvido durante o meu período de estágio.

3.3.1. Gabinete de Otimização Desportiva (GOD)

O Gabinete de Otimização Desportiva é o departamento responsável pela preparação e desenvolvimento fisiológico dos jogadores, de forma a poderem suportar a exigência de uma época completa de competição, assim como melhorar capacidades que lhes permitirão ter sucesso em treino e em jogo.

A atuação deste gabinete no escalão de Sub15 é coordenada pelo fisiologista do escalão, e apoiado pelo treinador-adjunto estagiário. Os principais procedimentos ligados a este departamento passavam pelo treino de força e pliometria no ginásio, ativação e treino de força, velocidade e tempo de reação

no campo, bem como a reintegração dos jogadores lesionados no momento do treino.

Figura 8. Exemplo Plano Treino Ginásio

Eram também recolhidos e interpretados os dados de GPS em todos os treinos e jogos, de forma a gerir as cargas de todos os jogadores da melhor forma. Foram também realizados testes durante o ano de forma a averiguar a progressão dos jogadores nas diferentes capacidades físicas, em específico: testes de salto (*squat jump*, *countermovement jump*, *countermovement jump with arm swing*, *single leg vertical jump, hop test*), *teste de velocidade*, *T-test*, *RAST* e *Yo-yo Intermittent test*.

O meu contributo no GOD passou pela ajuda direta ao fisiologista principalmente no trabalho de ginásio e de campo, na realização dos testes físicos, bem como fazer a ligação entre o Gabinete de Otimização Desportiva e o quadro técnico, de forma a facilitar a passagem de informação entre ambos.

3.3.2 Gabinete de Otimização Técnica (GOT)

O Gabinete de Otimização Técnica é o departamento responsável pelo desenvolvimento das capacidades técnicas dos jogadores da formação do SC Braga. A atuação do mesmo ocorre através de dois treinos semanais prévios ao treino principal, onde figuram uma seleção de jogadores de todos os escalões de Sub14 a Sub17. A seleção dos jogadores a realizar os treinos do GOT, é feita por posições tendo em conta a temática do treino e os exercícios escolhidos pelos treinadores.

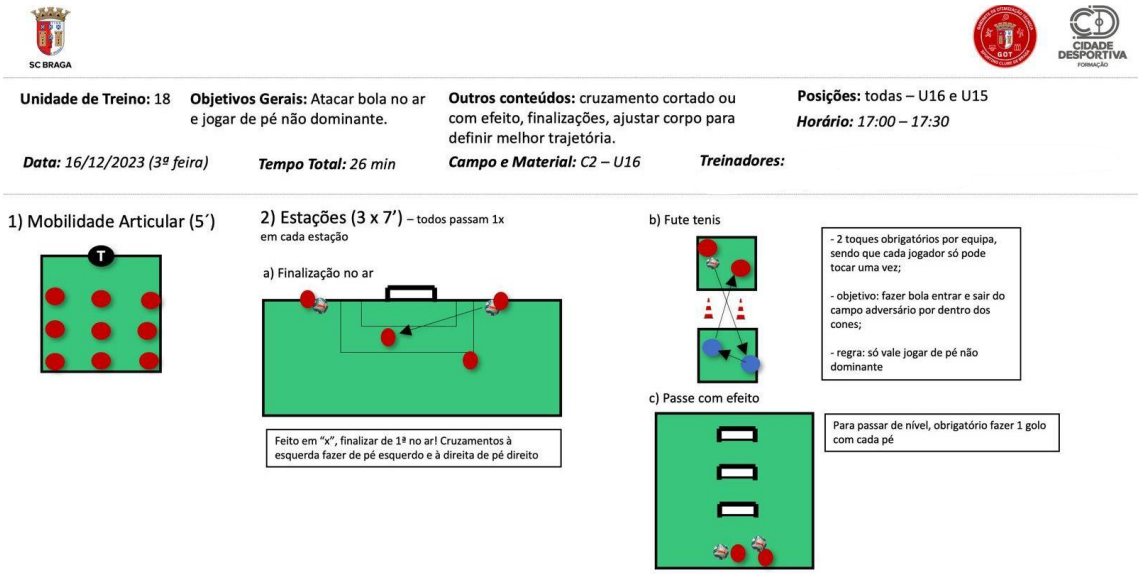


Figura 9. Exemplo Plano Treino GOT

Na minha opinião, este momento de treino simultâneo entre os diversos escalões é muito importante, primeiramente para os jogadores se conhecerem entre si, criando ligações fora da própria equipa, mas dentro do clube, importante para a convivência de todos e para o desenvolvimento do sentimento de pertença ao Sporting Clube de Braga. Também considero importante para os jogadores mais novos presentes no treino poderem observar e também realizar os exercícios com jogadores mais velhos, sendo estes à partida melhores executantes e possuidores de recursos mais desenvolvidos, juntando a experiência vicária, à experiência empírica que já têm usualmente.

A minha intervenção no Gabinete de Otimização Técnica passou pelo acompanhamento dos exercícios desenvolvidos em específico para jogadores

do setor intermédio, assim como o acompanhar da sua evolução na vertente técnica.

3.3.3 Gabinete de Observação e Análise (GOA)

O Gabinete de Observação e Análise é o departamento responsável pela gravação e análise de treinos e jogos de todos os escalões do SC Braga. O clube dispõe de um conjunto de câmaras fixas instaladas por todos os campos da Cidade Desportiva, manuseadas pelos analistas dos vários escalões, e no caso do escalão dos Sub15, pelo treinador-analista. Este é responsável pela gravação e análise dos treinos e jogos, codificação do jogo, análise da própria equipa e análise do adversário.

Figura 10. Lance Auditório - Organização Defensiva Setor Intermédio

A minha intervenção neste departamento passou sobretudo pela análise de jogo, onde deveria selecionar e cortar momentos coletivos do jogo para a elaboração do auditório geral, mas sobretudo a elaboração de cortes individuais e setoriais relacionados com o setor intermédio para apresentar de forma individual ou setorial aos mesmos. É exemplo a imagem acima, onde é possível identificar uma excessiva concentração dos médios na zona da bola, que levou à incapacidade de controlar o médio centro do lado contrário da equipa adversária.

3.4. Caracterização da Competição

Os Sub15 do Sporting Clube de Braga dispuseram de três momentos competitivos distintos, o Campeonato Nacional de Juniores C 1ª Divisão, os torneios internacionais e o Campeonato Distrital de Juniores C 1ª Divisão da AF Braga. Esta diversidade de momentos competitivos foi de extrema importância, pois permitiu que todos os jogadores do plantel tivessem estímulo de jogo durante a época, com diferentes adversidades, fundamental para o seu desenvolvimento em todas as suas fases.

3.4.1. Campeonato Nacional de Juniores C 1ª Divisão - 1ª Fase

O Campeonato Nacional de Juniores C 1ª Divisão representa o topo da competição nacional no escalão de Sub15. Este está dividido em 3 séries: a Série A com as equipas localizadas mais a norte do país, a série B com as equipas localizadas no centro do país e a Série C com as equipas localizadas mais a sul do país. A 1ª Fase funcionava em formato de campeonato a 2 voltas, no final da qual, os primeiros 3 classificados de cada série, assim como o melhor 4º classificado, apuravam-se para a 2ª fase de apuramento de campeão, enquanto as restantes equipas iriam disputar a 2ª fase de manutenção e descida.

Terminamos a 1ª fase no 2º lugar com 44 pontos, 14 vitórias, 2 empates e 2 derrotas, 60 golos marcados e 18 golos sofridos, obtendo então uma média de 4,3 golos marcados e 1 golo sofrido por jogo.

Esta fase caracterizou-se por ser bastante competitiva, com a maioria das equipas bem organizadas e com jogadores de qualidade, verificando-se, por exemplo, pelo facto de uma equipa como o Vitória SC, que costuma lutar pelos lugares cimeiros do apuramento de campeão, não se ter conseguido qualificar para esta fase.

A adversidade criada por esta primeira fase foi importante para o desenvolvimento de todos os jogadores do plantel, assim como para nós enquanto equipa técnica podermos, de forma mais fiável, averiguar os pontos de

melhoria da equipa em todos os momentos, com vista a preparar da melhor maneira a equipa para o apuramento de campeão.

Um destes pontos a aprimorar que foi exposto nesta fase, principalmente contra equipas que defendiam muito recuadas no terreno com pouco espaço entre si, estava relacionado com as dinâmicas de último terço e ocupação de zonas de finalização, mas especialmente com o momento de transição defensiva. Terminamos a 1ª fase com uma média de 1 golo sofrido por jogo, o que é um número bastante elevado considerando o número de vitórias da equipa, acrescentando que 45% dos golos sofridos, foram no momento de transição ofensiva do adversário.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Porto	**51**	18	17	0	1	79	6	+73	+
2	SC Braga	**44**	18	14	2	2	60	18	+42	+
3	Boavista	**33**	18	10	3	5	36	18	+18	+
4	SC Salgueiros	**31**	18	9	4	5	33	23	+10	+
5	Vitória SC	**30**	18	8	6	4	45	26	+19	+
6	FC Famalicão	**25**	18	8	1	9	36	35	+1	+
7	Paços de Ferreira	**20**	18	5	5	8	29	40	-11	+
8	Gil Vicente	**14**	18	4	2	12	25	51	-26	+
9	AD Barroselas	**7**	18	2	1	15	10	66	-56	+
10	FC Vizela	**2**	18	0	2	16	7	77	-70	+

Figura 11. Tabela Classificativa da 1ª Fase (Retirado de: https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-serie-a-2023-24/176031)

3.4.2. Campeonato Nacional de Juniores C 1ª Divisão - 2ª Fase

Após o 2º lugar na 1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores C 1ª Divisão classificamo-nos para a 2ª Fase de Apuramento de Campeão. Esta fase funcionava, à semelhança da 1ª Fase, em formato de campeonato a 2 voltas, agora com as 10 melhores equipas do país, onde no final quem terminasse com o maior número de pontos era nomeado campeão nacional.

O objetivo reconhecido unanimemente por toda a estrutura, equipa técnica e jogadores passava pela disputa do 1º lugar, o consequentemente o título de campeão nacional. Uma vitória por 2x0 na primeira jornada contra um dos habituais candidatos ao título, o Sporting CP, transmitiu confiança e confirmou a capacidade de a equipa perseguir o objetivo proposto.

Contudo, uma sequência de jogos negativa em que saímos derrotados contra equipas que não se encontravam diretamente na luta pelo título, tais como o CF Belenenses, AA Santarém e Boavista FC, juntamente com uma caminhada ainda sem perder pontos do SL Benfica, afastou-nos do nosso objetivo. Esta sequência menos positiva de resultados e exibições foi alvo de uma reflexão profunda, resultando no ajustamento de alguns comportamentos em jogo, formas de passar a mensagem pretendida em treino e em momentos de preleção, de forma que a mesma não se repetisse. Este ajuste acabou por se tornar frutífero, pois conseguimos levar por vencidas estas 3 equipas na 2ª volta.

Como ponto positivo, pudemos retirar os jogos com os principais adversários diretos, o SL Benfica, FC Porto e Sporting CP, onde num total de 6 jogos obtivemos 3 vitórias, 2 empates e apenas 1 derrota, sendo as 3 vitórias contra cada um dos adversários. Como ponto negativo, destaco a dificuldade, já identificada na 1ª fase e acentuada pelo aumento de qualidade nas equipas na 2ª fase, contra equipas muito organizadas e com as linhas muito próximas no momento defensivo, que exploram a transição ofensiva através de jogadores muito fortes fisicamente.

Terminamos a 2ª fase no 3º lugar com 33 pontos, 10 vitórias, 3 empates e 5 derrotas, 37 golos marcados e 17 golos sofridos, obtendo então uma média de 2,1 golos marcados e 0,9 golos sofridos por jogo.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	47	18	15	2	1	43	6	+37	+
2	FC Porto	40	18	13	1	4	44	11	+33	+
3	SC Braga	33	18	10	3	5	35	17	+18	+
4	Sporting	31	18	9	4	5	30	24	+6	+
5	Belenenses	28	18	9	1	8	23	29	-6	+
6	Ac. Santarém	26	18	8	2	8	24	27	-3	+
7	Boavista	20	18	6	2	10	14	29	-15	+
8	CD Tondela	15	18	4	3	11	11	30	-19	+
9	Marítimo	13	18	3	4	11	18	32	-14	+
10	SC Salgueiros	5	18	1	2	15	11	48	-37	+

Figura 12. Tabela Classificativa do Campeonato Nacional de Juniores C 1ª Divisão - 2ª Fase (Retirado de: https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-fase-ap-campeao-23-24/183105)

3.4.3. Torneios Internacionais

Para além da competição oficial desta equipa, o campeonato nacional de Sub15, foi possível dar aos nossos jogadores a experiência de torneio, com todas as suas vicissitudes, como jogos com menor tempo, contra as melhores equipas de formação a nível mundial, fases a eliminar, desempates nas grandes penalidades e todas as vivências que esses momentos acarretam, imensamente ricos para o desenvolvimento dos jogadores.

Foram quatro estes momentos durante a época: Algarve Elite Cup (Portugal), Zed International Cup (Egito), MIC Football (Espanha) e Tournoi International St Pierre de Nantes (França), onde defrontamos equipas como Royal Antwerp FC, AFC Ajax, Galatasaray SK, Villarreal FC e Paris Saint-Germain FC.

Estes contextos permitem aumentar significativamente o número de jogos contra equipas do mesmo nível ou superior por época, o que é riquíssimo para a evolução dos jogadores, bem como para a evolução dos treinadores, que para além de serem confrontados com uma maior adversidade no decorrer dos jogos,

têm oportunidade de partilhar conhecimento com profissionais de outros países com contextos e ideias diferentes.

Enquanto equipa, os vários momentos em que os jogadores passam juntos fora de campo, proporcionados por estas experiências também são importantes para o desenvolvimento de uma identidade e espírito de equipa que se revela mais tarde dentro do campo. Para o SC Braga, também é importante a partilha da imagem do clube fora do país, assim como a sua conceção enquanto elite mundial na formação de jovens jogadores.

3.4.4. Campeonato Distrital de Juniores C 1ª Divisão da AF Braga

Para além dos momentos descritos anteriormente, o Campeonato Distrital de Juniores C 1ª Divisão da AF Braga foi um momento competitivo muito importante no decorrer da época. A presença desta competição tinha um objetivo muito claro, permitir aos jogadores menos utilizados do escalão de Sub15 e de Sub14 terem tempo de jogo em competição, com o intuito de poderem continuar a desenvolver-se num estímulo mais adequado às suas necessidades. A escolha dos jogadores era volátil, sendo feita consoante o momento de forma dos mesmos e as suas necessidades.

A evolução dos jogadores foi notável a partir do momento em que esta competição iniciou, permitindo a que na sua maioria conseguissem mais oportunidades de jogar no campeonato nacional, e inclusive, alguns dos jogadores que passaram por esta competição acabaram por se tornar titulares frequentes na principal competição do seu escalão.

Com a ascensão à Divisão de Honra da AF Braga após a conquista do campeonato este ano, creio que será ainda mais benéfica a existência desta "equipa de desenvolvimento" pois o nível das equipas será superior e vai garantir um maior número de jogos competitivos durante a época. Este acaba por ser o ponto menos positivo em relação a esta competição, o número reduzido de jogos com estímulo competitivo adequado. Dito isto, é fulcral para o desenvolvimento de jogadores com sucesso a reação a estímulos desafiadores (Collins et al.,

2016), porém foi inevitável a participação na divisão em questão durante esta época, por não existir nenhuma equipa passível de ser inscrita na divisão acima.

Esta ferramenta permite a jogadores terem oportunidade de elevar os seus índices de sucesso e consequente confiança, de forma a poderem dentro da mesma época exibir um nível de aptidão suficiente para disputar o campeonato nacional. Por outro lado, alguns jogadores que já possuem capacidade para disputar campeonato nacional, mas que não têm espaço de utilização na equipa, poderiam optar por realizar uma época numa equipa de nível inferior, mas que adequasse o estímulo do adversário às suas necessidades.

3.5. Caracterização do Microciclo

Neste tópico abordar-se-á a elaboração do microciclo por parte do quadro técnico do escalão de Sub15, especificamente as suas diferenças consoante o momento da época, o objetivo específico de cada um, assim como a quantidade de momentos de competição na semana. Para este efeito, irei analisar 3 microciclos distintos referentes a 3 momentos distintos da temporada: a pré-época (microciclo 3), 1ª Fase (microciclo 21) e Apuramento de Campeão (microciclo 30).

3.5.1. Microciclo 3 – Pré-época

Neste período preparatório foi definido que realizássemos 6 momentos de treino/jogo semanais, com vista a que os jogadores regressassem gradualmente aos índices fisiológicos necessários para iniciar a competição, visto que após um período de inatividade existe uma reversibilidade das capacidades físicas dos jogadores (Castelo, 2002). Foi também pretendido num curto espaço de tempo

transmitir a ideia da equipa técnica e do clube para a forma de atuar da equipa em todos os momentos do jogo.

SUB 15	SEGUNDA 31/07	TERÇA 01/08	QUARTA 02/08	QUINTA 03/08	SEXTA 04/08	SÁBADO 05/08	DOMINGO 06/08
	-2	-1	JOGO-TREINO	-2	-1	JOGO	+1
REGIME	Tensão/Rec	Tensão/Duração	Duração	Tensão/Recuperação	Pré-Ativação para Jogo	Feirense 11h00 SC Braga	FOLGA
VÍDEO							
ESPAÇO	++	++	+++	++	+		
TEMPO	+	++	++	+	+		
Nº JOGADORES	++	++	+++	+++	++		
FORMAS	InterSetorial 2x2-8x8	Setorial – 11x11	Coletivo – 11x11	InterSetorial – 11x11	InterSetorial – 7x7		
DIMENSÃO ESPAÇOS							
MODELO DE JOGO	**Organização Ofensiva** - Espontaneidade de remate; **Organização Defensiva** - Contenção e cobertura defensiva;	**Organização Defensiva** - Indicadores de pressão; - Alinhamentos à largura e profundidade; - 1º SM de Pressão; **Organização Ofensiva** - VCJ - Velocidade na circulação. - Zonas de finalização.	**Jogo 11x11 com os Sub16**	**Transição Ofensiva** - Procura do jogador livre; - Procurar os melhores espaços para jogar; **Organização Ofensiva** - Ligação intersectorial para uma melhor construção e criação.	**Organização Ofensiva** - Descobrir caminhos para golo, da maneira mais rápida e vertical possível; **Esquemas Táticos** - Esquemas Táticos Ofensivos (Cantos)		
PLANEAMENTO	- 1x1 + 1x1 + GR - Posse 3x1+2+3 - Torneio 2x2 + JK - Torneio 3 equipas 8	- DO Linha Defensiva - Construção 1ª Fase - VCJ - Zonas de Finalização - GR+10x10+GR 1º SM - Esquemas Táticos	- Jogo 11x11 com os Sub16	- Posse de Bola 7x7x7 - Posse de Bola 5x5x5x5 - Construção Curta 1ª Fase	- Meinho das 3 Variáveis - GR+7x7+GR – Transição Ofensiva - Esquemas Táticos Ofensivos		

Figura 13. Microciclo 3

No caso específico deste microciclo, foram realizadas 4 unidades de treino, uma situação de jogo contra os Sub16 do SC Braga e um jogo amigável com o CD Feirense. Selecionei este microciclo por se tratar do primeiro microciclo de pré-época onde foi realizado um momento competitivo externo no fim de semana, assemelhando-se assim do microciclo padrão. Nos microciclos anteriores o mesmo não aconteceu, sendo que no primeiro microciclo apenas se realizaram testes físicos e medições antropométricas, e o segundo microciclo apenas conteve um momento competitivo interno.

2ª Feira – Unidade de Treino 6

Esta unidade de treino teve como objetivo, em regime de tensão, através da relação numérica reduzida e do constrangimento espacial, comportamentos defensivos individuais, como a defesa em inferioridade numérica, reação à perda da bola e o tapar constante da bola em zonas próximas à baliza. As relações reduzidas praticadas neste dia, juntamente com os objetivos físicos que nos permite cumprir, é muito importante para o feedback e correção de comportamentos de forma mais específica e individual.

U15 (U15) Época 2023-2024

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho individual e setorial em regime de tensão (força especifica)

Unidade de treino: 6
Cidade Desportiva (campo n.º 2)
31-07-2023 - 16:00

0
0
0
0
0

Data do jogo anterior:
29-07-2023 (Sábado)

Data do jogo seguinte:
02-08-2023 (4ª Feira)

Duração total da unidade de treino:
91 min. 0 seg.

1 (1+1) x (1+1) + GR

1x1 com ajuda de um defensor que deverá chegar o mais rápido para colaborar na tarefa defensiva e um atacante a realizar cobertura ofensiva. Ex: O jogador 3 faz passe para o atacante, iniciando 1x1. Este faz contenção, esperando vantagem defensiva, 1x2. Sendo que o atacante também terá ajuda o que voltará a resultar numa igualdade. Assim, na contenção devemos para além de retardar a ação do atacante, também impedir a ligação interior.

Variantes:
- Colocar defensor a diferentes distâncias ou posicionamentos relativamente a bola;
- Dificultar passe para o atacante;
- Impedir 1º defensor de continuar após a passagem entre os sinalizadores.

Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	6 min. 0 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (3 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	16 min. 0 seg.	

2 Posse 3x1+2+3 (OO e TO)

Posse 3x(1+2)+3 - Organização Ofensiva e Transição Ofensiva.

Equipa preta tem por objetivo manter a bola numa situação de 3x1 e após a consecução de 5 passes variar para a equipa vermelha. A equipa azul pode colocar uma pressão de 2 jogadores mas permite à equipa com bola de variar quando quiser. Se a equipa azul recuperar a bola, deve tentar marcar numa das 2 balizas pequenas.
A equipa que recupera a bola passa para o processo ofensivo e quem a perdeu passa para o processo defensivo.

Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	5 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	6 x (2 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	17 min. 0 seg.	

3 Torneio 2x2 + JK

Torneio 2x2 + JK, objetivo de tornar propenso situações de igualdade numérica com balizas próximas, incentivar a nível defensivo o tapar a bola constantemente, coberturas defensivas e o orientar para fora. A nível ofensivo, contramovimentos para ficar livre, remates espontâneos, lateralização a finalizar.

3 séries de 5 jogos de 40 segundos.

1 e 2	AxB/CxD
3 e 4	AxC/BxD
5 e 1	AxD/BxC
2 e 3	
4 e 5	

Tempo exercitação:	24 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	5 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	6 x (4 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	29 min. 0 seg.	

4 Torneio 3 equipas 8

Colocar uma linha no primeiro terço ofensivo do adversário (local onde pretendemos fazer pressão alta).
Se a equipa recuperar a posse de bola nessa zona e fizer golo (vale por 2).

A terceira equipa efetua trabalho de força específica com o Alejandro.

Tempo exercitação:	24 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	5 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	6 x (4 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	29 min. 0 seg.	

Figura 14. Unidade de Treino 6

3º Feira – Unidade de Treino 7

Nesta unidade de treino foi pretendido dar sequência aos objetivos do treino anterior, através de exercícios com relações numéricas maiores, e naturalmente mais complexos. Os exercícios 1, 2, 3 e 4 foram realizados em simultâneo, estando cada treinador setorial a trabalhar isoladamente com o seu setor comportamentos que cada um via como lacuna, naquela altura, na maioria dos jogadores do setor. De seguida, voltou a ser abordada a organização defensiva, desta vez incidindo sobre comportamentos intersetoriais e coletivos como o fechar o corredor central e manter distâncias, de forma a não abrir espaços nem entrelinhas nem intralinhas. Por fim, foram trabalhados esquemas táticos com vista a implementar no dia seguinte em situação de jogo formal. O momento dos esquemas táticos era entendido como fundamental pela equipa técnica, sendo por regra abordado todos os microciclos, na última unidade de treino antes de cada jogo.

U15 (U15) Época 2023-2024

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho individual e setorial em regime de tensão (força específica)

Unidade de treino: 7
Cidade Desportiva (campo n.º 2)
01-08-2023 - 16:00

Data do jogo anterior:
29-07-2023 (Sábado)

Data do jogo seguinte:
02-08-2023 (4ª Feira)

Duração total da unidade de treino:
72 min. 0 seg.

1 OD - Linha Defensiva - 4x4

Uma equipa ataca para quatro bonecos e três balizas pequenas. Cada um dos quatro jogadores, numerados de um a quatro, inicia com uma bola. Ao sinal (número do jogador atacante), inicia o ataque em condução e tenta pontuar fazendo um passe para o boneco que está à sua frente ou para a baliza que está entre os dois bonecos.
O objetivo é a linha defensiva estar preparada para antecipar e impedir ligação no boneco que vai "receber" a bola e ter as cobertutras perto para impedir bola entre linhas.

Tempo exercitação:	8 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 20 seg.	
Séries:	2	(6 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 20 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

2 Construção 1ª fase Sector Defensivo - variação centro de jogo

Equipa organizada na sua estrutura defensiva, com incidencia na variação do centro de jogo, saltando posição e utilizando passe longo.

Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

3 Setorial Linha Intermédia - VCJ

Exercício setorial para tornar propenso a variação de centro de jogo por parte dos interiores, com inclusão do 1º toque e da condução para fora.

Bola inicia no quadrado lateral, com passe para o corredor central, médio realiza contramovimento, 1º toque para o corredor contrário e variação de centro de jogo. Jogador no quadrado contrário realiza 1º toque orientado para a frente, ultrapassando porta à sua frente.

1) Variação Pé Dominante
2) Variação Pé Dominante (Lado Contrário)
3) Variação Pé Não Dominante
4) Variação Pé Não Dominante (Lado Contrário)

Variação para o Quadrado - 1 ponto.
1º toque na Porta - 1 ponto

Tempo exercitação:	0 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	

4 Setor Ofensivo - Zonas de Finalização

Setor Ofensivo - Zonas de Finalização

3 triplas ofensivas em competição: 1 em descanso, 1 a assistir e 1 a finalizar.

Bola inicia no jogador Preto, que isola por fora um dos seus colegas de equipa, que assiste um dos 3 jogadores das zonas de finalização. Os 3 jogadores devem atacar 3 zonas diferentes, liberdade para os espaços que atacam, com presença de muito engano, contra-movimentos e finalizações espontâneas.

Tempo exercitação:	0 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	

5 OD - Intersetorial LD-LM-LO - 5x5+3

Intersetorial de linha defensiva e linha média contra linha média e linha ofensiva, com mais três apoios (dois à largura e um por dentro). Golo nas duas balizas pequenas ou em condução entre elas.
Inicialmente, obrigatório passar por um dos apoios laterais antes de poder pontuar.

Tempo exercitação:	9 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (3 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	11 min. 0 seg.	

6 GR + 10 x 10 + GR - Organização Defensiva 1º SM

GR + 10 x 10 + GR - Organização Defensiva 1º Submomento.

Objetivo é tornar propenso o submomento anteriormente referido, com uma valorização de 2 golos para a equipa que recuperar a bola no seu meio campo ofensivo e marcar golo na mesma jogada.

Utilizar 2/3 do campo.

Tempo exercitação:	16 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (4 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	19 min. 0 seg.	

7 **Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos (posicionamento)**

CANTO OFENSIVO:
A equipa posiciona-se ofensivamente para atacar a bola batida em função das diferentes variantes do canto ofensivo.
O treinador pode colocar uma segunda bola para provocar um reposicionamento ofensivo de forma a que todos os jogadores se enquadrem novamente para atacar a bola.

CANTO DEFENSIVO:
A equipa posiciona-se para defender a bola batida no canto (aberto ou fechado).
Após a primeira ação defensiva e consequente subida e alinhamento defensivo o treinador seleciona um dos defesas laterais para uma segunda bola cruzada das meias.

Tempo exercitação:	18 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	4 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (6 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	22 min. 0 seg.	

Figura 15. Unidade de Treino 7

4º Feira – Jogo x Sub16

Primeiro momento de jogo da época, onde defrontamos os Sub16 do SC Braga, uma geração forte, com bastante qualidade individual. Conseguimos ter sucesso no momento de construção, sendo variáveis coletivamente e também tendo sucesso nos lances individuais. Onde nos apresentamos com maior nível foi no momento de pressão alta, manifestando uma grande agressividade nos duelos, bem como na intenção de tapar e roubar a bola.

Por outro lado, tivemos algumas dificuldades em organização defensiva mais perto da nossa baliza, demorando mais tempo a tapar a bola, concedendo com relativa facilidade cruzamentos e remates de meia distância. A capacidade dos nossos jogadores de pegar referências dentro de área no momento de cruzamento adversário também se mostrou pouco desenvolvida.

Nos momentos de transição destaco a ação dos nossos defesas centrais que foram exímios na recuperação defensiva e controlo do espaço nas costas, ganhando diversos lances individuais contra jogadores mais velhos e mais desenvolvidos fisicamente. A transição ofensiva não foi especialmente eficaz devido a esta diferença na maturação dos jogadores, relativamente ao adversário.

5º Feira – Unidade de Treino 8

Como tínhamos realizado jogo no dia anterior, optamos por reduzir o volume desta sessão de treino, reduzindo a duração total da mesma, mas mantendo um carácter aquisitivo. Ao contrário do que tinha acontecido no início do microciclo, incidimos sobre questões ofensivas. Numa fase inicial do treino, através dos dois primeiros exercícios, trabalhamos o atrair pressão na zona da bola, para o explorar os espaços deixados em zonas mais afastadas, bem como comportamentos individuais como a orientação corporal, o primeiro toque e o ver antes. O último exercício teve como objetivo mostrar aos jogadores a vantagem de começar com a linha ofensiva alta com o intuito de dar espaço aos jogadores mais recuados para combinarem entre si ou progredirem com bola, assim como abrir espaços entrelinhas para os jogadores mais avançados se mostrarem para receber, comportamentos decisivos para o implementar da nossa forma de jogar.

U15 (U15) Época 2023-2024

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho tático-estratégico em regime preventivo-regenerativo

Unidade de treino: 8
Cidade Desportiva (campo n.º 2)
03-08-2023 - 09:00

0
0
0
0
0

Data do jogo anterior:
02-08-2023 (4ª Feira)

Data do jogo seguinte:
05-08-2023 (Sábado)

Duração total da unidade de treino:
61 min. 0 seg.

2 Posse de Bola 7x(3+1+3)

Três equipas realizam um exercício de posse de bola em que para pontuar a equipa em posse terá, em primeiro lugar, de efetuar uma sequência mínima de 5 toques por equipa e depois conseguir fazer uma ligação para um dos jogadores do quadrado oposto (variação de corredor).
A equipa que assume o processo defensivo só sai do meio se conseguir recuperar a posse de bola e depois fazê-la passar para o quadrado oposto para um dos jogadores da equipa que está em tempo de espera (não é suficiente colocar a bola fora do quadrado). A equipa que assume o processo defensivo tem de distribuir os jogadores pelas três zonas delimitadas: 3 no quadrado onde se encontra a bola; 1 na zona neutra; e 3 no quadrado oposto.
Todos os jogadores estão ativos nas três zonas e podem recuperar a bola de forma a sair do processo defensivo. Ofensivamente todos os jogadores estão condicionados a um máximo de dois toques.
No final de cada série a equipa que contabilizar o menor número de pontos realiza uma série de 20 abdominais / dorsais / flexões de braços.

Tempo exercitação:	9 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	6 min. 0 seg.	
Séries:	1	(9 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (3 min. 0 seg.)	(3 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

3 Posse de Bola (5x5)+(5x5) em estrutura

Duas equipas organizam-se em estrutura, dentro e fora do retângulo, conforme a imagem de forma a ficarem com os apoios externos alternados com os da equipa adversária. O objetivo do exercício é realizar uma sequência de 10 passes para pontuar um ponto para a sua equipa. Os jogadores externos têm obrigatoriamente de ligar com os jogadores que estão dentro.

Condicionantes:
Em função da sua posição no retângulo (dentro ou fora), cada jogador pode dar no máximo:
I) 2 toques (dentro) / 1 toque (fora)
II) 2 toques (fora) / 1 toque (dentro)

Variante: Sempre que uma equipa realiza uma sequência mínima de 5 toques "ganha o direito" de atacar a baliza formal. 5x(2+GR) ou 3x(2+GR).

Tempo exercitação:	6 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	5 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	6 x (1 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	11 min. 0 seg.	

4 Construção Curta + 1ª Fase +Ligação Intersetorial com Corredores Laterais

2 equipas divididas pelos 3 setores em 2/3 do campo.
Defensivamente, a equipa tem de estabilizar os jogadores em cada um dos três setores: 9 e 10 (setor ofensivo); 7,6,8 e11 (setor intermédio); e 1,2,3,4 e 5 (setor defensivo).
Ofensivamente a equipa deve promover diferentes dinâmicas ofensivas no intuito de criar superioridade numérica em cada setor. Obrigatoriedade de ter sempre um jogador (defesa lateral ou extremo) a ocupar cada um dos corredores laterais (fora do bloco).
No ataque apenas são válidas as ligações sequenciais entre os setores (defensivo-intermédio e intermédio-ofensivo) de forma a favorecer as combinações indiretas (passe curto).
CONDICIONANTES:
2 toques (setor defensivo)
3 toques (setor intermédio)
livre (setor ofensivo)

Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	6 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (3 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	18 min. 0 seg.	

Figura 16. Unidade de Treino 8

6º Feira – Unidade de Treino 9

Nesta unidade de treino optamos por um exercício inicial mais lúdico com o intuito de inserir bola na ativação sem colocar carga significativa por se tratar do último treino antes do jogo. De seguida, trabalhamos a transição ofensiva, onde quando a equipa sem bola, após recuperar a posse da mesma, deveria privilegiar o jogar em frente, e a rápida procura do golo, motivado pela condicionante de golo após recuperação no meio-campo ofensivo ser valorizado em dobro. Por fim, foi abordado com mais especificidade o momento do canto ofensivo, sendo abordadas as posições iniciais, os batedores, movimentações nos diferentes cantos diretos e possíveis combinações no canto indireto, com vista à preparação do jogo do fim de semana.

U15 (U15) Época 2023-2024

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho tático-estratégico em regime preventivo-regenerativo

Unidade de treino: 9
Cidade Desportiva (campo n.º 2)
04-08-2023 - 16:00

0
0
0
0
0

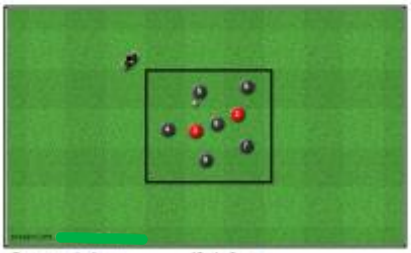
Data do jogo anterior:
02-08-2023 (4ª Feira)

Data do jogo seguinte:
05-08-2023 (Sábado)

Duração total da unidade de treino:
66 min. 0 seg.

1 Meinho das 3 Variáveis

Jogo com três variáveis jogado a 4' minutos cada.
1º variável - Pataleca.
2º variável - bola no ar.
3º variável - Meinho com dois no meio



Tempo exercitação:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (5 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	17 min. 0 seg.	

2 GR +7x7+GR - Transição Ofensiva

GR+7x7+GR - Transição Ofensiva

Objetivo é a equipa vermelha realizar 3 passes no seu quadrado para conseguir chegar ao quadrado seguinte para fazer golo. A equipa azul tem o objetivo de recuperar a bola no quadrado ofensivo para marcar golo, que teria a valorização de 2 golos. Se não for possível, a equipa tem a possibilidade de "salvar" a bola para o quadrado defensivo para continuar em organização ofensiva, sempre com o objetivo de marcar golo, que passaria a valer apenas 1.

Tempo exercitação:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	5 min. 0 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (3 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	22 min. 0 seg.	

3 Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos (posicionamento)

CANTO OFENSIVO:
A equipa posiciona-se ofensivamente para atacar a bola batida em função das diferentes variantes do canto ofensivo.
O treinador pode colocar uma segunda bola para provocar um reposicionamento ofensivo de forma a que todos os jogadores se enquadrem novamente para atacar a bola.

CANTO DEFENSIVO:
A equipa posiciona-se para defender a bola batida no canto (aberto ou fechado).
Após a primeira ação defensiva e consequente subida e alinhamento defensivo o treinador seleciona um dos defesas laterais para uma segunda bola cruzada das metas.

Tempo exercitação:	5 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (5 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	5 min. 0 seg.	

4 Esquemas Táticos (Champions League)

Duas equipas realizam uma competição de esquemas táticos.
A equipa que ataca tem de selecionar 8 das 14 zonas predefinidas pelas bolachas.
De referir que a equipa atacante não pode repetir a mesma situação, se marcar no corredor direito já não pode marcar no esquerdo, de forma a abarcar todas as situações.
A equipa que defende após recuperar a posse da bola tem no máximo 10" para atacar uma das 3 balizas colocadas no meio-campo. No final, a equipa que fizer menos golos arruma o material.

Tempo exercitação:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (10 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	22 min. 0 seg.	

Figura 17. Unidade de Treino 9

Sábado – Folga

Temos como norma a folga no dia que antecede a competição, de forma a recuperar qualquer tipo de fadiga fisiológica provocada pela semana de treinos, podendo apresentarmo-nos em condições ideais a nível físico e psicológico no momento do jogo. Quando, por virtude do calendário competitivo, ou por indicação do fisiologista treinamos neste dia, optamos por exercícios de carga física e cognitiva reduzida, evitando exercícios aquisitivos e privilegiando exercícios lúdicos e treino analítico com repetições controladas, por exemplo situações como esquemas táticos, saídas de pontapé de baliza ou momentos de pressão ao pontapé de baliza adversário.

Domingo – Jogo x CD Feirense

Jogo dominado na totalidade pela nossa equipa, que conseguiu permanecer instalada no meio-campo ofensivo a maioria do tempo. O momento de organização defensiva e transição ofensiva foram quase nulos à exceção dos momentos de pressão ao pontapé de baliza, onde fomos muito agressivos e conseguimos recuperar a bola em zonas adiantadas no terreno.

Como aspetos a melhorar foram identificados claramente o momento de criação e finalização, onde embora tenhamos criado diversas situações claras de golo, fomos extremamente ineficazes nos mesmos. O momento de transição defensiva também se mostrou algo débil, principalmente por parte do lateral do lado contrário e do médio defensivo, que estavam responsáveis por auxiliar os defesas centrais no equilíbrio da equipa.

3.5.2. Microciclo 21 – 1ª Fase

No período competitivo foi definido que realizássemos 4 momentos de treino por semana, com um jogo oficial no fim de semana. Este microciclo representa então um microciclo padrão deste período, com a particularidade de nesta semana, por motivos estratégicos, ter sido treinada a estrutura de 1-3-4-3 para aplicar no jogo desta jornada.

SUB 15	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/11	SEXTA 08/12	SÁBADO 09/12	DOMINGO 10/12
	+2	-4	-3	-2	-1	FOLGA	JOGO
REGIME	FOLGA	Tensão	Duração	Velocidade	Velocidade de Reação	FOLGA	SC Braga 11h00 FC Porto
VÍDEO							
ESPAÇO		++	++	+++	+		
TEMPO		+	++	++	+		
Nº JOGADORES		+	++	+++	++		
FORMAS		Setorial – 11x11	Coletivo – 11x11	InterSetorial – 11x11	InterSetorial – 7x7		
DIMENSÃO ESPAÇOS							
MODELO DE JOGO		**Organização Defensiva** - Indicadores de pressão; - Alinhamentos à largura e profundidade; - 1º SM de Pressão; **Organização Ofensiva** - VCJ - Velocidade na circulação. - Zonas de finalização.	**Organização Ofensiva** - Mobilidade constante para ser solução; - Zonas de finalização SB; - Interpretação de vantagens; **Organização Defensiva** - Defesa zonal/individual, interpretação do momento defensivo;	**Transição Ofensiva** - Procura do jogador livre; - Procurar os melhores espaços para jogar; **Organização Ofensiva** - Ligação intersectorial para uma melhor construção e criação.	**Organização Ofensiva** - Descobrir caminhos para golo, da maneira mais rápida e vertical possível; **Esquemas Táticos** - Esquemas Táticos Ofensivos (Cantos)		
PLANEAMENTO		- DO Linha Defensiva - Construção 1º Fase - VCJ - Zonas de Finalização - GR+10x10+GR 1º SM - Esquemas Táticos	- Posse de Bola 3x3x3 - Setorial - Jogo dos 2 Corredores - Construção Curta 1ª Fase	- Posse de Bola 7x7x7 - Posse de Bola 5x5x5x5 - Construção Curta 1º Fase	- Meinho das 3 Variáveis - GR+7x7+GR – Transição Ofensiva - Esquemas Táticos Ofensivos		

Figura 18. Microciclo 21

Neste microciclo foram realizadas 4 unidades de treino e jogo oficial contra a equipa do FC Porto. Escolhi este microciclo pois o mesmo retrata uma semana da 1ª volta do campeonato nacional, onde defrontamos um dos adversários diretos à primeira posição desta fase da competição, com a particularidade de existir uma alteração estratégica na nossa abordagem ao microciclo e ao jogo do fim de semana, relativa à disposição tática dos jogadores.

<u>2º Feira – Folga</u>

Neste dia, é de forma geral atribuída uma folga para todo o plantel, com o intuito de recuperar fisiologicamente e psicologicamente do jogo do dia anterior, de forma a poder encarar no dia seguinte uma nova semana de treinos e todos os seus conteúdos sem qualquer fadiga presente.

3º Feira – Unidade de Treino 72

Com a nossa primeira unidade de treino deste microciclo, pretendemos torná-la o mais dinâmica e competitiva possível, através de relações reduzidas, onde existissem muitas ações por jogador, e onde os tempos de transição dentro do exercício e entre exercícios fosse reduzido. A nível da escolha de exercícios, optamos por uma posse de bola com reação à perda, que nos garantia esta elevada densidade de ações com bola por jogador, bem como a mentalidade pretendida através do fomentar da rápida e agressiva reação à perda. De seguida realizamos uma competição de quatro equipas onde todas se encontravam a jogar em simultâneo, primeiro condicionadas para potenciar as vantagens numéricas ofensivas e posteriormente sem condicionantes. Mais uma vez, sem retirar importância a correções específicas de comportamentos, especialmente no jogo condicionado, foi visado especialmente questões de mentalidade e competitividade, marcando a atitude pretendida para a restante semana.

U15 (U15) Época 2023-2024

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho individual e setorial em regime de tensão (força especifica)

Unidade de treino: 72
Cidade Desportiva (campo n.º 4)
05-12-2023 - 17:30

Data do jogo seguinte:
10-12-2023 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
45 min. 0 seg.

1 Posse de bola (3 + 3) x 3 com TD

Num espaço de 20m x 20m com quatro balizas pequenas, colocadas em cada uma das arestas do quadrado, realiza-se uma competição envolvendo 3 equipas com 3 jogadores. Cada uma das equipas terá de assumir alternadamente o processo defensivo e para pontuar terá de recuperar a posse de bola e rapidamente procurar fazer golo numa das 4 balizas pequenas (1 ponto). As outras 2 equipas procuram manter a posse da bola e para pontuarem terão de efetuar sequências de10 passes de forma a alcançarem 1 ponto. Os jogadores estão condicionados a apenas 2 toques. No final, a equipa que obtiver menos pontos realiza uma série de abdominais / dorsais / flexões de braços. NOTA: 2 séries com 3 repetições de 2 minutos (cada equipa terá de assumir o processo defensivo 2 vezes).
OFENSIVAMENTE: procurar dar velocidade à bola de forma a não deixar o adversário criar uma zona de pressão; reação rápida ao momento de perda da bola (TD) para evitar que o adversário faça golo numa das 4 balizas pequenas.
DEFENSIVAMENTE: criar uma zona de pressão de forma a condicionar a circulação de bola dos atacantes e facilitar a sua recuperação; após recuperação da bola procurar rapidamente fazer golo numa das 4 balizas pequenas.

Tempo exercício:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 30 seg.	
Séries:	3	(0 min. 45 seg.)
Repetições:	2 x (2 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

2 (GR + 6) x (6 + GR) - OO em Setores

GR + 7 x7 + GR - OO em Setores, para tornar propensa a ideia geral ofensiva da equipa, com uma mobilidade constante, permitindo à equipa que ataca a liberdade total no processo ofensivo. A equipa que defende, está fixa ao seu setor, tentando ser capaz de defender a sua zona de forma efetiva.

Tempo exercitação:	9 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (3 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	11 min. 0 seg.	

3 Torneio 4 equipas - (GR+6)x(6+GR)

4 equipas disputam um Torneio Quadrangular (GR+6)x(6+GR), num sistema de "todos contra todos", em 3 jornadas.
As equipas classificadas nas duas últimas posições arrumam as 2 baizas.
A equipa classificada em primeiro lugar tem direito à fotografia da praxe.

1ª JORNADA:
A x B =
C x D =

2ª JORNADA:
A X C =
B X D =

3ª JORNADA:
A X D =
B X C =

Tempo exercitação:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	4 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	5 x (3 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	19 min. 0 seg.	

Figura 19. Unidade de Treino 72

4º Feira – Unidade de Treino 73

Nesta Unidade de Treino foram introduzidas as alterações estratégicas para o jogo do fim de semana. Através da realização do exercício 2 e 3 em simultâneo foi possível num curto espaço de tempo abordar a organização ofensiva na nova estrutura de 1-3-4-3 tanto na fase de construção como na fase de criação. A separação em 2 grupos foi propositada para poder trabalhar o novo sistema em especificidade contra o sistema de 1-4-3-3 que o adversário iria utilizar nesta jornada.

Na fase de construção foi pretendido a dinâmica de construção a 3, com o central do meio a interpretar quando era benéfico dar uma opção atrás da linha de pressão, ou quando deveria manter o seu posicionamento. Na zona de criação era pretendido ter ambos os médios alas em largura máxima e o preenchimento das zonas de finalização quando os mesmos tinham a bola no último terço. Para terminar, realizou-se situação de jogo formal confrontando os sistemas de 1-3-4-3 e 1-4-3-3 para solidificar em especificidade os comportamentos trabalhados.

U15 (U15) Época 2023-2024

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho setorial e intersetorial em regime de duração (resistência específica)

Unidade de treino: 73
Cidade Desportiva (campo n.º 2)
06-12-2023 - 17:30

0
0
0
0
0

Data do jogo anterior:
03-12-2023 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
10-12-2023 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
55 min. 0 seg.

1 Posse de bola (3+2) x (3+2) + 1

1) Dentro do espaço jogam 3x3+1 joker.
2) Fora do espaço jogam 4 apoios, 2 de cada equipa.
3) Ao fim de 10 passes consecutivos a equipa em posse marca 1 ponto.
4) Sempre que um jogador joga com o seu apoio troca de lugar com ele (o apoio vem para dentro do espaço e o e o jogador que efetuou o passe vai para fora).

V1) Limitar cada jogador a 2 toques.

Espaço: 10m x10m

Tempo exercitação:	9 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (3 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	11 min. 0 seg.	

2 OO e OD - Gr 7x6 /6x5+Gr

O exercício é composto por dois momentos. O primeiro momento é iniciado com a bola na baliza formal em que se trabalha a primeira fase de construção com a linha de quatro defesas e os três médios contra a linha ofensiva e três médios de forma a trabalhar o primeiro momento de pressão defensiva. Quando a equipa que está a defender nesta primeira fase roubar a posse de bola tem 5 a 10 segundos para transitar e tentar fazer golo. Após terminar esta primeira fase, a segunda inicia-se com uma bola no meio campo e saem dois médios da equipa vermelha. Dando agora possibilidade para recriar a entrada no último terço ofensivo com os três médios e os três avançados contra uma linha de quatro defesas e um médio defensivo.

Tempo exercitação:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	22 min. 0 seg.	

3 Organização Ofensiva - (3+5)x2 com ocupação das zonas de finalização (trabalho intersetorial)

Exercício para tornar propenso a ligação intersetorial entre os jogadores do SO - SI - SO no momento de organização ofensiva, mais especificamente, na fase de finalização.
O exercício inicia com um 3x2 na zona definida pela imagem (corredor central) de forma a promover o jogo interior (ligação entre os médios). Depois, em função do local por onde sai a bola (porta do lado direito ou do lado esquerdo), o DL envolve pelo seu corredor tendo como condicionante o facto de ter de desalinhar relativamente ao extremo que se encontra na profundidade. O outro DL deve ter a preocupação de equilibrar a equipa entrando dentro do espaço designado (círculo).
No momento do cruzamento, os restantes atacantes deverão ocupar todas as zonas de finalização + equilíbrio e finalizar de primeira. Depois, serão colocadas mais 2 bolas para criar novos estímulos de finalização para outros atacantes. Se a equipa conseguir marcar 3 golos o outro grupo efetua 10 flexões de braços.

Tempo exercitação:	0 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	

4 Jogo formal (GR+10)x(GR+10) confrontação de sistemas 1-3-5-2 x 1-4-3-3

Situação de jogo formal com confrontação de dois sistemas táticos, em que uma equipa se encontra em 1-3-5-2 e outra em 1-4-3-3.

Tempo exercitação:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (10 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	22 min. 0 seg.	

Figura 20. Unidade de Treino 73

5º Feira – Unidade de Treino 74

Na sequência da unidade de treino anterior, os exercícios desta unidade de treino tiveram carácter intersectorial e coletivo, com o objetivo de consolidar o novo sistema tático num curto espaço de tempo que é apenas um microciclo. O primeiro exercício teve como finalidade abordar a complementaridade da linha ofensiva e da linha intermédia em zona de criação, com os laterais sempre em largura máxima. O exercício seguinte incidiu novamente na construção a partir do pontapé de baliza, para potenciar a construção a 3, voltando a finalizar em jogo formal, desta vez com ambas as equipas em 1-3-4-3 para providenciar o máximo de tempo possível nesta estrutura para todos os jogadores.

U15 (U15) Época 2023-2024

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho tático-estratégico em regime de velocidade (velocidade específica)

Unidade de treino: 74
Cidade Desportiva (campo n.º 4)
07-12-2023 - 17:30

0
0
0
0
0

Data do jogo anterior:
03-12-2023 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
10-12-2023 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
56 min. 0 seg.

1 Ataque em Vaga 7x4 + GR em estrutura 1-3-4-3

Situação de finalização de 7x4 + GR em vaga, condicionada com um tempo de ataque de apenas 10" para rematar à baliza. Defensivamente, temos a linha dos 3 DC (3,6 e 4) + 1PD a fazer oposição aos 7 atacantes.
Cada jogada inicia sempre com uma reposição por parte do GR alterando a posse pelas duas equipas.
No final do tempo definido, a equipa que fizer menos golos realiza uma série de abdominais, dorsais, flexões de braços.
A equipa defensiva, no momento do ganho da bola, deve tentar uma ligação para os 3 objetivos diferentes presentes no campo, balizas nos corredores laterais e o GR adversário no corredor central.

Variantes:
a) Incluir mais um PD (10) para aumentar a oposição defensiva perfazendo uma situação de 7x5 + GR.
b) Diminuir o tempo de ataque para 6".

Tempo exercitação:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(8 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	16 min. 0 seg.	

2 Construção Curta + 1ª Fase + Ligação Intersetorial em estrutura 1-3-4-3

2 equipas divididas pelos 3 setores em 2/3 do campo.
Defensivamente, a equipa tem de estabilizar os jogadores em cada um dos três setores: 7, 9 e11 (setor ofensivo); 2, 10, 8 e 5 (setor intermédio); e 1, 3, 6 e 4 (setor defensivo).
Ofensivamente a equipa deve promover diferentes dinâmicas ofensivas no intuito de criar superioridade numérica em cada setor. Obrigatoriedade de ter sempre um jogador (defesa lateral ou extremo) a ocupar cada um dos corredores laterais (fora do bloco).
No ataque apenas são válidas as ligações sequenciais entre os setores (defensivo-intermédio e intermédio-ofensivo) de forma a favorecer as combinações indiretas (passe curto).
CONDICIONANTES:
2 toques (setor defensivo)
3 toques (setor intermédio)
livre (setor ofensivo)

Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.	
Séries:	1	(6 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (6 min. 0 seg.)	(3 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

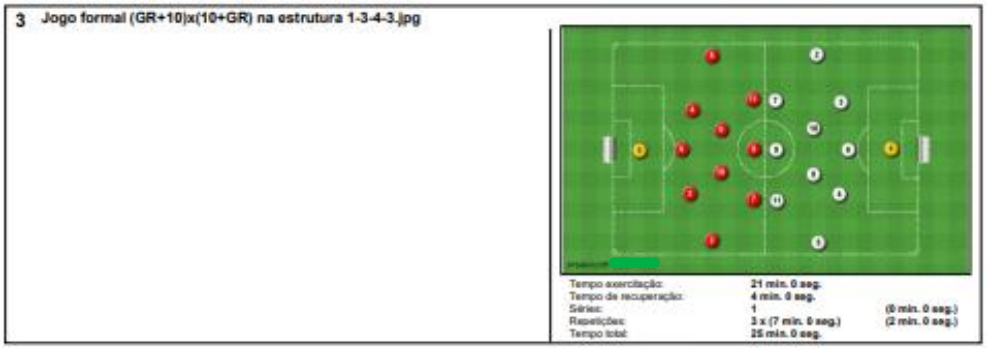
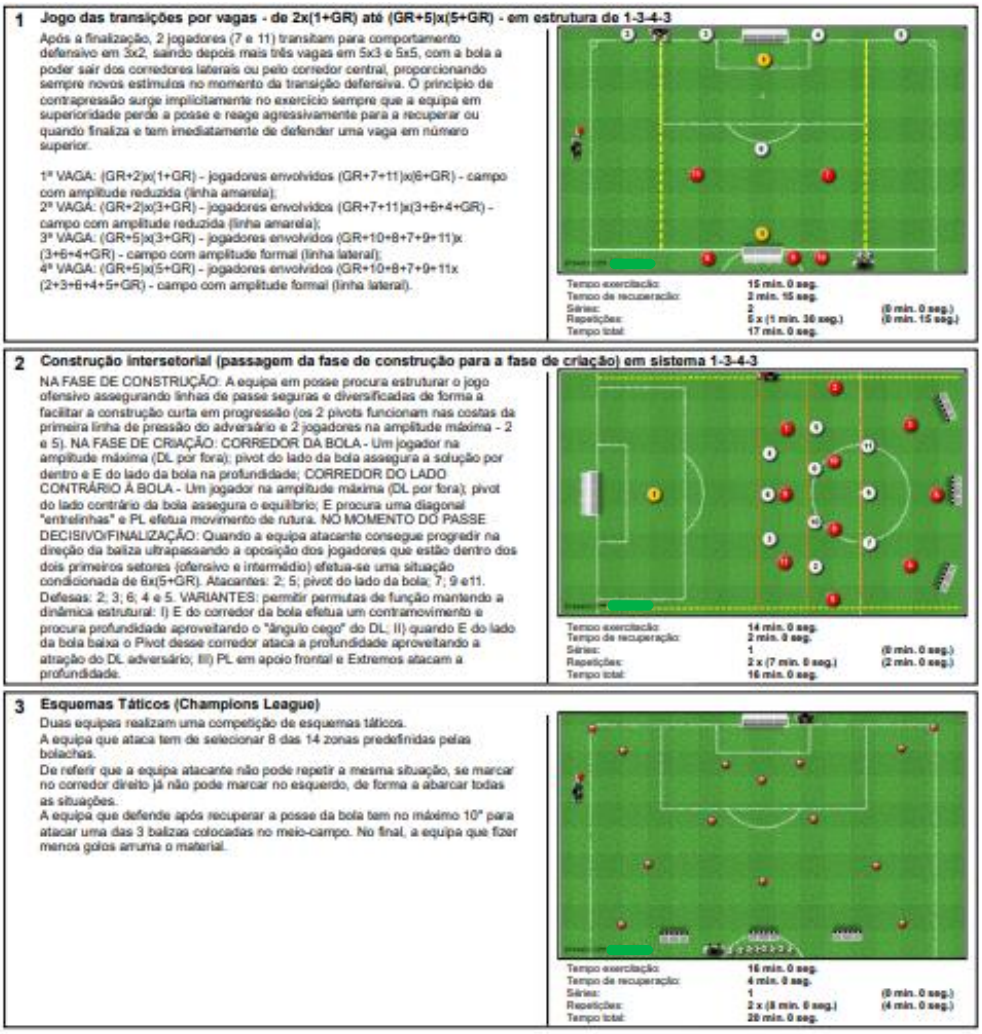


Figura 21. Unidade de Treino 74

6º Feira – Unidade de Treino 75

Nesta unidade de treino foi intencionado o continuar de trabalhar a estrutura a introduzir no fim de semana, sendo que com menor volume e intensidade por se tratar da última unidade de treino antes do jogo. O estímulo de velocidade e velocidade de reação foi dado no primeiro exercício de transições. No segundo exercício foi pretendido abordar uma fase do jogo que ainda tinha sido representada em exercício durante a semana, a passagem da fase de construção para a fase de criação, instalando no meio campo adversário. Este exercício também nos permitiu trabalhar em simultâneo os comportamentos ofensivos coletivos, assim como o anular de referências na transição, principalmente por parte da linha defensiva. Por fim, foram preparados os esquemas táticos que foram apresentados como os mais benéficos tendo em conta a forma de defender a bola parada do adversário.



1 Jogo das transições por vagas - de 2x(1+GR) até (GR+5)x(5+GR) - em estrutura de 1-3-4-3

Após a finalização, 2 jogadores (7 e 11) transitam para comportamento defensivo em 3x2, saindo depois mais três vagas em 5x3 e 5x5, com a bola a poder sair dos corredores laterais ou pelo corredor central, proporcionando sempre novos estímulos no momento da transição defensiva. O princípio de contrapressão surge implicitamente no exercício sempre que a equipa em superioridade perde a posse e reage agressivamente para a recuperar ou quando finaliza e tem imediatamente de defender uma vaga em número superior.

1ª VAGA: (GR+2)x(1+GR) - jogadores envolvidos (GR+7+11)x(6+GR) - campo com amplitude reduzida (linha amarela);
2ª VAGA: (GR+2)x(3+GR) - jogadores envolvidos (GR+7+11)x(3+6+4+GR) - campo com amplitude reduzida (linha amarela);
3ª VAGA: (GR+5)x(3+GR) - jogadores envolvidos (GR+10+8+7+9+11)x (3+6+4+GR) - campo com amplitude formal (linha lateral);
4ª VAGA: (GR+5)x(5+GR) - jogadores envolvidos (GR+10+8+7+9+11x (2+3+6+4+5+GR) - campo com amplitude formal (linha lateral).

Tempo exercitação:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 15 seg.	
Séries:	2	(8 min. 0 seg.)
Repetições:	5 x (1 min. 30 seg.)	(8 min. 15 seg.)
Tempo total:	17 min. 0 seg.	

2 Construção intersetorial (passagem da fase de construção para a fase de criação) em sistema 1-3-4-3

NA FASE DE CONSTRUÇÃO: A equipa em posse procura estruturar o jogo ofensivo assegurando linhas de passe seguras e diversificadas de forma a facilitar a construção curta em progressão (os 2 pivots funcionam nas costas da primeira linha de pressão do adversário e 2 jogadores na amplitude máxima - 2 e 5). NA FASE DE CRIAÇÃO: CORREDOR DA BOLA - Um jogador na amplitude máxima (DL por fora); pivot do lado da bola assegura a solução por dentro e E do lado da bola na profundidade; CORREDOR DO LADO CONTRÁRIO À BOLA - Um jogador na amplitude máxima (DL por fora); pivot do lado contrário da bola assegura o equilíbrio; E procura uma diagonal "entrelinhas" e PL efetua movimento de rutura. NO MOMENTO DO PASSE DECISIVO/FINALIZAÇÃO: Quando a equipa atacante consegue progredir na direção da baliza ultrapassando a oposição dos jogadores que estão dentro dos dois primeiros setores (ofensivo e intermédio) efetua-se uma situação condicionada de 6x(5+GR). Atacantes: 2; 5; pivot do lado da bola; 7; 9 e11. Defesas: 2; 3; 6; 4 e 5. VARIANTES: permitir permutas de função mantendo a dinâmica estrutural: I) E do corredor da bola efetua um contramovimento e procura profundidade aproveitando o "ângulo cego" do DL; II) quando E do lado da bola baixa o Pivot desse corredor ataca a profundidade aproveitando a atração do DL adversário; III) PL em apoio frontal e Extremos atacam a profundidade.

Tempo exercitação:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(8 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	16 min. 0 seg.	

3 Esquemas Táticos (Champions League)

Duas equipas realizam uma competição de esquemas táticos.
A equipa que ataca tem de selecionar 8 das 14 zonas predefinidas pelas bolachas.
De referir que a equipa atacante não pode repetir a mesma situação, se marcar no corredor direito já não pode marcar no esquerdo, de forma a abarcar todas as situações.
A equipa que defende após recuperar a posse da bola tem no máximo 10" para atacar uma das 3 balizas colocadas no meio-campo. No final, a equipa que fizer menos golos arruma o material.

Tempo exercitação:	16 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	4 min. 0 seg.	
Séries:	1	(8 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (8 min. 0 seg.)	(4 min. 0 seg.)
Tempo total:	28 min. 0 seg.	

Figura 12. Unidade de Treino 75

<u>Sábado – Folga</u>

<u>Domingo – Jogo x FC Porto</u>

Este jogo foi distinto por se tratar pela primeira vez que a equipa alterou a sua estrutura tática com propósitos estratégicos. Ao apresentar uma linha de 5 defesas no sistema de 1-3-4-3, foi possível contrariar a projeção constante dos laterais do FC Porto no momento ofensivo, bem como acompanhar com maior eficácia os jogadores no espaço entrelinhas. Inclusivamente devido à largura garantida pelos nossos médios alas e pelos extremos, conseguimos criar muito perigo pelos corredores, tendo o maior sucesso através dos corredores laterais.

A nossa pressão alta também se revelou muito eficaz neste sistema, conseguindo recuperar bastantes bolas no meio-campo ofensivo, bem como nos duelos individuais, quando o adversário se via obrigado a usar a bola longa. No momento de transição fomos especialmente agressivos na transição defensiva, especialmente na reação à perda. Ofensivamente, embora tenhamos criado perigo com ataques rápidos, principalmente na 2ª parte, poderíamos ter sido mais esclarecidos neste momento.

3.5.3. Microciclo 30 – 2ª Fase

Este microciclo inclui-se na fase de apuramento de campeão e distingue-se por ser o único em toda a época com dois jogos oficiais no mesmo microciclo. É então importante analisar as alterações realizadas ao microciclo padrão de forma a responder às exigências que realizar dois jogos na mesma semana acarretam. Neste microciclo foram realizadas 4 unidades de treino, jogo oficial contra a equipa do SC Marítimo e jogo oficial contra a equipa do CF Belenenses. Importante notar que a distribuição dos treinos foi alterada tendo em conta o planeamento de microciclo original, realizando-se treino na 2ª feira e na 3ª feira, folgando no dia prévio ao jogo, devido a alteração no horário dos voos para o local do jogo.

SUB 15	SEGUNDA 05/02	TERÇA 06/02	QUARTA 07/02	QUINTA 08/02	SEXTA 09/02	SÁBADO 10/02	DOMINGO 11/02
	+1	-2	-1	JOGO	-2	-1	JOGO
REGIME	FOLGA	Tensão	Duração	Marítimo 19h00 SC Braga	Velocidade de Reação	Velocidade de Reação	SC Braga 11h00 Belenenses
VÍDEO							
ESPAÇO		++	++		+	+	
TEMPO		+	++		+	+	
Nº JOGADORES		+	++		++	++	
FORMAS		Setorial – 11x11	Coletivo – 11x11		InterSetorial – 7x7	InterSetorial – 7x7	
DIMENSÃO ESPAÇOS							
MODELO DE JOGO		**Organização Defensiva** - Indicadores de pressão; - Alinhamentos à largura e profundidade; - 1º 2M de Pressão; **Organização Ofensiva** - VCJ - Velocidade na circulação. - Zonas de finalização.	**Organização Ofensiva** - Mobilidade constante para ser solução; - Zonas de finalização 3D; - Interpretação de vantagens; **Organização Defensiva** - Defesa zonal/individual, interpretação do momento defensivo;		**Organização Ofensiva** - Descobrir caminhos para golo, da maneira mais rápida e vertical possível; **Esquemas Táticos** - Esquemas Táticos Ofensivos (Cantos)	**Organização Ofensiva** - Descobrir caminhos para golo, da maneira mais rápida e vertical possível; **Esquemas Táticos** - Esquemas Táticos Ofensivos (Cantos)	
PLANEAMENTO		- DO Linha Defensiva - Construção 1ª Fase - VCJ - Zonas de Finalização - GR+10x10+GR 1º SM - Esquemas Táticos	- Posse de Bola 3x3x3 - Setorial - Jogo dos 2 Corredores - Construção Curta 1ª Fase		- Meinho das 3 Variáveis - GR+7x7+GR – Transição Ofensiva - Esquemas Táticos Ofensivos	- Meinho das 3 Variáveis - GR+7x7+GR – Transição Ofensiva - Esquemas Táticos Ofensivos	

Figura 23. Microciclo 30

2º Feira – Unidade de Treino 101

Esta unidade de treino foi realizada no dia após o jogo, tendo existido a divisão da equipa em 2 grupos. Os jogadores que realizaram 60 minutos ou mais no jogo anterior, apenas realizaram recuperação ativa com o fisiologista, e os restantes realizaram treino sem condicionantes, funcionando também como equilíbrio de cargas.

Foi mantida a estrutura base utilizada durante a época para o treino de tensão, geralmente realizado na 3ª feira, e a intervenção dos treinadores foi maioritariamente de incentivo à competitividade e mentalidade, assim como de questões individuais como ver antes, preparar o corpo e os apoios para jogar, remate espontâneo e enganar na intenção.

U15 (U15) Época 2023-2024

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho individual e setorial em regime de tensão (força específica)

Unidade de treino: 101
Cidade Desportiva (campo n.º 3)
05-02-2024 - 17:00

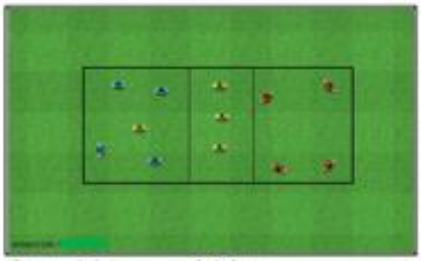
Data do jogo anterior:
04-02-2024 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
08-02-2024 (5ª Feira)

Duração total da unidade de treino:
59 min. 0 seg.

1 Bobby Robson em regime Força/Pressing

Jogo com 3 equipas em que as duas que jogam nos espaços das extremidades procuram passar a bola entre si (obrigatórios 3 passes) sem que a equipa do meio delte a bola fora do espaço de jogo (pode entrar 1 jogador desta equipa nos espaços das extremidades após a entrada da bola para a pressionar).



Tempo exercitação:	6 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (1 min. 30 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total	9 min. 0 seg.	

2 Torneio 2x2 / 3x3

Torneio 2x2 + JK, objetivo de tornar propenso situações de igualdade numérica com balizas próximas, incentivar a nível defensivo o tapar a bola constantemente, coberturas defensivas e o orientar para fora. A nível ofensivo, contramovimentos para ficar livre, remates espontâneos, lateralização a finalizar.

3 séries de 5 jogos de 40 segundos.

1 e 2	AxB/CxD
3 e 4	AxC/BxD
5 e 1	AxD/BxC
2 e 3	
4 e 5	

Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	11 min. 20 seg.	
Séries:	3	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	6 x (0 min. 40 seg.)	(0 min. 40 seg.)
Tempo total	22 min. 0 seg.	

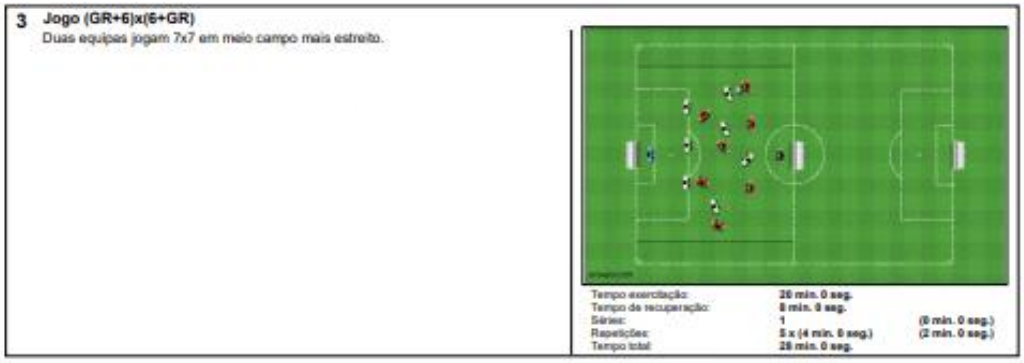


Figura 24. Unidade de Treino 101

<u>3º Feira – Unidade de Treino 102</u>

Este treino iniciou-se com o trabalho setorial concomitante da linha ofensiva e da linha defensiva e intermédia em conjunto. As preocupações da linha ofensiva incidiam sobre o primeiro toque e finalização espontânea, as da linha defensiva sobretudo controlo da profundidade e a linha intermédia o ataque à profundidade. Os exercícios que se seguiram tiveram cariz estratégico de reproduzir contextos e dificuldades semelhantes às que iriam ser encontradas no jogo seguinte, como o bloco baixo e compacto e a confrontação de sistemas entre 1-4-3-3 e 1-4-4-2.

No meu ponto de vista, é importante o realizar destas situações de forma a dar estímulos que os jogadores não estão habituados a encontrar em contexto de treino, mas que vão encontrar em contexto competitivo, de forma a dar ferramentas e mostrar possíveis caminhos para os jogadores resolverem por eles próprios os problemas apresentados. Realço que este trabalho não é exposto aos jogadores como trabalho estratégico, com o intuito de manter o foco total na nossa equipa e não no adversário.

U15 (U15) Época 2023-2024

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho setorial e intersetorial em regime de duração (resistência específica)

Unidade de treino: 102
Cidade Desportiva (campo n.º 4)
06-02-2024 - 17:30

0
0
0
0
0

Data do jogo anterior:
04-02-2024 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
08-02-2024 (5ª Feira)

Duração total da unidade de treino:
61 min. 0 seg.

1 (GR+6 x 6)+2 - Controlo de Profundidade

A bola inicia sempre da equipa branca que tem como o objetivo atacar a baliza formal, apenas podendo progredir pela linha delimitada em condução ou em passe, obrigando a equipa vermelha a comunicar e a controlar constantemente a profundidade

Tempo exercitação:	18 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (9 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

2 1º Toque + Remate

Competição por equipas, com passe forte e 1º toque a entrar nas portas para finalizar;

Cada jogador só pode dar dois toques (1º toque + remate);

Cada equipa faz 2 séries (uma para cada lado);

Pode-se inserir obrigatoriedade na lateralidade.

Tempo exercitação:	0 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	

3 Organização Ofensiva (contrariar bloco baixo e compacto)

O exercício inicia com reposição de bola para a equipa vermelha durante o período definido e depois invertem-se as funções criando assim uma competição para ver qual a equipa que vai marcar mais golos.
A equipa vermelha interpreta o posicionamento defensivo do adversário (bloco baixo e compacto) e circula rapidamente a bola de forma a encontrar um espaço livre para atacar a baliza formal. Os jogadores 10/8/7/9/11 têm de encontrar o espaço entrelinhas para conseguir receber com os apoios virados para a baliza adversária. Para além disso, devem procurar adotar comportamentos em complementaridade (apoio / ruptura) de forma a criar espaços livres na estrutura defensiva contrária. O jogador que receber de costas pressionado deve procurar o apoio frontal do colega que lhe aparecer de frente.
A equipa branca deve permanecer em bloco baixo sendo apenas permitido a um jogador (9) a saída da zona predefinida para ir pressionar o portador da bola. Se conseguirem recuperar a sua posse, podem fazer golo numa das 2 balizas de dimensões reduzidas passando o jogo a funcionar na amplitude formal.

Tempo exercitação:	30 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (5 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	33 min. 0 seg.	

4 GR+10 x 10+GR - Confrontação de Sistemas 4-4-2 e 4-3-3 (campo de 7)

Situação de jogo formal, onde são confrontados os sistemas de 4-4-2 e 4-3-3

Tempo exercitação:	16 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (8 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	18 min. 0 seg.	

Figura 25. Unidade de Treino 102

4º Feira – Folga

5º Feira – Jogo x CS Marítimo

Este jogo teve a peculiaridade de ter sido realizado sob condições meteorológicas muito adversas, com chuva e vento intensos, que condicionou o natural decorrer do jogo, tanto a nível de condições do relvado como da própria visibilidade em campo.

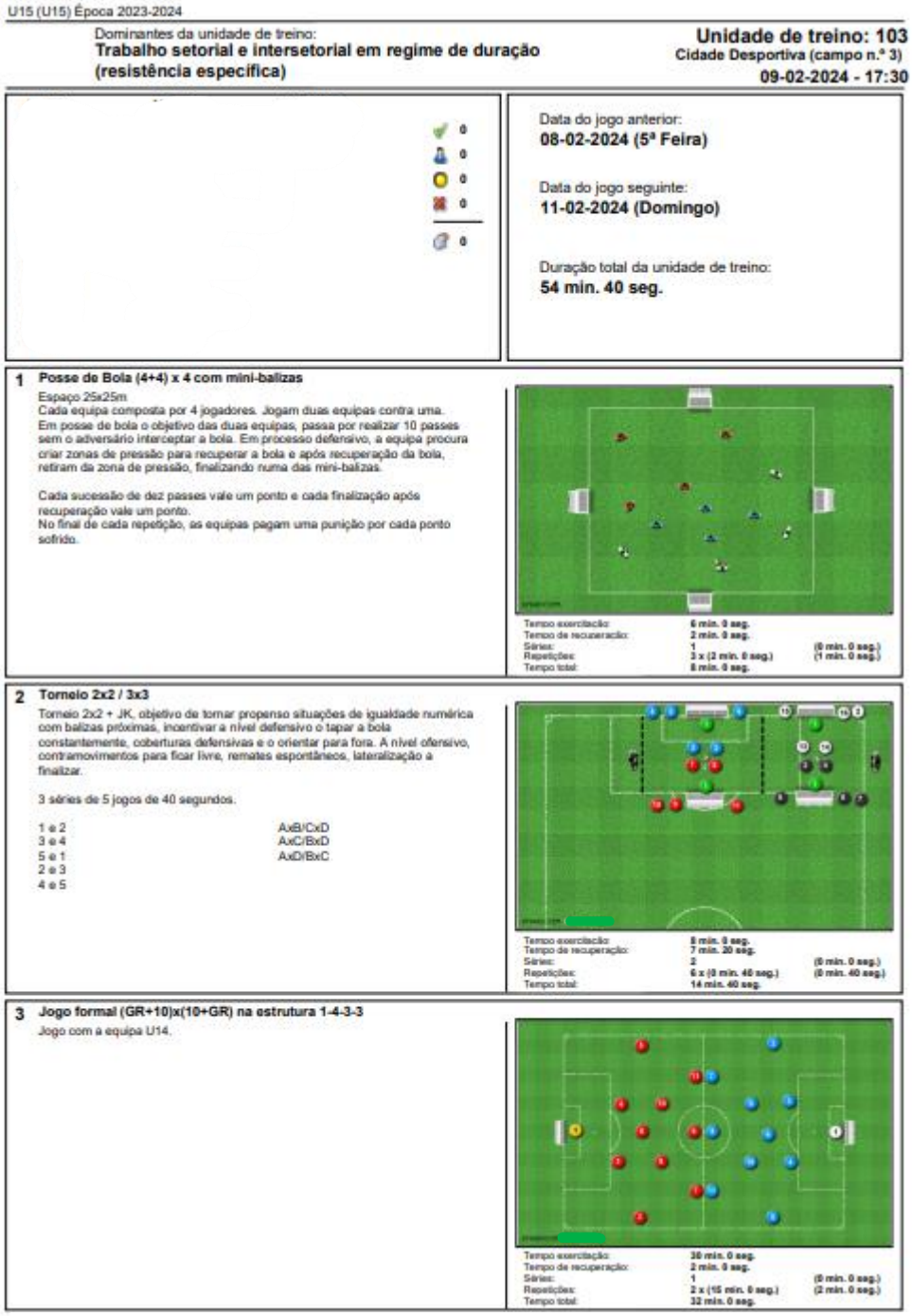
Apresentamos como maior dificuldade a definição em último terço, onde embora tenhamos conseguido criar algumas situações de perigo, fomos algo precipitados na procura das mesmas, tendo as condições do campo também propiciado situações mais diretas de ataque. No momento da construção também não fomos especialmente fortes, envolvendo-nos desnecessariamente em duelos, quando devíamos ter sido mais rápidos a tirar a bola da zona de pressão.

Defensivamente fomos bastante organizados conseguindo por diversas vezes orientar a bola para corredor lateral e acelerar para roubar, com destaque para a ação dos médios, que foram muito capazes de pegar a referência individual no corredor central, evitando que a bola saísse da zona de pressão. No momento de transição defensiva fomos muito competentes e não concedemos nenhuma oportunidade ao adversário, sendo esta a sua principal arma para criar perigo. O momento de transição ofensiva foi bem explorado e devido à diminuição do sucesso que tivemos no momento de organização ofensiva, foi importante para a nossa variabilidade de jogo com bola.

6º Feira – Unidade de Treino 103

A lógica da unidade de treino 101 foi mantida para este treino, onde os jogadores que realizaram 60 minutos ou mais no jogo anterior, apenas realizaram recuperação ativa com o fisiologista, e os restantes realizaram treino sem condicionantes para equilíbrio de cargas. A estrutura de exercícios foi

mantida, alterando o primeiro exercício de forma a variar o estímulo dentro do mesmo objetivo, os comportamentos individuais que nos permitem a manutenção da posse de bola. Foi também possível realizar situação de jogo formal contra a equipa de Sub14 que nos permitiu um estímulo o mais semelhante possível a um jogo oficial, importante para o desenvolvimento dos jogadores e para um equilíbrio de cargas mais eficaz.



U15 (U15) Época 2023-2024

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho setorial e intersetorial em regime de duração (resistência específica)

Unidade de treino: 103
Cidade Desportiva (campo n.º 3)
09-02-2024 - 17:30

0
0
0
0
0

Data do jogo anterior:
08-02-2024 (5ª Feira)

Data do jogo seguinte:
11-02-2024 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
54 min. 40 seg.

1 Posse de Bola (4+4) x 4 com mini-balizas

Espaço 25x25m
Cada equipa composta por 4 jogadores. Jogam duas equipas contra uma.
Em posse de bola o objetivo das duas equipas, passa por realizar 10 passes sem o adversário interceptar a bola. Em processo defensivo, a equipa procura criar zonas de pressão para recuperar a bola e após recuperação da bola, retiram da zona de pressão, finalizando numa das mini-balizas.

Cada sucessão de dez passes vale um ponto e cada finalização após recuperação vale um ponto.
No final de cada repetição, as equipas pagam uma punição por cada ponto sofrido.

Tempo exercitação:	6 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (2 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	8 min. 0 seg.	

2 Torneio 2x2 / 3x3

Torneio 2x2 + JK, objetivo de tornar propenso situações de igualdade numérica com balizas próximas, incentivar a nível defensivo o tapar a bola constantemente, coberturas defensivas e o orientar para fora. A nível ofensivo, contramovimentos para ficar livre, remates espontâneos, lateralização a finalizar.

3 séries de 5 jogos de 40 segundos.

1 e 2	AxB/CxD
3 e 4	AxC/BxD
5 e 1	AxD/BxC
2 e 3	
4 e 5	

Tempo exercitação:	8 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	7 min. 20 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	6 x (0 min. 40 seg.)	(0 min. 40 seg.)
Tempo total:	14 min. 40 seg.	

3 Jogo formal (GR+10)x(10+GR) na estrutura 1-4-3-3

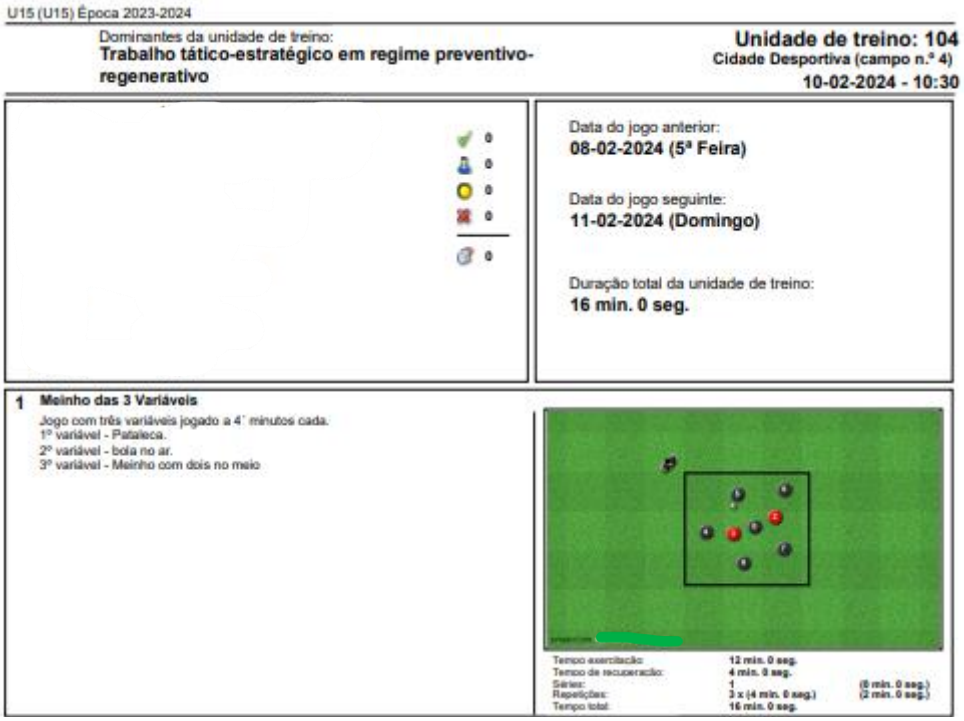
Jogo com a equipa U14.

Tempo exercitação:	30 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (15 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	32 min. 0 seg.	

Figura 26. Unidade de Treino 103

Sábado – Unidade de Treino 104

A Unidade de Treino foi iniciada com um conjunto de exercícios de velocidade de reação orientados pelo fisiologista. Seguiu-se um exercício lúdico para dar o estímulo de relação com bola aos jogadores sem causar fadiga significativa que pudesse interferir com a recuperação fisiológica e cognitiva para o jogo de domingo.


U15 (U15) Época 2023-2024

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho tático-estratégico em regime preventivo-regenerativo

Unidade de treino: 104
Cidade Desportiva (campo n.º 4)
10-02-2024 - 10:30

0
0
0
0
0

Data do jogo anterior:
08-02-2024 (5ª Feira)

Data do jogo seguinte:
11-02-2024 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
16 min. 0 seg.

1 **Meinho das 3 Variáveis**
Jogo com três variáveis jogado a 4' minutos cada.
1º variável - Pataleca.
2º variável - bola no ar.
3º variável - Meinho com dois no meio

Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	4 min. 0 seg.	
Séries:	1	(8 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (4 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	16 min. 0 seg.	

Figura 27. Unidade de Treino 104

Domingo – Jogo x CF Belenenses

O desempenho da equipa neste jogo foi bastante distinto da primeira parte para a segunda parte. Na primeira parte apresentamos um nível altíssimo em todos os momentos, tendo controlado o jogo na sua maioria com bola, com uma grande variabilidade no momento da construção e da criação, e conseguindo evitar qualquer oportunidade em organização por parte do adversário. Contudo, esta superioridade não se refletiu no resultado onde apenas conseguimos ser eficazes por 1 momento, enquanto o adversário através de um remate de longa

distância em transição e uma grande penalidade acabou por ir para o intervalo em vantagem.

Na segunda parte, encontramos uma equipa mais compacta e com menos espaços dentro do seu bloco, o que complicou o nosso jogo. Por estarmos em desvantagem no marcador acabamos por ter de arriscar mais no momento ofensivo, permitindo que o adversário causasse perigo por algumas vezes em transição. Mesmo acabando por passar ainda mais tempo em meio-campo ofensivo do que na primeira parte, fomos menos perigosos que na mesma, criando menos situações claras de golo, com mérito também para a equipa do Belenenses que foi muito organizada e competente no momento defensivo.

3.6. Exercícios e Documentos Implementados

Durante o período de estágio procurei sempre ser proativo, dando sempre o meu ponto de vista, sugerindo exercícios que fossem ao encontro dos pontos a melhorar da equipa, e realizando documentos, que embora não tivessem sido pedidos, na minha opinião eram importantes para a equipa técnica. Neste ponto irei abordar alguns dos exercícios criados e sugeridos que acabaram por ser operacionalizados em treino, bem como os documentos de estatística elaborados por mim no decorrer da época.

3.6.1. Exercícios Implementados

Este exercício (figura 28) é um exercício setorial destinado ao setor intermédio, que inserido no momento da organização ofensiva, teve como objetivo trabalhar a ação do passe vertical, bem como o deslocar em frente após o mesmo. Este comportamento é de extrema importância para o modelo de jogo da equipa, que depende desta capacidade de ser vertical no corredor central para a sua variabilidade no momento ofensivo.

Figura 28. Exercício Setorial Implementado (Setor Intermédio)

A figura 29 representa um exercício intersectorial destinado à linha intermédia e à linha ofensiva, criado numa altura onde o sistema tático utilizado passou a ser o 1-4-4-2 e a equipa não estava a conseguir criar situações de golo pelo corredor central. O exercício foi construído de forma a potenciar combinações interiores, entre os médios, extremos a jogar por dentro e os dois avançados, bem como treinar a finalização.

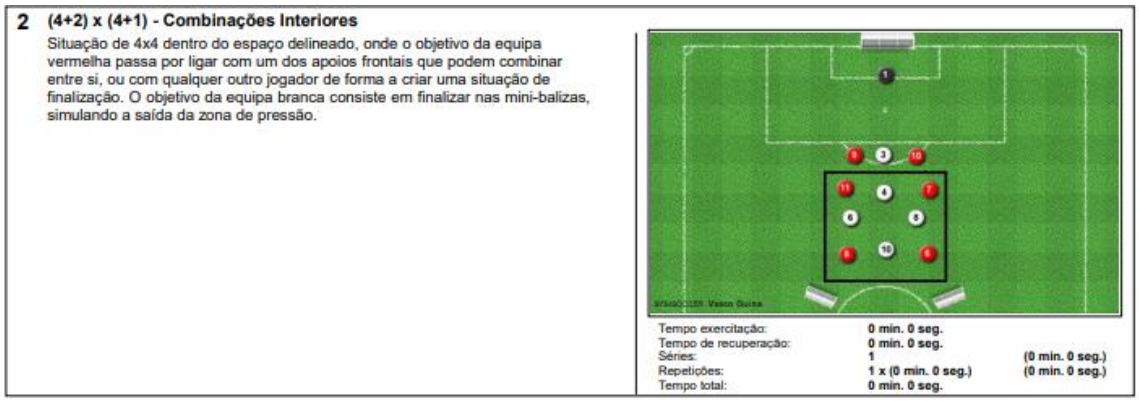


Figura 29. Exercício Intersetorial Implementado (Setor Intermédio e Setor Ofensivo)

Este exercício (figura 30) é de carácter intersectorial, possuindo dois objetivos distintos: a ligação entre os jogadores do setor intermédio e setor ofensivo, auxiliados pelos defesas laterais, em zonas de criação, assim como o controlo de profundidade por parte da linha defensiva. De forma a potenciar mais ações de controlo da profundidade, quando a equipa defensiva recuperasse bola e atacasse as mini-balizas ou a porta central, foi introduzida uma segunda bola por parte de um treinador no final da jogada, dirigida para as costas da linha

defensiva, aproveitando um adiantamento da mesma ou algum desposicionamento que tenha acontecido durante o seu período com bola.

2 (GR+6 x 6)+2 - Controlo de Profundidade

A bola inicia sempre da equipa branca que tem como o objetivo atacar a baliza formal, apenas podendo progredir pela linha delimitada em condução ou em passe, obrigando a equipa vermelha a comunicar e a controlar constantemente a profundidade

Tempo exercitação:	0 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	

Figura 30. Exercício Intersectorial Implementado (Setor Intermédio e Setor Defensivo)

Já o exercício abaixo (figura 31) foi criado para trabalhar o momento da organização ofensiva, numa relação numérica mais reduzida, utilizado principalmente em fases iniciais de unidades de treino cujo objetivo passava por trabalhar este momento. O exercício é focado principalmente na mobilidade e variabilidade de soluções por dentro quando a bola se encontra no corredor lateral.

Foi pedido que existisse sempre um apoio de cobertura, que dá solução por trás ao portador da bola, e funciona como jogador de equilíbrio caso a sua equipa perca a bola, um apoio de continuidade, que permita a variação do centro de jogo por dentro sem a bola ter de recuar, e um apoio de superação, que estando em zonas mais adiantadas, está mais perto de fazer ponto caso a bola seja passada ao mesmo.

3 3x3 + 2 - Organização Ofensiva

Objetivo fazer golo nas mini-balizas ou entrar em condução pela linha formada entre as mesmas.
É pretendido que quando a bola entra em corredor lateral que os jogadores de dentro procurem mostrar-se em diferentes linhas (trás, meio e frente) de forma a existir sempre um apoio de cobertura, continuidade e superação.
Se necessário limitar toques dos apoios laterais para obrigar a uma maior mobilidade dos jogadores dentro.
Trocas realizadas aos 2 golos, saindo a equipa que perde, ou após 2' saindo a que está à mais tempo.

Tempo exercitação:	0 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	

Figura 31. Exercício Geral Implementado

Tratando-se de um exercício para a totalidade da equipa, todos os jogadores passavam por todas as posições, passando por diferentes estímulos que se tornam frutíferos em situação de jogo, permitindo que exista mobilidade e permutas de posição sem que nenhum jogador passe por situações que não tenha experienciado anteriormente.

Por fim, este exercício (figura 32) é de carácter coletivo e teve como objetivo desenvolver a capacidade da equipa de criar situações de ataque à baliza contra um bloco médio. Esta necessidade surgiu da análise do adversário que iriamos encontrar nessa jornada, que através de um bloco médio que tentava manter-se sem retirar profundidade o maior tempo possível.

3 GR+10 x 10+GR - Criação Bloco Médio

Situação de jogo inicialmente jogada no espaço limitado à profundidade pelas linhas brancas. Apenas é possível atacar a baliza formal após passar as mesmas em condução ou em passe, sendo que não é possível regressar ao espaço inicial, promovendo objetividade no último terço.

Tempo exercitação:	24 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.	
Séries:	2	(2 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (6 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	28 min. 0 seg.	

Figura 32. Exercício Coletivo Implementado

Durante a realização do exercício foi possível numa fase inicial observar que era procurado muito cedo o ataque à profundidade existindo bastantes situações de fora de jogo ou do lance ser controlado com facilidade pela linha defensiva e guarda-redes adversário. Após algumas correções e feedback dos treinadores foi procurado mais vezes os contramovimentos e movimentos contrários, onde através de um ataque à profundidade era aproveitado o espaço entrelinhas e vice-versa, sem ter a bola que entrar diretamente na profundidade. Esta variabilidade e paciência para progredir permitiu que existissem cada vez mais situações de ataque à baliza no decorrer do exercício.

3.6.2. Documentos Implementados

Estatística de Resultados

O primeiro documento elaborado abordou a estatística de resultados da equipa, relacionando o resultado ao intervalo com o resultado final, e o primeiro golo ser a favor ou contra e o resultado final do jogo. Através desta análise de dados foi pretendido o observar de forma objetiva o comportamento da equipa nos diferentes contextos possíveis durante o jogo.

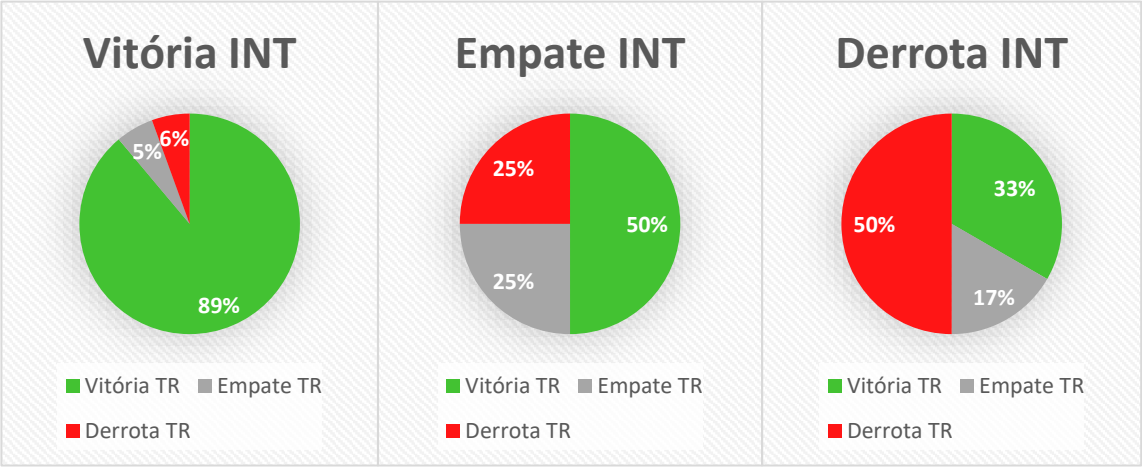


Figura 33. Estatística de Resultados – Resultado ao Intervalo

No caso particular da análise do resultado final tendo em conta o resultado ao intervalo, podemos retirar indicadores importantes acerca da pertinência da preleção ao intervalo, e se a mesma surtiu o efeito desejado nos jogadores, conseguindo os mesmos ajustar as correções feitas pela equipa técnica de forma que o resultado final seja a vitória.

Como é possível verificar no gráfico acima, a equipa foi extremamente competente a manter o resultado positivo quando a mesma se encontrava a ganhar ao intervalo, acabando por vencer 89% dos jogos, perdendo apenas 1 jogo durante toda a época nestas circunstâncias.

Por outro lado, quando a equipa se encontrava empatada ou a perder ao intervalo, a percentagem de vitória após o apito final baixava consideravelmente.

Este tema foi alvo de reflexão durante a época pela equipa técnica, principalmente relativa à postura durante a intervenção dos treinadores ao intervalo. Após um natural debate de ideias, foi decidido que a melhor abordagem a seguir nestas situações para esta equipa, passava por tentar corrigir os erros de forma tranquila, salientando o que de positivo os jogadores estavam a conseguir fazer, com o intuito de aumentar os índices de confiança dos jogadores, para sem qualquer ansiedade ou pressão, estes conseguissem corrigir comportamentos e continuar a aproveitar o que de bom tinha ocorrido na primeira parte, procurando insaciavelmente a vitória.

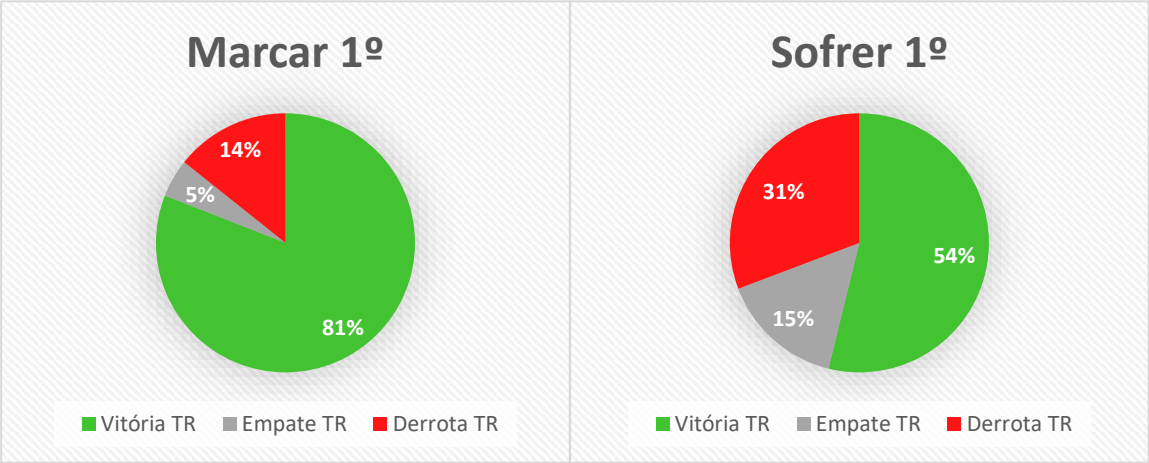


Figura 34. Estatística de Resultados – Primeiro Golo

A análise do resultado final, tendo em conta o primeiro golo ser a favor ou contra, permitiu-nos avaliar a resposta da equipa a uma situação de vantagem ou desvantagem no marcador durante o jogo.

Os dados retirados permitem observar que a equipa, à semelhança do que mostrou a análise do resultado ao intervalo, se demonstrou muito capaz de manter situações de vantagem no marcador de forma a sair com a vitória no final do jogo, acontecendo em 81% dos casos. Não obstante, nas situações onde a equipa acabava por sofrer o primeiro golo, tinha uma resposta positiva ganhando mais de metade dos jogos onde isto acontecia, acabando a época com 7 reviravoltas no marcador.

Estatística de Golos

Outro documento desenvolvido prendeu-se com a estatística de golos, que teve 3 principais objetivos: avaliar os golos marcados e sofridos por momento do jogo, em cada momento verificar de que forma foi marcado ou sofrido, e aferir em que espaço temporal os golos eram marcados e sofridos.

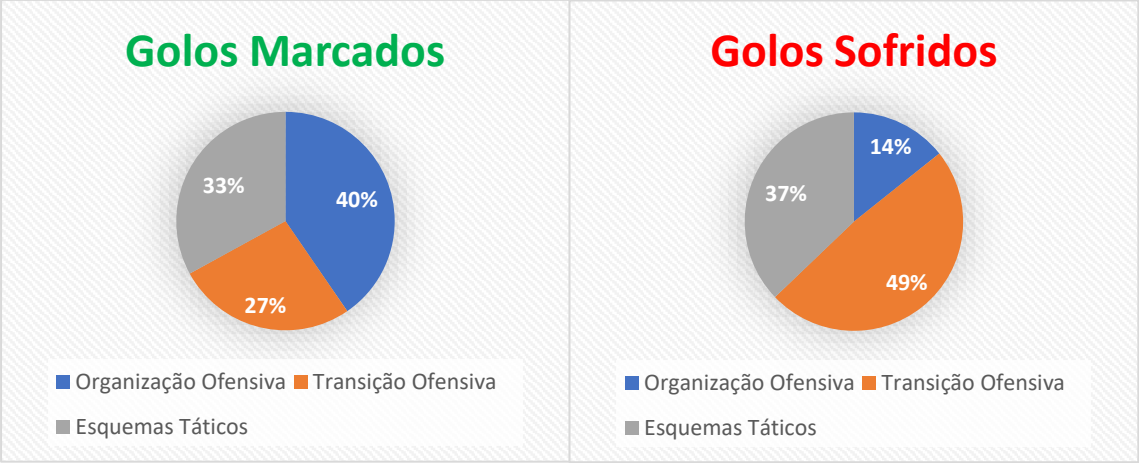


Figura 35. Estatística de Golos – Momentos do Jogo

É possível verificar que existe um grande equilíbrio nos golos marcados por momento do jogo, o que é um excelente indicador que a variabilidade e competência em todos os momentos foi atingida. Naturalmente, o momento de organização ofensiva acabou por ter o maior número de golos associado, devido à ideia de jogo pretendida pela equipa técnica e implementada pelos jogadores.

Em relação aos golos sofridos, é visível, como já foi referido no ponto 3.4.1., a tendência da equipa para sofrer golos em transição. Apesar de ter sido alvo de melhoria durante a época, acabou por ser o momento mais frágil da equipa durante a competição. Por outro lado, o momento da organização defensiva foi o menos permeável ao perigo adversário, estando ligado a apenas 5 golos em 36 jogos, um dado que valoriza muito a capacidade desta equipa de se organizar defensivamente, e também de conseguir evitar encontrar-se neste momento durante o jogo. Referente aos esquemas táticos, embora represente uma percentagem relevante de golos sofridos, é importante precisar que cerca de 46% foram sofridos através de grande penalidade.

Outro dado digno de realce é o facto desta equipa apenas ter sofrido 2 golos de cabeça na totalidade do campeonato, contrastando com os 18 golos marcados da mesma forma, indicando uma grande proficiência na bola aérea proveniente de uma elevada estatura dos jogadores, principalmente do setor defensivo, bem como uma grande agressividade da maioria dos jogadores no duelo aéreo.

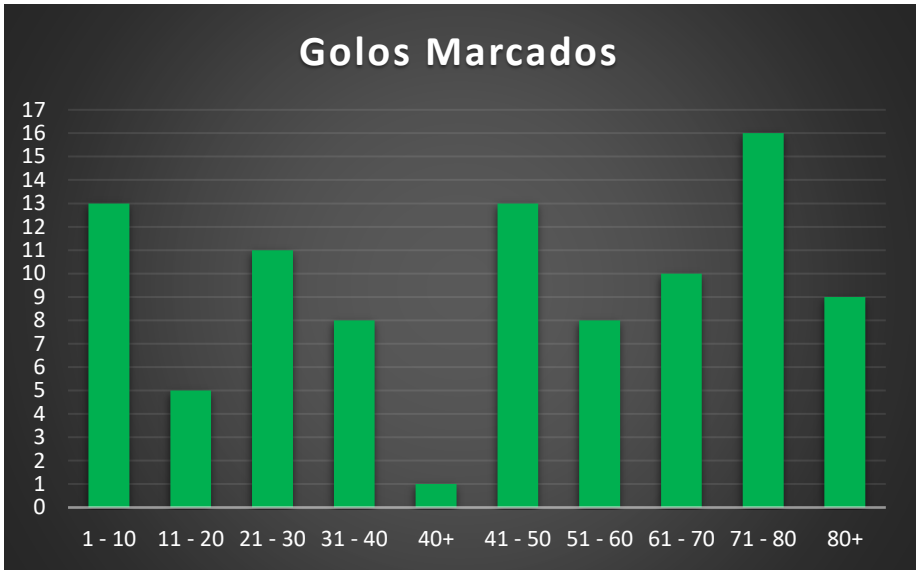


Figura 36. Estatística de Golos – Espaço Temporal Golos Marcados

Relativamente ao espaço temporal onde ocorreram os golos é possível verificar que existiu uma diferença relevante entre os golos marcados na primeira parte e na segunda parte, em que 60% dos golos foram marcados na segunda parte. Mais especificamente na 2ª parte destacam-se os últimos 10 minutos de jogo, que acrescentando o tempo de compensação, somam 25 golos. Este volume de golos nos minutos finais são reflexo da mentalidade característica desta equipa que procura o golo até ao apito final, tendo conseguido por diversas vezes a vitória neste período, melhorando a sua capacidade ofensiva e agressividade com bola nos momentos decisivos.

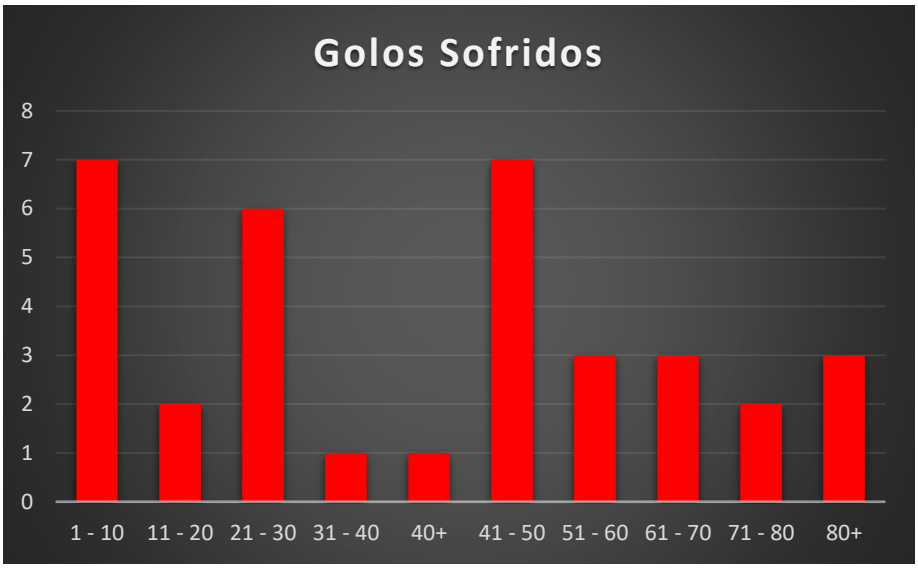


Figura 37. Estatística de Golos – Espaço Temporal Golos Sofridos

No que diz respeito aos golos sofridos, é possível constatar que existem três períodos que se destacam, sendo estes ao 10 primeiros minutos de cada parte e o período entre o minuto 21 e o minuto 30. É importante referir que sendo a amostra dos golos sofridos mais pequena que a dos golos marcados está suscetível a ser alterada de forma significativa por uma situação fora da norma. É o caso da zona temporal entre o minuto 21 e o minuto 30, onde 50% dos golos nestes minutos ocorreram todos no mesmo jogo, exacerbando então este período por conta de uma situação atípica.

Contudo, a situação referente aos minutos iniciais de cada parte foi um assunto abordado em reunião de equipa técnica após o final da 1ªa fase. Embora também seja um período onde marcamos um número considerável de golos, sofremos 40% dos nossos golos nesse período. Foram realizados alguns ajustes ao aquecimento e pré-jogo, assim como na preleção ao intervalo, no que toca à intervenção dos treinadores e ao teor da passagem de informação e feedback, de modo a conseguir o máximo de concentração por parte dos jogadores, garantindo que estes entrem ligados e focados no jogo desde o primeiro minuto. Esta mudança teve resultados visíveis, tendo a equipa apenas sofrido 3 golos neste período durante o apuramento de campeão, contrastando com os 11 golos sofridos na 1ª fase.

3.7. Reflexões Realizadas

Uma experiência tão rica como este estágio, num contexto proeminente como o Sporting Clube de Braga, apenas faz sentido com uma constante e profunda reflexão acerca do que me rodeava, de todas as ações e decisões em gabinete, treino e jogo, no fundo, de todo o processo desenvolvido durante esta época desportiva. O processo de reflexão é então fulcral para o transformar da experiência empírica em conhecimento (Kolb, 1984).

As reflexões foram diárias, contudo, considerei pertinente a elaboração de uma reflexão mais incisiva e objetiva no final de cada fase da época, com o intuito de perceber o trabalho realizado até então, procurando aspetos de melhoria na minha atuação, assim como situações benéficas que devem continuar a ser fomentadas na fase seguinte. Estas fases foram então, a pré-época, a 1ª fase do Campeonato Nacional de Juniores C 1ª Divisão, e a 2ª fase da mesma competição.

Visto que esta representou a minha primeira experiência enquanto treinador do Sporting Clube de Braga, os meus pontos de reflexão basearam-se inicialmente na comparação entre o meu contexto anterior e o contexto SC Braga, e principalmente na evolução da minha atuação no decorrer da época, em questões como responsabilidades e funções, desempenho em treino e jogo, relação com equipa técnica e jogadores, e evolução individual e coletiva do grupo.

3.7.1. Reflexão Crítica - Pré-época

No meu ponto de vista, a pré-época tem um papel fundamental para o decorrer da época desportiva, seja a nível físico, tático-técnico, como também social e relacional. Sendo a primeira vez que esta geração é treinada por qualquer treinador da equipa técnica, não existia qualquer ligação prévia entre o grupo e a mesma. A pré-época representa então o primeiro impacto, a primeira troca de impressões, uma folha limpa onde cada jogador e treinador pode

começar a escrever aquilo que será a história da época. Embora tenha as suas desvantagens, como o tempo de habituação, causado pelo desconfiar de alguns atletas, alguns conflitos entre o que eram a norma da época transata e o que era a norma com a nova equipa técnica, traz também muitas vantagens. Esta "folha branca" permite tanto aos jogadores lutarem de forma justa e sem precedentes pelo seu lugar e valor na equipa, como aos treinadores instituir de raiz as suas regras, limites e rotinas, sem vícios passados.

No que diz respeito ao primeiro contacto com os jogadores, a minha estratégia passou por numa fase inicial perceber o teor do grupo e também individualmente a forma de ser e agir dos jogadores, para determinar a melhor forma de estabelecer uma relação com os mesmos que juntasse o respeito e consideração, com a proximidade e abertura. Creio ser de extrema importância uma relação de proximidade com os atletas, especialmente por parte dos treinadores-adjuntos, pois só com esta desinibição é possível perceber os verdadeiros problemas e dúvidas dos jogadores, expostos de forma transparente, para que possam ser ajudados verdadeiramente. Para Jones et al. (2013) a relação positiva entre treinador e jogador é a base para desenvolver jogadores confiantes, seguros e sem medo de se expressar criativamente.

Naturalmente este processo leva tempo, de imposições e cedências até que a confiança esteja estabelecida. Apesar de não ter conseguido chegar a todos da mesma forma, acredito ter conseguido cumprir o meu objetivo, não tendo qualquer problema de indisciplina e de desmotivação durante as minhas intervenções em treino, e tendo conseguido criar relações de proximidade principalmente com os jogadores do meu setor, o setor intermédio, também fruto de ter uma interação maior com os mesmos, derivada da minha função.

Quanto à relação profissional com o treinador principal e restante equipa técnica, sei que também se tratava de um processo gradual onde devia de forma oportuna intervir expondo as minhas opiniões, sempre fundamentadas de forma a ganhar a confiança de todos os treinadores, fazendo com que a minha ideia fosse cada vez mais ouvida. O treinador-adjunto tem como papel complementar a ação do treinador principal, sendo sempre leal ao mesmo, e sem ultrapassar

as suas funções, complementar as lacunas ou vertentes que este, naturalmente, não consegue estar constantemente focado na totalidade.

Outra questão que ajudou na minha integração na dinâmica da equipa técnica foi esta ser composta, à exceção do treinador principal e do treinador de guarda-redes, por elementos entre os 20 e os 30 anos. Esta proximidade a nível etário permitiu não só uma forma de estar, interesses e perspetivas semelhantes às minhas, mas também a predileção de uma forma trabalhar e metodologia com que eu me identificava.

Por outro lado, esta diferença etária entre a maioria dos membros da equipa técnica e do treinador principal, potenciava um choque de ideias, onde o treinador principal com outras vivências e com uma forma distinta de lidar com as situações, acabava por discordar em alguns assuntos quase unânimes pelos restantes. Contudo, esta discordância e debate é o que torna rico o contexto e fomenta a reflexão, sendo a nossa função seguir e defender as decisões tomadas, independentemente de estarem de acordo com a nossa perspetiva ou não, mantendo a equipa técnica coesa e coerente na sua atuação com os jogadores.

Relativamente ao grupo, este mostrou-se bastante homogéneo em termos de qualidade, onde todos os jogadores se encontravam motivados para iniciar a época e disputar o seu lugar no 11 titular. Onde existiu uma maior discrepância entre os vários jogadores foi nos índices fisiológicos, visível nos resultados dos testes físicos, derivado de alguns jogadores não terem seguido o plano de treino submetido pelo fisiologista para realizar no período de férias.

Os dois primeiros contextos de jogo surgiram na segunda semana de treinos contra a equipa dos Sub16 do SC Braga e contra a equipa do CD Feirense. O resultado acabou por ser negativo em ambos os casos, contudo com um desenrolar de jogo bastante diferente em cada um deles. O jogo contra os Sub16 foi bastante disputado, com oportunidades de parte a parte, terminando 3x2 para o adversário. Neste jogo, os nossos jogadores destacaram-se por conseguir igualar os níveis de intensidade e agressividade de uma equipa do escalão acima, focados na procura da vitória na totalidade do jogo, com recursos

técnicos e táticos para impor a nossa ideia de jogo num contexto de grande dificuldade como este.

Por outro lado, o jogo contra a equipa do CD Feirense foi um jogo dominado por nós na sua totalidade, onde nos encontramos a maioria do tempo em último terço adversário, sem conseguir finalizar, acabando por perder por 1x0, num golo sofrido em transição. Foi possível refletir neste jogo a necessidade de abordar em treino situações de criação contra bloco baixo, algo que tivemos bastante dificuldade. Também observamos que quando a outra equipa não apresenta índices elevados de agressividade e intensidade, os nossos jogadores acabavam por não conseguir por eles próprios impor essa agressividade necessária, com e sem bola.

Destaco também o último jogo de preparação antes do começo do campeonato, contra o SC Vianense Sub17, que iria competir na 2ª divisão nacional do seu escalão. A escolha de um estímulo tão elevado para o último jogo antes do primeiro jogo oficial foi arriscada, pois poderia aumentar o insucesso da equipa e uma consequente perda de confiança, contudo, como referi, esta equipa tendia para elevar os seus níveis de desempenho quanto maior fosse o desafio e adversidade. Assim se verificou e com um jogo de extrema qualidade que acabamos por vencer por 6x1, onde conseguimos ser superiores em todos os momentos, com bola e sem bola, muito agressivos nos duelos e agressivos na nossa intenção de atacar a baliza adversária. Foi então o final ideal da pré-época, para entrarmos confiantes no nosso processo e na qualidade de todos os jogadores, com vista a entrar da melhor maneira na competição oficial.

3.7.2. Reflexão Crítica - 1ª Fase

O objetivo desta fase prendeu-se de forma objetiva com a qualificação para o apuramento de campeão, preferencialmente no 1º lugar. Contudo, esta fase era também muito importante para dar estímulo de jogo a todos os jogadores, de forma que estes evoluíssem mantendo o grupo homogéneo,

dando cada um o seu contributo para os objetivos da equipa. Era da mesma forma importante, agora num contexto mais exigente, identificar as possíveis lacunas e evoluir em todo o processo de jogo, de forma a chegar ao apuramento de campeão na melhor forma possível.

O primeiro momento crítico desta fase tratou-se da 2º jornada contra o Vitória SC, que acabou empatado 1x1, e onde foram expostas algumas fragilidades que até então não tinham sido identificadas, mais especificamente no momento da organização defensiva do setor intermédio. Tratando-se do setor do qual era responsável, foi o primeiro obstáculo que encontrei nesta fase do meu estágio, o qual pretendia ultrapassar da forma mais eficiente possível.

Através do suporte de vídeo apresentado em auditório coletivo e setorial, juntamente com exercícios que abordaram este momento em treino, foi possível verificar melhorias nos jogos seguintes. O suporte de vídeo é uma ferramenta importante para o desenvolvimento do conhecimento e da perceção do jogo por parte do jogador (Groom & Cushion, 2005).

Destaco também os jogos da 1ª volta contra o Boavista e FC Famalicão, e a sua importância naquilo que foi a evolução da nossa equipa enquanto grupo, nas suas relações e confiança. Em ambos os jogos estavamos a perder por 0x1 e 0x2 respetivamente, e em ambos os jogos conseguimos reverter o resultado já para lá do tempo regulamentar. Estes momentos foram fundamentais para a crença e confiança do grupo em jogos posteriores quando nos encontrávamos em desvantagem no marcador, conseguindo manter a tranquilidade necessária para continuar a praticar as nossas ideias, sabendo que tínhamos a capacidade e mentalidade necessária para virar o resultado até ao apito do árbitro.

Por razões opostas, destaco os jogos com o FC Porto na 1ª volta e o jogo com o Vitória SC na 2ª volta. Estes foram dois jogos com um teor negativo na nossa caminhada, onde fomos derrotados de forma justa em ambos. Este insucesso sentido, embora a curto prazo tenha sido difícil de gerir pelos jogadores, resultando num baixar de expetativas e de competência reconhecida, foi importante para todos enquanto equipa, no processo de evolução e de preparação para a fase seguinte. Estes resultados não interferiram no objetivo de chegar ao apuramento de campeão, tendo sim afastado a possibilidade do 1º

lugar, e permitiu-nos refletir sobre o que foram os comportamentos menos positivos e nas possíveis soluções para os corrigir.

Na sequência destes resultados e de outros jogos com exibições menos conseguidas, juntamente com a vertente estratégica, foi decidida a alteração do sistema tático para o 1-3-4-3, estrutura esta que permitia num ponto de partida resolver alguns problemas objetivos da equipa como o equilíbrio garantido pelos três defesas centrais e a largura no momento ofensivo a partir dos dois médios alas. O primeiro jogo oficial nesta estrutura foi contra o FC Porto na 2ª volta do campeonato. Esta estrutura permitiu-nos contrapor uma característica marcante da equipa do Porto que projetava desde a fase de construção os laterais para a linha ofensiva procurando constantemente a superioridade em corredor lateral. Apresentando agora uma linha de 5 defesas permitiu-nos controlar melhor a largura e ser mais agressivos no momento da pressão. Acabamos por vencer o jogo por 1x0, com um grande desempenho de toda a equipa que dominou o jogo com bola, criando diversas oportunidades claras de golo, pecando apenas por falta de eficácia, reacendendo a crença na disputa do campeonato nacional.

Porém, apesar de ter apresentado um grande sucesso contra a equipa do FC Porto, o sistema de 1-3-4-3 acabou por se tornar ineficaz contra equipas que defendiam em bloco baixo, tendo dificuldades em criar situações claras de golo contra estas equipas. Por esta razão foi decidido voltar a alterar a estrutura para 1-4-4-2 no último jogo do campeonato contra o FC Famalicão. A razão que levou a escolha desta estrutura em específico foi a experiência positiva que a equipa teve a jogar com este sistema durante o jogo, nomeadamente nos últimos momentos quando era necessário dar a volta ao resultado, apresentando-se um pouco mais frágil no momento de transição mais extremamente avassaladora no momento ofensivo. O jogo contra o Famalicão terminou com uma vitória por 4x1, confirmando os benefícios desta estrutura em jogos com muito volume de ataque da nossa equipa. Dito isto, foi decidido avançar para a 2ª fase com o 1-4-4-2 como estrutura principal.

No meu ponto de vista, as alterações realizadas ao sistema tático apenas foram uma forma de resolver problemas comportamentais da equipa através de uma solução rápida, o seu posicionamento base no campo. Contudo, com a

mudança de sistema também apareceram novas lacunas derivadas do mesmo para colmatar, o que embora seja rico a nível de variabilidade de estímulos para os jogadores, em termos absolutos não tornou a equipa nem melhor nem pior, apenas com comportamentos diferentes, que tiveram ou não sucesso consoante a oposição.

Alusivo à minha intervenção, creio ter existido uma grande evolução durante este período, tanto a nível de quantidade como de qualidade da mesma. Devido aos diversos desafios e problemas apresentados em treino e em jogo que foram resolvidos, realização de diversos auditórios individuais e setoriais e liderança e operacionalização de exercícios, senti-me cada vez mais confiante nas minhas capacidades e conhecimentos para ajudar os jogadores e a equipa técnica. A minha relação com os jogadores e com os restantes elementos da equipa técnica também foi melhorando cada vez mais, possuindo nesta altura um grande à vontade com todos para abordar qualquer situação, facilitando então o processo de debate de ideias de forma transparente e verdadeira.

3.7.3. Reflexão Crítica - 2ª Fase

Chegando finalmente à fase mais esperada da época, e também a mais exigente, onde iriam ser 18 jogos contra as restantes 9 melhores equipas do país, sabia que iria ser a fase mais rica a nível de aprendizagem e reflexões para o meu percurso enquanto estagiário. O objetivo era claro, a luta pelo 1º lugar e o consequente título de campeão nacional.

A nossa caminhada começou da melhor forma com uma vitória por 2x0 frente ao Sporting CP, onde demonstramos uma clara superioridade durante a totalidade do jogo, começando da melhor maneira a nossa busca pelo topo da tabela, vencendo um adversário direto à luta pelo título.

O momento mais marcante de toda a época foi sem dúvida o período entre a 3ª jornada e a 7ª jornada desta 2ª fase. Este intervalo de tempo correspondeu indubitavelmente ao período mais negativo da época, onde em 5 jogos não conseguimos nenhuma vitória, sendo que em toda a época até então nunca

tínhamos estado mais de 1 jogo sem vencer. Enquadram-se nestes 5 jogos dois empates contra o FC Porto e o SL Benfica e as derrotas frente ao CF Belenenses, AA Santarém e Boavista FC. Presumivelmente, esta etapa foi alvo de uma minuciosa reflexão entre quadro técnico de forma a encontrar os possíveis motivos da mesma, e acima de tudo para encontrar uma resolução para a mesma com a finalidade de regressar aos triunfos.

Foram identificadas algumas situações que pudessem ter afetado de forma prejudicial a motivação e a confiança da equipa durante este período, nomeadamente em momentos de preleção em auditório e em dia de jogo, na instrução e feedback em treino, juntamente com algumas decisões estratégicas durante estes jogos. Estes cenários foram debatidos e embora não tenham sido consensuais entre os elementos da equipa técnica, o resultado prático era quase impossível de negligenciar, sendo necessária alguma mudança.

Evidentemente que não era na nossa maior série vitoriosa que estava tudo bem, nem agora que os resultados não estavam ao encontro do pretendido que estava tudo mal. Dito isto, mantivemos os nossos princípios de jogo e metodologia de treino, contudo com alguns ajustes na intervenção direta com os atletas. Este ajuste passava especificamente pela forma como a mensagem era passada, não alterando o conteúdo, mas sim a forma. Enquanto treinador-adjunto passei a estar mais atento à forma como podia complementar a intervenção do treinador principal sem que fosse de forma redundante, mas que pudesse ainda elevar mais os índices motivacionais dos atletas, corroborando sempre com as correções realizadas. Os efeitos deste aprimoramento do nosso processo de treino e jogo foi visível na 2ª volta onde derrotamos quatro dos cinco adversários referidos.

Destaco esta evolução como o maior ponto positivo desta fase do campeonato, culminando na vitória frente ao SL Benfica na 2ª volta. A equipa do Benfica iria acabar por se sagrar campeã nacional no final da competição, apenas tendo perdido 7 pontos durante esta 2ª fase, 5 dos quais perdidos contra o SC Braga. Esta vitória sobre aquela que se demonstrou a equipa mais consistente ao longo do apuramento de campeão, juntamente com as vitórias contra as equipas do FC Porto e o Sporting CP, acabam por ter um sabor

agridoce, pois são a prova concreta da qualidade de todos os jogadores e da qualidade do trabalho implementado durante a época, sendo esta equipa capaz de vencer todos os adversários da competição. Todavia, devido a resultados menos positivos contra equipas teoricamente menos competitivas, acabamos por não conseguir o principal objetivo da época, a disputa do 1º lugar do campeonato nacional.

Esta inconsistência de exibições e resultados acaba por confirmar a tendência verificada desde a pré-época, o grupo eleva os seus níveis de agressividade, de confiança, e de rendimento no geral, quanto maior for o estímulo competitivo e o nível do adversário. As equipas que se apresentavam em bloco baixo e compacto, com pouco espaço para jogo interior e profundidade nas costas da linha defensiva, conjuntamente com a exploração da transição ofensiva através de jogadores velozes e fortes fisicamente, continuaram a ser um entrave no sucesso da equipa.

IV - Desenvolvimento Profissional

A vivência providenciada pelo período de estágio no SC Braga permitiu o desenvolvimento das minhas competências enquanto treinador, nas mais diversas áreas de intervenção, e enquanto pessoa pela convivência e relações criadas com os restantes intervenientes da minha atividade. Esta aprendizagem empírica torna-se especialmente proveitosa com o consultar da literatura existente na área, juntamente com a partilha de experiências e ideias com outros colegas de profissão.

A minha tarefa tornou-se mais simples, devido a uma constante procura do treinador principal em saber o meu ponto de vista, assim como dos restantes treinadores, em todas as discussões de ideias, o que me deixou bastante mais tranquilo para opinar de forma aberta, sem ter de me preocupar com a conveniência da minha intervenção.

Relativamente ao período inicial da época, no meu caso específico, passei por um período de adaptação. Não por ser um escalão que nunca tinha trabalhado, nem por não estar ambientado com a metodologia aplicada, mas sim por nunca ter trabalhado num contexto tão profissional e exigente como o Sporting Clube de Braga. Inicialmente tudo era uma novidade para mim, todas as infraestruturas e materiais à disposição, um quadro técnico e staff daquela dimensão onde cada um dos elementos à minha exceção era profissional e tinha funções muito bem delineadas e alinhavadas com aquilo que eram as práticas do clube. Porém, devido a uma vertente humana excecional presente em todos os elementos da equipa técnica, foi possível que rapidamente me ambientasse ao contexto e às dinâmicas já existentes naquele enquadramento.

Foram surgindo diversos obstáculos durante este percurso, que através da reflexão e do debate com os restantes treinadores, consegui superar. Um exemplo concreto traduz-se numa fase menos conseguida por parte dos jogadores do setor que estava responsável, nomeadamente na organização defensiva. Este acontecimento chamou-me à atenção para um aspeto de melhoria na minha atuação, visto que apenas consegui identificar o erro cometido pelo meu setor em análise de vídeo posterior ao jogo, estando mais

atento desde então a estes comportamentos, conseguindo identificar e corrigir o mais rapidamente possível ainda em jogo.

Por outro lado, também existiram desafios não superados como o insucesso na resolução de algumas lacunas identificadas equipa, tais como a dificuldade de criação e finalização perante um bloco baixo e compacto, bem como o controlo de referências na transição pouco eficaz. Na minha opinião, a existência de um contexto competitivo com o estímulo tão elevado como o da 2ª fase, numa altura mais precoce, teria possibilitado a identificação destas lacunas numa fase mais inicial e ter-nos-ia permitido a resolução das mesmas num maior espaço temporal. Contudo, esta experiência menos positiva também me permitiu estar mais preparado para uma eventual situação semelhante no futuro.

No que se refere à minha intervenção direta em treino e em jogo, creio ter melhorado significativamente no decorrer da época. A minha opinião nos debates e decisões da equipa técnica foi cada vez mais valorizada, a minha autonomia e responsabilidade concedida foi também aumentando, através da elaboração de exercícios não só setoriais, como também intersectoriais e coletivos, algo que não se sucedia no início da minha atividade, estando quase sempre mais ligado apenas às minhas funções setoriais.

A minha relação com os jogadores também atingiu um ápice na reta final da época, deixando de ser apenas eu a ir ao encontro dos mesmos com o intuito de os corrigir e aconselhar no que ia observando, mas também ser da iniciativa deles exporem diretamente as suas dúvidas e dificuldades, em treino e em jogo, procurando a minha opinião. Este progresso concreto a nível profissional como relacional acaba por ser uma valorização das minhas competências, que foram desenvolvidas ao longo do meu processo de estágio.

Um momento significativo não relacionado com o meu escalão, deveu-se à saída da equipa técnica dos Sub16, que levou a que a coordenação decidisse criar uma equipa técnica interina durante uma semana para colmatar as saídas dos treinadores em questão, sendo eu parte integrante deste grupo de trabalho. Esta semana foi importante para mim, pois foi como um regressar à primeira semana de trabalhos, onde iria voltar a ter um primeiro contacto com outros treinadores e com todo um novo grupo de jogadores. Nesta experiência,

consegui observar e refletir realmente o quanto tinha evoluído, nomeadamente o quão natural e eficiente foi para mim estabelecer relações de confiança para intervir tanto em gabinete, através do planeamento e debate de ideias, como com os jogadores no campo, nos momentos de instrução e feedback, mesmo num espaço tão curto de tempo.

O impacto do estágio no Sporting Clube de Braga no meu desenvolvimento profissional foi profundo e completo. A oportunidade de trabalhar num contexto o mais próximo possível de alto rendimento, mesmo na formação, com recursos e infraestruturas de topo e uma cultura de excelência e dedicação máxima, preparou-me indubitavelmente para futuros desafios neste contexto do futebol. Os conhecimentos táticos e técnicos adquiridos, a autonomia e liderança desenvolvida, o aprimoramento da comunicação e capacidade de resolver problemas no momento, a aprendizagem contínua sobre o processo de treino e a modalidade de futebol na sua globalidade, tornaram-me inequivocamente melhor treinador.

V - Conclusões

Terminando a época desportiva, e consequentemente o meu período de estágio curricular, é crucial fazer um balanço sobre a mesma. As minhas expetativas iniciais foram manifestamente atingidas e até superadas. A exigência e o rigor imposto todos os dias por todos os elementos com quem convivi, algo representativo de um clube da dimensão do Sporting Clube de Braga, foram decisivos para o progresso e sucesso da equipa e do clube, e em particular para a minha aprendizagem e desenvolvimento no decorrer deste período.

Analisando os objetivos propostos no início da época pela coordenação, acabamos por não conseguir cumprir o objetivo primário a nível de resultados, que seria a disputa e conquista do título de campeão nacional. Contudo, olhando para o desenvolvimento dos jogadores, a nível tático-técnico, físico e psicológico, foi considerada uma época bem conseguida. A equipa manteve-se desde o primeiro treino ao último jogo fiel aos seus princípios, sendo uma equipa dominadora com bola, capaz de jogar a maioria do tempo no meio-campo adversário, agressiva nos duelos e agressiva na intenção de atacar a baliza, organizada no seu momento defensivo e audaz no momento de recuperar a bola.

Os valores partilhados ao longo do ano foram nítidos, constituindo um grupo forte e coeso, de jogadores solidários, humildes e trabalhadores, com coragem e confiança necessária para nunca se esconderem, acabando até por se superarem perante os desafios mais difíceis. Este foi também um dos grandes objetivos conseguidos durante a época, a passagem de uma mentalidade vencedora, que permitisse a equipa de competir contra qualquer adversário e que nos momentos decisivos tivesse a irreverência necessária para sair vitoriosa.

Dirigido a mim, enquanto treinador em processo de aprendizagem, senti que todas as minhas capacidades profissionais foram aprimoradas, existindo uma melhoria mais significativa em algumas capacidades específicas. Melhorei a minha capacidade de relacionar exercícios específicos a objetivos não só técnicos ou táticos mas também comportamentais, desenvolvi uma maior sensibilidade às debilidades dos jogadores, e da melhor forma de as abordar,

consoante as idiossincrasias do mesmo, o meu feedback tornou-se mais simples e específico, vendo como decisivo o timing e a forma de como o mesmo é passado, tanto quanto o conteúdo nele evidenciado, e, por fim, a minha operacionalização e liderança no geral tornou-se mais contundente.

Logicamente, durante este período também me apercebi de alguns pontos que ainda tenho de melhorar na minha prática enquanto treinador. O planeamento é um destes pontos, que embora considere que tenha competência na elaboração de exercícios e do seu ajuste perante objetivos específicos, posso ser mais variável e criativo na sua estruturação. Algumas questões de sensibilidade, principalmente na intervenção individual, seja no timing da mesma, na forma como pretendo passar a minha mensagem e de como conseguir suscitar a reação emocional pretendida. O aprimoramento destes tópicos deriva da prática e da experiência concreta, pois tratam-se de questões de tato subjetivo, não existindo uma solução genérica para estas situações.

Sumariando, considero o meu estágio curricular como uma influência extraordinariamente positiva no meu futuro profissional e pessoal. Reconheci a importância das relações pessoais no sucesso profissional, sendo tudo mais fácil, fluído e eficiente quando existe um vínculo emocional coexistente com o vínculo profissional, seja este entre treinadores, entre jogadores e entre ambos. O desenvolvimento de uma mentalidade vencedora e de uma cultura de exigência são decisivas para a evolução dos jogadores, da equipa e do próprio clube, e deve ser reforçada todos os dias, em todos os momentos, passando de ser uma ideia transmitida a uma característica intrínseca. Estas questões sociais e comportamentais, aliadas a uma extrema competência na função que cada um desempenha, são, na minha opinião, o caminho para o sucesso.

Rematando o meu estágio curricular, foi-me proposta a continuidade no Sporting Clube de Braga, agora não enquanto treinador estagiário, mas sim como treinador pertencente aos quadros do clube. Foi uma grande honra a confiança depositada em mim, que firma o sentido de dever cumprido durante o meu período de estágio. Pretendo continuar a desenvolver-me e a aprender, procurando ser melhor todos os dias, bem como ajudar todos os que me rodeiam, nesta caminhada enquanto treinador de futebol.

VI - Anexos

Anexo 1: Exemplo Unidade de Treino

U15 (U15) Época 2023-2024

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho individual e setorial em regime de tensão (força específica)

Unidade de treino: 123
Cidade Desportiva (campo n.º 4)
19-03-2024 - 17:30

0
0
0
0
0

Data do jogo anterior:
17-03-2024 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
24-03-2024 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
50 min. 30 seg.

1 4x4 + 2 - Organização Ofensiva

Objetivo fazer golo nas mini-balizas ou entrar em condução pela linha formada entre as mesmas.
É pretendido que quando a bola entra em corredor lateral que os jogadores de dentro procurem mostrar-se em diferentes linhas (trás, meio e frente) de forma a existir sempre um apoio de cobertura, continuidade e superação.
Se necessário limitar toques dos apoios laterais para obrigar a uma maior mobilidade dos jogadores dentro.
Trocas realizadas aos 2 golos, saindo a equipa que perde, ou após 2' saindo a que está à mais tempo.

Tempo exercitação:	6 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (2 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	8 min. 0 seg.	

2 Treino Holandês (GR+2)x(2+GR)

Grupo de 6 jogadores dividido em 3 pares (cores diferentes) num espaço retangular 33 m x 20 m. O objetivo é efetuar uma competição por vagas, no período definido (2 minutos), procurando manter uma intensidade elevada. Um dos pares assume a posse da bola e procura atacar a baliza contrária tendo a oposição de 2 defesas + GR e estando condicionada no seu tempo de ataque em apenas 10". Após ter finalizado, ter perdido a posse da bola ou atingido o tempo limite para atacar, permanece em tempo de espera atrás da linha de fundo, enquanto, o par que se encontrava em processo defensivo passa agora a atacar a baliza do lado contrário tendo a oposição do par que se encontrava em tempo de espera do lado contrário. No final do tempo definido, contabilizam-se os golos marcados por cada par e cumprem-se as penalizações em função da classificação final.

Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 30 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	6 x (2 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)
Tempo total:	14 min. 30 seg.	

3 Torneio 4 equipas - (GR+5)x(5+GR)

4 equipas disputam um Torneio Quadrangular (GR+5)x(5+GR), num sistema de "todos contra todos", em 3 jornadas.
As equipas classificadas nas duas últimas posições arrumam as 2 balizas.
A equipa classificada em primeiro lugar tem direito à fotografia da praxe.

1ª JORNADA:
A x B =
C x D =

2ª JORNADA:
A X C =
B X D =

3ª JORNADA:
A X D =
B X C =

Tempo exercitação:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	8 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	5 x (4 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	28 min. 0 seg.	

Anexo 2: Exemplo Microciclo

SPORTING CLUBE DE BRAGA
ÉPOCA 2023-2024

MICROCICLO: 18 | EQUIPA: U15 | SEMANA: 13 a 19 de novembro de 2023

	SEGUNDA-FEIRA 13 novembro	TERÇA-FEIRA 14 novembro	QUARTA-FEIRA 15 novembro	QUINTA-FEIRA 16 novembro	SEXTA-FEIRA 17 novembro	SÁBADO 18 novembro	DOMINGO 19 novembro
MANHÃ	FOLGA					FOLGA	JOGO OFICIAL U15 SC BRAGA X PAÇOS DE FERREIRA 11H00 CAMPO Nº 2 BALNEÁRIO 1 CIDADE DESPORTIVA
TARDE	FOLGA	ANÁLISE JOGO 16H40 / AUDITÓRIO GOT 17H00 / CAMPO 2 TREINO 17H30 / CAMPO Nº4 BALNEÁRIO 7	16H40 GINÁSIO GOT 17H00 / CAMPO 2 TREINO 17H30 / CAMPO Nº2 BALNEÁRIO 7	16H40 GINÁSIO TREINO 17H30 / CAMPO Nº2 BALNEÁRIO 7	PSICOLOGIA 16H30 / AUDITÓRIO ANÁLISE ADVERSÁRIO 17H00 / AUDITÓRIO TREINO 17H30 / CAMPO Nº2 BALNEÁRIO 7	FOLGA	
OBSERVAÇÕES	NOTA: TERÇA-FEIRA O TREINO É NO CAMPO 4 - MEIO CAMPO DIVIDIDO COM OS SUB 14					GRUPO MATERIAL	1
NOTAS	- PROGRAMA SUJEITO A ALTERAÇÕES						

Anexo 3: Exemplo Mesociclo

MESOCICLO SUB15
PERÍODO COMPETITIVO
MARÇO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
				1 MARÇO	2 MARÇO	3 MARÇO
				U TREINO 102	FOLGA	6 ª JORNADA BOAVISTA X SCB 11H00
4 MARÇO	5 MARÇO	6 MARÇO	7 MARÇO	8 MARÇO	9 MARÇO	10 MARÇO
FOLGA	U TREINO 103	U TREINO 104	U TREINO 105	U TREINO 106 ESTÁGIO SELEÇÃO U15	FOLGA ESTÁGIO SELEÇÃO U15	FOLGA ESTÁGIO SELEÇÃO U15
11 MARÇO	12 MARÇO	13 MARÇO	14 MARÇO	15 MARÇO	16 MARÇO	17 MARÇO
FOLGA	U15 X YORK JETS SOCCER CLUB	U TREINO 122	U TREINO 123	U TREINO 124	FOLGA	7 ª JORNADA SCB X BENFICA 11H00
18 MARÇO	19 MARÇO	20 MARÇO	21 MARÇO	22 MARÇO	23 MARÇO	24 MARÇO
FOLGA	U TREINO 125	U TREINO 126	U TREINO 127	U TREINO 128	FOLGA	8 ª JORNADA SCB X TONDELA 15H00
25 MARÇO	26 MARÇO	27 MARÇO	28 MARÇO	29 MARÇO	30 MARÇO	31 MARÇO
FOLGA	TORNEIO MIC BARCELONA	TORNEIO MIC BARCELONA	TORNEIO MIC BARCELONA	TORNEIO MIC BARCELONA	TORNEIO MIC BARCELONA	PÁSCOA

Anexo 4: Macrociclo – Planeamento Anual

	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
Julho	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Agosto				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Setembro							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Outubro		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Novembro					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Dezembro							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Janeiro			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Fevereiro						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29			
Março							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Abril			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Maio					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Junho	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							

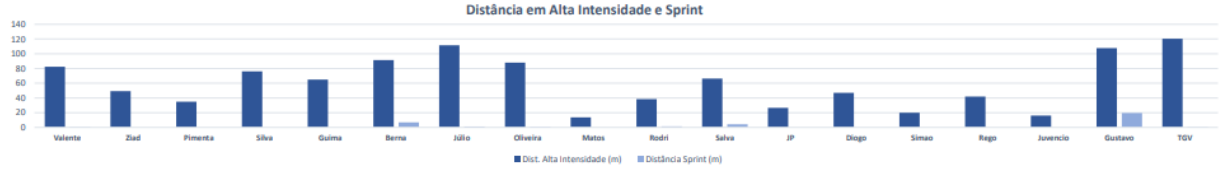
Anexo 5: Exemplo Relatório GPS - Treino

U15 UT 73 - Campo Nº 4 Cidade Desportiva do SC Braga

Microciclo 21 / MD - 5 / Terça Feira 05/12/2023 / 17:30 horas / S&C Coach Alex Paz

Tempo Total de Treino	AQUECIMENTO		POSSE DE BOLA		SETORIAL		TORNEIO 4 EQUIPAS	
	15´	4´	12´	4´	10´	2´	20´	4´

Jogador	2	2	3	3	3	5	5	5	6	6	8	8	10	10	7	9	9	9
Posição	DL	DL	DC	DC	DC	DL	DL	DL	MC	MC	MD	MD	MI	MI	EXT	PL	PL	PL
Distância Total (m)	6382	6155	5543	5332	6823	6587	5634	6661	6073	6337	6149	6845	5526	6047	6379	6090	6677	6622
Tempo de treino (min)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Intensidade (m/min)	91,2	87,9	79,2	76,2	97,5	94,1	80,5	95,2	86,8	90,5	87,8	97,8	78,9	86,4	91,1	87,0	95,4	94,6
Dist. Andar (m)	3501	3511	3438	3358	3993	4235	3406	3577	3456	3509	3485	3692	3431	3540	4030	3694	3801	3824
Dist. Jogging (m)	2096	2058	1639	1520	2168	1690	1643	2394	2265	2329	1972	2669	1563	2038	1836	1982	2131	2067
Dist. corrida. Rápida (m)	648	471	364	329	521	506	422	533	264	370	556	372	485	387	403	326	542	539
Dist. Alta Intensidade (m)	82	49	35	76	65	91	112	88	14	38	66	27	47	20	42	16	108	120
Distância Sprint (m)	1	0	0	0	0	7	1	1	0	1	4	0	0	0	0	0	20	1



Anexo 6: Exemplo Relatório GPS – Jogo

Tempos de Jogo	Aquecimento	Intervalo	1ª Parte	Intervalo	2ª Parte	Total
	25'	10'	40'	15'	40' + 5'	85'

Jogador	Valente	Pimenta	Silva	Júlio	Diogo	Baldé	Cavani	TGV	Gustavo	Medgi	Guima	Salva	Matos	Joao R
Total	2 LD	3 DC	4 DC	5 LE	6 MD	8 MI	7 EXT	9 PL	9 PL	11 EXT	3 DC	8 MI	6 MD	7 EXT
Distância Total (m)	10135	4685	8712	9452	8481	7406	9209	9892	6409	8909	4714	2936	2272	2345
Tempo de Jogo (min)	85	40	85	85	65	60	85	85	65	74	45	25	20	20
Intensidade (m/min)	119,2	117,1	102,5	111,2	130,5	123,4	108,3	116,4	98,6	120,4	104,7	117,4	113,6	117,2
Dist. Andar (m)	3457	1774	3601	3441	2471	2440	4011	3848	3180	3438	1859	1058	811	878
Dist. Jogging (m)	4078	1962	3324	3998	3620	3542	3363	3814	2378	3456	1884	1089	1072	877
Dist. corrida. Rápida (m)	1521	692	1232	1411	1921	1088	1258	1487	536	1339	698	611	314	446
Dist. Alta Intensidade (m)	837	197	438	473	410	234	464	540	209	493	215	151	55	114
Distância Sprint (m)	153	11	49	47	3	34	40	121	42	103	12	3	1	5

Jogador	Valente	Pimenta	Silva	Júlio	Diogo	Baldé	Cavani	TGV	Gustavo	Medgi
1ª Parte	2 LD	3 DC	4 DC	5 LE	6 MD	8 MI	7 EXT	9 PL	9 PL	11 EXT
Distância Total (m)	5136	4685	4547	4928	5586	5157	4607	5215	4326	4935
Tempo na 1ª parte (min)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Intensidade (m/min)	128,4	117,1	113,7	123,2	139,6	128,9	115,2	130,4	108,2	123,4
Dist. Andar (m)	1628	1774	1785	1645	1496	1569	1890	1813	2018	1645
Dist. Jogging (m)	2067	1962	1797	2268	2489	2529	1737	2153	1657	2099
Dist. corrida. Rápida (m)	862	692	632	713	1284	782	656	779	439	794
Dist. Alta Intensidade (m)	471	197	249	229	278	200	278	334	163	297
Distância Sprint (m)	62	11	43	33	3	28	8	94	6	54

Jogador	Valente	Pimenta	Silva	Júlio	Diogo	Baldé	Cavani	TGV	Gustavo	Medgi	Guima	Salva	Matos	Joao R
2ª Parte	2 LD	3 DC	4 DC	5 LE	6 MD	8 MI	7 EXT	9 PL	9 PL	11 EXT	3 DC	8 MI	6 MD	7 EXT
Distância Total (m)	5000	0	4165	4524	2896	2249	4602	4677	2083	3975	4714	2936	2272	2345
Tempo na 2ª parte (min)	45	0	45	45	25	20	45	45	25	34	45	25	20	20
Intensidade (m/min)	111,1		92,6	100,5	115,8	112,5	102,3	103,9	83,3	116,9	104,7	117,4	113,6	117,2
Dist. Andar (m)	1628	0	1816	1796	975	871	2120	2036	1162	1793	1859	1058	811	878
Dist. Jogging (m)	2011	0	1527	1730	1131	1013	1626	1660	721	1357	1884	1089	1072	877
Dist. corrida. Rápida (m)	659	0	600	698	636	306	602	707	97	544	698	611	314	446
Dist. Alta Intensidade (m)	367	0	189	244	133	34	186	206	46	196	151	151	55	114
Distância Sprint (m)	90	0	6	14	0	6	32	27	36	48	3	3	1	5

Anexo 7 – Calendário Campeonato Nacional de Juniores C 1ª Divisão - 2ª Fase

U15					
CAMPEONATO NACIONAL DE INICIADOS A - 2ª Fase					
MÊS	DATA	JORNADA	HORAS	ADVERSÁRIO	C/F
JANEIRO	28/01/2024	1ª	11:00H	SPORTING CP	C
FEVEREIRO	04/02/2024	2ª	11:00H	SALGUEIROS	F
	08/02/2024	9ª	19:00H	MARÍTIMO	F
	11/02/2024	3ª	15:00H	BELENENSES	C
	18/02/2024	4ª	11:00H	FC PORTO	F
	25/02/2024	5ª	15:00H	ACA. SANTARÉM	C
MARÇO	03/03/2024	6ª	11:00H	BOAVISTA	F
	10/03/2024	PARAGEM SELEÇÃO NACIONAL			
	17/03/2024	7ª	11:00H	SL BENFICA	C
	24/03/2024	8ª	11:00H	TONDELA	C
	30/03/2024	TORNEIO MIC BARCELONA			
ABRIL	07/04/2024	PARAGEM SELEÇÃO NACIONAL			
	14/04/2024	10ª	11:00H	SPORTING CP	F
	21/04/2024	11ª	11:00H	SALGUEIROS	C
	28/04/2024	12ª	11:00H	BELENENSES	F
MAIO	05/05/2024	13ª	11:00H	FC PORTO	C
	11/05/2024	14ª	11:00H	ACA. SANTARÉM	F
	19/05/2024	PARAGEM SELEÇÃO NACIONAL			
	26/05/2024	15ª	11:00H	BOAVISTA	C
JUNHO	02/06/2024	16ª	11:00H	SL BENFICA	F
	09/06/2024	17ª	11:00H	TONDELA	F
	16/06/2024	18ª	11:00H	MARÍTIMO	C
	FIM DA SEGUNDA FASE				

Anexo 8 – Exemplo Relatório de Jogo

SC BRAGA	RELATÓRIO DE JOGO				SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA
	0	SL Benfica	SC Braga	1	
		ÉPOCA 2023/2024			

EQUIPA SCE	SUB 15	DATA	2	6	2024		HORA	11h00'
			DD	MM	AAAA			
COMPETIÇÃ	FUT 11	CAMPEONATO	FPF	FASE	.p. Campeão		ESCALÃO	Jun. C
JORNADA	16ª		SÉRIE	A			PISO	SINTÉTICO

ÁRBITRO	Gonçalo Gil	A. F.	
LOCAL	Seixal	CAMPO	Benfica Campus Campo Nº1

SISTEMA TÁTICO SCB	JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES		VALIAÇÃ	
									1-10	A-D
1:4:3:3		1	1		80					
VARIANTE		2	2		80					
		3	3		80					
		4	4		80					
		5	5		80					
		6	6		80					
		7	7		70					
		8	8		80					
		9	9		55					
		10	10		55	1				
		11	11		70					
		12	1		0					
		13	2		0					
		14	6		10					
		15	10		0					
SISTEMA TÁTICO ADV		16	6		15					
1:4:3:3		17	9	11	30					
VARIANTE	1:4:4:2	18	9		30					

Anexo 9: Documento Performance por Jogo

INICIADOS A (U15) - 2023/2024 - AVALIAÇÕES

16/out U15 x BOAVISTA 8' C O	23/out U15 x BARROSELAS 9' F O	29/out U15 x FAMALICÃO 10' C O	13/nov U15 x VITÓRIA 11' F O	20/nov U15 x PAÇOS FERREIRA 12' C O	27/nov U15 x SALGUEIROS 13' F O	04/dez U15 x FC PORTO 14' C O	11/dez U15 x VIZELA 15' F O	18/dez U15 x BOAVISTA 16' C O	08/jan U15 x BARROSELAS 17' F O	15/jan U15 x FAMALICÃO 18' C O	00/jan U15 x SPORTING CP 1' C O	00/jan SALGUEIROS x U15 2' F O	00/jan MARITIMO x SC BRAGA 3' C O	00/jan SC BRAGA x BELENENSES 4' F O	00/jan FC PORTO x SC BRAGA 5' C O	00/jan SC BRAGA x A.SANTARÉM 6' F O	00/jan BOAVISTA x SC BRAGA 7' C O	00/jan SC BRAGA x SL BENFICA 8' F O	00/jan SC BRAGA x TONDELA 9' C O	00/jan SPORTING CP x SC BRAGA 10.' F O	00/jan SC BRAGA x SALGUEIROS 11.' C O	00/jan BELENENSES x SC BRAGA 12.' F O	00/jan SC BRAGA x FC PORTO 13.' C O	00/jan A.SANTARÉM x SC BRAGA 14.' F O	00/jan SC BRAGA x BOAVISTA 15.' C O	00/jan SL BENFICA x SC BRAGA 16.' F O	00/jan TONDELA x SC BRAGA 17.' C O	00/jan SC BRAGA x MARITIMO 18' F O	JOGOS: T (11 Inicial)	SU (Suplente Utilizado)	Suplente Não utilizado	Não convocado	TOTAL (TOTAL JOGOS)	MINUTOS: Min (MINUTOS (TOTAL))	% (% Total Utilização (Oficiais))	Av. (MÉDIA / JOGO)
5		7	4			7					8	7			8	6	7	5	7	7	7	7	7	8	8	8							0	###	67.0%	5.##
				5	5		7	8		7			8	6														7					0	855	30.0%	5.71
	5								5																								0	247	8.7%	5.33
																											7									
7					6	8	8	5					7		8	7				5													0	855	30.0%	6.38
	7	5	6			8		5										6	7		7		5	7		6	5	7					0	1201	42.2%	6.40
	8	6	5	5			7		7	7	9	7	7	7	7	7	8	8	8	7	9	8	7	8	8	9	5						0	###	71.8%	6.50
7		6	6	7	7	9	8	7	7	7	9	8	9	7	9	7	7	7	7	7		9	8	8	9	9	5	8					0	###	95.5%	7.08
	6			5					6									5	7														0	168	5.9%	5.67
	6					5			7								4										4	7					0	509	17.9%	4.83
7		7	5	6	5	8	8	6		8	8	8	7	7	8	7	7	7	8	8	8	8	7	8	9	10							0	###	90.7%	7.06
	6		5	6	6	7	6		5								6			6	7												0	702	24.6%	5.62
8	5	6	7	6	6	8	8	6		6	8	9	8	6	7	5			6	6	8	7	7	7	8	8		7					0	###	76.7%	6.59
									6																		5	7					0	141	4.9%	6.00
6		6	5	6	6	7		6		9	9	8	6	8	8		6	7		7		5	5	6	6	5	5						0	1521	53.4%	6.80
	4								7										7		5			6				7					0	231	8.1%	6.00
																					5						5	6					0	53	1.9%	###
							6		5																								0	92	3.2%	5.33
7	7	7	6	6	5	9	8				5	6	6	5	7	6	4	5	5	8	8	8	6	7	9	7	5	7								
5	8	4	6	6	6	6	7	5	9	6	6	7	8	7	7	7	5	8	7	8	8	8	8	9	9	8	5	7					0	###	71.3%	6.79
	6		6	5	6				7	7	5	6	6	6	7	6	6	7	8	7	6	5	5		6		5	7					0	798	28.0%	5.87
5		4		5	5		7		7	6		5				6	7	8	8														0	936	32.9%	5.92
6		9	7	7	6		7	7	7	10	10	8	7	9	8	6	7	8	7	8	8	9	7	8	9	8	5	7					0	###	75.9%	7.48
6	8	7	5	4	5	6		5	6	7	7	5	5	4											6	7	5	7					0	730	25.6%	5.70
6		7	4	5	5	8	9	7		8	9	8	8	6	7						7	8	8	8	8	9	4	7					0	###	71.4%	6.95

Anexo 10: Documento Dados de Utilização Competitiva

INICIADOS A (U15) - 2023/2024 - TEMPO DE JOGO

U15 x FEIRENSE 3 C A	U15 x TABOEIRA 4 C A	U15 x U17 VIANENSE 5 C A	GIL VICENTE x U15 1' F O	U15 x VITÓRIA SC 2' C O	PAÇOS FERREIRA x U15 3' F O	U15 x SALGUEIROS 4' C O	FC PORTO x U15 5' F O	U15 x VIZELA 6' C O	U15 x GIL VICENTE 7' F O	U15 x BOAVISTA FC 8' C O	BARROSELAS x U15 9' F O	U15 x FAMALICÃO 10' C O	VITÓRIA x SC BRAGA 11' F O	U15 x PAÇOS FERREIRA 12' C O	SALGUEIROS x U15 13' F O	U15 x FC PORTO 14' C O	VIZELA x SC BRAGA 15' F O	BOAVISTA x SC BRAGA 16' C O	SC BRAGA x BARROSELAS 17' F O	FAMALICÃO x SC BRAGA 18' C O	SC BRAGA x SPORTING CP 1' C O	SALGUEIROS x SC BRAGA 2' F O	MARITIMO x SC BRAGA 3' C O	SC BRAGA x BELENENSES 4' F O	FC PORTO x SC BRAGA 5' O	SC BRAGA x A.SANTARÉM 6' F O	BOAVISTA x SC BRAGA 7' C O	SC BRAGA x SL BENFICA 8' F O	SC BRAGA x TONDELA 9' C O	SPORTING CP x SC BRAGA 10.' F O	SC BRAGA x SALGUEIROS 11.' C O	BELENENSES x SC BRAGA 12.' F O	SC BRAGA x FC PORTO 13.' C O	A.SANTARÉM x SC BRAGA 14.' F O	SC BRAGA x BOAVISTA 15.' C O	SL BENFICA x SC BRAGA 16.' F O	TONDELA x SC BRAGA 17.' C O	SC BRAGA x MARITIMO 18.' F	JOGOS: 11 Inicial (T)	Suplente Utilizado (SU)	Suplente Não utilizado	Não convocado	Lesionado	Particulares	Oficiais	TOTAL JOGOS	MINUTOS (TOTAL) (P)	% Total Utilização (Oficiais) (O)
30	30	50	0	80	89	86	88	0	0	92	0	90	86	0	0	84	0	0	0	0	85	81	0	0	86	87	90	87	88	88	88	85	87	88	86	88	0	0						150	1909	0	##	###
25	40	25	85	0	0	0	0	0	88	0	0	0	0	85	87	0	80	87	0	84	0	0	85	91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	83						175	855	0	##	###
25	40	25	0	0	0	0	0	80	0	0	86	0	0	0	0	0	0	0	81	0	0	0	0	0	0																			175	247	0	##	8.7%
																													0	0	0	0	0	0	0	0	88	0						0	88	0	##	3.1%
40	40	60	85	0	12	42	0	16	88	92	0	0	0	0	87	84	80	87	0	0	0	0	40	0	86	40	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0						245	855	0	##	###
40	40	60	0	85	77	44	88	86	0	0	86	43	72	0	0	84	0	76	0	0	0	0	0	0	0	47	0	87	52	0	88	0	12	13	0	7	71	83						245	1201	0	##	###
40	40	40	0	0	12	0	0	86	88	0	86	47	14	85	0	0	80	0	81	84	85	81	45	91	86	47	90	87	88	72	88	85	87	88	86	88	88	0						225	2045	0	##	###
40	75	80	85	85	89	86	88	0	0	92	0	90	86	85	87	84	80	87	40	84	85	81	85	91	86	87	90	87	88	88	0	85	87	88	86	88	88	83						315	2721	0	##	###
40	40	40	0	0	0	0	0	0	0	0	33	0	0	24	0	0	0	0	81	0	0	0	0	0	0	0	0	11	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0						225	168	0	##	5.9%
40	40	60	0	6	89	0	0	0	53	0	86	0	0	0	0	24	0	0	81	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71	83						245	509	0	##	###
45	40	60	85	79	0	86	88	70	35	92	0	90	86	85	87	60	80	87	0	84	85	81	85	91	86	87	90	87	88	88	88	85	87	88	86	88	0	0						300	2584	0	##	###
0	40	60	40	85	61	53	62	0	23	0	45	0	14	31	30	11	42	0	40	13	0	0	0	0	0	0	74	0	0	20	58	0	0	0	0	0	0	0						205	702	0	##	###
40	25	40	45	0	28	33	26	86	65	92	41	90	86	85	68	84	38	87	0	71	85	81	85	91	86	87	0	0	36	68	88	85	87	75	86	88	0	31						210	2184	0	##	###
0	15	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	83						55	141	0	196	4.9%
40	40	60	62	85	77	86	88	28	88	92	0	68	27	15	57	60	0	55	0	64	72	56	20	56	58	0	58	58	0	52	0	29	31	13	20	14	32	0						245	1521	0	##	###
40	40	40	23	0	0	0	0	58	0	0	41	0	0	0	0	0	0	0	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19	0	15	0	0	13	0	0	0	21						225	231	0	##	8.1%
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	17	21						0	53	0	53	1.9%
40	40	40	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	0	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						195	92	0	##	3.2%
115	40	60	85	75	89	64	88	28	53	73	53	90	72	61	68	84	40	0	0	0	13	19	25	19	19	33	16	29	28	88	64	68	56	57	66	57	63	62						320	1805	0	##	###
40	40	60	62	68	89	86	71	58	35	29	86	43	59	70	30	24	70	32	40	20	13	25	65	35	28	87	32	76	69	36	73	56	75	75	72	88	88	66						230	2031	0	##	###
40	40	40	23	17	23	0	17	0	0	0	45	0	45	54	19	0	0	0	81	28	16	19	11	35	19	40	23	16	69	52	24	17	12	0	20	0	56	17						195	798	0	##	###
40	40	30	19	0	66	42	56	86	53	55	0	43	0	15	57	0	40	0	81	56	0	14	0	0	0	40	67	58	88	0	0	0	0	0	0	0	0	0						200	936	0	##	###
40	40	30	54	40	0	0	0	70	35	37	0	47	86	85	87	0	40	87	20	84	85	67	60	91	79	54	90	87	60	88	73	85	87	88	66	81	88	62						200	2163	0	##	###
40	40	40	31	45	23	44	17	16	0	19	86	12	41	31	19	9	0	11	61	13	22	19	20	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	31	47	52						210	730	0	##	###

Anexo 11: Exemplo Convocatória

U15 (U15) Época 2023-2024

Convocatória

Pag. 1/1

9 de Maio de 2024 (19:41:28)

11-05-2024 - 11:00

Associação Académica de Santarém (U15) vs U15

Campeonato Nacional de Juniores C da 1ª Divisão (2ª Fase) - Apuramento de Campeão

Campo Escola Superior Agrária de Santarém

Data da concentração: 10-05-2024 (14:30) - Cidade Desportiva

Data de regresso: 11-05-2024 (19:00)

Dorsal	Nome desportivo	Assinatura
1		
4		
6		
8		
9		
12		
14		
16		
17		
19		
21		
24		
25		
26		
27		
26		

Próxima unidade de treino:
14-05-2024 - 17:30:00 - Cidade Desportiva (campo n.º 4)

Próxima unidade de treino para não convocados:
14-05-2024 - 17:30:00 - Cidade Desportiva (campo n.º 4)

9 de Maio de 2024

O treinador

Anexo 11: Exemplo Relatório de Treino

UNIDADE DE TREINO 55		
31	Outubro	2023
EQUIPA SUB 15		

Nesta unidade de treino foi realizado trabalho individual e setorial em regime de tensão (força específica)

OBJETIVOS PROPOSTOS VS OBJETIVOS ATINGIDOS	A Unidade de Treino foi iniciada com uma situação de 4x4+2 bola ao capitão, que teve como objetivo potenciar situações onde seria necessário para a equipa com bola antecipar cenários e o precaver da perda por parte dos jogadores não envolvidos diretamente com a bola, garantindo o equilíbrio. Já a equipa sem bola quando recuperava a mesma, a recuperação era valorizada em dobro se conseguisse transitar para a frente. Os apoios estavam distribuídos pelas laterais do espaço da posse para criar situações de pressão em corredor lateral. Como segundo exercício foram realizadas situações de GR+1x1+GR com transição defensiva, com o objetivo de potenciar muita finalização e reação à perda. De seguida, foi realizada uma situação de GR+6x6+GR dividido em setores, onde a equipa defensiva estava condicionada aos seus setores, e a equipa ofensiva poderia ter 1 jogador de outro setor no setor da bola para criar superioridade, no entanto, caso esse jogador baixasse de setor poderia ser acompanhado. Foi pretendida mobilidade na equipa ofensiva percebendo quando faz sentido baixar ou subir para criar superioridade, e através dessa vantagem chegar a zonas de finalização. Por fim, foram retiradas as condicionantes e realizou-se situação de jogo com a mesma relação numérica em formato de torneio com semi-final e final de forma a criar o máximo de competitividade possível.		
DIMENSÃO	INSTRUÇÕES E FEEDBACKS	A instrução e feedbacks foram direcionadas para o precaver da perda, finalização, reação à perda e mobilidade ofensiva.	
	GESTÃO	TEMPO	Total: 53' Útil: 41'
		BOLAS	20
		EQUIPAS	A constituição das equipas foi realizada de modo a formar equipas equilibradas
	CLIMA E DISCIPLINA	Treino decorreu na normalidade, sem ocorrência de situações de indisciplina	

VII - Referências

Bangsbo, J., Mohr, M., & Krustrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences, 24*(7), 665-674. https://doi.org/10.1080/02640410500482529

Bettega, O., Scaglia, A., Nascimento, J., Ibáñez, S., & Galatti, L. (2018). O ensino da tática e da técnica no futebol: Concepção de treinadores das categorias de base. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, 33*, 112-117.

Bezerra, L., Vasconcellos, F., Da Cunha, F., Teoldo da Costa, I., Souza, R., Dutra, M., O'Sullivan, M., & Davids, K. (2018). How manipulating task constraints in small-sided and conditioned games shapes emergence of individual and collective tactical behaviours in football: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching, 13*(2), 174-918. https://doi.org/10.1177/1747954118769183

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports* (3ª ed.). Human Kinetics.

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5ª ed.). Human Kinetics.

Camiré, M. (2014). Youth development in North American high school sport: Review and recommendations. *Quest, 66*(4), 495-511. https://doi.org/10.1080/00336297.2014.952448

Caríssimo, J. M. N., Rosa, E. S., Moreira, R. L., & Ferreira, R. M. (2022). Metodologia de trabalho e o contexto imediatista do futebol brasileiro: Visões de treinadores de categorias de base. *Brazilian Journal of Soccer Science / Revista Brasileira de Futebol, 15*(2), 22-22.

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo: A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.

Collins, D., Macnamara, A., & McCarthy, N. (2016). Super champions, champions, and almosts: Important differences and commonalities on the rocky road. *Frontiers in Psychology, 6*, 1-10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02009

Da Silva Duarte, D. F. T., Garganta, J., & Fonseca, A. M. (2014). The efficacy of youth football coach - perception of players and coaches of different age groups of Portuguese football. *Journal of Physical Education & Sport, 14*(1), 66-73.

Dupont, G., Nedelec, M., McCall, A., McCormack, D., Berthoin, S., & Wisloff, U. (2010). Effect of 2 soccer matches in a week on physical performance and injury rate. *The American Journal of Sports Medicine, 38*(9), 1752-1758. https://doi.org/10.1177/0363546510361236

Ekstrand, J., Hägglund, M., & Waldén, M. (2011). Epidemiology of muscle injuries in professional football (soccer). *The American Journal of Sports Medicine, 39*(6), 1226-1232. https://doi.org/10.1177/0363546510395879

Ford, P., Yates, I., & Williams, A. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences, 28*(5), 483-495. https://doi.org/10.1080/02640410903582750

Garganta, J. (2004). Atrás do palco. Nas oficinas do futebol. In (pp. 227-234).

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013).

Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In (pp. 199-263).

Giske, R., Benestad, B., Haraldstad, K., & Høigaard, R. (2013). Decision-making styles among Norwegian soccer coaches: An analysis of decision-making style in relation to elite and non-elite coaching and level of playing history. *International Journal of Sports Science & Coaching, 8*(4), 689-701. https://doi.org/10.1260/1747-9541.8.4.689

Groom, R., & Cushion, C. (2005). Using of video-based coaching with players: A case study. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 5*(1), 40-46. https://doi.org/10.1080/24748668.2005.11868336

Guilherme, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de futebol: Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. In *II Jornadas Técnicas de Futebol*, Vila Real, Portugal, 12 de Maio de 2003. UTAD.

Helgerud, J., Engen, L. C., Wisloff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 33*(11), 1925-1931. https://doi.org/10.1097/00005768-200111000-00019

Henrique Borges, P., Arantes da Costa, L. C., Granja de Oliveira, J. G., Rodrigues Pereira, V., & Rinaldi, W. (2015). A inclusão dos contextos de exercitação em programas de treinamento para o desenvolvimento de jogadores de futebol: A visão de treinadores portugueses. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol, 7*(23), 102-110.

Hodgson, C., Akenhead, R., & Thomas, K. (2014). Time-motion analysis of

acceleration demands of 4v4 small-sided soccer games played on different pitch sizes. *Human Movement Science, 33*, 25-32. https://doi.org/10.1016/j.humov.2013.12.002

Hollembeak, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*(1), 20-36. https://doi.org/10.1080/10413200590907540

Jones, R., Armour, K., & Potrac, P. (2003). Constructing expert knowledge: A case study of a top-level professional soccer coach. *Sport, Education and Society, 8*(2), 213-229. https://doi.org/10.1080/13573320309254

Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise, 4*(4), 313-331. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0

Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 3-14). Human Kinetics.

Kolb, D. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.

Magalhães, R., & Nascimento, L. (2010). *Aprender a jogar futebol: Um caminho para o sucesso* (Vol. 1). Prime Books.

Mara, J. K., Thompson, K. G., Pumpa, K. L., & Ball, N. B. (2015). Periodization and physical performance in elite female soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 10*(5), 664-669. https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0345

Memmert, D., Baker, J., & Bertsch, C. (2010). Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies, 21*(1), 3-18. https://doi.org/10.1080/13598139.2010.488083

Mukhopadhyay, K. (2022). Concept of sports training periodization for better performance: A critical discussion. *Turkish Journal of Kinesiology, 8*(3), 83-96. https://doi.org/10.31459/turkjkin.1118001

Oliveira, R. (2005). A planificação, programação e periodização do treino em futebol: Um olhar sobre as especificidades do jogo de futebol. *Revista Digital, 10*(84), 1-12.

Pacheco, R. (2002). Caracterização da intervenção do treinador na reunião de preparação da equipa para a competição no futebol. Porto: R. Pacheco. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Peñas, C., Rey, E., Casais, L., & Gómez López, M. (2014). Relationship between performance characteristics and the selection process in youth soccer players. *Journal of Human Kinetics, 40*, 189-199. https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0021

Pinto, D. F. (2016). «Do Modelo de Jogo Idealizado ao Jogo Praticado» - Estágio Profissionalizante realizado no Leixões Sport Clube. Porto: D. Pinto. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção de grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Praça, G., Soares, V., Matias, C., Teoldo da Costa, I., & Greco, P. (2015). Relationship between tactical and technical performance in youth soccer players. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 17*, 133-146. https://doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n2p136

Quina, J., & Graça, A. (2011). O ensino do jogo de futebol: Um modelo híbrido de desenvolvimento da competência táctica. In *3º Congresso Internacional de Jogos Desportivos*. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.

Resende, R., & Gomes, A. R. (2020). O papel do treinador de desporto no desenvolvimento de competências de vida. In J. F. Rodrigues (Ed.), *Desporto, inovação e formação de treinadores* (pp. 53-68). Centro de Investigação em Qualidade de Vida.

Rocha, J., & Guadalupe, T. (2022). *Ser Treinador: A Conceção de Joel Rocha no Futsal* (1st ed.). Prime Books.

Rodrigues, D. A. (2000). *Dicionário Breve Da Informação e da Comunicação*. Lisboa: Editorial Presença.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2015). *Pedagogia do Desporto*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Rynne, S., & Mallett, C. (2014). Coaches' learning and sustainability in high performance sport. *Reflective Practice, 15*, 1-14. https://doi.org/10.1080/14623943.2013.868798

Serrano, J., Goulão, J., Paulo, R., Honório, S., Batista, M., Duarte-Mendes, P., Rocha, J., Santos, J., Ramalho, A., Trindade, B., Silveira, P., & Petrica, J. (2020). Abordagem teórica sobre a implementação de um modelo de jogo no futebol. In J. Serrano, J. Petrica, M. Kerkoski, & B. Pereira (Eds.), *Atividade física, lazer e saúde - Perspetivas e desafios de investigação* (pp. 173-182). Edições IPCB.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational

climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*(1), 39-59. https://doi.org/10.1123/jsep.29.1.39

Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2013). A pilot test of transformational leadership training for sports coaches: Impact on the developmental experiences of adolescent athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching, 8*(3), 513-530. https://doi.org/10.1260/1747-9541.8.3.513

Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences, 23*(6), 637-650. https://doi.org/10.1080/02640410400021328