U.PORTO

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-16 do Futebol Clube de Famalicão SAD, na 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 João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: André Rodrigues Teixeira

Gonçalo Afonso Leal da Silva Diogo de Oliveira

Porto, 2024

Ficha de Catalogação

Oliveira, G. (2024). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-16 do Futebol Clube de Famalicão SAD, na época desportiva 2023/2024.* Porto: G. Oliveira. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; TREINADOR; PROCESSO DE TREINO; MODELO DE JOGO; ESTÁGIO

Agradecimentos

Com o terminar mais uma etapa da minha vida, quero agradecer ao professor orientador, João Manuel Ferreira Ribeiro, que marcou os meus últimos dois anos enquanto estudante, pelo conhecimento transmitido desde as aulas de metodologia da licenciatura até às de mestrado, culminando com a minha orientação. Agradecer por estar sempre presente quando precisei, pela excelência, rigor e ética de trabalho apresentado, obrigando-me a trabalhar e a superar os desafios que se impuseram neste caminho.

Ao meu tutor André Teixeira, deixo-lhe uma palavra muito sincera de agradecimento, pela oportunidade e toda a ajuda precisa neste processo.

Ao Futebol Clube de Famalicão SAD por me abrir as portas a um estágio curricular ao longo deste ano letivo e da época desportiva. A todos as pessoas com que me cruzei no clube deixar um agradecimento sincero pela ajuda e pela abertura que sempre tiveram comigo. Um agradecimento especial a toda a equipa técnica do escalão de Sub-16 que me estimulou enquanto profissional e pessoa, e uma palavra especial ao líder da equipa, Rui Alves, que me passou o que é ser Famalicão e o que significa o clube para a cidade e as pessoas.

À FADEUP, a minha terceira casa nos últimos cinco anos, por me ter dado a possibilidade de seguir o meu sonho e por me formar no que eu sempre quis.

Dedico a concretização deste relatório a vocês, Irmão, Mãe e Pai que sempre foram o meu suporte, carinho e amor. A toda a minha família um obrigado especial por me demonstrarem o que de mais importante existe na vida.

Aos meus melhores amigos um obrigado especial, Francisco Oliveira, João de Azevedo e João Pinto, pois sem vocês seria mais difícil e tornava-se solitário caminhar nesta viagem.

A ti, Maria, por todo o apoio, paciência e acima de tudo aprendizagem sobre todas as áreas, até mesmo sobre futebol. Obrigado por me ajudares a avançar com confiança e por fazeres parte das minhas conquistas e obstáculos.

Menciono neste capítulo de agradecimentos todos os meus jogadores por serem os primeiros a estarem disponíveis ao meu desenvolvimento enquanto treinador e pessoa.

Índice Geral

Ficha de Catalogação ..... *I*

Agradecimentos ..... *II*

Índice de Figuras ..... *VIII*

Índice de Quadros ..... *XI*

Índice de Anexos ..... *XII*

Resumo ..... *XIII*

Abstract ..... *XIV*

Lista de Abreviaturas ..... *XV*

1. Introdução *1*

1.1. Enquadramento do exercício profissional **1**

1.2. Paixão, caminho, motivações e expectativas **2**

1.3. Objetivos do estagiário **3**

1.3.1. Objetivos Pessoais 3

1.3.2. Objetivos Académicos 4

1.3.3. Objetivos Profissionais 4

1.4. Estrutura do Relatório de Estágio **4**

2. Enquadramento da prática profissional *6*

2.1. Macro Contexto Concetual **6**

2.1.1. O jogo de Futebol 6

2.1.2. O treinador de futebol 9

2.1.3. O modelo de jogo e o seu processo de treino 10

2.1.4. O treino: características e exercícios de treino 12

2.1.5. O futebol de formação 13

2.1.5.1. Maturação biológica e o efeito da idade relativa 15

2.1.5.2. Identificação e desenvolvimento de talento 18

2.2. Contexto legal **19**

2.3. Contexto institucional **20**

2.3.1. Caracterização da instituição 20
2.3.1.1. Enquadramento histórico do clube 20
2.3.1.2. Infraestruturas e instalações do clube 22
2.3.1.3. Certificação de entidades formadoras 25
2.3.1.4. Estrutura do Futebol Clube de Famalicão, SAD 26
2.3.1.5. Associação e Federação 26
2.3.2. Filosofia e objetivos do clube 27
2.4. Contexto de natureza funcional 28
2.4.1. Caracterização da equipa técnica e respetivas funções 28
2.4.2. Funções atribuídas e sugestões do estagiário 34
2.4.2.1. Folha de Treino e Plataforma de registo de treino 34
2.4.2.2. Folha de Dados Estatísticos de Jogo 36
2.4.2.3. Relatório estatístico de jogo 36
2.4.2.4. Folha de Grupos do Material 37
2.4.2.5. X – Competição interna 38
2.4.2.6. Esquemas Táticos 39
2.4.2.7. Documento das Características do 11 Provável Adversário 40
2.4.2.8. Participação na elaboração de uma apresentação para o *staff* técnico 40
2.4.3. Microciclo padrão das funções e tarefas desempenhas no escalão Sub-16 do Futebol Clube Famalicão 42
2.5. Caracterização da Competição 43
3. Realização da Prática Profissional 46
3.1. Objetivos 46
3.1.1. Objetivos de Formação 46
3.1.2. Objetivos de Preparação 46
3.1.3. Objetivos de Competição 47
3.2. Caracterização do Plantel 47
3.2.1. Documentos de conhecimento estrutural do plantel 49
3.2.2. Caracterização individual dos jogadores 51
3.3. Modelo de jogo 82
3.3.1. Modelo de jogo do FCF SAD 83
3.3.2. Modelo de jogo da equipa de sub-16 do FCF SAD 83
3.3.2.1. Sistemas de Jogo 84
3.3.2.2. Momentos de jogo 84

3.3.2.2.1. Organização Defensiva 85
3.3.2.2.2. Transição Ofensiva 88
3.3.2.2.3. Organização Ofensiva 89
3.3.2.2.4. Transição Defensiva 92
3.3.2.2.5. Esquemas Táticos 93

3.4. Matriz Conceptual e Metodológica (Operacionalização de Treino) 97

3.4.1. Microciclo padrão 99
3.4.2. Microciclo Alternativo 111

3.5. Reflexões críticas sobre os diferentes momentos da época 120

3.5.1. Pré-época 120
3.5.2. 1ª fase do CN II Divisão de Sub-17 124
3.5.2.1. Paragem de Natal e Passagem de ano 126
3.5.3. Paragem entre fases 127
3.5.4. 2ª fase do CN II Divisão de Sub-17 127
3.5.4.1. Paragem de Páscoa 129

3.6. Reflexões críticas 131

3.6.1. Reflexão sobre o contexto institucional 131
3.6.2. Reflexão sobre as funções atribuídas 132
3.6.3. Reflexão sobre os objetivos de formação, preparação e competição 136
3.6.4. Reflexão sobre a evolução dos jogadores ao longo da época 138
3.6.5. Reflexão sobre o modelo de jogo 142
3.6.6. Reflexão sobre a Matriz Concetual e Metodológica 145
3.6.7. Abordagem ao Microciclo 9.01.2024 – 14.01.2024: Surto Gripal 148
3.6.8. Abordagem Estratégica *vs*. FC Penafiel (FCP) – Comparação entre o Microciclo 2.10.2023 – 8.10.2023 e o Microciclo 4.12.2023 – 10.12.2023 150
3.6.8.1. Comparação entre os microciclos 159
3.6.9. Pré-Época - o que treinar? 160
3.6.10. Características do contexto Sub-16 161
3.6.11. Adaptação como palavra-chave na vida de um treinador 163
3.6.12. A importância do equilíbrio num jogo de futebol 165
3.6.13. O que são comportamentos? 166
3.6.15. Influência de um campo inteiro no treino 178
3.6.16. Gestão do tempo de treino 180
3.6.17. Características dos jogadores do escalão Sub-16 183
3.6.18. Potencial dos jogadores 184

3.6.19. Como lidamos com a vitória *vs*. derrota? Abordagem de treino a uma semana com derrota *vs*. vitória 193
3.6.20. Comunicação como uma das características-chave para os treinadores de futebol .. 196
3.6.21. *Feedback* em treino e em jogo: o que transmitir? Como transmitir? Em que momentos? 198
3.6.22. *Feedback* exaustivo ou não? Contexto Sub-16 202

4. Desenvolvimento Pessoal e Profissional 205

4.1. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional 206

4.2. O Impacto no Meu Futuro 207

5. Considerações Finais e Perspetivas Futuras 209

6. Referências bibliográficas 211

7. Anexos 223

Índice de Figuras

Figura 1 - Símbolo do Futebol Clube de Famalicão SAD 21
Figura 2 - Estádio Municipal de Famalicão 22
Figura 3 - Estádio Municipal de Famalicão 23
Figura 4 - Academia Futebol Clube de Famalicão 24
Figura 5 - Estrutura do Futebol de Formação do Futebol Clube de Famalicão SAD 26
Figura 6 - Folha de Desenho de Treino 35
Figura 7 - Layout inicial de treino da Plataforma EMJOGO 35
Figura 8 - Ficha de Jogo: Eventos e Estatísticas 36
Figura 9 - Folha de Grupos do Material 37
Figura 10 - Folha de Classificação do X 38
Figura 11 - Folha de Registo do X 39
Figura 12 - 11 Provável do Adversário 40
Figura 13 - Capa do Powerpoint de Apresentação 41
Figura 14 – Documento Estrutural 1-4-3-3 50
Figura 15 - Documento Estrutural 1-3-4-1-2 50
Figura 16 - Disposição Tática 1-4-3-3 84
Figura 17 - Disposição Tática 1-3-4-1-2 84
Figura 18 - Legenda para a descrição do Modelo de Jogo 85
Figura 19 - Organização Defensiva | 1ª Fase 86
Figura 20 - Organização Defensiva | 2ª Fase 87
Figura 21 - Organização Defensiva | 3ª Fase 87
Figura 22 - Transição Ofensiva 88
Figura 23 - Organização Ofensiva | 1ª Fase (1) 89
Figura 24 - Organização Ofensiva | 1ª Fase (2) 90
Figura 25 - Organização Ofensiva | 2ª Fase (1) 91
Figura 26 - Organização Ofensiva | 2ª Fase (2) 91
Figura 27 - Organização Ofensiva | 3ª Fase 92
Figura 28 - Transição Defensiva 93
Figura 29 - Cantos Defensivos 94
Figura 30 - Livres Defensivos 95

Figura 31 - Cantos Ofensivos 96
Figura 32 - Livres Ofensivos 97
Figura 33 - UT +2 (Microciclo Padrão) 102
Figura 34 - UT -4 (Microciclo Padrão) 104
Figura 35 - UT -3 (Microciclo Padrão) 107
Figura 36 - UT -2 (Microciclo Padrão) 109
Figura 37 - UT +2 (Microciclo Alternativo) 113
Figura 38 - UT -3 (Microciclo Alternativo) 115
Figura 39 - UT -2 (Microciclo Alternativo) 117
Figura 40 - UT -1 (Microciclo Alternativo) 119
Figura 41 - Classificação Final (1ª Fase) 125
Figura 42 - Classificação Final (2ª Fase) 129
Figura 43 - Esquema do Exercício de Finalização - Cruzamentos + 2ª Bolas 148
Figura 44 - Esquema do Exercício OD Analítico (Linha de 4) 149
Figura 45 - Esquema do Exercício Jogo Reduzido - GR+5x5+GR (Pontos e Minutos) 149
Figura 46 - Esquema do Exercício 11x0 - Estratégia de Jogo 150
Figura 47 - Esquema do Exercício Jogo 10x10 - OO + TD (+OD) 152
Figura 48 - Esquema do Exercício Organização Defensiva = 1-4-1-4-1 (Analítico) 153
Figura 49 - Esquema do Exercício Jogo Reduzido de Igualdades - (1x1 - 3x3 c/ Reação) 155
Figura 50 - Esquema do Exercício OD Bola Coberta/Descoberta (Contexto de jogo) 156
Figura 51 - Esquema do Exercício Jogo Reduzido - 9x9 (Duelos aéreos + Segundas bolas) 157
Figura 52 - Esquema do Exercício OD - Bola Coberta/Descoberta (Contexto de Jogo) 157
Figura 53 - Sequência de imagens do Defesa do Liverpool contra o Avançado do Man City 168
Figura 54 - Comportamentos Defensivos (1) 169
Figura 55 - Comportamentos Defensivos (2) 169

Figura 56 - Comportamentos Defensivos (3)..... 170
Figura 57 - Comportamentos Defensivos (4)..... 170
Figura 58 - Comportamentos Defensivos (5)..... 171
Figura 59 - Comportamentos Defensivos (6)..... 172
Figura 60 - Comportamentos Defensivos (7)..... 173
Figura 61 - Comportamentos Defensivos (8)..... 173
Figura 62 - Comportamentos Defensivos (9)..... 174
Figura 63 - Pressão Homem a Homem (1)..... 176
Figura 64 - Pressão Homem a Homem (2)..... 176

Índice de Quadros

Quadro 1 - Microciclo de funções e tarefas do estagiário..... 42
Quadro 2 - Equipas participantes na 1ª Fase 44
Quadro 3 - Equipas Participantes na 2ª Fase..... 45
Quadro 4 - Plantel Sub-16 Futebol Clube de Famalicão SAD..... 48
Quadro 5 - Microciclo Padrão Sub-16..... 99
Quadro 6 - Microciclo Alternativo Sub-16 111
Quadro 7 - Diagrama Conceptual sobre o Modelo de Jogo 135
Quadro 8 - Microciclo atípico: 2.10.2023 a 8.10.2023 151
Quadro 9 - Microciclo: 4.12.2023 a 10.12.2023..... 154
Quadro 10 - Estatísticas de Remates vs. FCP 158
Quadro 11 - Comparação entre microciclos 159

Índice de Anexos

Anexo 1 - Exemplo de Relatório Estatístico de Jogo 223

Resumo

O presente relatório de estágio foi elaborado com o objetivo de concluir o Mestrado de Treino Desportivo de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, cujo estágio foi realizado na equipa masculina de Sub-16 do Futebol Clube de Famalicão SAD, durante a época 2023-2024. A oportunidade de estagiar num clube com esta dimensão e prestígio reforçou as minhas expectativas de crescimento pessoal e profissional, permitindo-me absorver as metodologias de uma equipa técnica de excelência num contexto competitivo de elevada exigência. O relatório inicia-se com um enquadramento das minhas experiências e objetivos, seguidamente abordo, no contexto macro concetual, algumas temáticas inerentes ao relatório, e descrevo o contexto do clube e do estágio. De seguida, descreve-se e caracteriza-se a equipa técnica e as funções do estagiário. São detalhados os objetivos do estágio, a composição do plantel e os jogadores individualmente, o modelo de jogo adotado e a metodologia utilizada tendo em conta os microciclos. Na parte fundamental, o relatório foca-se em reflexões críticas pessoais sobre a experiência e os vários momentos da época, onde destaco todas as reflexões sobre o treino e as várias características que os treinadores têm de ter. Por fim, as considerações finais e perspetivas futuras sobre o estágio e o contexto profissional. Este estágio representou um marco importante na minha formação, proporcionando-me não só o aprimoramento das minhas capacidades práticas, mas também momentos de reflexão sobre diversas temáticas relacionadas com o papel de um treinador de futebol.

Palavras-chave: FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; TREINADOR; PROCESSO DE TREINO; MODELO DE JOGO; ESTÁGIO

Abstract

This internship report was performed to complete the Master's Degree in High Performance Sport Training at the Faculty of Sports, University of Porto. It provides detailed information on my internship with the Under-16 team of Futebol Clube de Famalicão SAD during the 2023-2024 season. The opportunity to perform an internship at a club of such size and prestige exceeded my expectations for personal and professional growth, allowing me to absorb methodologies from an competent coaching staff in a highly competitive environment. The report initiates with an overview of my experiences and objectives, a macrocontext on the topics addressed, and a description of the club and the internship context. It then describes and characterizes the coaching staff and outlines the intern's functions. The aims of the internship, the team composition, and the players are detailed, along with the game model adopted and the methodology used in the microcycles. A significant portion of the report focuses on personal critical reflections on the experience and several moments of the season, outlining reflections on training and the pivotal characteristics that coaches must have. Ultimately, the concluding remarks and future perspectives on the internship and the professional context are presented. This internship represented an important milestone in my training, providing me not only with the improvement of my practical competencies but also with moments of profound reflection on several topics regarding the role of a football coach.

Keywords: FOOTBALL; YOUTH FOOTBALL; COACH; TRAINING PROCESS; GAME MODEL; INTERNSHIP

Lista de Abreviaturas

AFB – Associação de Futebol de Braga

CN – Campeonato Nacional

DM – Departamento Médico

DN – Departamento de Nutrição

DROP – Departamento Rendimento, Otimização e Performance

ET – Esquemas Táticos

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCF SAD – Futebol Clube de Famalicão SAD

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

FCP – Futebol Clube de Penafiel

JDC – Jogo Desportivo Coletivo

OD – Organização Defensiva

OO – Organização Ofensiva

PF – Preparador Físico

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

RAFC – Rio Ave Futebol Clube

SCB – Sporting Clube de Braga

TM1 – Team Manager 1

TM2 – Team Manager 2

TA1 – Treinador- Adjunto 1

TA2 – Treinador- Adjunto 2

TAA – Treinador- Adjunto Analista

TAP – Treinador- Adjunto Principal

TD – Transição Defensiva

TE – Técnico de Equipamentos

TGR – Treinador de Guarda-Redes

TO – Transição Ofensiva

TP – Treinador Principal

UT – Unidade de Treino

VO_2 – Volume de Oxigénio

1. Introdução

O relatório de estágio profissionalizante e a sua defesa pública concluem o 2º Ciclo do Mestrado de Treino Desportivo com especialização em treino de alto rendimento de futebol, posteriormente avaliado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Tem também como objetivo a obtenção do grau II de treinador de futebol.

O estágio foi realizado no Futebol Clube de Famalicão, SAD (FCF SAD) como Treinador-Adjunto no escalão Sub-16 (2008) que milita no Campeonato Nacional (CN) de Sub-17 II Divisão da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), durante a época 2023/2024.

1.1. Enquadramento do exercício profissional

O treinador de futebol assume um papel central de uma equipa liderando o processo de treino e de jogo, um conjunto de jogadores, equipa técnica e membros do staff. O mesmo abrange uma grande diversidade de áreas, obrigando-o a adotar um papel multidimensional. O treinador é indispensável para o sucesso do clube e dos jogadores pois através da sua gestão, da sua ideia de jogo e do treino consegue elevar o nível de rendimento dos jogadores e da equipa. Segundo Garganta (2004) as ideias de jogo e os métodos de treino são bons quando os jogadores e a equipa reconhecem o seu valor e se alinham perante essa ideia, revendo-se nela. O papel do treinador não se esgota no alcance do resultado e do rendimento dos jogadores, uma vez que pode e deve contribuir para a construção e evolução do jogo valorizando a modalidade como espetáculo, emoção e paixão (Garganta, 2004). Além disso, um grande treinador é o profissional capaz de influenciar e motivar as pessoas que lidera com otimismo, tendo em conta as suas ideias e os seus valores.

1.2. Paixão, caminho, motivações e expectativas

"O sonho, o futebol. O propósito, persegui-lo. A motivação, o prazer sentido diariamente pela prática deste desporto que se tornou, há muito, uma forma de viver. "

Desde os 5 anos de idade que a minha vida se orienta pelo futebol. Fui praticante da modalidade até aos 21 anos de idade, passando por todos os escalões de formação e experienciando as várias etapas de um jogador de futebol. Todos esses anos como praticante fizeram com que o sonho que tinha aos poucos mudasse, reconhecendo as minhas fragilidades e capacidades, fazendo-me aceitar um convite para treinador-adjunto no escalão Sub-11 do clube que representava aos 18 anos. Seguiu-se a licenciatura em Ciências do Desporto com especialização em Treino Desportivo de Futebol para obtenção do nível I de Treinador de Futebol. Hoje, com 23 anos, parto para este novo capítulo da minha vida com experiências como treinador em quase todos os escalões, incluindo o escalão de seniores, faltando-me treinar Petizes (<7 anos de idade) e Juvenis (Sub-17 e Sub-16), acumulando experiências em competições nacionais e distritais. Estes curtos 5 anos de experiência proporcionaram-me oportunidades com diversos treinadores, em diferentes funções e, acima de tudo, conhecimento. Apesar destas oportunidades faltava-me trabalhar num clube de renome nacional e de outra dimensão, num contexto profissional que ambicionava. Foi por isso que fui em busca da oportunidade de realizar o estágio num clube com o qual me identificasse. Depois de conseguir os contactos da coordenação do clube, o envio de um email e uma chamada fez com que conseguisse uma reunião no FCF SAD para expor a minha situação. Após duas reuniões e uma chamada foi-me dada a oportunidade de realizar o estágio no clube. Nesse momento, aquilo que os meus pais sempre me disseram fez mais sentido do que nunca: "tens de ir em busca dos teus sonhos e das oportunidades e não esperar que eles venham até ti". Tal como dito anteriormente, o caminho mudou de direção para o treino, mas a ambição de

perseguir o sonho e de conseguir chegar a um patamar internacional não mudou, sendo o objetivo final ser treinador principal de alto rendimento.

A obtenção do nível II de Treinador de futebol assim como a conclusão do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento são duas das principais motivações para a realização deste estágio. O facto de poder realizar o estágio no FCF SAD é a principal motivação, visto que é um clube de grande dimensão, com uma formação reconhecida a nível nacional e internacional, que me poderá oferecer um contexto profissional que sempre ambicionei.

Parto para este estágio com a expectativa de adquirir competências e conhecimento que resultem no meu crescimento profissional e pessoal. Acredito que a convivência diária com profissionais da área me faça observar pormenores e aprofundar cada detalhe do treino, do jogo e das restantes áreas de intervenção de um treinador, tornando-me um profissional cada vez mais completo.

1.3. Objetivos do estagiário

Proponho-me a estes objetivos com determinação, mas também abertura e plasticidade para aquisição de novas competências. São objetivos ambiciosos e alcançáveis que me podem elevar enquanto profissional e pessoa. Os objetivos são os seguintes:

1.3.1. Objetivos Pessoais

- Ser resiliente – a distância entre o local onde resido e o local de estágio em Famalicão pode ser desgastante, ultrapassar esse desafio implicará resiliência;
- Gerir o meu tempo – as horas e as tarefas que o meu estágio e relatório envolvem obrigam a uma gestão eficiente do meu tempo.

1.3.2. Objetivos Académicos

- Elaborar um Relatório de Estágio distinto e original;
- Concluir o Mestrado de Treino Desportivo – Ramo de Alto Rendimento.
- Obter o Grau II de Treinador de Futebol – UEFA B;

1.3.3. Objetivos Profissionais

- Desenvolver as minhas competências enquanto treinador: competências técnicas, táticas, operacionais e sociais no trabalho diário seja no campo ou fora dele;
- Tornar-me um profissional de excelência;
- Conseguir obter reconhecimento por parte da estrutura onde estou inserido devido ao trabalho que fiz enquanto estagiário;
- Estar preparado para integrar um contexto profissional seja neste clube ou noutra estrutura.

1.4. Estrutura do Relatório de Estágio

O Relatório de Estágio segue a seguinte estrutura. A introdução descreve a problematização do exercício profissional, e expõe a minha paixão, o meu caminho, as minhas motivações, espectativas e objetivos do estágio. Na secção seguinte, encontra-se o enquadramento da prática profissional, onde apresento o macro contexto conceptual, explorando os temas que foram relevantes ao longo do percurso, enquadro legalmente o relatório e o estágio, descrevo a instituição de estágio, os profissionais que me rodearam e as tarefas executadas por cada um. De seguida, na secção da realização da prática profissional caracteriza-se o plantel, o modelo de jogo da equipa, a metodologia utilizada

durante a época e o contexto competitivo em que a equipa se insere. Reúne ainda reflexões críticas sobre os vários momentos da época e o seu processo. De seguida ainda se encontra a secção do desenvolvimento pessoal e profissional onde exponho e reflito sobre o meu percurso ao longo deste ano. Finalmente, as considerações finais sintetizam o ano de estágio, destacando aprendizagens que fizeram com que me tornasse um profissional mais completo e uma pessoa melhor, concluindo com perspetivas profissionais e pessoais. As últimas duas secções são, respetivamente, as referências bibliográficas e os anexos.

2. Enquadramento da prática profissional

2.1. Macro Contexto Concetual

2.1.1. O jogo de Futebol

O Futebol é um fenómeno global, jogado e admirado em todas as partes do mundo (Williams, 2003). Com milhões de praticantes e milhares de milhões de espectadores, é considerado o desporto mais popular a nível mundial (Drust et al., 2007; Dvorak et al., 2004). Garganta (2001) destaca que a influência do Futebol é tão significativa que permanece um tema presente nas conversas do quotidiano.

Considerado um jogo desportivo coletivo (JDC), o futebol é dependente do fator tempo, caracterizando-se por uma sequência de acontecimentos irregulares e imprevisíveis, implicitamente interligados, que conferem uma grande aleatoriedade ao jogo (Garganta, 2007). O jogo de futebol, à semelhança dos outros JDC, caracteriza-se por um confronto entre duas equipas, que cumprem um regulamento específico, e cujas movimentações no campo são determinadas pelas interações que se estabelecem no jogo, com o objetivo de marcar golos e evitar sofrê-los, de modo a vencer (Garganta, 2007).

Dada a complexidade do jogo e a sua variabilidade de contextos, os jogadores de futebol têm a necessidade de descobrir as respostas mais adequadas aos diferentes problemas apresentados durante o jogo (Garganta, 1997). Para isso, é requerida aos jogadores uma constante atitude estratégico-tática (Gréhaigne, 1989), utilizando as competências técnicas para resolver as situações impostas pela dinâmica do jogo (Garganta, 2007). Garganta (1997) também salienta que essa postura só se torna possível quando o jogador possui um conhecimento profundo e um entendimento do jogo, baseado em modelos explicativos tanto do jogo quanto do treino.

Para além disso, o futebol caracteriza-se por ser um desporto de contacto, intermitente e de alta-intensidade, que exige uma combinação entre capacidades físicas e fisiológicas, bem como técnicas e táticas (Turner & Stewart, 2014).

Tal como referido acima, o jogo de futebol é um jogo complexo, variável e de múltiplas interações. Assim, o futebol ultrapassa a simples soma de habilidades individuais dos seus jogadores. A essência do futebol reside num jogo dinâmico e interativo, onde as ações de cada jogador desencadeiam uma série de interações complexas entre todos os elementos em campo. Nesse contexto, as equipas comportam-se como unidades, cujas interações vão além das contribuições individuais, configurando um sistema hierarquizado e especializado, dominado por estratégias e heurísticas (Garganta & Gréhaigne, 2007). Nesse sentido, Grund (2012) sugere que considerar a equipa como um sistema permite compreender a importância dos padrões de interação para o sucesso coletivo.

No jogo identificam-se dois grandes sistemas em confronto, as duas equipas. Esse confronto resulta da disputa pelo domínio territorial e pela posse da bola, visando pontuar através de golos (Grehaigne et al., 1997). O resultado desse confronto pela pontuação surge através de uma rede complexa de comportamentos interativos que se manifestam ao longo da competição, desenvolvidos por parte dos jogadores quanto das equipas (Araujo & Davids, 2016). Através da análise das interações espácio-temporais promovidas pelos jogadores, Vilar et al. (2012) revela como o desempenho individual emerge de processos auto-organizados, influenciados por fontes de informação presentes no contexto de jogo, nomeadamente, os posicionamentos dos colegas de equipa e oponentes, as trajetórias de aproximação e afastamento, a localização da bola, zonas do campo, entre outras. Vilar et al. (2012), adotando um enquadramento teórico baseado na dinâmica ecológica, demonstraram como os avançados tentam quebrar a simetria dos seus adversários mais próximos, ao contrário dos defesas que procuram manter a simetria do sistema ao se posicionarem entre a sua própria baliza e o jogador adversário mais próximo. Gréhaigne e Godbout (2014) refere que a relação de oposição é um elemento-chave para o desenvolvimento do jogo, sendo a sua análise e explicação uma fonte de referência essencial para treinadores, pois permite criar situações de treino que simulem o ambiente competitivo e promovam a aprendizagem com oposição. Ou seja, as interações estabelecidas entre colegas de equipa podem ser treinadas

e melhoradas em situações de oposição, simulando aquilo que é a realidade contextual do jogo.

O futebol é, portanto, um jogo de interações protagonizadas pelos jogadores que tomam constantes decisões. Araújo et al. (2006) sublinha a relevância da tomada de decisão na obtenção de sucesso desportivo. Essa competência é a habilidade de escolher entre diferentes opções de ação, pesando as consequências associadas a cada uma delas (Bernard, 2007). O bom desempenho no jogo está ligado à capacidade de tomar a decisão certa no momento certo, aplicando, para tal, um conjunto de competências técnicas que permitam dar resposta, de forma eficiente e eficaz, às contingências emergentes do jogo (González-Víllora et al., 2015).

No futebol, diferentes intervenientes tomam decisões: treinadores, jogadores e árbitros, cada um desempenhando tarefas específicas em momentos distintos (Kaya, 2014). Apesar de não haver decisões iguais ou padronizadas, as tomadas de decisão no jogo partilham certas características. As decisões são naturalistas, pois os agentes que as tomam são pessoas familiarizadas com o contexto e o ambiente do desporto, habituadas a tomar decisões nesse âmbito (Johnson, 2006). A tomada de decisão no desporto, de acordo com a dinâmica ecológica descrita por Araujo et al. (2011), é um processo que se desenrola em tempo real, à medida que o jogo evolui. O jogador adapta as suas ações às informações variáveis do contexto de jogo, como o comportamento dos colegas e adversários, sem que a decisão seja inteiramente premeditada. Esta abordagem vê a tomada de decisão como um processo interativo e contínuo, onde a perceção das oportunidades no ambiente de jogo influencia diretamente as ações dos jogadores, em vez de ser um processo mental desconectado da ação. As tomadas de decisão são realizadas durante o jogo, a maior parte das vezes sob condições de elevada pressão espacial e temporal (Johnson, 2006).

Kaya (2014) aponta que, no futebol de alto rendimento, os treinadores e os jogadores com mais sucesso são aqueles que tomam melhores decisões num espaço de tempo altamente limitado. O constrangimento associado ao tempo leva à produção de um menor número de opções, porém resulta tanto na

produção como seleção de melhores opções, promovendo a seleção de alternativas mais eficazes (Musculus et al., 2018).

Embora alguns estudos não tenham encontrado uma relação clara entre a autoeficácia da decisão (crença nas próprias capacidades para resolução de uma situação) e a performance da tomada de decisão (Hepler & Chase (2008); Hepler & Feltz (2012); Musculus et al. (2018)), outras investigações confirmam uma correlação positiva entre os ambos (Hepler & Feltz, 2012). O'Connor et al. (2017) expõe que a tomada de decisão pode ser incorporada nos treinos através da inclusão de cenários realistas, estimulando a resolução de problemas com pistas e soluções concretas, e através da manipulação de varáveis dos jogos em treino.

2.1.2. O treinador de futebol

No futebol existem vários intervenientes, entre eles o treinador. Segundo Garganta (2004), o treinador de futebol abrange várias áreas de intervenção, como a técnica e a tática da modalidade, mas também todas as questões de liderança e o que isso acarreta, como a logística e gestão de grupo, pois trata-se de um profissional com um papel multidimensional. Assim, espera-se que o treinador conheça profundamente as variadas particularidades do Futebol, de modo a estar preparado a tomar decisões sobre várias questões como: a ligação a outros departamentos do clube, a gestão de grupo, a tática, a técnica, a estratégia, assumindo as respetivas consequências, positivas ou negativas (Garganta, 2004).

Como refere Wang e Straub (2012), um treinador de futebol bem-sucedido é aquele que tem um estilo de liderança efetiva, que promova a disciplina e um ambiente positivo, criando também um ambiente competitivo na equipa. Tal treinador ensina os princípios-chave e desafia os jogadores através de adversários fortes, procurando desenvolver jogadores de elite (Wang & Straub (2012). Mesmo em situações de insucesso, conforme Høigaard et al. (2008)

aponta, os jogadores no futebol de elite tendem a preferir treinadores que adotem uma liderança baseada em *feedback* positivo, com foco em treino, instrução clara e comportamento democrático.

Para que os treinadores de formação sejam bem-sucedidos, é necessário que possuam qualidades como o entusiasmo, motivação, a gestão desportiva e de risco, além de uma formação académica sólida nas áreas de exercício físico ou desporto (Choi et al., 2005). A liderança transformacional (é uma forma de liderança em que os líderes procuram ampliar os interesses dos seus seguidores, agindo de forma ética e inspiradora. Estes líderes incentivam os indivíduos a superar os seus próprios interesses em prol do grupo, promovendo um sentido de compromisso genuíno com os objetivos coletivos), juntamente com uma relação de qualidade entre o treinador e o jogador, pode levar a resultados positivos no jogo (Vella et al., 2013). Os mesmos autores (2013) sugerem que os treinadores de formação têm o potencial de promover o desenvolvimento positivo dos jogadores, tanto em situações de sucesso quanto de insucesso, aproveitando os momentos de aprendizagem inerentes à prática do futebol.

Segundo Cushion et al. (2012), os treinadores têm impacto tanto nas conquistas quanto no bem-estar dos jogadores, ao prepararem sessões de treino e ao fornecerem instruções durante a condução do processo de treino. Garganta (2008) refere que o treinador tem um papel importante para concretizar o objetivo do processo de treino, visando uma perfomance que leve ao sucesso nas competições, o que é possível através de uma instrução eficaz aos jogadores nos ambientes de preparação.

2.1.3. O modelo de jogo e o seu processo de treino

O modelo de jogo, segundo Castelo (1996), pode ser visto como a reprodução de uma ou várias relações que ligam os sujeitos de um sistema (ex., uma equipa de futebol). Queiroz (1986) refere que o modelo de jogo é, de forma

metódica e sistemática, um conjunto de ideias acerca de como se tenciona que o jogo seja praticado, delineando tarefas e comportamentos tático-técnicos aos jogadores. Este conjunto de ideias está estruturado por princípios de jogo - (plano macro), que consistem em orientações gerais que guiam a atuação dos jogadores e da equipa em diferentes fases, como o ataque e a defesa, organizando comportamentos e decisões coletivas e individuais - sub-princípios – (plano meso), que se referem a instruções mais específicas que detalham o posicionamento e as ações táticas em situações particulares, como a transição entre fases do jogo - e sub-princípios dos sub-princípios – (plano micro) relacionam-se com ações detalhadas e concretas que os jogadores devem executar em resposta às dinâmicas específicas do jogo, maximizando a eficácia individual e coletiva (Maciel, 2011; Tamarit, 2007). O modelo é composto por princípios comportamentais definidos nas diferentes escalas de complexidade do jogo (individual, grupal, setorial, intersectorial e coletiva), e para os diferentes momentos (organização ofensiva, transição ataque-defesa, organização defensiva, transição defesa-ataque e esquemas táticos), e que se associam entre si criando uma identidade coletiva (Maciel, 2011). Este modelo de jogo é moldado com base nas ideias e convicções do treinador, assim como pelo ambiente e contexto que o rodeiam (Vaughan et al., 2019). O modelo de jogo é, então, onde o treinador exprime a sua identidade e visão sobre o jogo, adaptando-a de acordo com a equipa, as características dos jogadores e o contexto competitivo onde se insere. Esse modelo não deve ser fechado e completamente rígido, concedendo espaço para os jogadores interpretarem o jogo com criatividade, valorizando o seu potencial individual e as suas características, com responsabilidade, procurando que este se relacione com os restantes intervenientes melhorando a coesão, a homogeneidade e a funcionalidade da equipa (Castelo, 1994). Além disso, o modelo de jogo idealizado pelo treinador tem por base um plano cuidadosamente construído a partir de um processo de treino, que se apresenta estreitamente ligado a esse modelo.

Tschiene (1994) refere que o processo de treino nos JDC parte do modelo de jogo. Castelo (1996) advoga que o modelo de jogo necessita de um modelo de

treino concordante e específico que o operacionalize. O modelo de treino escolhido, deve focar-se na especificidade, um dos princípios fundamentais do treino. Tal princípio destaca a importância da reciprocidade que tem de haver entre o treino e a competição, sugerindo que os aspetos diretamente relacionados com o jogo devem ser trabalhados de forma o mais representativa e com maior transferência possível (Garganta, 1997). Ou seja, recriar a competição com constrangimentos, variações e diversos métodos. O treinador deve orientar o seu trabalho por um conjunto de bases de treino que criem hábitos/rotinas positivas que permitam potenciar o máximo rendimento de cada jogador e da equipa em cada unidade de treino (Tamarit, 2007). Ademais, importa definir os objetivos de treino consoante o modelo de jogo, concebido para que o jogador possa responder da maneira mais adequada às exigências impostas pelo modelo (Garganta, 1997). Através da implementação de exercícios específicos e representativos do contexto que se pretender criar, é possível atingir essas exigências. Para Brunswik (1956) a representatividade enfatiza que os cenários de treino devem refletir as condições reais que os atletas enfrentarão em competição. Este princípio está ligado à ideia de que o contexto de treino deve incluir variáveis semelhantes às situações de jogo, garantindo que os jogadores desenvolvam habilidades e tomem decisões com base em condições reais (Travassos et al., 2012). Ao simular essas condições, o treino torna-se mais eficaz na preparação dos atletas para desafios que realmente encontrarão durante a competição.

2.1.4. O treino: características e exercícios de treino

O'Connor et al. (2018) refere que os treinadores de formação estruturam a prática de forma a iniciar com atividades de treino (exercícios individuais ou em grupo) e de seguida progredirem para atividades mais jogadas e complexas (ex., jogos reduzidos e condicionados), sendo que, em 30% do tempo de treino não existe atividade por parte dos jogadores mas sim explicações, *feedbacks* ou tempos mortos de treino.

Os jogos reduzidos e condicionados são uma das formas jogadas para treinar o que se pretende no jogo da equipa. Os jogos reduzidos e condicionados podem melhorar a condição física e o desempenho específico dos jogadores, uma vez que a redução do número de jogadores e o aumento da área de campo por jogador intensificam o exercício físico (Hill-Haas et al., 2011). Rampinini et al. (2007) complementa, afirmando que a intensidade do exercício durante o jogo reduzido e condicionado pode ser manipulada pela variação do tipo de exercício, pelas dimensões do campo e pelos *feedbacks* do treinador, fazendo com que os treinadores possam controlar o estímulo aeróbico do treino. Para além de melhorar a condição física dos jogadores, os jogos reduzidos e condicionados no treino podem melhorar a performance psicológica, técnica e tática mas requere planeamento e ajustes nos exercícios em relação aos constrangimentos específicos do jogo (Aguiar et al., 2012; Clemente et al., 2014; Halouani et al., 2014).

Segundo Owen et al. (2011), em comparação com jogos em espaços maiores, os jogos reduzidos e condicionados envolvem menos ações como bloqueios, interceções, cabeceamentos, passes e receções, mas aumentam a frequência de dribles, remates e desarmes. Da mesma forma, Katis e Kellis (2009) compara os jogos reduzidos de 3x3 com jogos de 6x6, verificando que se realizam mais ações como passes curtos, remates, dribles, desarmes e golos nos jogos de 3x3, o que provoca um maior estímulo físico e promove um maior desenvolvimento técnico.

2.1.5. O futebol de formação

No que diz respeito ao futebol de formação, o processo de formação desportiva deve partir de dois pressupostos: um planeamento orientado para a evolução desportiva, social e educativa dos jogadores e das equipas; e decisões desportivas político/estratégicas de formação (FPF, 2018). Segundo as diretrizes da FPF (2018), o processo de formação desportiva deve contemplar as seguintes características: (i) Processo didático/pedagógico; (ii) Processo de formação

técnica especializada; (iii) Processo de ensino-aprendizagem/treino; (iv) Processo de complexidade crescente; (iv) Processo que se deve iniciar em idades baixas; (v) Processo que proporciona à criança/jovem a oportunidade de viver a sua atividade desportiva com prazer.

As crianças que iniciam a prática do futebol nos clubes, desejam jogar porque gostam e porque querem desfrutar do jogo. No entanto, o treino e o ensino do futebol nem sempre são conduzidos de forma envolvente e prazerosa para os jogadores (Garganta, 2008). Essa procura pelo prazer e pelo interesse no jogo e no treino deve ser preservada para que os jovens jogadores tenham maior eficácia e não desistam do desporto (Garganta et al., 2013).

A qualidade de treino é fundamental para o desenvolvimento dos jogadores e das equipas. Por outro lado, as competições devem ser ajustadas aos objetivos formativos de cada escalão, assegurando que os conteúdos abordados nos treinos sejam os necessários e essenciais nessa fase de formação (FPF, 2018).

Segundo Relvas et al. (2010), o futebol de formação nos clubes profissionais e o consequente desenvolvimento de jovens jogadores pode gerar benefícios desportivos e financeiros para clubes, jogadores e agentes de futebol. O mesmo autor (2010) constatou que os objetivos principais no que concerne o processo de formação nos clubes de elite europeus são o desenvolvimento de jogadores para a equipa principal, o desenvolvimento pessoal dos jogadores e o lucro financeiro que poderá advir por conta de uma futura venda do jogador. Tal como sugerem alguns relatórios do *CIES Football Observatory* (2023; 2024), as academias de maior sucesso mundial estão diretamente relacionadas com as maiores receitas obtidas através da venda de jogadores.

2.1.5.1. Maturação biológica e o efeito da idade relativa

> *"As diferentes velocidades de crescimento das crianças e jovens conduzirão a elevada heterogeneidade. O saber respeitar as diferenças e interpretar os ruídos do crescimento é determinante para proporcionar os contextos ajustados às reais capacidades dos jogadores e equipas."* (FPF, 2018)

A maturação é o processo biológico até se chegar ao estado final de maturação (estado maturado) (Malina et al., 2004). Segundo Malina et al. (2004), o processo de maturação é caracterizado pelo *timing* e pelo ritmo. *Timing* refere-se ao momento específico em que eventos de maturação ocorrem; o ritmo refere-se à velocidade a que o progresso acontece. Este processo difere de pessoa para pessoa e pode influenciar a atividade física, a performance e a aptidão física (Malina, 2014).

Segundo Fransen et al. (2021), as diferenças de crescimento e maturação contribuem para variações no tamanho corporal e no desempenho em jovens jogadores de futebol masculino e feminino. A maturação biológica tem impacto na performance no futebol de formação (Cumming et al., 2018), afetando o desenvolvimento físico e psicológico, particularmente a altura e a potência muscular em jovens jogadores de elite (Itoh & Hirose, 2020). Também, Gouvea et al. (2016) refere que a maturação biológica influência a massa corporal, a altura, a gordura corporal, a flexibilidade, a força muscular dos membros superiores e a aptidão cardiorrespiratória, mas não as ações técnicas específicas do futebol, nos jovens jogadores. Por outro lado, Matta et al. (2014), estudando jogadores de futebol brasileiros dos 14 aos 17 anos, verifica que a maturação biológica está negativamente relacionada ao drible, mas está positivamente associada ao controlo de bola, demonstrando que a maturação biológica pode ter influência positiva nas ações técnicas. No entanto, segundo Vandendriessche et al. (2012), a maturação biológica afeta mais a morfologia e

a aptidão física do que as habilidades de coordenação motora em jogadores de futebol entre os 15 e os 16 anos de idade.

No mesmo escalão impõem-se as questões de idade cronológica e do efeito da idade relativa. A idade cronológica é a quantidade de tempo que uma pessoa já viveu e mede-se em anos. Apesar de um determinado jogador nascer no mesmo ano de outro e terem a mesma idade cronológica, competindo por isso no mesmo escalão, um pode ser mais velho que o outro (idade biológica), com uma diferença de até 11 meses (Malina et al., 2004). Segundo Wattie et al. (2015) as regras que governam a participação em muitos sistemas de desporto de formação utilizam uma data fixa de corte (como 31 de dezembro), o que gera diferenças de idade relativa entre os jogadores dentro do mesmo ano de seleção (de 1 de janeiro a 31 de dezembro), o que faz com que os nascidos no início do ano (em janeiro, por exemplo) sejam relativamente mais velhos — podendo ter até quase 12 meses de diferença — em relação aos que nascem no final do ano (como os nascidos em dezembro). A esta diferença de idade de jogadores nascidos no mesmo ano dá-se o nome de idade relativa. O efeito da idade relativa refere-se às consequências a que essas diferenças entre jogadores da mesma idade conduzem nas competições e no futebol em específico (Sierra-Díaz et al., 2017). Segundo Cobley et al. (2009), os jogadores mais jovens dentro dos grupos etários tinham menor probabilidade de: participar em desporto recreativo e competitivo depois dos 14 anos de idade; participar em equipas nos escalões entre os 15 e os 18 anos de idade; se tornarem jogadores de elite nos contextos desportivos analisados.

Cobley et al. (2009) aponta ainda que jovens jogadores nascidos nos últimos 3 meses do ano têm menor probabilidades de caminho ou carreira no desporto. Por isso, surge o conceito de *bio-banding* que, segundo Malina et al. (2019), envolve agrupar jogadores com base em características que não a idade cronológica, mas sim de maturação biológica. Assim, Cumming et al. (2018) estudou as experiências que jogadores de academias da *Premier League* tiveram ao competir num torneio *bio-banding* para a maturação biológica e concluíram que esta estratégia contribui positivamente para o desenvolvimento integral dos jovens jogadores de futebol, tornando os jogos mais desafiantes

fisicamente para os jogadores com maturação mais precoce e menos desafiantes fisicamente para os jogadores com maturação tardia. Para além disso, Towlson et al. (2021) verificou que o *bio-banding* melhora variáveis psicológicas consideradas determinantes para a identificação de talentos em jogadores de futebol antes do pico de velocidade de crescimento. Por outro lado, o jogo não é só físico e como tal, o confronto de jogadores com adversários mais fortes fisicamente podem levá-los a adaptarem-se de forma mais eficiente a novas condições de jogo. Contudo, é importante lembrar que o desenvolvimento de um jogador não se resume apenas ao aspecto físico. O bio-banding oferece a vantagem de criar desafios para os jogadores mais maturados forçando-os a encontrar novas soluções ao serem colocados em situações em que sua superioridade física não é tão evidente. Ao mesmo tempo, jogadores que maturam mais tarde são frequentemente obrigados a compensar a sua desvantagem física com o desenvolvimento de outros aspetos como o técnico, o mental e o percetivo-cognitivo. Isso ajuda-os a prosperar em contextos onde há uma disparidade física. Esse ponto é essencial, pois, conforme discutido por Ostojic et al. (2014), as vantagens físicas jogadores mais maturados nem sempre se traduzem em sucesso a longo prazo. De facto, Ostojic et al. (2014) observaram que, embora os jogadores mais maturados possam destacar-se nos escalões de formação mais baixos devido às suas vantagens físicas, isso não garante que eles continuarão no topo à medida que o nível de competição aumenta e outros fatores, além do físico, se tornam mais determinantes. Assim, o bio-banding é uma estratégia útil, mas o desenvolvimento de um jogador exige uma abordagem holística, levando em consideração uma série de habilidades e competências, não apenas a maturação física. Apesar do que foi exposto anteriormente, os campeonatos e contextos competitivos na formação continuam a reger-se por escalões de idade cronológica.

2.1.5.2. Identificação e desenvolvimento de talento

Os gestores das equipas de topo estão sempre à procura de novos talentos, quer entre jogadores de equipas adversárias, quer entre jovens nas equipas de formação, devido aos evidentes benefícios económicos e desportivos e para os desenvolverem ao máximo (Reilly et al., 2000).

Identificar talentos em competição desde cedo não é tarefa simples, especialmente em desportos coletivos, pois, ao contrário dos desportos individuais, a performance não pode ser medida objetivamente. O sucesso futuro no futebol depende de muitos fatores externos (e internos), como oportunidades para treinar, lesões, quantidade e qualidade do treino e tipo de treino recebido durante o desenvolvimento, além das influências pessoais, sociais e culturais (Reilly et al., 2000). Também Williams e Reilly (2000) referem que identificar talentos no futebol numa idade precoce garante que os jogadores recebam treino e formação especializados para acelerar o processo de desenvolvimento do talento. Sarmento et al. (2018) conclui ainda que os treinadores e os *scouts* devem considerar as habilidades técnicas e táticas dos jogadores, juntamente com as características antropométricas e fisiológicas ajustadas à idade, e não isoladamente.

O futebol, como se sabe, é um desporto multifatorial, assim como os jogadores precisam de ser multifacetados para ir de encontro às exigências do jogo. Sarmento et al. (2018) refere que os jogadores bem-sucedidos apresentam vantagens em aspetos técnicos, táticos, antropométricos, fisiológicos e psicológicos, que variam de uma forma irregular com a idade, o estado de maturação e as posições em campo. Já Reilly et al., (2000) refere que uma carreira de sucesso no futebol profissional depende de vários fatores, mas destacam a capacidade técnica e decisional no jogo. Assim, Larkin e O'Connor (2017) apontam os seguintes indicadores-chave para a identificação de talentos no futebol: atributos técnicos, como o primeiro toque, remate, habilidade no 1v1, capacidade técnica sob pressão; atributos táticos, como a capacidade de tomada de decisão; e atributos psicológicos, como como a recetividade a novas

experiências de aprendizagem e de ter uma atitude positiva. Sabe-se que fatores genéticos como a estatura e o volume de oxigénio (VO_2) máximo desempenham um papel importante na identificação de talentos e nos programas de desenvolvimento de jogadores de futebol (Reilly et al., 2000). De acordo com Murr et al. (2018) os fatores psicomotores (como o drible e o controlo de bola), percetivo-cognitivos (como a tomada de decisão) e de personalidade (como os motivos de realização, a esperança de sucesso e o medo do fracasso) contribuem para a identificação de talentos no futebol de formação.

Sabe-se que no futebol sénior as características físicas e fisiológicas dos jogadores não são determinantes e que o que diferencia os jogadores são os atributos táticos, os atributos técnicos específicos e a motivação (Reilly et al., 2000). Assim Kannekens et al. (2011) constataram que o posicionamento e a tomada de decisão são essenciais para o desenvolvimento de talentos no futebol, e verificaram que os jogadores que obtêm pontuações elevadas têm uma probabilidade 6,6 vezes maior de se tornarem profissionais de futebol. O treino e os programas de desenvolvimento devem ser valorizados para identificar, monitorizar e desenvolver os jovens jogadores talentosos para que consigam alcançar o seu potencial (Williams & Reilly, 2000).

2.2. Contexto legal

Este estágio, integrado no currículo do 2º ciclo do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, foi realizado no FCF SAD com a equipa de Juniores B, Sub-16, que competiu na 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-17. A conclusão deste ciclo de estudos possibilita a obtenção do grau de mestre e a certificação como treinador de Futebol UEFA B, além de incluir a componente geral do grau III UEFA A.

O estágio decorreu de 17 de julho de 2023 a 2 de junho de 2024, com uma carga horária semanal superior a 40 horas, abrangendo atividades na Academia

Futebol Clube de Famalicão, tanto no campo quanto fora dele. Durante a temporada desportiva, foram realizadas 170 sessões de treino; 32 jogos oficiais, 18 na 1ª Fase do CN e 14 na 2ª Fase – Manutenção e Descida; além de 8 jogos de preparação (pré-época) e 11 jogos-treino. Incluiu também tarefas relacionadas ao processo global, tanto para o clube quanto para a elaboração deste Relatório de Estágio, realizadas fora da Academia em horários complementares. Apesar da diversidade de tarefas, o meu principal papel foi o de treinador-estagiário.

2.3. Contexto institucional

2.3.1. Caracterização da instituição

2.3.1.1. Enquadramento histórico do clube

O Futebol Clube de Famalicão (Figura 1) é um clube de futebol português sediado na cidade de Vila Nova de Famalicão. Fundado em 1931, o clube teve um percurso não linear ao longo das décadas. Nas últimas temporadas, no entanto, destacou-se e alcançou resultados significativos. Atualmente, na Primeira Liga portuguesa, o Futebol Clube de Famalicão conta com nove presenças no escalão mais alto do futebol português. O clube destaca-se pelo grande apoio dos adeptos, contando com uma massa associativa de aproximadamente 9500 sócios.



Figura 1 - Símbolo do Futebol Clube de Famalicão SAD

Em 2017, o Futebol Clube de Famalicão foi adquirido por uma parceria entre o empresário português Jorge Silva e a empresa *Quantum Pacific Group*, do israelense *Idan Ofer*. Com a nova gestão, o clube aprimorou a sua estratégia desportiva e financeira, visando o retorno à primeira divisão portuguesa.

A temporada de 2018/2019 foi um marco na história recente do FCF SAD. O clube conquistou o título da segunda divisão (LigaPro) e garantiu o regresso à primeira divisão após mais de duas décadas de ausência. Alcançou um desempenho surpreendente na primeira temporada de volta à elite, terminando em 6º lugar na Primeira Liga. A campanha bem-sucedida da equipa despertou a atenção do país, mostrando o trabalho de qualidade realizado no clube. A estrutura do FCF SAD, incluindo o sistema de formação de jogadores, foi elogiada e reconhecida como uma referência no desenvolvimento de talentos jovens. A época seguinte mostrou-se desafiante, conseguindo o clube manter-se na primeira divisão portuguesa. O clube continua a apostar na sua estratégia de desenvolvimento de jogadores e no futebol atrativo e ofensivo. Mais além, tem investido em infraestruturas e na melhoria das instalações do estádio municipal e academia, a qual foi inaugurada a 2 de junho de 2018. Um dos objetivos do FCF SAD será consolidar a sua posição na primeira divisão portuguesa e escalar no *ranking* do futebol nacional. Com uma gestão estável e

uma base sólida de jogadores, o clube reúne os elementos para ser uma presença assídua no cenário futebolístico português e alcançar resultados cada vez mais favoráveis.

2.3.1.2. Infraestruturas e instalações do clube

O FCF SAD dispõe de boas instalações, comentadas e reconhecidas nacionalmente. Inaugurado a 21 de setembro de 1952, na cidade de Famalicão, o Estádio Municipal de Famalicão mantém-se até aos dias de hoje com os necessários ajustes e remodelações, de forma a adaptar-se às progressivas exigências das competições. Este conta atualmente com 5186 lugares distribuídos por duas bancadas laterais, sem topos (Figuras 2 e 3). Devido ao apoio dos adeptos, aqui registam-se as melhores médias de assistência dos campeonatos profissionais.



Figura 2 - Estádio Municipal de Famalicão



Figura 3 - Estádio Municipal de Famalicão

O FCF SAD inaugurou a sua academia em 2 de junho de 2018, constituindo o maior investimento do clube. Foi construída com "equipamento moderno, versátil e destinado à formação do clube" Famalicão (2018). A academia tem três edifícios que se dividem da seguinte forma:

O edifício principal divide-se em dois, separando o futebol profissional do futebol de formação:

- Na ala do futebol profissional, localizam-se os gabinetes de presidência, direção e coordenação, assim como todas as instalações da equipa principal.
- Na ala do futebol de formação, encontram-se o auditório (partilhado com a ala do futebol profissional), uma sala para os treinadores, seis balneários para jogadores (sendo um exclusivo dos Sub-23), dois balneários para treinadores, uma sala do departamento de nutrição, uma sala do departamento médico, zona de tratamento do departamento médico, ginásio, sala do departamento de performance, zona de todo o material para treino e jogo, e a rouparia.

O segundo edifício é um pavilhão com um campo de futebol de cinco de relva sintética, com dois balneários e duas casas de banho.

O terceiro edifício é composto pelo bar/refeitório do clube, salas de estudo e lazer, sala de reuniões e ainda a residência para jogadores Sub-17 e Sub-19 do clube.

Exterior aos edifícios, encontram-se um parque de estacionamento e quatro campos de futebol:

- Campo Nº1 – campo de relva sintética de futebol de 11 com bancada para 500 pessoas;
- Campo Nº2 – campo de relva natural de futebol de 11 com bancada, para utilização da equipa principal;
- Campo Nº3 – campo de relva sintética de futebol de 11;
- Campo Nº4 – campo de relva sintética de futebol de 7.

Junto do Estádio Municipal, localiza-se um campo de relva natural de futebol de 11, com bancada para 2000 pessoas que é utilizado pela equipa principal e pela equipa Sub-23. Assim, a academia (Figura 4) recebe todos os escalões de formação desde as escolas até aos seniores.



Figura 4 - Academia Futebol Clube de Famalicão

Como referido, a Academia Futebol Clube de Famalicão representou um grande investimento, configurando-se como importante alicerce do clube. Este

projeto permite o acompanhamento transversal dos jogadores ao longo do seu desenvolvimento pessoal e técnico, oferecendo-lhes as condições necessárias para um trabalho de excelência, que visa o crescimento, evolução e afirmação enquanto jogadores profissionais.

2.3.1.3. Certificação de entidades formadoras

O FCF SAD foi reconhecido como entidade formadora certificada pela FPF com uma classificação de 5 estrelas, de acordo com os seguintes critérios de certificação:

- Planeamento estratégico e orçamento;
- Estrutura organizacional e Manual de Acolhimento e Boas Práticas;
- Recrutamento e/ou Angariação;
- Formação desportiva;
- Acompanhamento médico-desportivo;
- Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social;
- Recursos humanos;
- Instalações e logística;
- Produtividade.

Todos estes critérios requerem requisitos específicos mínimos, a cumprir de acordo com o contexto do clube (Primeira liga, Segunda liga ou campeonatos não profissionais). Este processo parte de uma autoavaliação da entidade formadora entregue à FPF, que posteriormente realiza visitas técnicas de verificação com equipas especializadas. Em seguida, estas equipas elaboram relatórios de avaliação, uma audiência aos interessados e um relatório final para apresentação de uma proposta de decisão à Comissão de Certificação da FPF. O FCF SAD está entre as oito entidades formadoras certificadas pela FPF classificadas com 5 estrelas, o que reflete o trabalho desenvolvido nos últimos anos, configurando-se, assim, como uma referência na formação futebolística nacional.

2.3.1.4. Estrutura do Futebol Clube de Famalicão, SAD

A Figura 5 apresenta a estrutura atual do FCF SAD no que diz respeito ao Futebol de Formação.

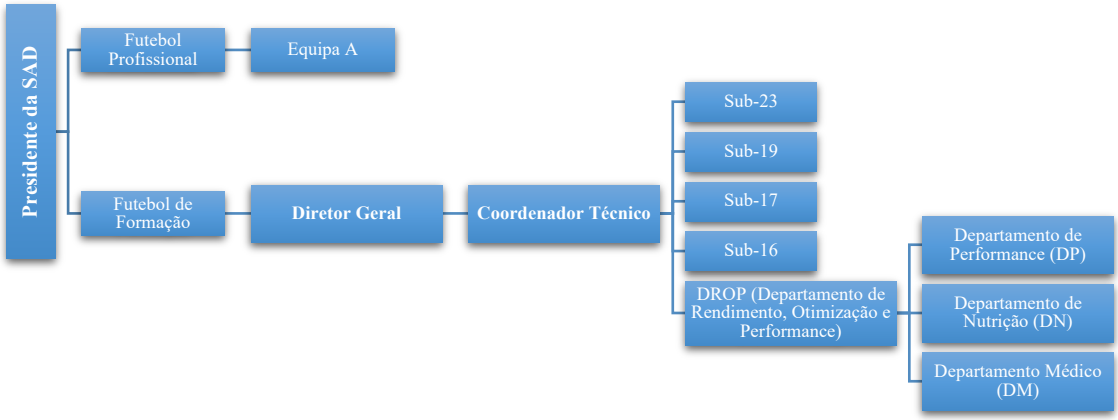


Figura 5 - Estrutura do Futebol de Formação do Futebol Clube de Famalicão SAD

2.3.1.5. Associação e Federação

O FCF está inserido na Associação de Futebol de Braga (AFB), competindo até ao escalão de Sub-14 dentro da região e do distrito de Braga. A AFB, assim como todas as associações de futebol distritais, é uma parte constituinte da FPF, à qual responde. É uma organização fulcral no desenvolvimento da modalidade e da competitividade das provas regionais e nacionais, e consequente desenvolvimento dos praticantes. A partir do escalão de Sub-15, o clube compete nos Campeonatos Nacionais da FPF, órgão dirigente do futebol em Portugal. Deste modo, a formação famalicense participa no contexto competitivo mais desafiante em cada escalão de formação.

2.3.2. Filosofia e objetivos do clube

O FCF SAD fundamenta-se em princípios-chave para a construção e definição da sua identidade. Uma das principais filosofias do clube é o compromisso com o desenvolvimento e promoção de jovens jogadores, refletido no investimento na sua academia de formação. É dada a oportunidade aos jovens jogadores de desenvolverem as suas capacidades e alcançarem o seu potencial máximo, nas melhores condições possíveis. Através deste compromisso, o clube tem como objetivo criar uma base sólida de talento local que possa impulsionar o sucesso a longo prazo no clube e na equipa sénior. Não esquecendo a importância da escola na formação dos jogadores, a partir do ano letivo de 2023/2024, os jogadores a partir do escalão Sub-16 estudam na cidade. O FCF SAD valoriza ainda um estilo de jogo ofensivo e atrativo, procurando o clube proporcionar um futebol vistoso e emocionante, onde a posse de bola, a fluidez e a criatividade de jogo são elementos-chave. Através de uma abordagem ambiciosa e corajosa, o clube procura não apenas competir, mas também cativar. O FCF SAD posiciona-se, assim, como um clube com objetivos ambiciosos, mas cuja estrutura e trabalho os torna uma possibilidade. O clube deseja consolidar a sua presença na Primeira Liga portuguesa e estabelecer-se como um dos melhores clubes na competição; pretende também a qualificação regular para as competições europeias, com o objetivo de expandir a visibilidade e o prestígio do clube além-fronteiras.

Para além da componente desportiva, o FCF SAD preocupa-se com o trabalho comunitário. Envolve-se, assim, permanentemente em iniciativas sociais, procurando estreitar e fortalecer a ligação com a população, promovendo valores como inclusão, respeito e responsabilidade social. Aliando uma abordagem equilibrada entre o sucesso desportivo e o envolvimento comunitário, o clube aprofunda as suas raízes dando-lhes o substrato necessário para que no futuro se colham os frutos – um clube sólido e bem-sucedido constituído por jogadores destemidos, competentes e de boa índole. Por último

é importante referir que a ligação à comunidade Famalicense e a paixão cultivada por todas as pessoas do concelho reflete-se no lema do clube, “Amor de Perdição”.

2.4. Contexto de natureza funcional

2.4.1. Caracterização da equipa técnica e respetivas funções

A equipa técnica do escalão de Sub-16 do FCF SAD é constituída pelos seguintes elementos com as funções descritas:

- Treinador Principal (TP)

O TP é um treinador único em todos os sentidos da palavra. O TP foi jogador profissional do FCF durante muitos anos e integra a estrutura do clube no papel de diretor de instalações. É uma pessoa que vive o clube como poucos e vê o “Símbolo” como o mais importante em qualquer ação e decisão que toma. É o treinador principal do escalão de sub-16 há 6 anos, tendo tido a primeira experiência como treinador no escalão de sub-10 do FCF. Credenciado com o grau UEFA B, é o treinador que toma todas as decisões do processo da equipa, seja de treino ou de jogo – tendo sempre em conta a opinião dos elementos da sua equipa técnica – diferenciando-se dos demais, na minha opinião, pela sua liderança e capacidade de antecipar todos os momentos do jogo. A sua liderança é sólida, mantendo uma certa distância no relacionamento pessoal com os jogadores, destacando-se por criar fortes laços de profissionalismo dentro do campo, tanto nos treinos quanto nos jogos. Identifico-me com esse aspeeto do treinador, pois acredito que o distanciamento que ele estabelece ajuda a manter os jogadores concentrados e focados nas suas responsabilidades. Este tipo de abordagem faz com que os por si liderados estejam sempre prontos para qualquer desafio e desenvolvam a personalidade necessária para enfrentar as situações que lhes são apresentadas. Embora esse distanciamento possa ser interpretado por alguns como uma postura reservada ou, por vezes, um pouco fria, acredito que, quando feito com critério, pode ser extremamente benéfico

para a dinâmica da equipa. A competência de perceber e ver o jogo como poucos concede-lhe a capacidade de antecipar os momentos do jogo, como, por exemplo, pensar na preparação da perda da bola e da transição defensiva (TD) quando a equipa ainda está a começar o seu ataque. Esta característica é decisiva para um treinador, a meu ver, visto que o mesmo deve estar preparado para todos os cenários possíveis em todos os momentos. Não é possível a perfeição, mas o TP almeja-a em todos os momentos especialmente em termos de estratégia de jogo dando muita importância ao delineamento da mesma e ao conhecimento do adversário.

Liderar o processo, fazer a ligação com os restantes departamentos e com os membros da coordenação e direção, a comunicação com os jogadores e equipa técnica, o planeamento e a operacionalização do treino, planeamento, definição e apresentação da estratégia de jogo, preparação dos Esquemas Táticos (ET) do jogo e a tomada de todas as decisões da equipa são as funções que o TP tem na equipa de sub-16.

- Treinador-Adjunto Principal (TAP)

O TAP chegou à equipa técnica com a pré-época a decorrer, tendo sido escolhido pelo TP para ser o seu braço direito na presente época. O TAP fez parte do FCF na formação como jogador e treinava o escalão de Sub-13 do clube como treinador principal. Acumula várias experiências em diferentes escalões como treinador. O TAP é treinador de grau UEFA B pela AFB e meu colega, pois completou a licenciatura na FADEUP em Ciências do Desporto – Treino Desportivo, Metodologia de Futebol. O TAP é um treinador completamente diferente do TP, com ideias de liderança e de jogo diferentes. O TAP caracteriza-se por ser um treinador muito mais próximo aos jogadores, com uma capacidade de perceber o lado emocional de cada jogador e de ir encontro ao que o jogador precisa em cada momento. Um dos seus pontos fortes é a comunicação com a equipa, seja na operacionalização de um exercício ou até numa palestra ou apresentação. Esta é uma das dificuldades que espero evoluir com a observação de pessoas desta equipa técnica. Para além destas características, o TAP

prefere um jogo posicional, com ligações mais curtas e com mais paciência, ao contrário do TP, o que faz com que a sua opinião e intervenção possa ser benéfica, equilibrando e desafiando o processo e desenvolvimento da ideia de jogo e da performance da equipa. O TAP acumula as tarefas de planeamento e operacionalização do treino, planeamento da estratégia de jogo, planeamento e operacionalização do aquecimento do jogo, comunicação com os departamentos adjacentes, apresentação pós-jogo no início da semana, assim como um relatório de controlo de momentos-chave dos jogos.

- Treinador-Adjunto 1 (TA1)

O TA1 é o elemento da equipa técnica que há mais tempo está com o TP, treina no clube desde a época 2019-2020 no escalão de Sub-16 e é um dos elementos que transita da época passada. Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela UMAIA, é portador do grau UEFA C, estando a começar a formação do grau UEFA B pela AFB. O TA1 é um treinador-adjunto com predomínio na preparação física dos jogadores visto que é profissional da área. É um treinador que me impressionou pela sua forma de liderar e comunicar na operacionalização dos exercícios, pelas suas explicações objetivas e claras, pela capacidade de captar a atenção dos jogadores e da projeção de voz. O TA1 é responsável pela ligação ao Departamento de Rendimento, Otimização e Performance (DROP), pelo planeamento do treino no que toca às questões físicas e fisiológicas (como a definição do volume, dos tempos de exercitação e recuperação dos exercícios) e pela operacionalização de alguns momentos de treino, pela gestão de cargas dos jogadores e ainda pelo planeamento e operacionalização do aquecimento de jogo.

- Treinador-Adjunto Analista (TAA)

O TAA é um dos treinadores que transita da época passada, aquela que foi a sua primeira época como Treinador-Analista ao serviço dos Sub-16 do FCF SAD e a pertencer à equipa técnica do TP. Com licenciatura na FADEUP em

Ciências do Desporto, estando a tirar o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, foi o primeiro treinador com o qual eu contactei na academia e com o qual me relacionei facilmente desde muito cedo. É um treinador que está sempre disponível para tudo, seja em treino ou em jogo e que vê o jogo de forma distinta, questionando muitas opiniões e visões sobre a equipa e o adversário. O seu papel na equipa técnica é muito valorizado por todos visto que é determinante para filtrar e resumir tudo o que de importante acontece relativamente aos treinos e jogos da equipa e do adversário. A sua função acarreta as seguintes tarefas, troca e recolha de vídeos dos adversários, análise do adversário, planeamento e operacionalização do treino, gravação e tratamento dos vídeos de treino, operacionalização do aquecimento de jogo, gravação e tratamento do vídeo de jogo, assim como a análise do jogo e da equipa. Para além disso, ainda tem uma tarefa adicional a pedido da coordenação do clube que é a seleção, o tratamento e a compilação de vídeos de forma a criar o modelo de jogo vivo da equipa de Sub-16.

- Treinador-Adjunto 2 (TA2)

O TA2 entrou em março na nossa equipa técnica. Possui o UEFA B e foi jogador de futebol profissional, tendo chegado a jogar na 2ª Liga portuguesa. É um elemento que se integrou muito bem na equipa técnica e na dinâmica diária de trabalho. O TA2 tem uma facilidade enorme de falar com os jogadores e uma sensibilidade diferente para entender o que passa em cada momento da época, por já ter vivido diversas situações no futebol profissional. Tem a tarefa de operacionalizar o treino, operacionalizar o aquecimento de jogo e discutir as decisões de jogo e da equipa durante a semana.

- Treinador de Guarda-Redes (TGR)

O TGR é outro dos treinadores que transita da equipa técnica da época passada e trabalha no escalão desde a época de 2021-2022. O TGR cultiva excelentes relações com todas as pessoas do clube e todos os jogadores que

por ele passam. É um treinador com um perfil diferente dos outros elementos da equipa técnica pois caracteriza-se como uma pessoa pura que anima o estado de espírito de toda a gente e que, por vezes, nos relembra que o mais importante em alguns momentos é a família que se cria tal como a coesão da equipa, e não mais 15 minutos de treino no campo. As suas tarefas são o planeamento e operacionalização do treino dos Guarda-Redes, assim como o planeamento e operacionalização do aquecimento de jogo dos Guarda-Redes. Juntamente com o TP toma a decisão de escolha do Guarda-redes que joga e dos que não jogam.

2.4.2 Caracterização de outros membros do *staff* e respetivas funções

- Preparador-Físico (PF)

O PF é estagiário e meu colega de turma do Mestrado de Treino Desportivo – Ramo de Alto Rendimento da FADEUP e encontra-se a realizar o estágio no FCF SAD tal como eu. A única diferença é que o PF pertence ao DROP, departamento adjacente, com responsabilidade pelos Sub-16. Posto isto, tem a função de planear e operacionalizar as ativações pré-treino, pré-jogo e intrajogo, realizar o trabalho de desenvolvimento individual dos jogadores no ginásio durante a semana e o acompanhamento dos jogadores em reabilitação de lesões e recuperação. Para além disto, realiza todos os dias os questionários de *Wellness* e da perceção subjetiva de esforço (PSE) que são enviados para a equipa técnica diariamente antes das sessões de treino, que influenciam o planeamento dos mesmos.

- Fisioterapeuta

O fisioterapeuta que acompanha a equipa de Sub-16 faz parte do departamento médico (DM) do clube é a pessoa responsável pelos cuidados médicos e tratamentos necessários dos jogadores da equipa nos treinos e nos jogos. Tem a tarefa de comunicar com os jogadores diariamente para verificar que todos estão bem e quais os problemas físicos dos jogadores e ainda informar

a equipa técnica sobre todas as situações e possíveis alterações do bem-estar físico dos jogadores.

- Nutricionista

A nutricionista da equipa de Sub-16 está responsável pela avaliação e o controlo da alimentação e hidratação dos jogadores diariamente. Os jogadores são acompanhados ao longo da época e avaliados para desenvolverem as características físicas e a performance do seu jogo. Assim, todos os meses a nutricionista apresenta um relatório de todos os jogadores em que demonstra a evolução ou não dos jogadores e delineia os pontos a melhorar e a manter dos mesmos. Para além disso, controla semanalmente os níveis de hidratação dos jogadores através de testes. Em dias de treino e especialmente de jogo, é a nutricionista que garante a alimentação, a hidratação e a suplementação dos jogadores seja antes, durante ou após o jogo. Periodicamente realiza formações para os jogadores sobre temas importantes da área.

- Team Manager 1 (TM1)

O TM1 é uma pessoa que todos os dias está na academia e dedica a sua vida ao clube. O TM1 conta com mais de 40 anos de casa, com funções de diretor e acompanha os vários escalões naquilo que são as questões logísticas de transportes para treino e jogo. Nos dias de jogo dos Sub-16 é a pessoa que trata dos equipamentos e do material, assim como das questões de documentação junto dos árbitros e das substituições e ficha de jogo.

- Team Manager 2 (TM2)

O TM2 tem a responsabilidade de tratar de todas as questões burocráticas e logísticas seja em relação aos jogadores ou à equipa técnica, de fazer o planeamento de todos os dias de treinos, jogos e jogos-treino e de informar todas as pessoas do escalão em questão.

- Técnico de Equipamentos (TE)

O TE é o responsável pelo equipamento e material de todas as pessoas dos Sub-16, sejam jogadores, treinadores ou restantes colaboradores.

2.4.2. Funções atribuídas e sugestões do estagiário

2.4.2.1. Folha de Treino e Plataforma de registo de treino

As primeiras funções que me atribuíram foram a realização do desenho do treino na folha (Figura 6) que se leva para o campo, assim como o fazer o registo diário do treino na plataforma EMJOGO (Figura 7) que o clube utiliza. Estas primeiras funções foram-me atribuídas no primeiro dia de treino na academia ainda pelo coordenador do clube, visto que foi o mesmo a liderar os primeiros dois treinos da equipa. Assim que o TP regressou e tomou a liderança as mesmas funções continuaram a ser da minha responsabilidade. Estas funções são realizadas diariamente pré (folha do desenho do treino) e pós treino (preenchimento do treino na plataforma EMJOGO).

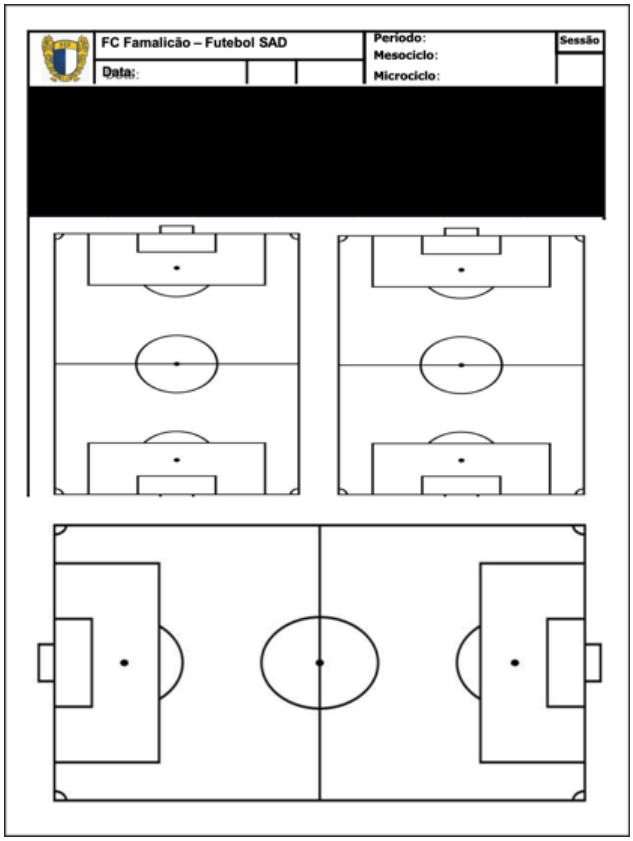


Figura 6 - Folha de Desenho de Treino

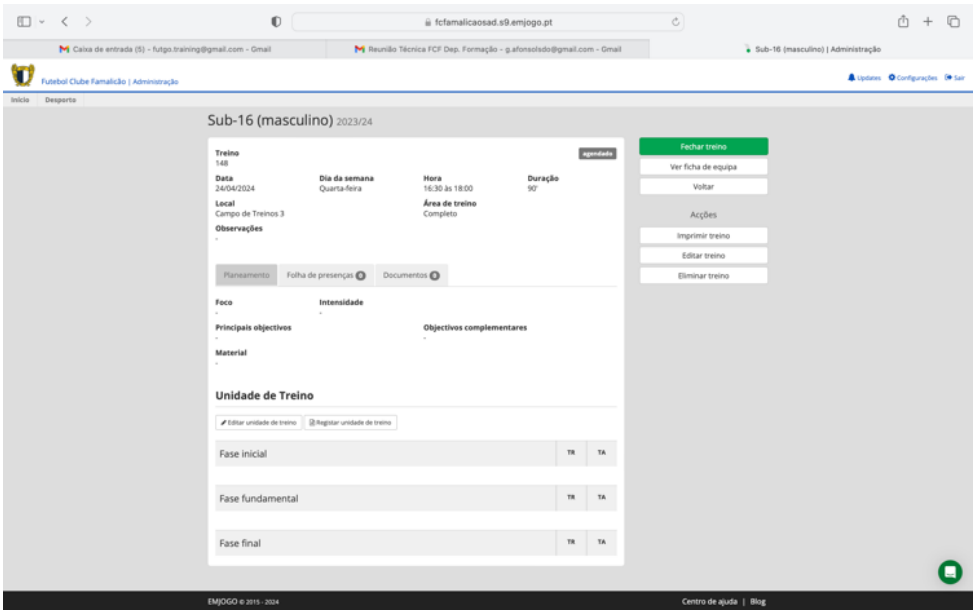


Figura 7 - Layout inicial de treino da Plataforma EMJOGO

2.4.2.2. Folha de Dados Estatísticos de Jogo

Foi-me atribuída a função de registo de alguns dados estatísticos durante o jogo, numa folha que já utilizavam no ano anterior. O TP sugeriu a mudança de um elemento na folha (Figura 8) que foi consumada.

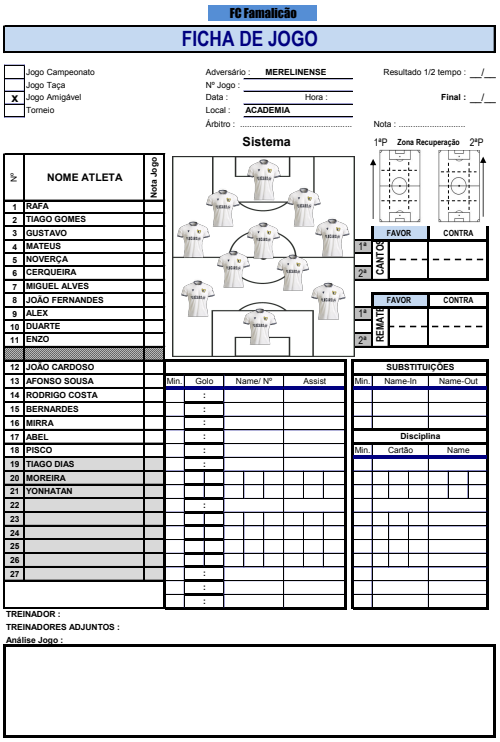


Figura 8 - Ficha de Jogo: Eventos e Estatísticas

A partir deste documento sugeri a produção de um relatório estatístico com os dados que quiséssemos recolher (enquanto equipa técnica) pós-jogo.

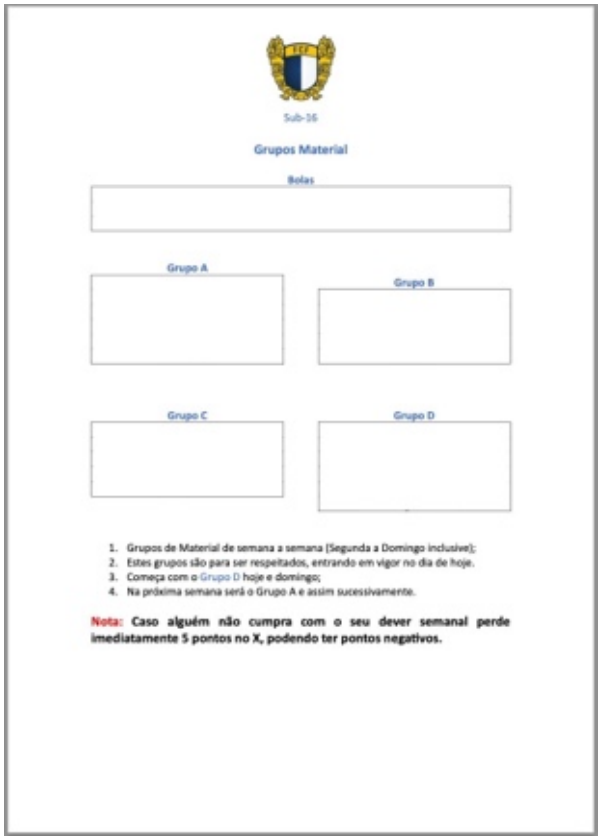
2.4.2.3. Relatório estatístico de jogo

No início da época, com a necessidade de termos dados concretos sobre o jogo, desenvolvi um relatório estatístico que nos deu uma análise quantitativa sobre a performance da equipa e do adversário. Assim, em conjunto com a equipa técnica identificamos pontos relevantes tendo em conta a ideia de jogo

do TP para a equipa, e realizei o relatório com o objetivo de obter esses dados. Realizei o Relatório Estatístico (Anexo 1) em todos os jogos e enviei antes da semana de treinos começar para que pudéssemos analisar, discutir e relacionar alguns pontos com a análise qualitativa realizada pelo TAA e com a visualização do jogo.

2.4.2.4. Folha de Grupos do Material

Durante a pré-época, houve a necessidade de definir grupos de recolha e arrumação do material, existindo um grupo responsável por semana. Esse documento (Figura 9) foi responsabilidade minha, assim como o controlo dos grupos.


Sub-16

Grupos Material

Bolas

Grupo A

Grupo B

Grupo C

Grupo D

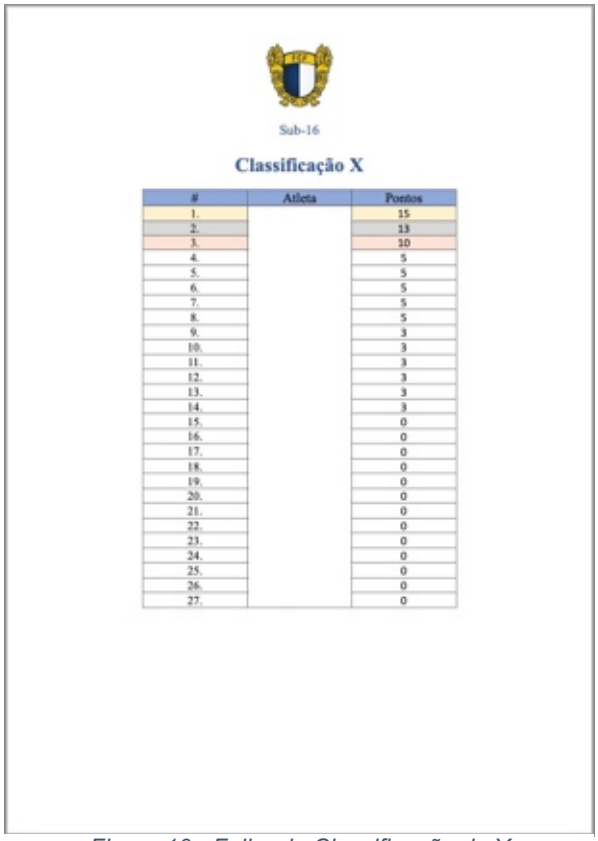
1. Grupos de Material de semana a semana (Segunda a Domingo inclusive);
2. Estes grupos são para ser respeitados, entrando em vigor no dia de hoje.
3. Começa com o Grupo D hoje e domingo;
4. Na próxima semana será o Grupo A e assim sucessivamente.

Nota: Caso alguém não cumpra com o seu dever semanal perde imediatamente 5 pontos no X, podendo ter pontos negativos.

Figura 9 - Folha de Grupos do Material

2.4.2.5. X – Competição interna

Com o avançar da época fomo-nos apercebendo que a equipa e os jogadores precisavam de treinos com competição e que reagiam melhor quando se tratava de competir uns com os outros. Assim, o TP sugeriu a realização de uma competição interna em que dávamos pontos aos vencedores dos exercícios, com contagem efetuada para uma classificação mensal que culminava na atribuição de um prémio. A realização do documento de classificação apresentada aos jogadores (Figura 10), o registo e controlo de todos os pontos e da tabela classificativa (Figura 11) ficou à minha responsabilidade.



Sub-16

Classificação X

#	Atleta	Pontos
1.		15
2.		13
3.		10
4.		5
5.		5
6.		5
7.		5
8.		5
9.		3
10.		3
11.		3
12.		3
13.		3
14.		3
15.		0
16.		0
17.		0
18.		0
19.		0
20.		0
21.		0
22.		0
23.		0
24.		0
25.		0
26.		0
27.		0

Figura 10 - Folha de Classificação do X

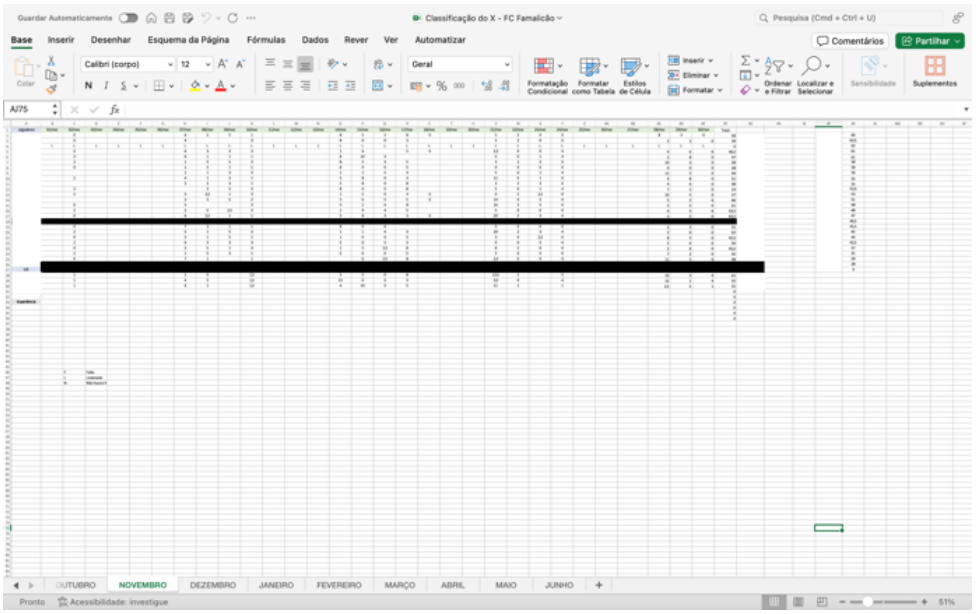


Figura 11 - Folha de Registo do X

2.4.2.6. Esquemas Táticos

Com o passar da 1ª fase do campeonato fomos verificando que os ET tinham bastante preponderância nos jogos e que devíamos dar mais importância e sermos mais incisivos no *feedback* sobre os mesmos, principalmente durante os jogos. Assim, os TP e o TAP confiaram-me o *feedback* dos ET e a passagem dos mesmos aos jogadores durante os treinos e jogos, para que os jogadores estivessem sempre preparados e concentrados nesses momentos, tanto defensivos como ofensivos. Durante os treinos operacionalizava o momento de exercitação dos ET, normalmente às sextas-feiras, realizado com um exercício de confrontação entre duas equipas no momento de ET sem seguimento ou ligação com outro momento de jogo. Os esquemas táticos eram definidos pelo TP que depois nos transmitia e eu operacionalizava com a ajuda dos restantes membros da equipa técnica. Em jogo eu estava responsável pela operacionalização no aquecimento dos ET e pelo *feedback* aos jogadores durante o aquecimento e durante o jogo sobre os mesmos.

2.4.2.7. Documento das Características do 11 Provável Adversário

Este documento foi proposto pelo TP de modo a fornecermos informação importante, mas sucinta aos nossos jogadores sobre os pontos fortes e fracos do 11 inicial adversário todas as semanas. Assim, disponibilizei-me a criar um documento próprio para os Sub-16, com inspiração num documento que o TP nos mostrou, que demonstrasse o 11 inicial provável adversário e até 4 pontos-chave de cada um dos jogadores para os nossos jogadores terem a noção do que os esperava (Figura 12).



Figura 12 - 11 Provável do Adversário

2.4.2.8. Participação na elaboração de uma apresentação para o *staff* técnico

Esta foi uma tarefa que a coordenação do cube propôs às equipas técnicas dos Sub-16 até aos Sub-23. A tarefa consistiu na criação de uma apresentação

sobre *itens* do Modelo de Jogo Vivo de sub-momentos de Organização Ofensiva (OO) e Organização Defensiva (OD). Assim, cada treinador principal teve de apresentar a sua visão didático-metodológica com recurso a uma pequena exposição com tempo limite. Neste sentido, eu fiquei encarregue da organização da apresentação *PowerPoint* (Figura 13) e juntei toda a informação que foi tratada pelos restantes membros da equipa técnica. Estas reuniões técnicas foram muito interessantes e serviram de reflexão sobre o jogo e o treino e essa ligação como base para chegar ao modelo pretendido e utilizado nos vários escalões. Para além disso deu para entender como cada treinador pensava e observava o jogo.

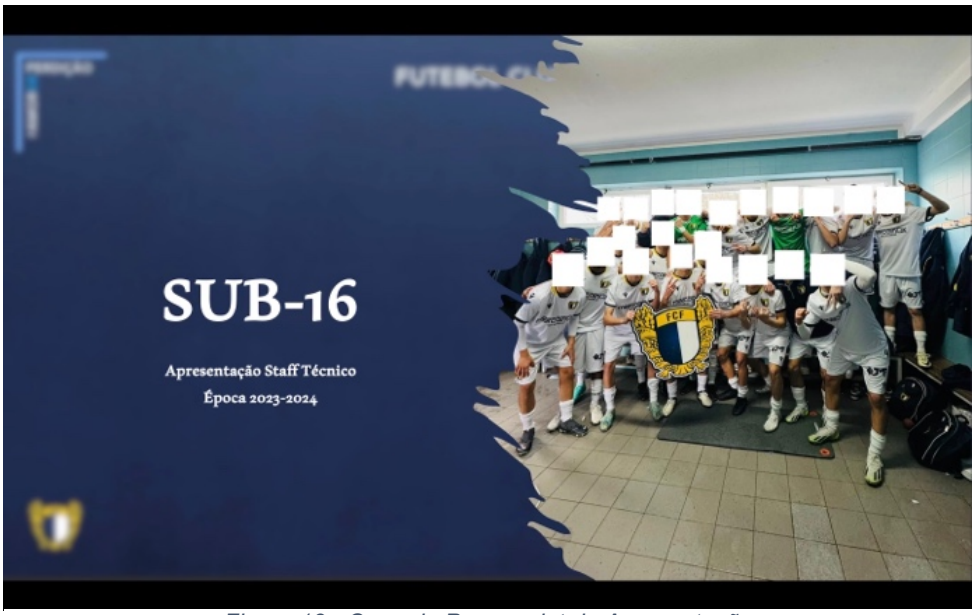


Figura 13 - Capa do Powerpoint de Apresentação

2.4.3. Microciclo padrão das funções e tarefas desempenhas no escalão Sub-16 do Futebol Clube Famalicão

Quadro 1 - Microciclo de funções e tarefas do estagiário

Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
• **Pré-Jogo** • Preparação das Bolas Paradas no balneário • Preparação do aqueciment o • **Jogo** • Preenchime nto da folha de dados estatísticos • Transmitir informações do Treinador-analista para o Treinador Adjunto Principal • **Pós-Jogo** • Início da elaboração do Relatório Estatístico de Jogo	• **Folga** • Conclusão e entrega do Relatório Estatísitico de Jogo • Início da elaboração do documento do 11 Provável do próximo adversário • Observação e análise do jogo de domingo	• **Manhã** • Observação e análise do jogo de domingo • **Pré-Treino** • Conclusão e envio aos jogadores do documento do 11 Provável do adversário • Preparação da folha de treino • Participação no planeament o de treino • Tratamento da classificação diária da competição interna do X • **Treino** • **Pós-Treino** • Registo do plano de treino na plataforma EMJOGO	• **Manhã** • Observação e análise do treino de terça-feira • **Pré-Treino** • Preparação da folha de treino • Participação no planeament o de treino • Tratamento da classificação diária da competição interna do X • **Treino** • **Pós-Treino** • Registo do plano de treino na plataforma EMJOGO	• **Manhã** • Observação e análise do treino de quarta-feira • Observação e análise do próximo adversário • **Pré-Treino** • Preparação da folha de treino • Participação no planeament o de treino • Tratamento da classificação diária da competição interna do X • Discussão da estratégia do proximo jogo • **Treino** • **Pós-Treino** • Registo do plano de treino na plataforma EMJOGO	• **Manhã** • Observação e análise do treino de quinta-feira • Observação e análise do próximo adversário • **Pré-Treino** • Preparação da folha de treino • Participação no planeament o de treino • Tratamento da classificação diária da competição interna do X • Discussão da estratégia do proximo jogo • **Treino** • **Pós-Treino** • Discussão da semana de treinos e do 11 inicial para o próximo jogo • Registo do plano de treino na plataforma EMJOGO	• **Folga** • Estudo dos posicioname ntos definidos para as Bolas Paradas de domingo	• **Pré-Jogo** • Preparação das Bolas Paradas no balneário • Preparação do aqueciment o • **Jogo** • Preenchime nto da folha de dados estatísticos • Transmitir informações do Treinador-analista para o Treinador Adjunto Principal • **Pós-Jogo** • Início da elaboração do Relatório Estatístico de Jogo

2.5. Caracterização da Competição

A equipa de Sub-16 do FCF SAD competiu na II Divisão do CN de Sub-17 que é disputado por 52 equipas, os 9 clubes que foram despromovidos da I Divisão do CN de Juniores B na época anterior, 18 clubes promovidos dos campeonatos distritais e os 23 clubes que asseguraram a manutenção na Prova e, na 2ª Fase – Subida, o representante da Região Autónoma da Madeira e o representante da Região Autónoma dos Açores. Este campeonato divide-se em duas fases e no fim, uma 3ª fase de apuramento de campeão, apenas entre as duas equipas 1º classificadas nas duas séries da 2ª Fase – Subida.

- 1ª Fase

A 1ª Fase foi disputada por 50 clubes, divididos em cinco séries de 10 clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. Em cada série, os clubes jogaram entre si duas vezes, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio. Por pontos, os 1º e 2º classificados de cada serie apuraram-se para a 2ª Fase – Subida. Os restantes 40 clubes apuraram-se para a 2ª Fase – Manutenção e Descida. Nesta fase, conforme ilustra o Quadro 2, inseriram-se as seguintes equipas:

Quadro 2 - Equipas participantes na 1ª Fase

				
FC Famalicão	AD Sanjoanense	SC Salgueiros	Lusitânia de Lourosa FC	Rio Ave FC
				
FC Penafiel	AD Taboeira	União Nogueirense FC	Diogo Cão VR	Mondinense FC

- 2ª Fase

A 2ª fase – Manutenção e Descida foi disputada por 40 clubes, divididos nas mesmas cinco séries que disputaram na 1ª Fase. Os pontos transitaram da 1ª para a 2ª Fase – Manutenção e Descida, iniciando assim com a classificação que obtiveram na 1ª Fase. Tal como na 1ª Fase, em cada série, os clubes jogaram entre si duas vezes, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio. Por pontos, os 4 piores classificados de cada série eram despromovidos aos campeonatos distritais e os quatro piores 4º classificados de entre as séries, exceto se algum dos clubes da 2ª Fase – Apuramento de Campeão que fosse promovido à I Divisão do CN Sub-17 seja das Regiões Autónomas. Nesse caso, por cada clube das Regiões Autónomas, é despromovido o pior 4º classificado subsequente de entre as séries. Os restantes clubes asseguram a manutenção. Nesta fase, conforme ilustra o Quadro 3, inseriram-se as seguintes equipas:

Quadro 3 - Equipas Participantes na 2ª Fase

			
FC Famalicão	Lusitânia de Lourosa FC	Rio Ave FC	FC Penafiel
			
AD Taboeira	União Nogueirense FC	Diogo Cão VR	Mondinense FC

3. Realização da Prática Profissional

3.1. Objetivos

3.1.1. Objetivos de Formação

O FCF SAD tem como objetivo primordial o desenvolvimento de jogadores jovens para integração na equipa sénior para futuro rendimento desportivo e financeiro. Para além deste objetivo, o FCF SAD promove a formação dos jogadores não só em termos profissionais ou futebolísticos, como também em termos pessoais, contribuindo assim para a formação da pessoa ao longo do seu percurso no clube. O FCF SAD potencializa todos os jogadores de forma a dar-lhes ferramentas para que, mesmo não atingindo a equipa sénior, possam atingir um contexto profissional de futebol.

3.1.2. Objetivos de Preparação

Todos os objetivos do FCF SAD estão integrados na ideia de o jogador conseguir ter todas as ferramentas para se tornar um ativo para o clube. Para isso, o FCF SAD foca-se em desenvolver todos os aspetos que envolvem um jogador e que o permitem ter rendimento. Isto é transversal ao FCF SAD, desde a equipa de Sub-16, passando pelos Sub-17, Sub-19 e Sub-23, até à equipa principal. Não obstante, as competências que se priorizam em treino variam de acordo com os escalões. O primeiro aspeto que se prioriza é a qualidade técnica do jogador. Se o jogador tem ou não capacidade, quais os aspetos a melhorar e a potenciar no seu jogo, tudo isto integrado num contexto coletivo. Analisa-se cada jogador individualmente e prepara-se a equipa com o objetivo de evidenciar todas as melhores características de cada um dos jogadores em campo, de modo a cada jogador se expressar da melhor forma em campo. O desenvolvimento do talento individual num contexto coletivo promove e potencia o sucesso da equipa. O segundo aspeto que se tem em conta é a capacidade cognitiva e tática que apresenta. Sem dúvida que se trabalha no sentido de elevar todas estas caraterísticas com a ajuda de todos os treinadores, colegas

de equipa e contextos competitivos onde se inserem. A variabilidade que se proporciona aos jogadores em treino, na preparação dos jogos e nos próprios jogos é um dos pontos-chave para aprofundar todo o conhecimento do jogo e proporcionar uma evolução tática ao jogador. O terceiro aspeto que o FCF SAD promove é o desenvolvimento da capacidade física. Esta é uma das características mais importantes no jogo e com grande impacto em alguns escalões de formação, nomeadamente no de Sub-16. O FCF SAD cria todo um ambiente que visa esse desenvolvimento, não só através do treino de campo, como de todo o acompanhamento do DROP, que integra o departamento de performance, de nutrição e médico.

3.1.3. Objetivos de Competição

Os objetivos de competição no escalão de Sub-16 do FCF SAD estão ligados aos objetivos referidos anteriormente, tanto aos de formação, como aos de preparação. A vitória e o sucesso classificativo são determinantes para o FCF SAD, apesar de não serem o mais importante e serem uma consequência dos pequenos sucessos individuais dos jogadores e do seu desenvolvimento, tornando a equipa melhor para alcançar resultados. No entanto, o FCF SAD exige neste escalão em específico, continuar no contexto competitivo onde se insere e em que compete ao nível mais elevado possível no escalão de Sub-16, como equipa B de Sub-17. Assim, a equipa procura ter a melhor classificação possível nas fases em que compete, permitindo ao clube manter-se na 2ª Divisão do CN de Juniores B.

3.2. Caracterização do Plantel

Pelo plantel da equipa de sub-16 passaram 30 jogadores, 3 guarda-redes, 8 defesas, 8 médios e 11 atacantes (Quadro 4). A equipa é composta atualmente por 27 jogadores nascidos em 2008 (porém, em nenhum momento da época

tivemos os 27 simultaneamente, pois houve jogadores que estiveram lesionados, que não estiveram desde o início e que saíram do clube no decorrer da época), todos de nacionalidade portuguesa com a exceção de três jogadores, um brasileiro, um colombiano e um israelita. Da equipa, apenas 9 jogadores transitaram do plantel de sub-15 do FCF, tendo os restantes sido recrutados a outros clubes. Este plantel caracteriza-se por ser um pouco heterogéneo no que concerne ao nível dos jogadores. Existem jogadores com níveis de competência bastante diferentes o que, a meu ver, não é benéfico para o desenvolvimento dos jogadores com maior potencial. No que diz respeito às posições táticas específicas, o plantel tem duas deficiências – apenas um defesa direito de raiz e quatro extremos, sendo que um não esteve inscrito durante o ano inteiro. Por essas razões optou-se posteriormente por adaptações de jogadores a essas posições e a mudança de sistema tático durante a época.

Quadro 4 - Plantel Sub-16 Futebol Clube de Famalicão SAD

Identificação do Jogador	Ano de nascimento	Posição tática específica	Pé Preferido
J1	2008	Guarda-redes	D
J2	2008	Guarda-redes	E
J3	2008	Guarda-redes	D
J4	2008	Defesa-direito	D
J5	2008	Defesa-esquerdo	E
J6	2008	Defesa-esquerdo	E
J7	2008	Defesa central	D
J8	2008	Defesa central	D
J9	2008	Defesa central	D
J10	2008	Defesa-esquerdo	E
J11	2008	Defesa central	D
J12	2008	Médio interior	D
J13	2008	Médio centro	D

J14	2008	Médio interior	E
J15	2008	Médio centro	D
J16	2008	Médio interior	D
J17	2008	Médio centro	D
J18	2008	Médio interior	D
J19	2008	Médio interior	D
J20	2008	Ponta-de-lança	D
J21	2008	Ponta-de-lança	D
J22	2008	Ponta-de-lança	D
J23	2008	Ponta-de-lança	D
J24	2008	Ponta-de-lança	D
J25	2008	Extremo direito	E
J26	2008	Extremo esquerdo	D
J27	2008	Extremo direito	D
J28	2008	Extremo esquerdo	D
J29	2008	Extremo esquerdo	E
J30	2008	Extremo direito	D

Estas posições descritas foram as posições iniciais da época, relativas à época anterior dos jogadores. Assim, com o início da época, a avaliação e o desenvolvimento dos jogadores e, consequentemente da equipa, lado a lado com a ideia de jogo pretendida pelo treinador principal, as posições foram-se alterando e moldando àquilo que demonstrava ser o melhor para cada jogador, a equipa e o clube.

3.2.1. Documentos de conhecimento estrutural do plantel

Estes documentos serviram para o conhecimento inicial dos jogadores e do plantel na estrutura idealizada para utilização inicialmente. As posições em campo são atribuídas de P1 a P11 consoante as estruturas pretendidas para o

modelo de jogo do treinador ao longo do ano. A Figura 14 representa o documento estrutural em 1-4-3-3 e a Figura 15 representa o 1-3-4-1-2.



Figura 14 – Documento Estrutural 1-4-3-3

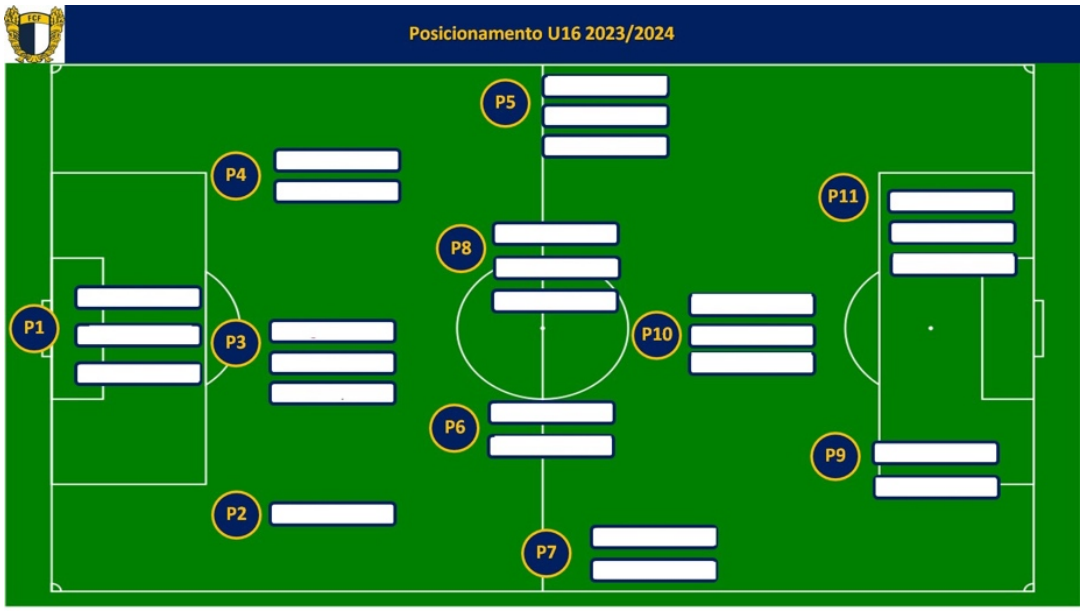


Figura 15 - Documento Estrutural 1-3-4-1-2

3.2.2. Caracterização individual dos jogadores

Nesta caracterização individual dos jogadores, para além da descrição das características e capacidades dos mesmos, é importante referir que perspetivas iniciais temos, enquanto equipa técnica, em relação aos jogadores. Para isso, criei uma escala que demonstra o nível inicial e a perspetiva que temos em relação a cada jogador, caracterizando-os como:

- Potencial A – jogador com potencial de equipa A e com um rendimento elevado;
- Potencial B – jogador com potencial e com rendimento para continuar no clube;
- Potencial C – jogador com potencial, mas sem rendimento evidente;
- Potencial D – jogador com dificuldades em ter continuidade no clube.

Esta escala de caracterização criada refere-se em todos os momentos a jogadores com potencial, pois, na minha opinião, todos os jogadores dos plantéis do FCF SAD têm potencial que os permite atingir diferentes contextos, ajustados à capacidade de rendimento de cada um, às oportunidades concedidas pelos treinadores que os lideram e ao reconhecimento pelos treinadores e intervenientes dos clubes dos potenciais descritos (sendo estes muito subjetivos).

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J1

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 64,4 kg (julho, 2023)

Peso final: 68,5 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 171,6 cm (julho, 2023)

Altura final: 173,6 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P1

Posição(ões) Secundária(s): ---

Potencial: B

Descrição do jogador

O J1 é um Guarda-Redes com grande potencial, mas que vai ter algumas dificuldades em chegar ao alto rendimento pela sua estatura. É um jogador extremamente competitivo e com alguma dificuldade em aceitar o insucesso. É um jogador que com a bola consegue fazer tudo o que quiser na posição. Tem uma relação com bola de jogador de campo e está confortável com a bola nos pés em todos os momentos. Consegue realizar passe curto e longo para as diferentes zonas do campo com facilidade e com bilateralidade. O J1 realiza as suas ações técnicas com segurança e qualidade. Tem a capacidade de bloquear a bola em qualquer posição e de ter presença nos lances aéreos apesar da sua estatura. O J1 apresenta alta lateralidade nas suas quedas, bloqueios e defesas. Para além disso, o J1 comunica bastante com a equipa, principalmente com a defesa, mas tem margem para melhorar.

Um dos pontos a melhorar é a capacidade de controlo da profundidade e de jogo fora da baliza em momento defensivo. O J1 é um Guarda-Redes que pode vir a ser de alto rendimento se assim o desenvolvimento físico o ajudar.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J2

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 65,7 kg (julho, 2023)

Peso final: 69,0 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 173,8 cm (julho, 2023)

Altura final: 177,5 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Esquerdo

Posição Preferencial: P1

Posição(ões) Secundária(s): ---

Potencial: C

Descrição do jogador

É um jogador que sempre se limitou a ser mais uma opção. Não demonstrou ao longo da época muita vontade em lutar pelo lugar no onze e conformou-se sempre ao lugar de "terceira opção", apesar do potencial grande que tem. Sem dúvida que se nota que é uma pessoa importantíssima no grupo e todo o plantel gosta da sua presença. O J2 é um Guarda-redes com falta de força para o lugar onde joga e, por essa razão, tem dificuldade em bloquear as bolas. Tem vindo a melhorar as técnicas de bloqueio, mas tem de juntar a isso o trabalho de força que deve realizar com todo o empenho. É um jogador que tem de melhorar o seu jogo de pés, se quer evoluir o nível de desempenho, principalmente a sua lateralidade, pois com o pé não dominante tem muitas dificuldades quando pressionado. Um dos seus pontos fortes é a capacidade que tem para agarrar as bolas altas de cruzamentos e para dizer "presente" em momentos de altura. Outro dos aspetos a seu favor é a capacidade de comunicação que tem. Está constantemente a comunicar com os colegas. Nesses momentos, deve só ter em atenção sobre o que diz e em que momentos o diz aos colegas. Como disse anteriormente é um jogador que com dedicação e concentração poderia lutar por outro lugar na "hierarquia" de Guarda-Redes.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J3

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 68,3 kg (julho, 2023)

Peso final: 71,4 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 176,3 cm (julho, 2023)

Altura final: 177,5 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P1

Posição(ões) Secundária(s): ---

Potencial: B

Descrição do jogador

O J3 tem o melhor perfil físico entre os guarda-redes e por essa razão acredito que tenha mais hipóteses de chegar ao alto rendimento do que os dois colegas. É um jogador que prima pela sua ética de trabalho e comportamento exemplar no dia-a-dia e isso faz com que esteja sempre mais perto de chegar ao futebol profissional. O J3 tem a capacidade de participar na 1ª fase de construção pela capacidade que tem com a bola nos pés. Ainda assim, apresenta défices na lateralidade do seu jogo e deve melhorar a capacidade do pé não dominante. É um Guarda-redes com grande potência e capacidade de salto seja para defender, bloquear ou agarrar bolas. No entanto, uma das questões a melhorar é a insegurança que tem em lances de bola parada que são batidos para a área, com muitos adversários perto de si e a dificultar-lhe as ações. Nesses momentos, deve ter mais confiança e ser mais dominante. A sua reação e tomada de decisão deve ser mais rápida e deve estar mais ativo nos momentos que antecedem as ações a tomar. É um jogador que percebe o jogo e os momentos da equipa com bola e sem bola, acompanhando a equipa em bloco. Pode e deve comunicar mais com a equipa, especialmente no momento defensivo. É um Guarda-redes com um perfil de líder, pelo exemplo que dá, e com grande espírito de trabalho e de grupo.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J4

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 62,2 kg (julho, 2023)

Peso final: 64,6 kg (dezembro, 2023)

Altura inicial: 173,6 cm (julho, 2023)

Altura final: 174,8 cm (dezembro, 2023)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P2

Posição(ões) Secundária(s): P7

Potencial: D

Descrição do jogador

É um jogador que desde cedo deu muito trabalho à equipa técnica. Não é um jogador taticamente forte, ainda não percebe muito bem o jogo e limita-se a ele próprio quando não faz o que os treinadores sugerem e/ou pedem em relação a simples posicionamentos ou tarefas a cumprir. Para além disso, apesar de tecnicamente não ser um jogador com grandes dificuldades, nas ações com bola tende a complicar o seu jogo ao tentar conduzir ou adornar em momentos não apropriados para isso. Ofensivamente gosta de se associar com os avançados, dando opção aos colegas maioritariamente por zonas exteriores. É um jogador combativo e agressivo nas suas ações ofensivas o que é um ponto positivo a seu favor, pois é muito através disso que consegue ter algum sucesso. Defensivamente, tem algumas dificuldades a executar os princípios de jogo, seja a contenção, coberturas e até equilíbrios. É um jogador que peca nos chamados "comportamentos" (palavra que utilizamos constantemente para lembrar a contenção, a orientação de apoios, o desarme sem falta) e que foi bastante volátil nesse sentido ao longo da sua passagem pela equipa. Em relação às coberturas e aos equilíbrios está abaixo do que se pretende. Não é um jogador comprometido com ele próprio e com a equipa, pois, esse tipo de ações são realizadas por se estar concentrado e ligado ao jogo, algo que não é um ponto forte dele. Ainda assim, tal como ofensivamente, tinha sucesso em muitos momentos devido à sua combatividade e agressividade.

O jogador deixou o clube no final da 1ª fase do campeonato, em janeiro de 2024.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J5

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 56,9 kg (julho, 2023)

Peso final: 60,8 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 166,9 cm (julho, 2023)

Altura final: 168,9 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Esquerdo

Posição Preferencial: P5

Posição(ões) Secundária(s): P4

Potencial: B

Descrição do jogador

É um jogador muito rápido, percebe o jogo e os seus momentos, apesar de pecar em muitas decisões com bola. É introvertido e está muito no seu "próprio mundo", mas mostra ser um jogador concentrado e comprometido com a equipa. É um dos melhores defesas da equipa e precisava de ter mais competitividade interna para crescer mais.

Tem capacidade técnica com a bola, especialmente na receção e no passe, mas a sua capacidade decisional não é a melhor, limitando-se muitas vezes nas suas ações pela demorada tomada de decisão. É um jogador que chega poucas vezes ao último terço do adversário e não se envolve muito ofensivamente, mas quando o faz tem muito sucesso devido aos seus bons cruzamentos. Não é um jogador agressivo com bola e isso é o seu ponto menos forte.

Defensivamente, é um jogador que nos surpreendeu pela eficácia nos duelos defensivos, mesmo sendo de estatura baixa contra adversários, supostamente, mais fortes fisicamente. Não é um jogador muito agressivo, mas consegue, pela sua velocidade, inteligência e capacidade de antecipação, levar a melhor nos duelos defensivos, sejam eles aéreos ou com a bola no terreno de jogo em igualdade ou até inferioridade numérica. É competente em todos os princípios específicos defensivos e nos "comportamentos", sendo que na contenção podia ser mais agressivo e desarmar muitas mais vezes os adversários. É um jogador concentrado e ligado em todos os momentos de jogo.

O J5 lesionou-se em dezembro de 2023 e só voltou à competição em março de 2024.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J6

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 66,0 kg (julho, 2023)

Peso final: 69,6 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 164,3 cm (julho, 2023)

Altura final: 167,6 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Esquerdo

Posição Preferencial: P5

Posição(ões) Secundária(s): P4

Potencial: B

Descrição do jogador

O J6 é um jogador que desde o início mostrou ter uma qualidade técnica muito boa, assim como inteligência e perceção de jogo. É um jogador que veio de um contexto inferior e que jogava a avançado na sua antiga equipa.

Com a bola, como referido em cima, é um jogador com grande capacidade em todas as ações técnicas que utiliza, seja a receção, a condução, o passe, a finta, o cruzamento e até o remate. O seu passe é a ação que mais me chama a atenção por conseguir ter a capacidade de utilizar os vários tipos de passe com pressão adversária para zonas interiores e exteriores do campo. A sua capacidade de decisão é boa, percebendo o que a equipa necessita naquele momento de posse, ainda que, por vezes, seja precipitado nas suas ações. Pode e deve envolver-se mais no ataque por zonas exteriores e interiores, aparecendo mais em zonas de decisão e finalização. É um bom executante de ET ofensivos, sejam cantos ou livres laterais e frontais. Os seus pontos menos positivos são questões defensivas básicas como os inexistentes posicionamentos sem bola aquando do momento de proteger a baliza (fechar e/ou defender por dentro), os poucos comportamentos de direcionar os adversários para fora e para o seu pé não dominante, e a falta de rigor no alinhamento da linha defensiva em alguns momentos. Tirando esses momentos é um jogador que se antecipa muito bem nos duelos defensivos e tem uma boa capacidade de desarme. Nos duelos aéreos é forte apesar de ser de estatura baixa – calcula bem a trajetória da bola, o tempo de salto e o posicionamento do adversário.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J7

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 76,3 kg (julho, 2023)

Peso final: 74,6 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 171,9 cm (julho, 2023)

Altura final: 172,5 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P4

Posição(ões) Secundária(s): P3|P2

Potencial: B

Descrição do jogador

Caracteriza-se por ser um líder "mascarado", pois não é líder por aquilo que está constantemente a dizer, mas sim pelo que diz nos momentos certos e pela capacidade que tem de motivar e estar disposto a ajudar os colegas com as suas ações. O J7 é um jogador tecnicamente bom, destacando-se como o melhor defesa central disponível com a bola, na minha opinião, mas ainda com muito a melhorar principalmente no que diz respeito à receção e ao passe, especialmente com o pé não dominante devido ao facto de o utilizar bastante e jogar muitas vezes do lado esquerdo da defesa. Pode e deve ter em atenção os apoios quando quer receber a bola para direcionar o seu jogo e acelerar o jogo da equipa e ainda utilizar mais vezes a condução da bola como meio para criar espaços e libertar colegas de equipa. Não é o jogador mais forte nos ET ofensivos e, devido à estatura dos jogadores da equipa, muitas vezes não é recrutado para o ataque na área adversária. Um dos seus pontos mais fortes é a sua concentração e disponibilidade para realizar todas as coberturas, equilíbrios e posicionamentos corretos sem a bola, seja na defesa da área, controlo de cruzamento e profundidade. É um jogador certo nos comportamentos, utilizando a contenção no momento e forma correta e a orientação dos adversários e dos seus próprios apoios maioritariamente bem. No entanto, não é um jogador muito rápido nos encurtamentos e não é o mais forte nos duelos aéreos contra os adversários, sendo algo a melhorar. Ainda assim, quando ganha os duelos, interceta bolas e/ou corta bolas de zonas perigosas demonstrando um pormenor interessante – interceção orientada (tenta direcionar as bolas para zonas seguras e de forma limpa).

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J8

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 65,4 kg (julho, 2023)

Peso final: 68,6 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 175,9 cm (julho, 2023)

Altura final: 177,5 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P3

Posição(ões) Secundária(s): P4|P2

Potencial: B

Descrição do jogador

O J8 lesionou-se logo no 3º dia de treino com gravidade ficando sem jogar até ao mês de fevereiro. Assim que regressou teve uma entorse que o retirou do campo por mais umas semanas. No entanto, nesses dois dias de treino e no primeiro jogo treino, antes da primeira lesão, deu para perceber que iria ser uma peça muito importante no processo, pois tecnicamente era o melhor defesa central da equipa. A sua relação com a bola, a receção, a condução e o passe são ações fortes do J8 e que executa de forma natural. O passe, a meu ver, é o seu ponto mais forte a atacar, pois consegue variar os tipos de passe (curto, médio e longo, assim como por zonas exteriores e interiores) e ter sucesso em todos. Consegue ultrapassar linhas de pressão em condução como mais nenhum dos defesas centrais da equipa consegue. Demonstra em todos os momentos a disponibilidade de ter a bola e sente-se confortável com isso. Consegue passar segurança aos colegas de equipa e calma em momentos desconfortáveis. Defensivamente, é um jogador rápido, que se antecipa bem aos adversários e antecipa todos os momentos e ações que tem de tomar por ser muito inteligente. É um jogador em quem não revia tanta força e agressividade como tem. Aliás, demonstra uma capacidade de duelos acima da média e com qualidade. No entanto, devido à grande paragem e falta de treino tem de melhorar os seus comportamentos para elevar o seu rendimento. Tenho a convicção de que se não se tivesse lesionado seria facilmente um dos jogadores mais utilizados da equipa.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J9

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 73,2 kg (julho, 2023)

Peso final: 72,4 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 177,8 cm (julho, 2023)

Altura final: 178,5 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P3

Posição(ões) Secundária(s): P4

Potencial: B

Descrição do jogador

O J9 é o jogador mais agressivo da equipa. É alto, forte fisicamente e um líder da linha defensiva e dentro de campo devido à sua comunicação ativa e objetiva. No entanto, é um jogador difícil de lidar devido à sua personalidade e com alguma dificuldade em ouvir e perceber correções e críticas construtivas para melhorar o seu jogo. É um jogador que apresenta algumas dificuldades com a bola devido à falta de ações técnicas positivas como uma simples receção orientada e aberta para multiplicar opções em jogo. O seu passe não é o mais limpo possível assim como não tem ainda a capacidade de provocar os adversários com a condução de bola de maneira a libertar espaço e colegas de equipa. Todas estas questões não são grandes dificuldades, mas limitam o seu jogo. Por vezes, aventura-se pela zona de P6 e consegue alguns momentos interessantes, mas não os sabe dosear e perceber que não é o seu "*habitat*", provocando alguns desequilíbrios à equipa e situações vantajosas para os adversários. É um jogador que nos ET ofensivos é forte e agressivo e tem bastante sucesso não só a ganhar duelos como a marcar golos.

O aspeto defensivo é, sem dúvida, o seu ponto mais forte. É um jogador muito difícil de bater nos duelos defensivos sejam pelo chão ou pelo ar, é fortíssimo nos seus encurtamentos e no desarme quando está perto dos adversários e é muito concentrado e focado no que são as coberturas defensivas e os equilíbrios. O único senão é não ser um jogador rápido e, por vezes, ser batido por jogadores muito rápidos em velocidade. Tal como ofensivamente, é também forte nos ET defensivos. É um jogador que, na minha opinião pode crescer imenso e subir o seu patamar quando a sua atitude for diferente e for recetivo a opiniões, conselhos e ajudas por parte dos treinadores. Não lhe falta muito para ser um jogador de potencial A.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J10

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 53,8 kg (julho, 2023)

Peso final: 58,6 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 166,3 cm (julho, 2023)

Altura final: 168,8 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Esquerdo

Posição Preferencial: P5

Posição(ões) Secundária(s): ---

Potencial: D

Descrição do jogador

É um jogador que não está num nível benéfico para crescer, aprender ou ter sucesso. Tem características físicas interessantes e é agressivo (por vezes até exageradamente) e combativo, sendo as melhores características a apontar. Com bola, demonstra incapacidade para realizar as ações técnicas da melhor forma, seja a receção, a condução ou o passe. Tem alguma força para realizar passes longos, remates e cruzamentos, mas sem muita eficácia. Ainda assim, a sua melhor ação técnica é o cruzamento. É um jogador que não percebe o jogo, mas que tenta perguntar e fazer o que lhe é pedido. No entanto, não escolhe muito bem os momentos de envolvência ofensiva apesar de ser um jogador que procura bastante esses momentos. Defensivamente é um jogador muito limitado. A contenção na maior parte das vezes não existe por ser muito precipitado e agressivo, assim como a colocação de apoios é esquecida em quase todos os momentos. Não percebe onde realizar coberturas e onde se posicionar para equilibrar a equipa apesar de querer fazer e tentar perceber. Para além disso, é muito agressivo e põe em causa o bem-estar físico dos colegas no treino. Devido a essa agressividade e combatividade consegue, por vezes, ter algum sucesso nos duelos, desarmes e nas interceções, recuperando a bola muitas vezes. No que toca aos ET defensivos, cumpre e demonstra ser competente. O J10 não beneficia do contexto onde está inserido, pois já não consegue acompanhar os colegas, nem desenvolver as suas capacidades.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J11

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 70,3 kg (julho, 2023)

Peso final: 73,9 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 179,1 cm (julho, 2023)

Altura final: 180,2 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P3

Posição(ões) Secundária(s): P4|P2

Potencial: B

Descrição do jogador

É um jogador alto, forte fisicamente, concentrado e focado na tarefa em treino e em jogo. É um jogador muito agressivo e fortíssimo nos duelos. É um jogador que apesar de ter um perfil de potencial A em termos físicos, faltam-lhe algumas questões em termos técnicos e táticos que podem ser melhoradas. Uma das características que podem ser melhoradas também é a comunicação que deve estar presente num jogador como estes e que falha a maior parte das vezes. Ofensivamente, é um jogador que não se sente muito confortável com a bola principalmente na 1ª fase de construção. Seja na receção, no passe ou na condução tem algumas lacunas – receção fechada muitas vezes, a não orientar apoios e a limitar as suas opções; no passe, apesar de ter capacidade para passar bem, curto ou longo, o seu passe interior não é forte; não provoca os adversários para abrir espaços e libertar colegas de equipa. Apesar destes atributos é um jogador que não perde muitas bolas nem erra muitas ações porque não dificulta o seu jogo e joga sempre em segurança e de forma simples. No entanto, isso não é o ideal para um jogo em que, por exemplo, seja preciso tomarmos a iniciativa com bola desde trás, contra adversários em bloco baixo. Nos ET ofensivos, é um jogador relevante numa equipa, porque é extremamente agressivo e forte em duelos aéreos e a atacar a bola. Defensivamente diferencia-se pela positiva, acima de tudo pela sua força e capacidade nos duelos individuais, aéreos ou pelo chão ao encurtar os adversários. Devido às mesmas características anteriores, é um jogador forte no desarme, no chão ou pelo ar antecipando bem alguns lances e ações dos adversários. É um defesa puro que cumpre o que lhe é pedido quanto às suas coberturas e equilíbrios. Um dos pontos que tem a melhorar é a sua contenção e orientação de apoios contra o adversário nas situações de 1x1, evitando rodar sobre si mesmo (evitar as chamadas “voltas ao mundo”). Não é um defesa lento e consegue controlar bem a profundidade, seja antecipando as jogadas ou até a ir buscar alguns adversários. É um jogador que utiliza bem o seu corpo em situações de recuperação de bola. Nos ET defensivos é muito forte como nos ofensivos. Tem capacidade para crescer e elevar o seu potencial para outro patamar.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J12

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 58,9 kg (julho, 2023)

Peso final: 59,3 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 165,5 cm (julho, 2023)

Altura final: 168,7 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P10

Posição(ões) Secundária(s): P8 | P11 | P7

Potencial: C

Descrição do jogador

O J12 é um jogador do clube desde sempre. Vive o FCF SAD e sempre foi um dos capitães em todos os escalões de equipa. É muito competitivo em todos os exercícios e todos os jogos em que está presente. É um jogador de estatura baixa, que não é rápido nem muito forte. Fisicamente não é um jogador muito completo. Ofensivamente, o J12 caracteriza-se por ser um jogador de um estilo de jogo mais posicional, pois não é um jogador que carregue o jogo em condução ou que cubra muito espaço em campo para um estilo mais de ataque rápido ou até de contra-ataque. É um jogador associativo, de paciência, circulação de bola e de passe. Recebe e passa bem, percebe e pensa bem o jogo, mas por vezes a capacidade física que tem limita-o, - precisa de ser mais forte e mais rápido nas ações para ter mais sucesso – tendo em conta o contexto onde está inserido e o campeonato que joga. Tem um bom cruzamento quando aparece em zonas propícias a realizar essa ação técnica. Um dos seus pontos fortes é o remate potente e colocado, a meia-distância e não só. É um jogador que bate bem bolas paradas, sejam livres frontais, laterais, cantos e penaltis. Defensivamente, é muito comprometido em tudo o que lhe é pedido e tem mais sucesso nas ações de posicionamentos, de controlo de espaços intersetoriais e até de início de pressão e orientação de adversários para essas mesmas zonas de pressão. Estas ações não requerem tanta capacidade física, mas sim inteligência de ocupação de espaços e de perceção de jogo, demonstrando ser um jogador bastante competente nesses momentos. No entanto, devido às fragilidades físicas que apresenta não consegue cobrir o espaço pretendido em campo, ter a intensidade e a disponibilidade necessária para o que lhe é pedido. É débil nos duelos, nos momentos de TD e de reação por não ser agressivo, intenso e forte fisicamente. É um jogador a que atribuo potencial C, porque apesar de já ter algum rendimento, só o demonstra em determinados contextos. Tem potencial, mas ainda é limitado pelas questões físicas e pelo seu estado de maturação ainda estar abaixo de outros jogadores.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J13

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 80,2 kg (julho, 2023)

Peso final: 83,3 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 182,1 cm (julho, 2023)

Altura final: 183,4 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P8

Posição(ões) Secundária(s): P6

Potencial: A

Descrição do jogador

O J13 revelou-se o jogador com mais potencial na equipa de poder chegar à equipa A do FCF SAD. É um jogador que tem todas as características de um jogador de elite, desde características físicas a técnicas e táticas. É um jogador que teve de ser avisado pelo TP que se tivesse a mesma disponibilidade defensiva da ofensiva iria elevar o seu nível. Foi isso que fez. Tem uma capacidade técnica elevada, com um passe e uma condução de bola acima da média. A capacidade que tem de passe longo e de variação de centro de jogo, combinada à sua capacidade de condução e de carregar o jogo em velocidade, e com força, faz com que ultrapasse e supere linhas de pressão adversária, levando a equipa para a frente. É um jogador que ultrapassa facilmente adversários com a sua velocidade e capacidade física. Apesar de ter um bom remate, é um jogador que não arrisca como deveria arriscar a partir de meia-distância. O J13 percorre o campo inteiro a atacar e tem a capacidade de se envolver constantemente, em todas as etapas de OO. É um jogador agressivo e forte nos duelos, tanto ofensivos como defensivos, e sente-se confortável em levar o jogo por essa via. Como dito anteriormente, quando a sua vontade, agressividade e disponibilidade mudou defensivamente, tornou-se o jogador que é. O seu jogo mudou. A intensidade, a perceção de controlo e ocupação de espaços e a disponibilidade defensiva são características fortes do J13. Os comportamentos defensivos que tem são importantes, principalmente quando transita defensivamente e faz com que a equipa possa reorganizar-se posicionalmente. A sua reação à perda da bola é fortíssima, impedindo e fechando todos os espaços de ligação do adversário com bola, assim como ao desarmar os adversários com a ajuda da sua dimensão física, e da sua intensidade nesses momentos. Devido a todas estas características, é um jogador abrangente que ocupa e cobre muito espaço em campo, que consegue correr o jogo todo ofensivamente e defensivamente e que se melhorar todas as suas decisões e, por vezes, diminuir as ações algo displicentes em algumas situações, pode tornar-se um jogador-chave em todas as equipas, na minha opinião. O seu rendimento constante e consistência é algo a referir. Em treino, só demonstra o seu jogo em campo aberto e espaços grandes.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J14

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 58,0 kg (julho, 2023)

Peso final: 63,7 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 164,4 cm (julho, 2023)

Altura final: 166,7 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Esquerdo

Posição Preferencial: P8

Posição(ões) Secundária(s): P10 | P6 | P7

Potencial: B

Descrição do jogador

O J14 é um jogador com muito potencial e em que todas as pessoas do clube acreditam desde o início. Tem uma personalidade e um espírito competitivo forte e agressivo. O J14 tem uma relação com bola acima da média e todas as suas ações técnicas, de um modo geral, são boas. A sua condução de bola e o seu passe são as que se destacam em relação às outras. A sua receção deve melhorar para facilitar o seu jogo e não limitar as decisões seguintes. É um jogador que tem uma finta curta e com essa finta e a sua condução de bola consegue ter muito sucesso em situações de 1x1. A finalização é um ponto a melhorar, principalmente a meia-distância. Pela energia que tem no seu jogo é um jogador que cobre muito espaço e procura estar em todo o lado, por vezes até exageradamente. É muito intenso e por essas razões demonstra-se muito influente na equipa e, consequentemente, toma muitas decisões. Quando essas decisões melhorarem e forem mais as acertadas do que as erradas passa a ser um jogador de potencial A. Defensivamente, apesar da sua estatura, é muito combativo. É forte nos duelos e muito agressivo, ultrapassando as eventuais dificuldades físicas que possa ter. É um jogador competente nos comportamentos defensivos individuais e muito concentrado. No entanto, posicionalmente deve e pode crescer, melhorando os momentos de equilíbrio e de controlo espacial individual, setorial e intersectorial.

O J14 lesionou-se gravemente em novembro de 2023, o que fez com que a sua época desportiva terminasse.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J15

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 58,0 kg (julho, 2023)

Peso final: ---

Altura inicial: 164,4 cm (julho, 2023)

Altura final: ---

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P8

Posição(ões) Secundária(s): P6

Potencial: D

Descrição do jogador

O J15 é um jogador que não tem uma personalidade que o faça ouvir, crescer e aprender e por isso não evolui como poderia. Revela um perfil físico interessante. É alto, forte fisicamente e demonstra presença e capacidade física para cobrir o espaço necessário em jogo. Apesar dessas características físicas interessantes, apresenta algumas dificuldades coordenativas, na sua corrida e até na sua relação com bola. O seu passe é a melhor ação tática que apresenta, ainda assim com algumas limitações. A sua receção não é orientada, direcionada e preparada para aquilo que quer fazer com a bola no momento seguinte. Tende a ter algum sucesso na condução de bola devido às suas características físicas e à sua agressividade com a bola, mesmo não realizando a condução com a bola junto ao pé. É um jogador que apesar de se envolver bastante ofensivamente não percebe os momentos de jogo para o fazer. Não decide bem e escolhe sempre o caminho mais difícil para a progressão e o jogo da sua equipa, mesmo sem ter o sucesso pretendido. Defensivamente, não tem muito sucesso por não perceber nem querer aprender. A sua contenção é inexistente e tenta desarmar os adversários sempre de primeira, o que faz com que seja ultrapassado facilmente. Esses comportamentos tão treinados e destacados pelos treinadores são essenciais para ter algum sucesso defensivo e o J15 não demonstra ter o interesse em realizá-los. Em relação às coberturas defensivas e ao equilíbrio, são princípios que não são postos em prática e são esquecidos a maior parte das vezes pelo jogador. Um ponto forte a destacar são os duelos físicos em que o J15 consegue ter sucesso devido às suas características físicas referenciadas anteriormente. Com outra mentalidade, neste plantel, podia ter algum tempo de jogo e ser um jogador importante em treino e em jogo. O jogador saiu do clube em novembro de 2023.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J16

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 64,9 kg (julho, 2023)

Peso final: 68,4 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 176,9 cm (julho, 2023)

Altura final: 177,8 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P8

Posição(ões) Secundária(s): P6 | P2 | P3

Potencial: A

Descrição do jogador

É um jogador que tem um perfil físico à medida de um médio centro e/ou médio interior. Pode chegar a patamares elevados se a sua tomada de decisão melhorar. É um jogador bastante completo, com alguns aspetos a desenvolver. Com bola, está totalmente confortável nas ações técnicas como a receção, o passe e a condução. A sua receção orientada é um dos pontos fortes que o diferencia dos demais e faz com que decida mais rápido e em melhores condições. Tem uma capacidade de passe curto, médio e longo bilateral acima da média e consegue variar o centro de jogo com facilidade devido a essas características. É capaz de carregar o jogo pela sua velocidade e condução de bola eficaz. O seu remate é forte, com intenção e é uma das ações a ser mais explorada. Na minha opinião, consegue moldar-se a diferentes estilos de jogo, consegue ser um médio que se envolve muito em todas as fases, que consegue ir buscar espaços em profundidade e ligação e que consegue manter-se mais posicional, dependendo do contexto. Nos ET ofensivos tem sucesso, pois é agressivo no ataque à área e à zona definida para esses momentos. Sem bola, é competente em todos os momentos e exímio em alguns. A sua ocupação de espaços, coberturas defensivas e equilíbrios é quase perfeita. Tem uma capacidade física e inteligência que lhe permite responder imediatamente a movimentações e dinâmicas dos adversários seja a defender como médio centro, seja como médio interior ou até defesa central. A velocidade com que reage a adversidades durante o jogo é notável e faz com que esteja um passo à frente dos outros jogadores em campo. A sua contenção e os seus comportamentos são aspetos em que é competente, mas ainda tem de os melhorar especialmente quando se encontra perto da baliza que defende. Não se sente muito confortável em ações ofensivas e/ou defensivas quando joga a defesa central e comete mais erros do que o normal nessas situações. Nos duelos defensivos sente-se confortável por ser forte e agressivo num bom sentido da palavra e tem sucesso nos desarmes e nas interceções. Um dos aspetos a melhorar no seu jogo é a sua decisão após recuperação. Essa decisão tem de ser previamente pensada para sair da zona de pressão de forma limpa e a equipa transitar ofensivamente da melhor forma possível. Para isto as ações de *scan* são preponderantes no seu jogo e de todos os jogadores em geral.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J17

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 54,3 kg (julho, 2023)

Peso final: 57,2 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 169,7 cm (julho, 2023)

Altura final: 171,4 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P6

Posição(ões) Secundária(s): P8|P3

Potencial: C

Descrição do jogador

É um jogador que pelas suas características, principalmente físicas, tem algumas dificuldades no contexto onde está inserido e no campeonato que disputa. É um jogador de estatura baixa, frágil e não é combativo nem agressivo. Ofensivamente, o J17 sente-se completamente à vontade a receber e a passar a bola. Apesar disso, ainda não consegue fazer passes de longas distâncias por ainda não ter a força necessária e não arriscar essas ações. É um jogador completamente associativo, de ligações curtas, e de apoio e coberturas ofensivas constantes aos colegas e ao portador da bola. Pelas suas características físicas não consegue ter o sucesso pretendido na condução de bola. Não é um jogador de chegada à área e a zonas de finalização e não utiliza o remate no seu jogo. Posicionalmente, é um jogador que consegue perceber onde deve estar para apoiar os colegas e suportar a equipa no meio-campo. É inteligente e percebe o que tem de fazer na maior parte dos momentos de jogo. Ainda assim, não consegue executar, muitas vezes porque não é rápido, forte e agressivo nas suas ações. Defensivamente, tem algumas dificuldades nas funções que tem de executar relativamente a coberturas defensivas. Não tem a capacidade de cobrir a quantidade de espaço que outros jogadores têm e de correr para trás com velocidade consecutivamente. Os comportamentos são bons e os seus equilíbrios também por ser um jogador que percebe o que deve fazer para dificultar o adversário e proteger a equipa e a baliza que defende. Não tem capacidade para disputar duelos sejam eles aéreos ou não. É um jogador que, neste contexto, tem o seu jogo limitado a momentos com bola quando tem espaço.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J18

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 49,5 kg (julho, 2023)

Peso final: 54,1 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 167,3 cm (julho, 2023)

Altura final: 171,0 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P10

Posição(ões) Secundária(s): P8 | P11

Potencial: B

Descrição do jogador

O J18 é um potencial jogador de elite assim que se desenvolver e crescer. É o jogador tecnicamente mais evoluído da equipa e que tem pormenores diferenciados. Apesar de ter uma estatura baixa e ser frágil, é combativo e agressivo em todos os momentos de jogo. Como disse, é o jogador mais evoluído tecnicamente da equipa, a sua receção é orientada e é adequada ao espaço e ao adversário no momento de jogo específico. Tanto com a parte de dentro do pé como com a parte de fora, consegue perceber para onde deve direcionar a bola de forma a preparar a ação seguinte. O seu passe é bom e a sua visão de linhas de passe ainda melhor. O J18 consegue executar os passes entre linhas e passes com critério no último terço do terreno de forma a colocar os colegas na melhor posição para golo. Tem capacidade de conduzir a bola, não para carregar o jogo da equipa, mas para ganhar espaço e tempo para pensar e executar as ações seguintes. É capaz de sair de zonas de pressão em espaços curtos com múltiplos toques curtos na bola. Em ações de 1x1 é forte porque é imprevisível e decide consoante o corpo do adversário e as sensações passadas pelo opositor. É ágil e tem uma fluidez com a bola que lhe dá o poder de ganhar vantagem nesses momentos. Já o seu remate é uma ação a melhorar e não tem muito sucesso, talvez por ainda não ter muita força e potência. A colocação e intenção são boas, mas o gesto tem de ser executado com potência e força. Para além disso, o J18 tem a capacidade de bater bem bolas paradas e não tem medo de assumir as responsabilidades. Já defensivamente, muito pelo seu desenvolvimento físico tardar, o J18 não tem ainda a capacidade que pode vir a ter. Não é forte nos duelos, nem cobre o espaço pretendido pelos treinadores. Os seus comportamentos são bons e a noção espacial, de ocupação de espaços e equilíbrios são os seus pontos defensivos a salientar. Apesar de tudo, é um jogador que tenta e é agressivo nas ações perdendo apenas pela capacidade que ainda não tem. É um jogador inteligente que se adapta às situações de jogo, a diferentes posições em variadas estruturas e tem um sentido de competitividade que o faz ter muito sucesso em momentos de adversidade.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J19

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 70,5 kg (julho, 2023)

Peso final: 70,0 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 171,2 cm (julho, 2023)

Altura final: 173,5 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P10

Posição(ões) Secundária(s): P8 | P11 | P9

Potencial: B

Descrição do jogador

O J19 é o jogador com mais capacidade de resistência do grupo, de estatura média e fisicamente forte. Para além disso, é extremamente dinâmico, com energia em todas as ações que tem no jogo. A condução de bola é um dos pontos fortes do J19 pois consegue transportar o jogo da equipa e resolver problemas com essa ação. Tem de melhorar na receção de bola para que facilite o seu jogo e dê seguimento às suas ações. Muitas vezes não consegue pelas más receções e primeiros toques, precisando de mais do que um toque para ter o controlo da bola. O seu passe é mediano e precisa de melhorar essa ação para que o jogo da equipa flua, assim como o seu jogo. Muitas vezes o seu passe é influenciado pela receção e os toques anteriores na bola, fazendo com que muitas vezes se precipite. A sua finalização é um dos seus pontos fortes porque tem um remate forte e com intenção. Mais do que o remate é a forma com que ataca as zonas de finalização que definem o sucesso que tem nesses momentos. É um jogador que procura atacar o espaço e a profundidade constantemente, dando soluções médias e longas aos colegas, realizando constantes diagonais ofensivas. Por esses motivos realiza muitas ações de cruzamento que deve melhorar para que sejam mais eficazes. Sente-se confortável nas ações de 1x1 pela sua capacidade física, de aceleração e potência. Nas bolas paradas, é importante para atacar a bola e as zonas definidas. A sua agressividade atacante e energia são dois fatores que contribuem para o sucesso nas suas ações. É dos jogadores mais ativos em ações de TD, com uma reação à perda imediata. É um jogador decisivo na pressão, que pressiona os adversários de forma sufocante e não dá nenhum duelo como perdido. Cobre a bola em todos os momentos e consegue cobrir espaço no campo inteiro durante os 90 minutos. Precisa de melhorar os seus comportamentos, como a contenção e a orientação dos apoios dos adversários principalmente em zonas mais baixas do terreno. Muitas vezes é impetuoso e faz faltas desnecessárias. Em termos de equilíbrio e ocupação de espaços tem de evoluir de forma a perceber melhor o jogo e os seus diferentes momentos.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J20

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 78,3 kg (julho, 2023)

Peso final: 80,7 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 174,2 cm (julho, 2023)

Altura final: 175,0 cm (julho, 2023)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P9

Posição(ões) Secundária(s): P11

Potencial: B

Descrição do jogador

O J20 é o jogador mais explosivo e com mais força da equipa. Veio do contexto mais baixo da Associação de Futebol do Porto, mas foi-se tornando um dos jogadores mais importantes da equipa. É extremamente competitivo e quer ser jogador de futebol. Ofensivamente é um jogador de espaço e de ataque à profundidade. Na minha opinião, consegue adaptar-se bem a qualquer estilo de jogo, sendo o ataque rápido e o contra-ataque métodos de ataque que potenciam o seu jogo. A sua melhor ação técnica é sem dúvida o remate. É um remate muito forte, potente e com a intenção de marcar golo. Refiro a intenção de marcar golo porque apesar de não ser o remate mais colocado é o remate com mais probabilidade de ser golo por todos os outros fatores. Num dos seus movimentos mais fortes, quando aparece em zonas de cruzamento do lado direito, executa a ação técnica de forma exímia e consegue colocar os colegas em situações vantajosas. A sua receção é um ponto a melhorar, assim como o seu passe para conseguir associar-se melhor com os colegas durante o jogo, principalmente quando se encontra de costas para a baliza. Nesses momentos consegue segurar e proteger a bola com sucesso e tem a capacidade de aguentar os defesas adversários com o seu corpo, em diferentes apoios. A capacidade que tem de ganhar duelos e bolas aéreas é determinante e mais um ponto a seu favor. Tem uma capacidade de impulsão acima da média. É um jogador importante em bolas paradas ofensivas a atacar a bola e a bater livres frontais. A defender, o J20 é um “animal” competitivo, no bom sentido da palavra. A energia que demonstra a pressionar os adversários, a agressividade e a velocidade a que o faz é de enaltecer. Não para até estar exausto e não conseguir jogar mais, dando tudo em campo em todos os momentos. É capaz de cumprir com todas as indicações dos treinadores nos momentos de pressão seja na energia e atitude que nasceu com ele, seja nas questões táticas e de orientação da pressão para zonas críticas do momento. Melhorou ao longo do tempo os seus comportamentos defensivos e elevou a percentagem de sucesso nos momentos de desarmes e interceções em zonas altas. Para além disso, é muito concentrado no jogo e no treino, o que faz com que esteja sempre mais perto do sucesso nas suas ações defensivas. O J20 é muito importante nas bolas paradas defensivas, por todas as características já referidas anteriormente.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J21

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 78,3 kg (julho, 2023)

Peso final: ---

Altura inicial: 174,2 cm (julho, 2023)

Altura final: ---

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P9

Posição(ões) Secundária(s): P11

Potencial: C

Descrição do jogador

O J21 tem todo o potencial em termos físicos e técnicos, mas que desde cedo não demonstrou vontade em aprender, evoluir e ser melhor. Tem uma boa relação com bola, um bom primeiro toque e um bom passe, mas que muitas das vezes é inconsequente nas suas ações. É forte, rápido e tem uma condução de bola agressiva. A sua finalização é com intenção e o seu remate bem colocado. Apesar de todas estas ações técnicas serem boas, o J21 sob pressão não é um jogador com personalidade para ultrapassar os obstáculos que lhe são colocados. Tal como disse no início, executa as suas ações, mas sem consequência no seu jogo e no jogo da equipa. É pouco competitivo e sempre demonstrou pouca vontade em campo. Para além disso, defensivamente por ser pouco competitivo, não é pressionante e não percebe os momentos de pressão nem as zonas para o fazer. No momento defensivo, principalmente nos comportamentos, é inconsistente e é tanto capaz de fazer o melhor como o pior. A sua falta de competitividade em campo influencia estes momentos. A concentração durante os jogos também não é a melhor, procurando sempre uma aprovação de fora de campo e por isso, dispersando-se das ações que tem de fazer e do seu jogo.

O J21 deixou o clube no final da 1ª fase, em janeiro de 2024.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J22

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 63,9 kg (julho, 2023)

Peso final: 68,6 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 172,7 cm (julho, 2023)

Altura final: 174,8 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P9

Posição(ões) Secundária(s): P10|P11

Potencial: B

Descrição do jogador

O J22 é um jogador com uma qualidade técnica acima da média e extremamente criativo. É de estatura média, mas com índices físicos a melhorar. A relação com bola é o ponto mais forte do J22. Ofensivamente, nas suas ações técnicas é requintado e realiza-as de forma natural, pois, muitas vezes, parece que a bola faz parte do seu corpo. A sua receção e primeiro toque são com intenção e em função do contexto do momento em que está inserido no jogo. Essa inteligência tem influência nas ações seguintes pois antecipa o que vai fazer e o que o adversário poderá fazer para impedir as suas ações. A condução e o passe são duas das ações técnicas boas, mas que podem melhorar e elevar o seu jogo. A condução deve ser mais controlada e rápida, enquanto o seu passe deve ser melhorado na questão da velocidade e força com que a bola sai do seu pé nos diferentes passes e momentos. Já em relação ao seu remate, é um dos pontos mais fortes do J22 pois consegue ver sempre a baliza e ter esse sentido apurado de avançado e tem um dos remates mais colocados da equipa. Por vezes, fico impressionado com a pouca força com que a bola sai do seu pé e com o sucesso que esses remates têm. A colocação e intenção com que realiza o remate é impressionante. Já nas situações de 1x1, é competente, mas não é o seu ponto mais forte. É sem dúvida um jogador de associação, definição e de último passe pela sua capacidade de tomar boas decisões nesses momentos e pela perceção de jogo e visão que tem. Defensivamente, o J22 interpreta todas as suas funções com exatidão e consegue cumprir o que lhe é pedido. Não é o jogador mais pressionante nem o menos, pois não deixa de o fazer. Acima de tudo, consegue realizar tudo pela sua inteligência. Isto é transversal aos seus comportamentos defensivos que são bons para um avançado. É comprometido no momento de OD, assim como no momento de TD com uma reação forte, conseguindo condicionar e recuperar muitas bolas ao adversário. Cresceu ao longo do tempo nos momentos defensivos, tornando-se um jogador mais completo. Se conseguir evoluir as suas competências físicas pode ser mais um caso sério no clube.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J23

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 67,2 kg (fevereiro, 2024)

Peso final: 69,0 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 172,3 cm (fevereiro, 2024)

Altura final: 173,1 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P9

Posição(ões) Secundária(s): P11

Potencial: C

Descrição do jogador

O J23 tem um perfil físico muito bom para um avançado. É ambicioso e trabalhador, o que faz com que ultrapasse algumas dificuldades que possa ter tecnicamente. Ofensivamente, o J23 é um jogador de ataque à profundidade e espaço, com verticalidade no seu jogo e com as características físicas necessárias para ter sucesso nessas ações. A sua ação técnica mais forte é o remate e a sua finalização. Consegue finalizar de várias zonas dentro da área e tem o sentido de golo. No entanto, as restantes ações técnicas devem ser melhoradas para que todo o seu jogo evolua. Para além disso, o J23 muitas vezes não percebe os momentos com que deve ficar ou soltar a bola, dificultando todas as suas ações e as dos colegas de equipa. Tem ainda muito que evoluir na perceção do jogo e dos espaços a ocupar e a explorar. A sua decisão pode e deve ser muito melhor. Defensivamente, o J23 é enérgico e com capacidade de cobrir a bola durante o jogo todo. Devido à sua capacidade física consegue compensar as debilidades que tem em perceber o jogo e consegue pressionar os adversários. Tem de melhorar os seus comportamentos e tentativas de desarme realizando a contenção na aproximação aos adversários. O J23 tem uma característica que o ajuda, ouve tudo e faz o que lhe é pedido, é concentrado e focado nas tarefas a realizar.

O J23 chegou ao plantel em fevereiro de 2024.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J24

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 57,5 kg (julho, 2023)

Peso final: 59,8 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 163,6 cm (julho, 2023)

Altura final: 165,9 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P9

Posição(ões) Secundária(s): P11|P10

Potencial: B

Descrição do jogador

O J24 é um jogador com um sentido de golo inegável. Fisicamente não é o jogador mais forte e tem uma estatura baixa, mas é agressivo e acima de tudo muito inteligente e esperto no confronto e na resolução de problemas contra adversários. Ofensivamente, o maior ponto forte do J24 é a sua finalização. Todas as ações de remate do J24 são perigos iminentes para o adversário pois consegue em todos os espaços, principalmente dentro da área arranjar espaço para finalizar, seja de primeira, no ar ou no chão, enquadrado ou não com a baliza. Apresenta bilateralidade nas zonas de finalização, tornando-se mais imprevisível em todas as ações. Este sentido de golo de que se fala não é trabalhado, mas sim natural e uma característica intrínseca deste jogador. Para além disso, associa-se muito bem com os colegas e tem uma boa receção e um bom passe, o que faz com que consiga resolver problemas em espaços curtos através dos seus toques curtos para fugir das zonas de pressão e encontrar linhas de passe. Procura constantemente espaços interiores, libertando as larguras e criando linhas de passe em “espaços mortos” e críticos das estruturas adversárias. É um jogador que no 1x1 pode melhorar, assim como na decisão no último terço. Foi melhorando ao longo da época, mas pode ser mais preponderante quando perceber melhor o jogo. Defensivamente, não é um jogador cheio de energia e capacidade de pressionar durante o jogo. Mesmo assim, consegue ser bastante competitivo e cumprir com o que lhe é pedido. Nos duelos no chão é muito agressivo e consegue desarmar várias vezes o adversário pela capacidade de insistência e de não dar um lance como perdido. Os comportamentos defensivos são determinantes no seu sucesso defensivo visto que consegue conter os adversários tornando difícil ultrapassá-lo. É também capaz de mudar a atitude com grande facilidade e tem uma boa reação à perda. Por fim, revela grande capacidade de trabalho e de sacrifício com a sua idade. Tenta sempre fazer o seu melhor, independentemente do contexto ou do momento em que se encontra. Por estas razões o seu percurso pode ser sempre em crescendo.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J25

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 51,4 kg (julho, 2023)

Peso final: 53,2 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 163,7 cm (julho, 2023)

Altura final: 165,2 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Esquerdo

Posição Preferencial: P7

Posição(ões) Secundária(s): P11|P10

Potencial: D

Descrição do jogador

O J25 está atrás dos colegas no desenvolvimento maturacional. Tem grandes fragilidades físicas, não é agressivo nem enérgico, o que faz com que tenha grandes dificuldades no contexto onde está inserido. A relação com bola do J25 é acima da média e todas as suas ações técnicas ofensivas são bem executadas. A sua receção é muito boa e a bola fica sempre junto do seu pé. A condução de bola é eximia e o controlo da bola igualmente bom. O seu remate é colocado e com toda a intenção apropriada para o momento. No 1x1 tem muitas vezes sucesso pela sua capacidade técnica e forma de conduzir a bola própria de um esquerdino. Todas estas ações são bem executadas e com intenção, mas não no contexto em que competimos. Tem de ser muito mais rápido, agressivo e competitivo de forma a compensar as suas fragilidades físicas e não o consegue fazer. Apesar da sua inteligência e visão de jogo, com bola e com a luta constante do nosso campeonato, não consegue pôr em prática tudo o que tem de bom. Por estas razões todo o sucesso que tem acontece em algumas situações de treino quando está “inspirado”. Defensivamente, fica muito aquém daquilo que procuramos enquanto equipa técnica e para o jogo da equipa. Para além da sua estrutura e natureza física não o permitir, a falta de competitividade e agressividade que demonstra estão longe do necessário. Apesar de tentar fazer o que lhe é pedido não consegue ter qualquer influência no jogo com as ações defensivas, seja em termos de comportamentos, de pressão e o “cobrir a bola” constante que é determinante. É um jogador que tem toda a capacidade para perceber os espaços onde deve estar, pressionar e fechar. É inteligente e consegue condicionar o adversário quando se desloca em velocidade. No entanto, não é suficiente para este nível e para o FCF SAD.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J26

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 62,5 kg (dezembro, 2023)

Peso final: 62,5 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 164,4 cm (dezembro, 2023)

Altura final: 164,5 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P11

Posição(ões) Secundária(s): P7|P10

Potencial: B

Descrição do jogador

O J26 chegou ao plantel em dezembro de 2023 de um contexto totalmente diferente daquele que encontrou. Caracteriza-se por ser um extremo puro de ações de dentro para fora e com grande ênfase no 1x1. É de estatura baixa, mas rápido e ágil nas suas ações. Ofensivamente, tem facilidade nas ações técnicas principalmente em ações como a receção e a condução. A sua receção é das melhores da equipa, sempre direcionada para o passo seguinte e, muitas vezes, com movimento corporal associado para enganar o adversário. Essa agilidade e naturalidade de controlo corporal é transferida para momentos de 1x1 que são determinantes no seu jogo. O cruzamento e o remate são ações de definição no último terço que tem obrigatoriamente de melhorar. O seu remate não é forte e deve ser um ponto a melhorar. Em relação ao passe, é um jogador que tem facilidade nos vários tipos de passe e que arrisca passes verticais entre jogadores no último terço. Tem a facilidade de se associar com os colegas por passes interiores e procura tabelas curtas constantemente. No entanto, não tem uma perceção de jogo muito profunda e isso nota-se nas decisões que toma em jogo. Defensivamente, ainda tem de crescer muito. Talvez por ter vindo de um contexto onde estava constantemente com a posse de bola e não ter de defender tanto, não tem hábitos defensivos em todos os momentos de jogo. Os comportamentos defensivos são um dos aspetos que insistimos em trabalhar para que o J26 evolua. Pela sua perceção de jogo não ser a melhor tem algumas dificuldades em posicionar-se defensivamente, em direcionar pressões e orientar adversários para zonas de pressão, assim como em cumprir com equilíbrios sem ***feedback***. Na sua chegada teve uma lesão muscular que o impossibilitou de evoluir num momento que podia ser aproveitado para isso (paragem de Natal). No entanto, tem todo o potencial para crescer dentro do clube.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J27

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 52,4 kg (julho, 2023)

Peso final: 57,2 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 158,1 cm (julho, 2023)

Altura final: 160,8 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P7

Posição(ões) Secundária(s): P11|P2

Potencial: C

Descrição do jogador

O J27 devido à sua maturação tardia, tem vindo a perder espaço na equipa. Apresenta uma estatura baixa e pouca força e capacidade de choque. O J27 tem uma relação com bola muito boa e, por ser extremo de raiz, tem a facilidade de encarar os adversários em todos os espaços do campo e momento de jogo. O 1x1 é, sem dúvida, um dos seus pontos fortes. É um jogador muito ágil e rápido nos movimentos com a bola e que engana o adversário. A sua receção e condução também são de um nível elevado. No entanto, todas as ações que sejam para se associar com outro jogador deixam a desejar, não pela falta de tecnicismo nas ações, nem pela dificuldade de perceber os ***timings*** e momentos em que as deve fazer, mas sim pela falta de força que tem. Apesar de o seu passe ser mediano e conseguir executar o passe curto e médio (com algum esforço), o passe longo, o cruzamento e o remate são malsucedidos, ou porque não chegam ao alvo ou porque não criam o perigo que podiam criar se houvesse força e potência nos mesmos. Tenta envolver-se sempre nas ações da equipa, muito pelo corredor interior, o que não o beneficia por ser frágil e por procurar muitas vezes a condução para chegar ao destino desejado. Na posição que ocupou maioritariamente esta época – P2 – e pelas características do campeonato e o que é pretendido pela equipa técnica, não teve a chamada “mentalidade zona” e não calculou os riscos associados a essa tendência. Defensivamente, o J27 foi evoluindo ao longo da época e foi ganhando rotinas defensivas. Os seus comportamentos são bons e com intenção de condicionar o adversário. A isto deve adicionar maior agressividade e competitividade às suas ações. Um dos pontos a melhorar é a sua capacidade para assimilar as tarefas defensivas nas duas posições em que joga mais. Claramente que não é uma tarefa fácil, mas que com o tempo pode torná-lo mais completo. Cria algumas dúvidas à equipa técnica quanto ao seu potencial e não é consensual. É um jogador competitivo e com um passado de grande rendimento e valor.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J28

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 60,0 kg (janeiro, 2024)

Peso final: 61,9 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 178,7 cm (janeiro, 2024)

Altura final: 179,3 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P7

Posição(ões) Secundária(s): P10|P11

Potencial: A

Descrição do jogador

O J28 tem um processo completamente distinto dos outros jogadores. É um jogador colombiano – processo FIFA – que apenas treina com a equipa e ainda não pode jogar. É um projeto de futuro do clube pelo perfil e capacidade que apresenta. É irreverente com bola, com a capacidade de "desmontar" um defesa com o seu drible curto, o seu jogo de corpo e agilidade. A mudança de velocidade que impõe nesse momento e a naturalidade com que executa esses movimentos faz com que seja imprevisível nessas situações de 1x1. Tem a capacidade de controlar a bola no chão e no ar com todas as partes do corpo possíveis no jogo de futebol. Apresenta bilateralidade e consegue adaptar-se às diferentes situações. Tem uma visão de jogo acima da média e procura fazer passes diferentes no último terço. A sua finalização é boa e arranja o momento certo para o fazer. Por outro lado, não é um jogador que cruze bem ou que decida muito bem e é displicente em treino e jogo. Não entende ainda o que o jogo é e não é competitivo. Precisa claramente de jogo e competição para elevar o seu nível. Defensivamente, é pouco comprometido e não se esforça para ter sucesso no que são os comportamentos, as tarefas de pressão ou até de ocupação de espaços e zonas de equilíbrio. É facilmente ultrapassado, não é enérgico e não reage à perda da bola e ao estímulo do adversário. Acho que muito desta falta de compromisso e de trabalho é pela situação em que se encontra. É um dos jogadores com mais potencial do clube, se ganhar o espírito competitivo e a capacidade de trabalho necessária para o clube e para o futebol.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J29

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 59,5 kg (julho, 2023)

Peso final: 61,2 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 169,5 cm (julho, 2023)

Altura Atual: 170,6 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Esquerdo

Posição Preferencial: P7

Posição(ões) Secundária(s): P5

Potencial: D

Descrição do jogador

O J29 é pouco agressivo e competitivo, o que o prejudica. Não tem uma estatura tão pequena como outros jogadores, mas não aproveita alguma capacidade física que tem, como a velocidade que atinge com a bola. Jogava a médio no contexto anterior, mas a sua posição durante a época foi sempre no corredor lateral. Ofensivamente, o J29 não é constante. Apesar da sua relação com bola ser boa, tem uma capacidade baixa de analisar o que acontece à volta e o que tem de fazer. Não realiza o *scan* e dificulta todas as suas ações. Envolve-se bastante no ataque quando joga a P5 e cria espaço para os colegas. Tem um cruzamento bastante bom e que é perigoso quando executado. Ainda assim, não define bem no último terço e é muitas vezes inconsequente nas suas ações. Defensivamente, apresenta as maiores lacunas, talvez pelo facto de não ter rotinas como tal. Por não ser minimamente agressivo e competitivo perde a maior parte dos duelos e não tem ações de desarme. A sua contenção é efetuada longe do adversário, dando-lhe espaço para fazer o que quiser e mover-se para onde desejar. Apesar de não ser impetuoso, não consegue tirar partido da sua paciência na sua contenção por não agir, mas sim reagir sempre ao adversário. Espacialmente precisa muito de *feedbacks* dos treinadores para estar nos sítios certos para os equilíbrios e coberturas. É humilde e sabe ouvir, mas tem dificuldades em elevar o seu nível e rendimento por características como a falta de agressividade e a capacidade de tomar decisões – no sentido de realizar ações e não de as realizar mal. Parece que se contém e não se expressa em campo por ter medo do erro ou das consequências das ações.

Futebol Clube de Famalicão, SAD

Sub-16

Ficha de caracterização individual

Identificação do Jogador: J30

Ano de nascimento: 2008

Peso inicial: 54,6 kg (julho, 2023)

Peso final: 57,6 kg (maio, 2024)

Altura inicial: 164,6 cm (julho, 2023)

Altura final: 167,0 cm (maio, 2024)

Pé dominante: Direito

Posição Preferencial: P7

Posição(ões) Secundária(s): P11

Potencial: B

Descrição do jogador

O J30 é um dos jogadores com mais potencial da equipa. Sem dúvida que pode elevar o seu nível para chegar a um nível de equipa A, mas ainda tem de adquirir mais capacidades em alguns pontos. Superou as expectativas da pré-epoca. É um extremo puro. Ofensivamente consegue ser uma ameaça constante aos adversários e ao oponente direto que enfrenta. É muito rápido com a bola e na mudança de velocidade quando quer ultrapassar o adversário. É fortíssimo nos movimentos à largura, em situações de 1x1 e 2x1 para chegar a zonas de cruzamento e definição. Cruza com intenção e a força necessária, mas tem de melhorar a definição desses momentos pois muitas das vezes demora a cruzar e perde a melhor posição para o fazer. Tem movimentos com a bola de parar e cruzar com o pé esquerdo muito interessantes e que já acabaram em assistências. É versátil, adequa-se tanto ao estilo de jogo pretendido, rápido e objetivo, como a um estilo mais pausado e posicional. A finalização é boa, porém a fome que tem de ter, para aparecer em momentos ao 2º poste principalmente, tem de ser maior. Defensivamente cresceu muito ao longo da época pelas várias funções que teve. Os comportamentos defensivos melhoraram e sempre agiu em vez de reagir. Isto traz riscos, mas o J30 soube calculá-los, o que é impressionante para um jogador que sempre jogou no setor ofensivo. A capacidade pressionante do J30 é algo a destacar, assim como o cumprimento de funções posicionais de equilíbrio e controlo de espaços. É um jogador agressivo, focado e concentrado e com estas características está mais perto do sucesso defensivo. É um dos jogadores mais alegres a jogar. O J30 cumpre e trabalha dentro e fora de campo, com o objetivo claro de melhorar a cada dia e de ser jogador de futebol profissional ao mais alto nível.

3.3. Modelo de jogo

A existência de modelos permite uma organização racional e pensada que leva a uma orientação e a uma maior eficiência na ação dos intervenientes desse modelo. Assim, o treinador de futebol deve definir uma ideia de jogo. Essa ideia é constituída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios de jogo que fazem parte e formam o chamado modelo de jogo (Guilherme, 2004). Segundo Frade (2006), o mais importante numa equipa é ter uma identidade, um modelo de jogo com determinados princípios, conhecê-los e interpretá-los bem independentemente dos jogadores em campo. Tamarit (2010) defende que a identidade da equipa e o modelo de jogo referem-se à organização que esta demonstra consistentemente em cada fase do jogo. Moreno (2012) afirma que o Modelo de Jogo representa a organização das tendências conceptuais resultantes da interação das habilidades naturais dos jogadores. Assim, o modelo de jogo deve ter em conta as características dos jogadores que o podem pôr em prática no campo. Castelo (2009) defende que o modelo de jogo deve evoluir, adaptar-se aos jogadores e que deve ter uma relação concordante com o modelo de treino. A interpretação e a criatividade dos jogadores, que são os verdadeiros protagonistas, são características essenciais destacadas por Tamarit (2010) e Moreno (2012). Além disso, uma característica importante do Modelo de Jogo é a sua flexibilidade, permitindo a adaptação a diferentes contextos e ajustes conforme os jogadores e as condições do jogo (Tamarit (2010); Moreno (2012)).

No fundo, o modelo de jogo é a essência estratégica e tática que define a identidade e o estilo de uma equipa, integrando princípios organizacionais e comportamentais para maximizar o desempenho em campo.

3.3.1. Modelo de jogo do FCF SAD

A formação do FCF SAD tem o jogador como foco e, como o seu objetivo primordial passa pelo desenvolvimento dos jogadores para serem um ativo tanto desportivo, como financeiro, o modelo de jogo proposto na formação é de valorização dos jogadores. Assim, existem três premissas transversais aos modelos de jogo das equipas do FCF SAD:

- Equipas ofensivas – Atacar mais que os outros/dominar/mandar;
- Equipas organizadas – Jogar em função dos mesmos referenciais;
- Equipas criativas – Espaço para o talento/proteção ao erro.

Para além disso, exige-se que os jogadores do FCF SAD tenham caráter, sejam competitivos e se envolvam no jogo, para que as equipas tenham personalidade, sejam agressivas e intensas. Estes são os pontos-chave para as equipas do FCF SAD e para o modelo de jogo de cada treinador. Existe espaço para que cada treinador expresse as suas ideias, desde que dentro destes parâmetros.

3.3.2. Modelo de jogo da equipa de sub-16 do FCF SAD

O modelo de jogo da equipa de Sub-16 do FCF SAD foi concebido pelo TP. A ideia procura refletir o que tem de ser o FCF SAD, a ambição que tem de se ter e a competitividade que se procura incorporar em todos os momentos do jogo. Existem 4 grandes normas neste modelo de jogo:

1. Ser competitivo;
2. Objetividade como palavra-chave;
3. “Cobrir a bola” em todos os momentos;
4. Ter “comportamentos” em todos os momentos.

3.3.2.1. Sistemas de Jogo

Os sistemas de jogo mais utilizados nesta época desportiva foram:

1. 1-4-3-3 (Figura 16)

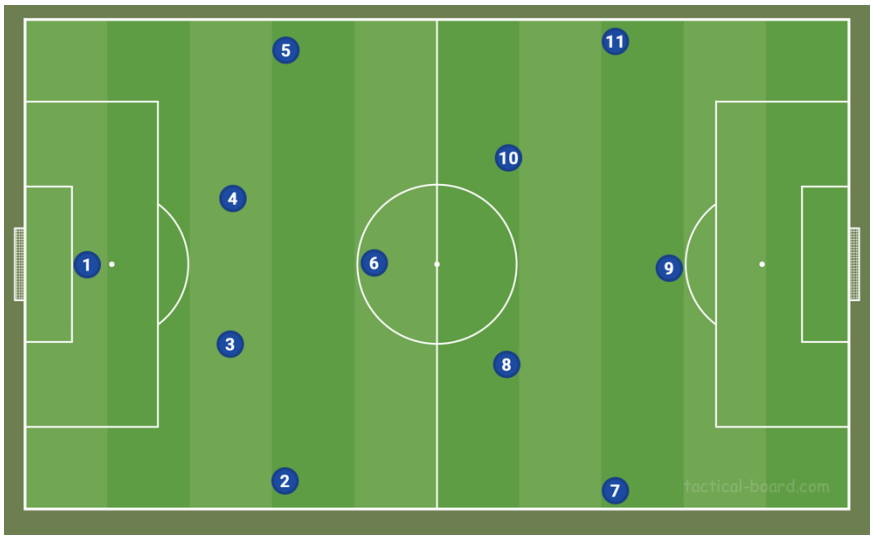


Figura 16 - Disposição Tática 1-4-3-3

2. 1-3-4-1-2 (Figura 17)

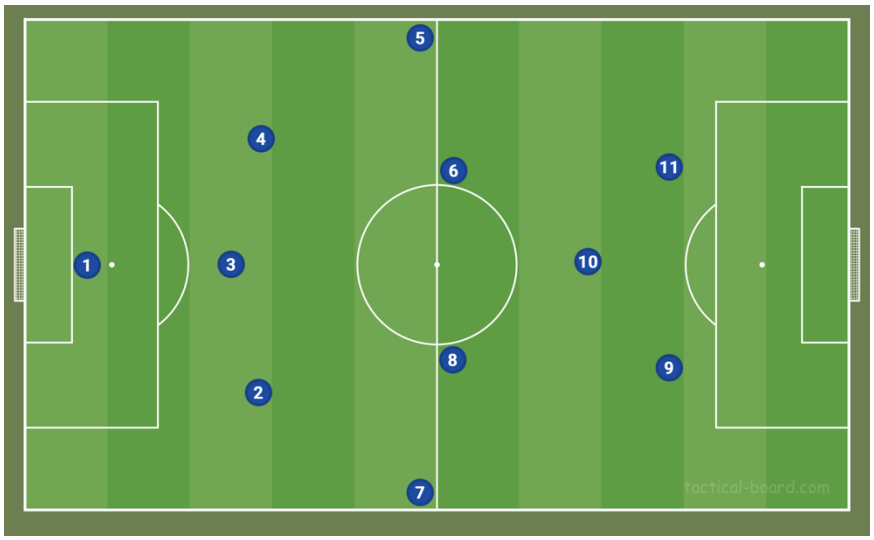


Figura 17 - Disposição Tática 1-3-4-1-2

3.3.2.2. Momentos de jogo

Existem 5 momentos de jogo no futebol:

- Organização Defensiva (OD);
- Transição Ofensiva (TO);
- Organização Ofensiva (OO);

- Transição Defensiva (TD);
- Esquemas Táticos (ET).

Nesta descrição do modelo de jogo, identifico as zonas do terreno de jogo, dividindo-o em 3 zonas, da seguinte forma (Figura 18):

Zona Defensiva = Zona 1 | Zona Média = Zona 2 | Zona Ofensiva = Zona 3

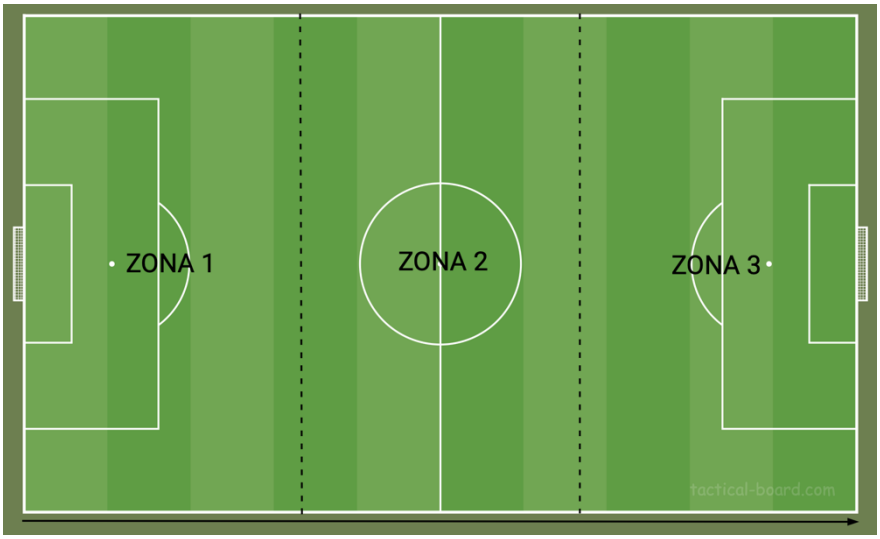


Figura 18 - Legenda para a descrição do Modelo de Jogo

3.3.2.2.1. Organização Defensiva

Macro Princípios:

- Recuperar a bola;
- Impedir o avanço no terreno do adversário;
- Defender a baliza.

Princípios:

1. Cobrir a bola;
2. Superioridade numérica na zona da bola;
3. Comportamentos;
4. Espaço interior protegido.

Descrição e Esquemas

- 1ª Fase (Pressão): o principal objetivo é recuperar a bola o mais perto da baliza adversária possível, com o princípio de pressionar o portador da bola constantemente – "cobrir a bola". Neste momento a equipa organiza-se em 1-4-1-3-2, com diferentes orientações e detalhes tendo em conta cada adversário (Figura 19).

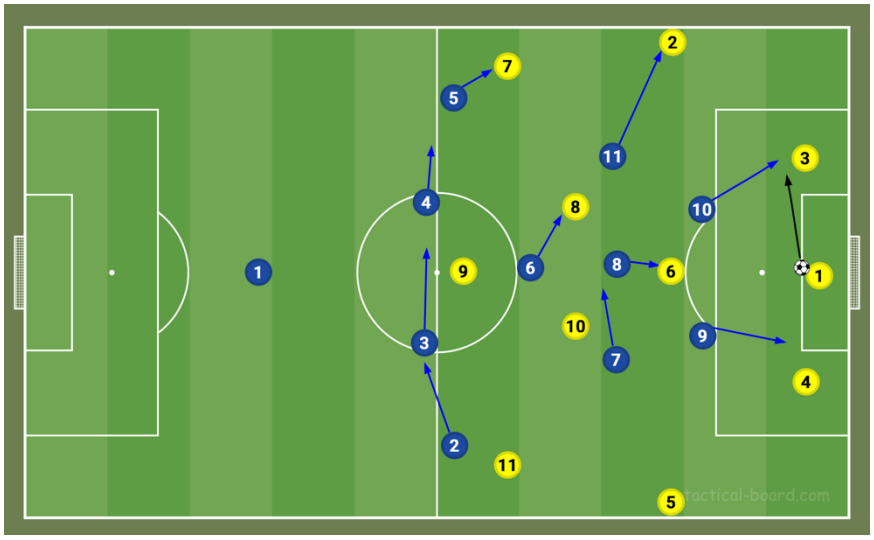


Figura 19 - Organização Defensiva | 1ª Fase

- 2ª Fase (Organização/Orientação): o principal objetivo passa por recuperar a bola, obrigar o adversário a recuar no terreno e/ou orientar o adversário para zonas de pressão definidas para recuperar a bola, com o princípio de pressionar o portador da bola constantemente – "cobrir a bola". Neste momento a equipa mantém-se na estrutura anterior (Figura 20).

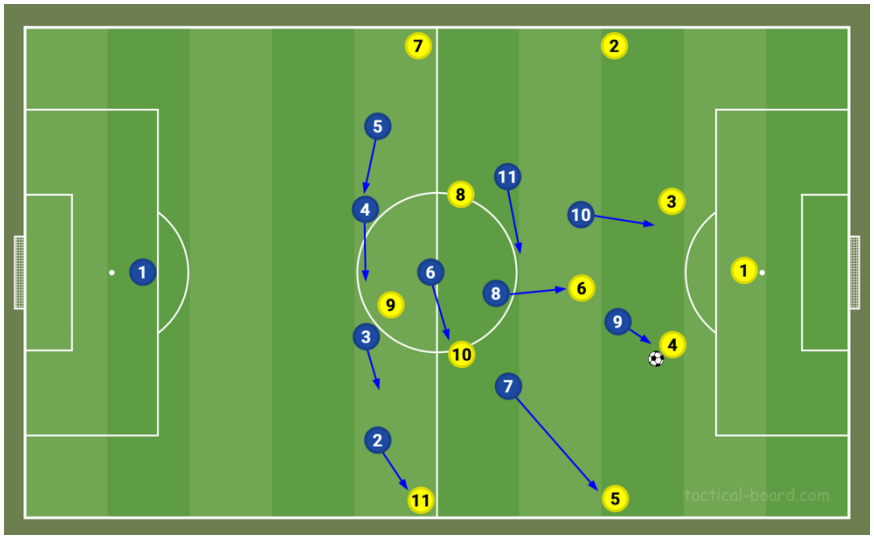


Figura 20 - Organização Defensiva | 2ª Fase

- 3ª Fase (Proteção): o principal objetivo é impedir o adversário de marcar golo e recuperar a bola, tendo "comportamentos" defensivos adequados à zona e ao momento, com o princípio de pressionar o portador da bola constantemente – "cobrir a bola". Neste momento em que a equipa está mais baixa, organiza-se em 1-4-1-4-1, sempre com o intuito de desmontar de novo para o 1-4-1-3-2 e cobrir a bola em zonas altas (Figura 21).

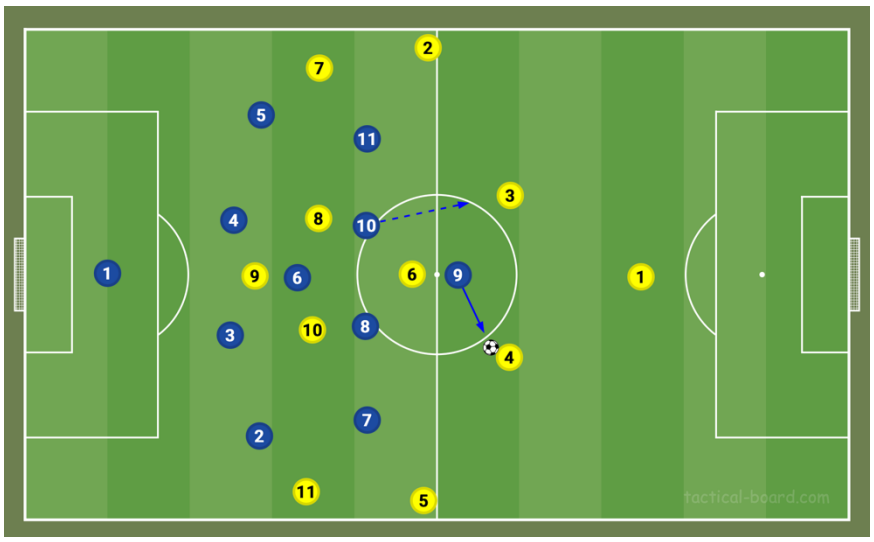


Figura 21 - Organização Defensiva | 3ª Fase

3.3.2.2.2. Transição Ofensiva

Macro Princípio:

- Objetividade ofensiva

Princípios:

1. Aproveitar a desorganização do adversário, atacando a baliza;
2. “Ordem no jogo” quando não se conseguem canais de saída em transição, com o objetivo de manter a posse de bola.

Descrição e Esquemas

- O principal objetivo é conseguir contra-atacar o adversário em todas as zonas e momentos com o foco no golo e na chegada, o mais rápido possível, a zonas de definição e finalização.
- Em todas as zonas do terreno o objetivo é a saída da zona de pressão com um jogador como referência à largura.
- Em todas as zonas do terreno pretende-se que essa referência seja um jogador que conduza a bola para espaços interiores e que tenha pelo menos duas opções nas larguras e profundidade em cobertura ofensiva (Figura 22).

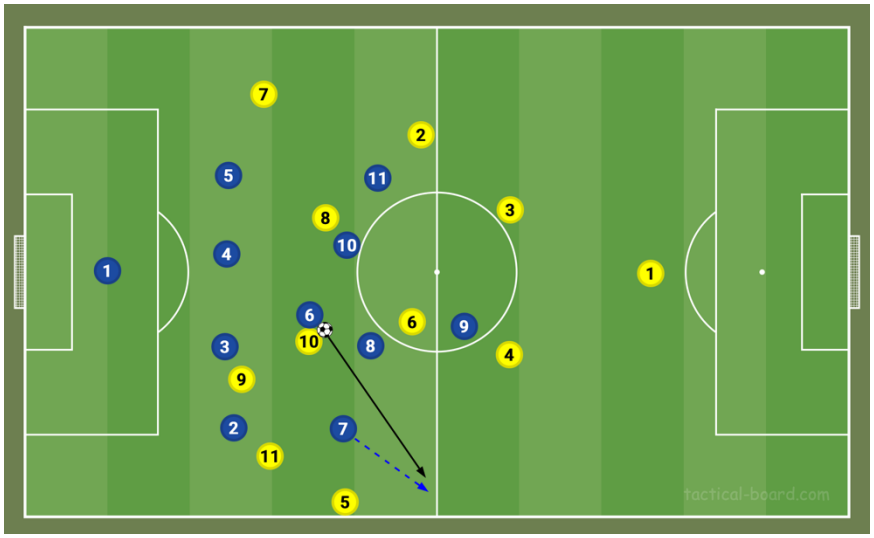


Figura 22 - Transição Ofensiva

3.3.2.2.3. Organização Ofensiva

Macro Princípios:

- Atacar a baliza do adversário;
- Chegar à baliza contrária o mais rápido possível.

Princípios:

1. Verticalidade e amplitude no ataque;
2. Constantes movimentos ao espaço;
3. Exploração da superioridade nas larguras
4. Meio como um meio.

Descrição e Esquemas

- 1ª Fase (Saída de bola): No pontapé de baliza o objetivo principal é chegar aos jogadores que se encontram nas larguras para iniciar a construção a partir desse momento (Figura 23).

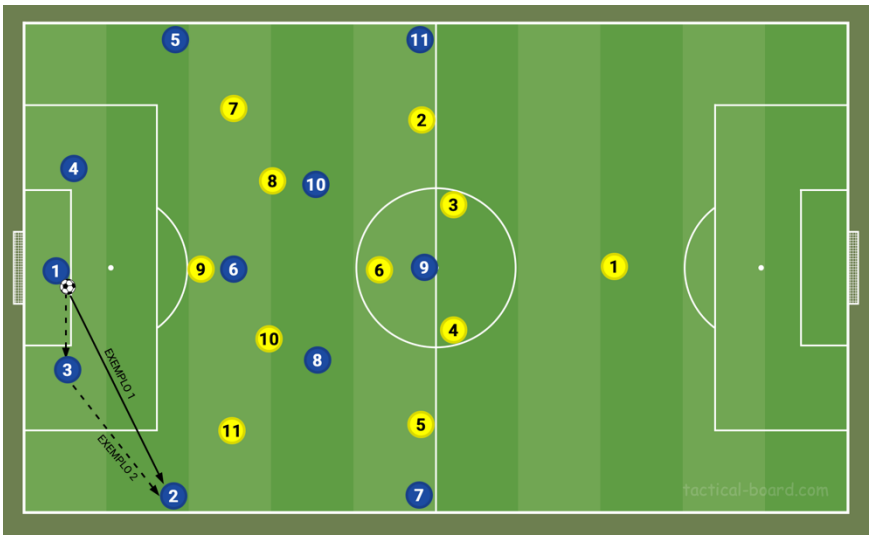


Figura 23 - Organização Ofensiva | 1ª Fase (1)

- 1ª Fase (Construção): Na construção, o objetivo é o mesmo da saída de bola, enquadrar jogadores nas larguras para que se iniciem movimentos e linhas de passe para construir o jogo a partir desse momento (Figura 24).

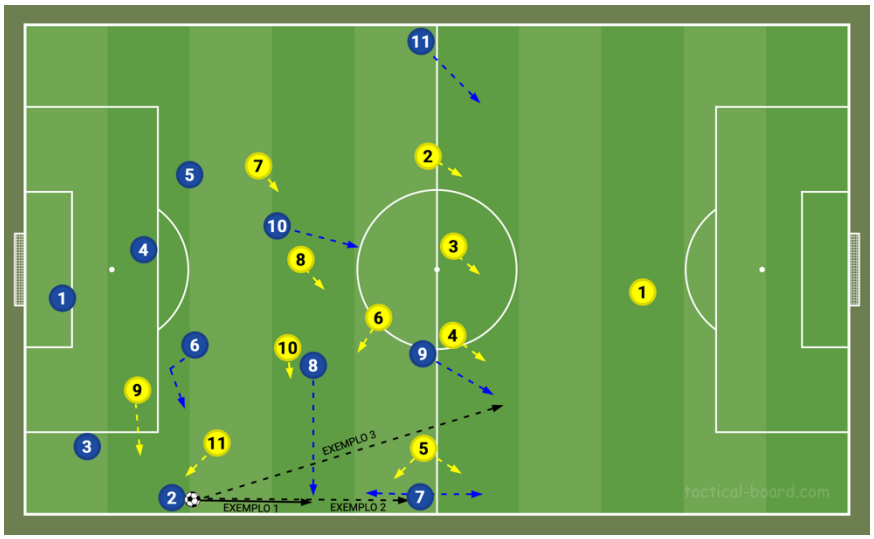


Figura 24 - Organização Ofensiva | 1ª Fase (2)

- 2ª Fase (Criação): A criação baseia-se nos constantes contramovimentos de ataque à profundidade e apoio entre jogadores que fazem com que exista progressão em condução e passe pelos corredores. A variação de centro de jogo ("meio como um meio" para chegar às larguras) através de passe longo ou de 2/3 passes médios também é uma das formas utilizadas para chegar ao último terço. Todas essas ações devem ser as mais verticais possíveis, chegando a zonas de definição e finalização da forma mais rápida possível (Figuras 25 e 26).

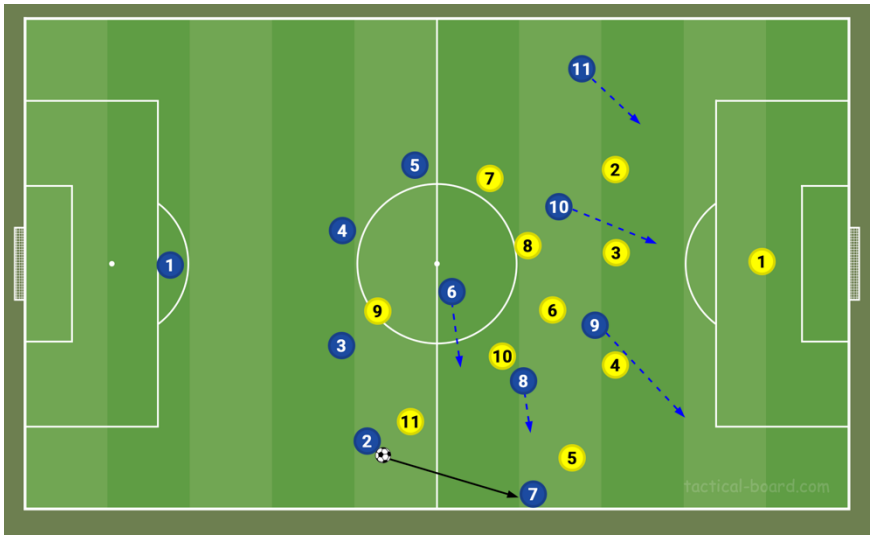


Figura 25 - Organização Ofensiva | 2ª Fase (1)

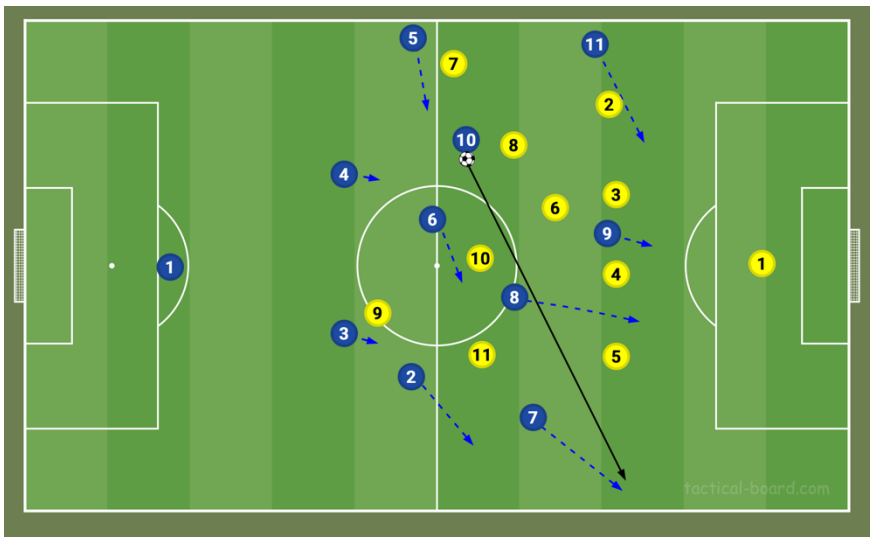


Figura 26 - Organização Ofensiva | 2ª Fase (2)

- 3ª Fase (Finalização): O principal objetivo nesta fase é novamente promover a objetividade no ataque à baliza com o fim de marcar golo, a partir de cruzamentos, combinações e finalizações dentro e fora da área (Figura 27).

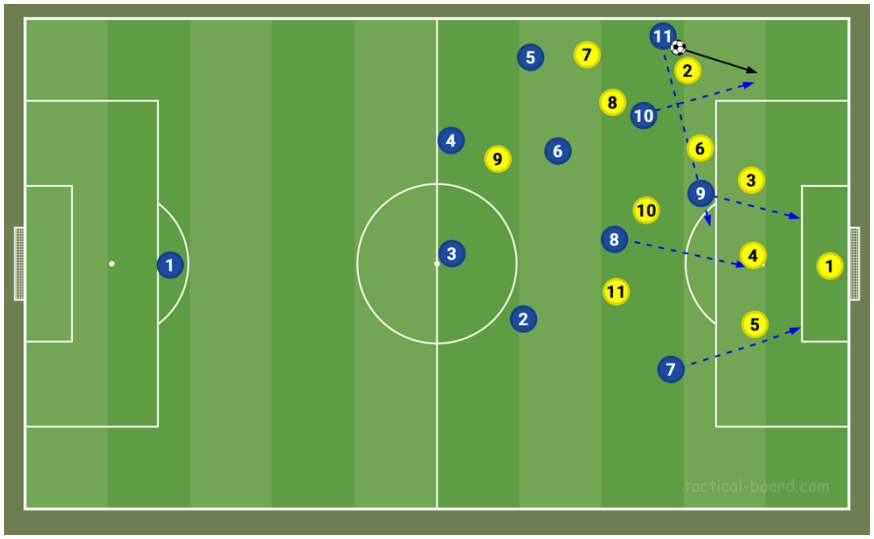


Figura 27 - Organização Ofensiva | 3ª Fase

3.3.2.2.4. Transição Defensiva

Macro Princípios:

- Recuperar a bola;
- Equilíbrio.

Princípios:

- Reação forte e agressiva para recuperar a bola na zona da perda;
- Passos à frente para tentar a superioridade ou igualdade na zona da perda;
- Marcação de referências de transição;
- Impedir ligações com os canais de saída.

Descrição e Esquemas

- O objetivo principal é cobrir a bola sempre, em todas as zonas do terreno e em todos os momentos do jogo, com comportamentos.

- Em todas as zonas do terreno o objetivo é reagir à perda da bola pressionando o portador da bola e impedindo as ligações de saída da zona de pressão.
- Em todas as zonas, o equilíbrio (marcação de referências de transição adversária e a ocupação racional dos espaços) é um dos pontos fulcrais para que essa transição defensiva seja forte e efetiva (Figura 28).

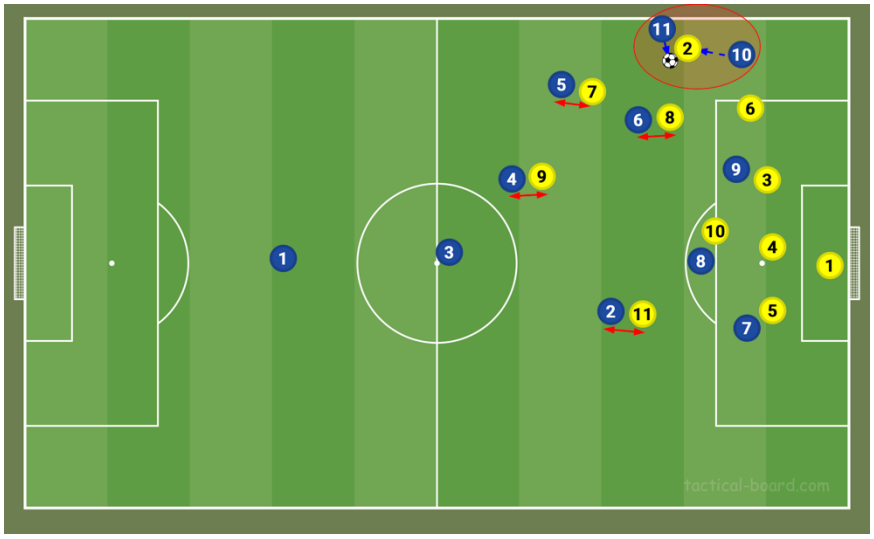


Figura 28 - Transição Defensiva

3.3.2.2.5. Esquemas Táticos

3.3.2.2.5.1. Esquemas Táticos Defensivos

3.3.2.2.5.1.1. Lançamentos Laterais Defensivos

- Na zona 1, o objetivo é direcionar o adversário para trás e recuperar a bola com cautela e comportamentos, de forma a ficarmos em posse de uma forma segura e de forma a impedir a definição por parte do adversário nessa zona.
- Na zona 2, o objetivo é recuperar a bola e evitar ligações para fora dessa zona de pressão por parte do adversário.
- Na zona 3, o objetivo é recuperar a bola de forma a gerar espaço para definir e criar uma situação de finalização.

3.3.2.2.5.1.2. Cantos Defensivos

- Nos cantos defensivos, a equipa organiza-se com 1 jogador no primeiro poste, uma linha de 4 jogadores à zona na linha da pequena área, 1 jogador no segundo poste, 1 jogador entre o do primeiro poste e a linha de quatro, 2 jogadores numa linha à frente preocupados com segundas bolas e a ocupação da entrada da área e 1 jogador na frente do lado onde o canto é batido. O objetivo é ganhar a primeira bola e segunda bola, evitar o golo do adversário e tentar com que a bola e toda a equipa saia da área para preparar o momento seguinte (Figura 29).

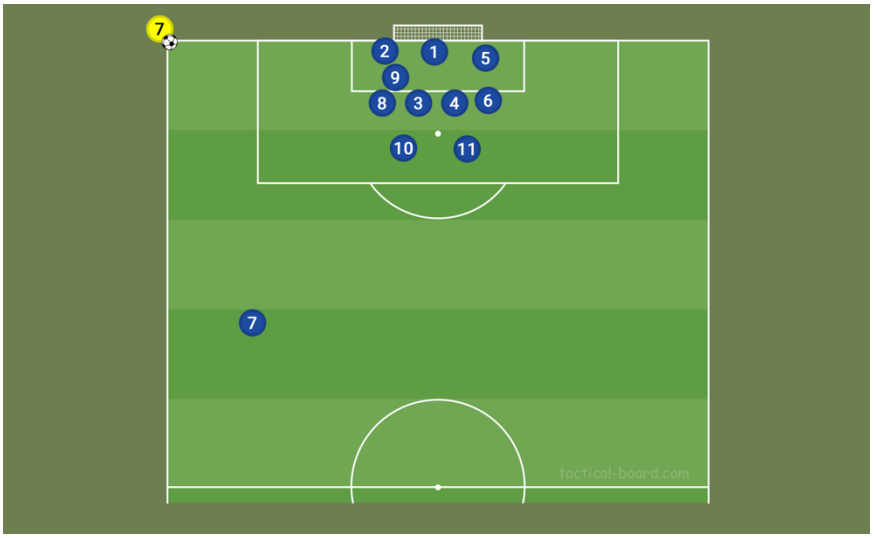


Figura 29 - Cantos Defensivos

3.3.2.2.5.1.3. Livres Defensivos

- Em zona 1, a equipa posiciona-se com uma barreira de 2 jogadores, uma primeira linha de 7 jogadores à zona com a preocupação de baixarem quando a bola for batida e 1 jogador com a preocupação de guardar a entrada da área e eventuais segundas bolas. O objetivo passa por evitar o golo do adversário e assim como nos cantos ganhar a primeira e segunda bola e fazer com

que toda a equipa suba no terreno após esse ganho de bola de forma que o adversário se coloque o mais longe da baliza outra vez (Figura 30).

- Em zona 2, dependendo do adversário, o objetivo é o mesmo de na zona 1 ou organizar a equipa de forma a iniciar o momento de cobrir a bola em OD.
- Em zona 3, o objetivo é cobrir a bola e tentar recuperar a bola o mais rápido possível e o mais alto possível tal como em OD.

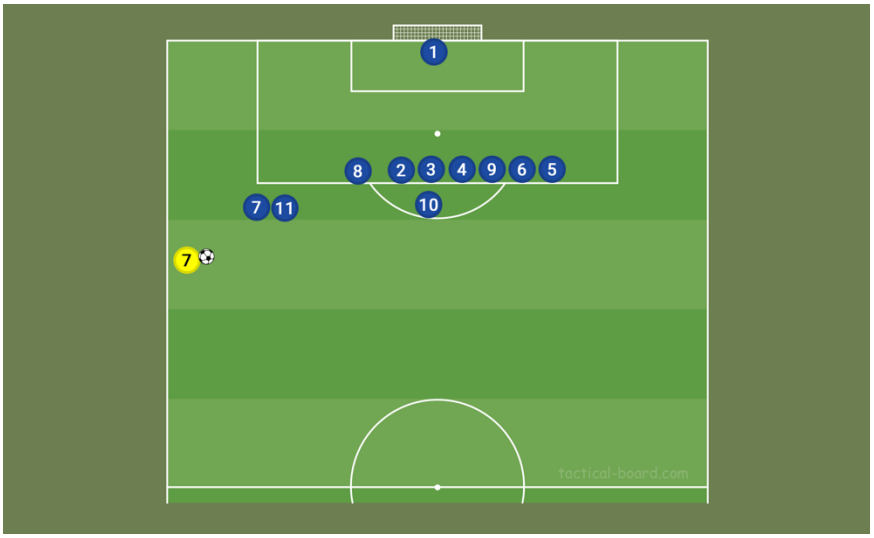


Figura 30 - Livres Defensivos

3.3.2.2.5.2. Esquemas Táticos Ofensivos

3.3.2.2.5.2.1. Lançamentos Laterais Ofensivos

- Na zona 1, o objetivo é controlar a posse de forma segura, sempre com verticalidade.
- Na zona 2, o objetivo é tentar chegar ao lado contrário através de uma combinação que leve a bola ao médio que está a preencher o meio.
- Na zona 3, o objetivo é conseguir criar uma situação de finalização seja por cruzamento, ou por combinações que levem a uma situação de finalização.

3.3.2.2.5.2.2. Cantos ofensivos

- Consoante o sinal exposto, o objetivo dos cantos é criar uma finalização, seja em que zona for da área ou da entrada da área, tendo os jogadores a tarefa de criar caos para que tenham espaço e tempo para finalizar. A Figura 31 representa um canto ao primeiro poste.

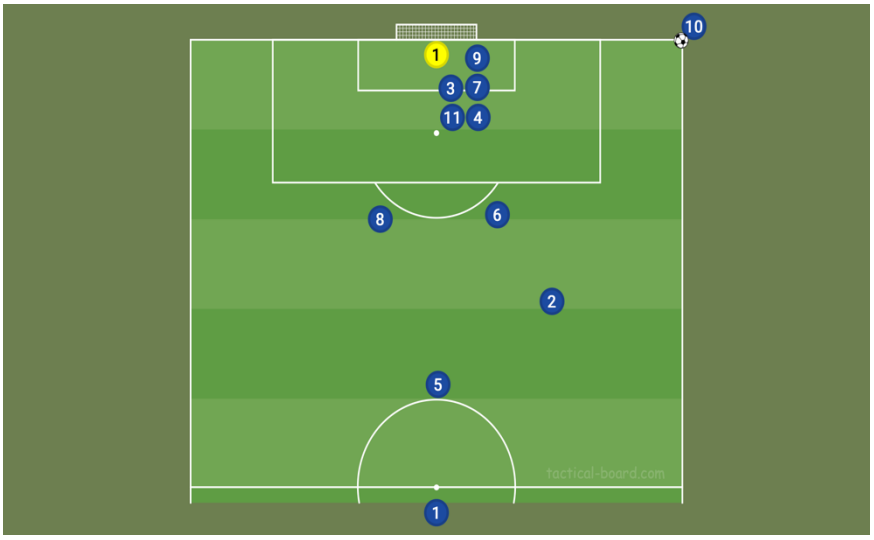


Figura 31 - Cantos Ofensivos

3.3.2.2.5.2.3. Livres Ofensivos

- Na zona 1, o objetivo é repor a bola em jogo para iniciar a fase de construção do nosso jogo.
- Na zona 2, o objetivo é repor a bola em jogo para iniciar a fase de criação do nosso jogo.
- Na zona 3, o objetivo é tentar criar uma situação de finalização através de um cruzamento direto para a área, de forma tensa e intencional (Figura 32).

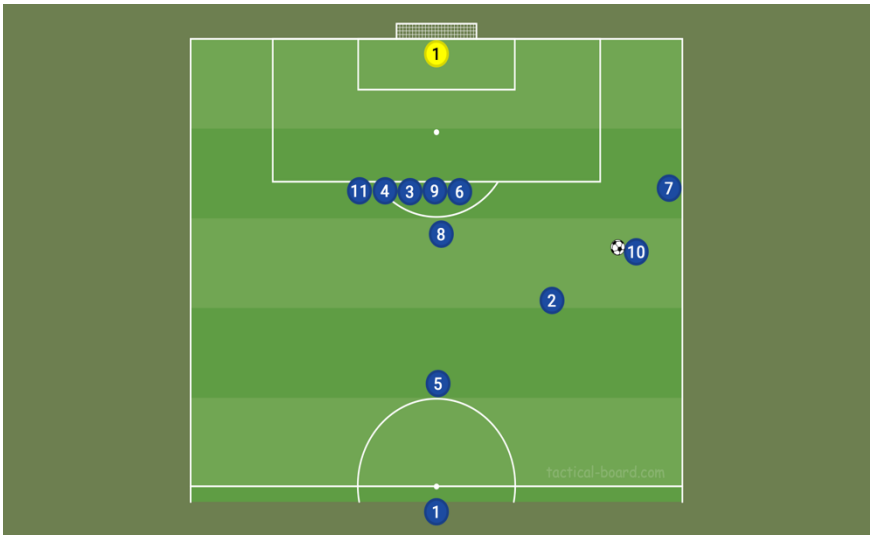


Figura 32 - Livres Ofensivos

3.4. Matriz Conceptual e Metodológica (Operacionalização de Treino)

A equipa técnica trabalha sobre uma metodologia própria do TP, com influência da "Periodização Tática", mas com muitas diferenças no planeamento e na sua operacionalização. Por essa razão, tudo o que descrevo e identifico não se apresenta com linguagem dessa metodologia. Na metodologia pela qual nos regemos, existem princípios de treino que estão presentes em todos os momentos da época. Esses princípios de treino são:

- O princípio da sobrecarga, pois nenhuma evolução existe sem sobrecarga. Os treinadores devem criar estímulos que obriguem os jogadores a superarem-se e a criarem as adaptações necessárias para a competição;
- O princípio da especificidade, que apesar de não estar presente em todos os exercícios, é uma das linhas orientadoras da nossa metodologia de treino pelo facto de entendermos que se deve treinar sempre o jogo e as situações que acontecem na competição;
- O princípio da repetição, de modo a exercitar o que pretendemos, a facilitar a aprendizagem de certos comportamentos que queremos

para incutir o modelo de jogo aos jogadores e como forma de avaliação do processo e de estratégia muitas vezes.

Uma das características desta metodologia é a estratégia referente ao adversário que vamos encontrar nesse fim de semana estar sempre presente em todos os microciclos de treino, desde o primeiro dia, até na pré-época. A partir de quarta-feira e, mesmo na terça-feira, o conteúdo de cada unidade de treino (UT) tem uma parte significativa de estratégia, evoluindo a cada dia que o jogo se aproxima. Por essa razão, identifico o microciclo com os seguintes números, terça-feira e quarta-feira: +2 e -4, pois a partir de quarta-feira contam-se os dias para o jogo e para enfrentarmos o adversário, não tendo mais dias para olharmos só para nós (aquilo a que nós chamamos de processo). Outra das características que identifica a metodologia própria de treino é a utilização constante de estruturas. Seja a estrutura coletiva ou uma estrutura setorial que se pretenda trabalhar, a UT e os exercícios são pensados dessa forma, pois o líder do processo acredita que, com essa aproximação ao jogo e essa especificidade, os jogadores entendem melhor o que se pretende para o contexto competitivo. Em todos os treinos existe pelo menos um exercício em estrutura coletiva com a exceção de momentos com falta de jogadores para treino por diferentes razões.

De seguida descrevo dois microciclos desta época. O microciclo padrão (Quadro 5) que foi seguido ao longo da época e o microciclo alternativo (Quadro 6), quando ocorreram alterações de datas de jogos.

3.4.1. Microciclo padrão

Quadro 5 - Microciclo Padrão Sub-16

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Dia +1	Dia +2	Dia -4	Dia -3	Dia -2	Dia -1	Dia 0
	Treino	Treino	Treino	Treino		
	Recuperação	Tensão	Resistência	Velocidade		
Folga	Macro Princípios	Princípios	Princípios e Subprincípios | Estratégia	Princípios e Subprincípios | Estratégia	Folga	**Jogo**
	Espaços Médios	Espaços Reduzidos	Espaços Grandes	Espaços Médios/Grandes		
	Intensidade Baixa	Intensidade Alta	Intensidade Alta	Intensidade Média		

Segunda-feira – Recuperação Passiva (Dia +1)

A segunda-feira é o dia de folga que serve de recuperação passiva para todo o plantel e de descanso para toda a equipa técnica e *staff* da equipa. O propósito desta folga é garantir que existe uma recuperação quase total por parte dos jogadores para que iniciem a semana da forma mais "fresca" e renovada possível, de modo a enfrentar mais um microciclo e um dia de competição extremamente exigente. Esta recuperação expande-se ao nível psicológico dos jogadores, não apenas ao nível físico.

Terça-feira – Dia de Recuperação Ativa e de Processo (Dia +2)

Neste dia do microciclo inicia-se a semana efetiva de trabalho no campo. Antes do treino realiza-se sempre auditório com a exposição da análise do jogo anterior. Entendemos que os jogadores devem visualizar os aspetos positivos e negativos do jogo, sejam eles os intervenientes ou não, para perceberem o que

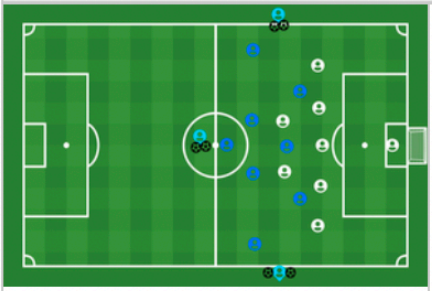
pretendemos e o que os pode levar ao alto rendimento. Esse trabalho é sempre feito pelo TP ou pelo TAP, dependendo do que o TP decidir para esse dia. Na terça-feira continuamos a recuperação de uma forma ativa pelo facto de os jogadores precisarem desse estímulo regenerativo (fomos percebendo essa necessidade ao longo da época). No entanto, dependendo da capacidade que tenham no dia, tendo em conta o questionário de *Wellness* – questionário realizado diariamente de manhã através do telemóvel pessoal por *Google Forms* (têm de responder até às 10 horas) - e a avaliação do DROP, ajustamos a UT aos jogadores, tempo de paragem e à perceção de cada um. Este ajuste é feito de forma personalizada, tendo em consideração fatores como o nível de descanso, sono, predisposição, stress, resposta ao treino ou jogo. Por exemplo, se um jogador reportar baixa qualidade de sono, a carga de treino é reduzida para evitar sobrecarga física e mental. Se for identificado um elevado nível de stress, ajustamos o feedback durante os exercícios, adotando uma abordagem mais cuidadosa e individualizada. Adicionalmente, avaliamos o impacto do estímulo do treino anterior no desempenho do jogador, ajustando as tarefas ou a intensidade consoante as suas necessidades. Desta forma, conseguimos gerir eficazmente o estado físico e psicológico de cada jogador, personalizando o treino de acordo com as suas condições específicas em cada momento. Chamo a este dia “(...) Processo” pois é o que pretendemos treinar, regendo-nos pelo nosso modelo de jogo e pelos pontos que temos a melhorar em relação ao jogo anterior. O “nós” é o foco deste dia, seja com exercícios grupais ou coletivos, em espaços reduzidos ou não. Não nos proibimos de treinar com as relações numéricas maiores ou espaços grandes e não priorizamos os níveis físicos nem princípios de metodologias em relação a espaços, relações numéricas ou tempos. Priorizamos que princípios do modelo queremos trabalhar e como o vamos fazer tendo em conta o número de jogadores disponíveis para o fazer. Normalmente esse trabalho é em escalas de complexidade altas para reproduzirmos o mesmo contexto do jogo. Preferimos treinar menos tempo (volume de treino menor) e ter todos os jogadores a trabalhar nas mesmas questões, ajustando as suas funções no exercício e os tempos de descanso com trocas previamente preparadas. Tentamos aproximar ao máximo as duas

questões, mas não é prioritário. As únicas prioridades neste dia é a transmissão e/ou exercitação da nossa ideia de jogo e a recuperação total ativa dos jogadores que tiveram jogo. Em relação à gestão de cargas dos jogadores menos utilizados, muitas vezes é compensada com trabalho complementar pós-treino do DROP ou até em campo com algum exercício como um jogo reduzido ou um exercício de espaço reduzido direcionado para o trabalho de força. Na Figura 33 está representada a unidade de treino deste dia.

Mesociclo:	**Microciclo:**	**Período:**
Data: 27/02/2024 (Terça-feira)	**Hora:** 16:30 às 18:00	**Duração:** 90'
Local: Campo de Treinos 3 **Área de treino:**Completo	**Material:**Bolas I Coletes I Sinalizadores	
Principais objectivos:	**Objectivos complementares:**	
Organização Defensiva + Organização Ofensiva I Recuperação	OD: Todas as fases de Organização Defensiva = Pressão (Pressão Alta + Pressão em 7 segundos + Pressão vs linha de 3/4) + impedir criação (bloco compacto + basculação defensiva + encurtamentos + coberturas + controlo de profundidade) + impedir finalização (comportamentos defensivos) I OO: Todas as fases de Organização Ofensiva = Saída de bola (pontapé de baliza a 3/4) + construção + criação + finalização I Regime de Recuperação	

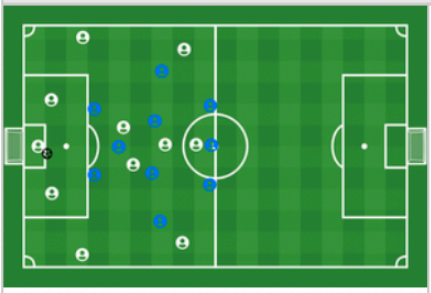
Ativação DROP		
	**Descrição:** Ativação pré-treino com o DROP **Objectivos específicos:** - Ativação Pré-Treino - Predispor o corpo dos atletas para o treino do dia	**Hora** 10m **Atletas** **Espaço**

Fase Fundamental

OO + OD (2ª/3º fase)		
	**Descrição:** Realiza-se uma situação de superioridade a atacar em meio campo ofensivo com o objetivo de marcar golo. O jogo inicia-se de 3 maneiras diferentes: - Ganhar 1ª/2ª bola - Encontrar lado contrário - Combinação + Cruzamento (área) **Objectivos específicos:** - Trabalhar a Organização Ofensiva - Exercitar a 2ª/3ª fase = criação + finalização - Trabalhar a Organização Defensiva - Exercitar a 2ª/3ª fase = impedir a criação + impedir a finalização	**Hora** 18m **Atletas** **Espaço** Meio campo

Fase Final

Jogo de Pressão - "7 segundos"



Descrição: Uma equipa organiza-se em pontapé de baliza e a outra organiza-se para pressionar. O objetivo do jogo é conseguir ganhar o maior numero de pontos possíveis. O jogo reinicia-se sempre de pontapé de baliza a cada vez que a bola sai ou existe uma definição. Cada equipa tem 6 bolas curtas + 3 bolas longas de pontapé de baliza para efetuar. Pontua-se da seguinte forma:
- Condicionar = 1 ponto
- Recuperação + Guardar = 2 pontos
- Recuperação + Golo = 3 pontos
- Sofrer golo = -10 pontos

Objectivos específicos: - Trabalhar a Organização Defensiva
- Treinar a 1ª fase de OD = Pressão Alta
- Promover a regra dos "7 segundos"
- Motivar a forte pressão no adversário + agressividade defensiva positiva
- Treinar a capacidade de 1ª fase de Organização Ofensiva = Saída de bola + construção

Hora
22m

Atletas

Espaço
Campo inteiro

Figura 33 - UT +2 (Microciclo Padrão)

Quarta-feira – Dia de Força e de Processo (Dia -4)

Neste dia procura-se promover uma carga semelhante à de jogo e ter a maior carga do microciclo, exercitando a força neste dia da semana. Para além disso, a UT é destinada à exercitação do nosso processo, mais uma vez. O grau de complexidade dos exercícios foi aumentando progressivamente ao longo da época, recorrendo a exercícios que promovessem maior volume em ações de força, tais como, mudanças de direção, acelerações e desacelerações. No entanto, nem todos os exercícios vão de encontro a esse objetivo e quando não acontece tentamos sempre compensar essa falta de estímulo físico com saídas analíticas entre exercícios ou até no final do treino de modo a atingirmos a carga pretendida para esse dia de treino. Procurávamos manipular o exercício de forma a ir de encontro à força específica tendo em conta a interação das variáveis espaço e número de jogadores, não descurando os princípios do modelo de jogo pretendidos. A lógica do dia era sempre a de trabalhar princípios do modelo de jogo de momentos que achássemos importantes para esse microciclo. Neste dia procurávamos trabalhar muito questões relacionadas com a OO e a TD, não

descurando os outros momentos de jogo aquando da confrontação no momento de exercitação. Tudo isto poderia ser trabalhado numa lógica mais setorial, intersectorial ou coletiva pois o nosso método de trabalho era muito estruturado taticamente em todo o microciclo, não promovendo muito, ou por muito tempo, dinâmicas individuais ou grupais (Figura 34).

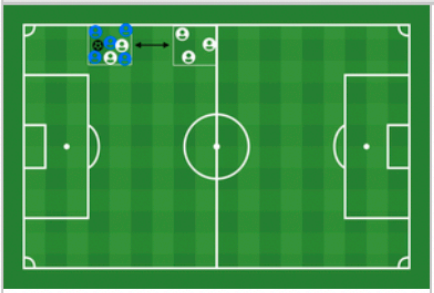
Muitas das vezes os jogadores ainda não estão totalmente recuperados e, por isso, consoante o jogador, ajustamos o seu papel nos exercícios, sendo uma das estratégias a utilização de apoios ou *jokers*.

Mesociclo:	**Microciclo:**	**Período:**
Data: 28/02/2024 (Quarta-feira)	**Hora:** 16:30 às 18:00	**Duração:** 90'
Local: Campo de Treinos 3 **Área de treino:**Completo	**Material:**Bolas I Coletes I Sinalizadores I Cones I Bases I Balizas de 11	
Principais objectivos:	**Objectivos complementares:**	
Organização Ofensiva + Organização Defensiva	OO: Todas as fases de Organização Ofensiva = Saída de bola + construção (2 larguras + dinâmica do 2º médio) + criação (relações e dinâmicas entre jogadores + setoriais e intersetoriais) + finalização I OD: Todas as fases de Organização Defensiva = Pressão (Pressão Alta em 4-1-3-2 + Pressionar larguras) + impedir criação + impedir finalização + Equilíbrio em OO	

Fase Inicial

Ativação DROP		
	Descrição: Ativação pré-treino com o DROP **Objectivos específicos:** - Ativação Pré-Treino - Predispor o corpo dos atletas para o treino do dia	**Hora** 10m **Atletas** **Espaço**

Meio de Reação - 2 equipas



Descrição: Em dois quadrados, duas equipas competem entre si, com o objetivo de manter a posse da bola no seu quadrado. 2 jogadores de cada equipa saltam ao quadrado adversário com o objetivo de recuperar a bola e ligar no seu quadrado, mantendo a posse lá. ou de condicionar o adversário a colocar duas bolas fora.
- 2 toques máximos
- Ganha a equipa que acabar em posse

Objectivos específicos: - Trabalho de Transições
- Trabalhar a capacidade de reação rápida após a perda da bola
- Exercitar a manutenção da posse de bola + tomada de decisão

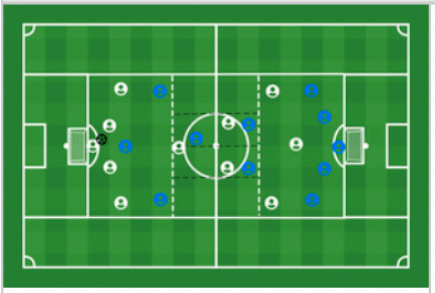
Hora
14m

Atletas

Espaço
15x15

Fase Fundamental

Jogo dos setores (c/ referências p/ médios)



Descrição: Jogo em campo reduzido, dividido em 4 setores (defensivo, médio defensivo, médio ofensivo, ofensivo) de 11 x 11 em que o objetivo é marcar golo.
- Os jogadores só podem jogar no seu setor a defender.
- A atacar, um dos laterais pode subir para os setores mais avançados. O 6 pode baixar para apoiar o setor defensivo na 1ª fase.
- Quando o apoio frontal nos avançados é acionado, realiza-se um 6x4+Gr na ultima fase.
- Os médios têm referências espaciais no campo para equilíbrio e ocupação da zona central do campo

Objectivos específicos: - Organização Ofensiva e Defensiva
- Trabalhar os posicionamentos e movimentos base ofensivos
- Exercitar o trabalho de setores e as interações entre os jogadores setorialmente
- Promover ligações inter-setoriais e coletivas criando dinâmicas ofensivas para finalizar

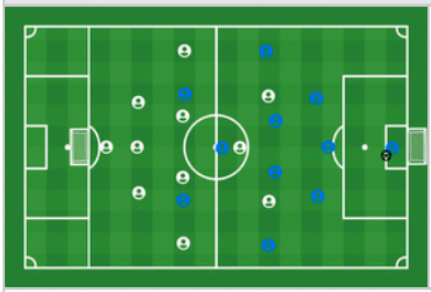
Hora
18m

Atletas

Espaço
Campo de 7

Fase Final

Jogo 11x11 - Campo reduzido



Descrição: Jogo formal de 11x11 em campo reduzido.

Objectivos específicos: - Exercitar todas as capacidades técnicas e táticas do jogo
- Trabalhar os princípios de jogo pretendidos
- Analisar o desempenho dos jogadores nos vários momentos de jogo
- Promover a tomada de decisão mais rápida

Hora
9m

Atletas

Espaço
Até uma área

Figura 34 - UT -4 (Microciclo Padrão)

Quinta-feira – Dia de Resistência, de Processo e Estratégia (Dia -3)

Neste dia, o TP e toda a equipa técnica adotavam uma abordagem maioritariamente estratégica para preparar a competição e o adversário que vamos enfrentar. Neste dia colocávamos uma equipa montada na estrutura adversária e/ou criávamos nuances dentro do exercício que nos levassem para o que queríamos ou previámos que acontecesse no jogo. Toda esta informação do adversário era transmitida em campo num exercício de 11x11 com o TP a delinear todas as características do adversário em campo e com os jogadores a realizarem dinâmicas do adversário e a sentirem o que iam encontrar no fim-de-semana. Neste sentido, o jogo formal em treino é um dos exercícios determinantes para a comunicação, exemplificação e aquisição do que se pretende enquanto equipa e do que se vai encontrar no dia de jogo.

Este dia é de resistência e, por isso, com espaços maiores, tempos de exercitação maiores, embora fragmentados (é diferente realizar um exercício durante 30 minutos seguidos ou 3 séries de 10 minutos) e em escala coletiva, é essencialmente focado nos momentos de OO e OD, nos grandes princípios e na ligação entre os mesmos. Este dia de treino era de intensidade elevada e focado essencialmente em subprincípios e princípios estratégicos do modelo de jogo e das características do adversário (Figura 35).

Mesociclo:	**Microciclo:**	**Período:**
Data: 29/02/2024 (Quinta-feira)	**Hora:** 16:30 às 18:00	**Duração:** 90'
Local: Campo de Treinos 3 **Área de treino:**Completo	**Material:**Bolas I Coletes I Sinalizadores I Balizas de 11	
Principais objectivos:	**Objectivos complementares:**	
Organização Defensiva + Transição Ofensiva I Organização Ofensiva + Transição Defensiva	OD: Todas as fases de Organização Defensiva = pressão + impedir criação + impedir finalização (passagem de bloco médio para pressão alta = 1-4-1-4-1 -- 1-4-1-3-2 + Pressão alta + equilíbrios em OO) * TO: ligação c/ objetivo pelas larguras + referência de transição I OO: Todas as fases de Organização Ofensiva = Saída de bola + construção + criação + finalização (relações e dinâmicas ofensivas em todas as fases de OO + objetividade na ligação + decisão de último terço + objetividade definição) * TD: reação forte à perda da bola + impedir saída da zona de pressão + impedir ligação na referência de transição	

Fase Inicial

Ativação DROP

Descrição: Ativação pré-treino com o DROP

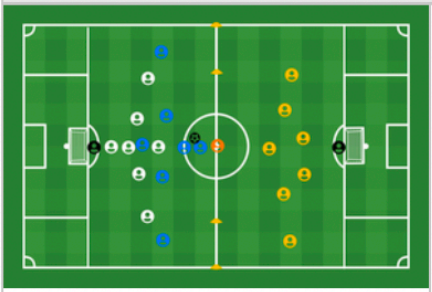
Objectivos específicos: - Ativação Pré-Treino
- Predispor o corpo dos atletas para o treino do dia

Hora
10m

Atletas

Espaço

Holandês - 3 equipas (Homem de ligação + Condução de bola p/ larguras)



Descrição: - Duas equipas num meio campo realizam jogo uma contra a outra. Uma com o objetivo de marcar golo e outra com o objetivo de recuperar a bola e transitar para o outro meio campo em condução pelas larguras ou ligando ao homem de ligação que encontra no meio do campo.
- A 3ª equipa espera atrás de uma zona definida, preparando-se para defender a equipa que ganha do outro lado.

Objectivos específicos: - Trabalhar todos os momentos de jogo
- Exercitar as fases de organização ofensiva e defensiva
- Incentivar o momento de transição defensiva e ofensiva
- Motivar a rápida reação à perda da bola
- Exercitar a decisão rápida, eficaz e em progressão na transição ofensiva

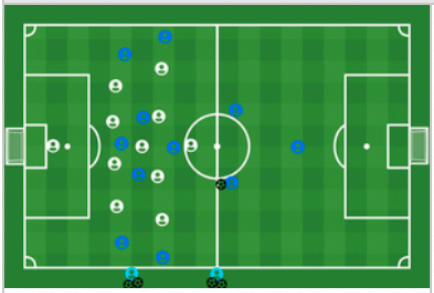
Hora
20m

Atletas

Espaço
Campo de 9

Fase Fundamental

11x11 - Desmontar de Estrutura



Descrição: 11x11 com a bola a iniciar dos corredores laterais: uma do meio campo, outra de uma zona mais baixa.
- O jogo começa sempre dessas zonas ao sinal do treinador
- O jogo recomeça assim que a bola sai ou o jogo pára

Objectivos específicos: - Trabalhar a Organização Defensiva baixa / média / alta
- Treinar a forma como a estrutura muda à medida que se empurra o adversário para trás
- Promover a capacidade de perceção dos momentos para cobrir a bola e ameaçar o adversário, de forma a desmontar a estrutura

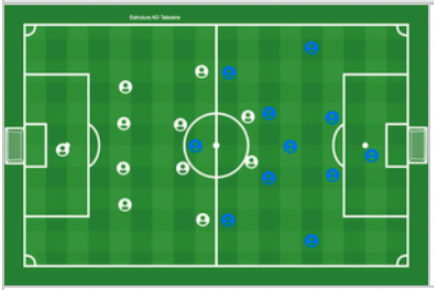
Hora
18m

Atletas

Espaço
Campo Inteiro

Fase Final

11x11 - Estratégia Jogo



Descrição: Jogo de 11x11 em estrutura de jogo, contra a estrutura do adversário montada. Trabalhar as abordagens e dinâmicas para o próximo jogo.

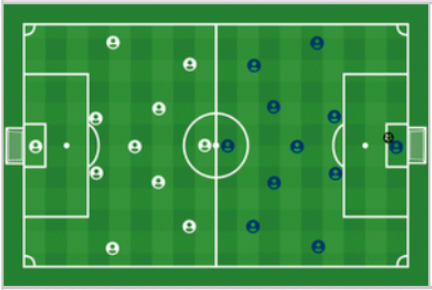
Objectivos específicos: - Introduzir princípios específicos de jogo
- Trabalhar dinâmicas ofensivas para jogo
- Preparar a abordagem defensiva para o jogo

Hora
15m

Atletas

Espaço
Campo inteiro

Jogo Formal



Descrição: Jogo formal de 11x11 em campo inteiro.

Objectivos específicos: - Exercitar todas as capacidades técnicas e táticas do jogo
- Trabalhar os princípios de jogo pretendidos
- Analisar o desempenho dos jogadores nos vários momentos de jogo

Hora
20m

Atletas
22

Espaço
Campo inteiro

Figura 35 - UT -3 (Microciclo Padrão)

Sexta-feira – Dia de Velocidade e Estratégia (Dia -2)

No último treino do microciclo, pretende-se uma diminuição do volume da carga de treino, com a intensidade a níveis elevados. A parte inicial é dedicada à realização de velocidade e reação, pois é o dia de trabalhar a velocidade no microciclo padrão. Neste dia procura-se aperfeiçoar as questões estratégicas quanto ao adversário com exemplificações e situações de jogo de pequena duração, especialmente momentos de OD de 1ª fase (Pressão Alta a partir de pontapé de baliza e Pressão Alta na construção adversária) e 2ª fase (bloco médio e momento de organização para passar a pressionar). Momentos de OO também eram trabalhados em momento de 1ª fase (pontapé de baliza e construção tendo em conta a pressão adversária). Para além disso, utilizam-se exercícios analíticos setoriais e intersectoriais com tempo total de recuperação. É o dia em que se realiza o treino de bolas paradas “indiretas” como cantos e livres laterais, - treinados de forma dinâmica, com a confrontação de duas equipas no treino - sendo que ao longo de toda a semana se treina as bolas paradas “diretas” como os penaltis e livres frontais (Figura 36).

Mesociclo:	Microciclo:	Período:
Data: 01/03/2024 (Sexta-feira)	**Hora:** 16:30 às 18:00	**Duração:** 90'
Local: Campo de Treinos 3 **Área de treino:**Completo	**Material:**Bolas I Coletes I Sinalizadores I Baliza de 11	
Principais objectivos:	**Objectivos complementares:**	
Organização Defensiva + Organização Ofensiva I Estratégia de jogo	OD: Todos os momentos de Organização Defensiva = comportamentos defensivos individuais e coletivos + bloco médio em 1-4-1-4-1 + bloco de pressão em 1-4-1-3-2 + coberturas defensivas em bloco médio e na área + controlo de área + controlo de profundidadeI OO: Todos os momentos de Organização Ofensiva = tomada de decisão + explorar larguras + objetividade na decisão + definição no último terço I EJ: Pontapé de baliza ofensivo e defensivo + Bloco médio + Bloco de pressão alta + controlo de coberturas (6) + controlo de área + controlo de profundidade	

Fase Inicial

Ativação DROP



Descrição: Ativação pré-treino com o DROP

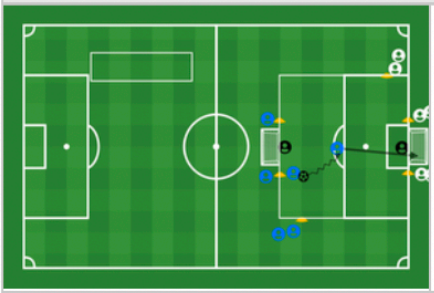
Objectivos específicos: - Ativação Pré-Treino
- Predispor o corpo dos atletas para o treino do dia

Hora
10m

Atletas

Espaço

Jogo Reduzido (1x0 - 3x3)



Descrição: Jogo reduzido de 1x0 até 3x3. Os jogadores vão entrando a cada apito do treinador.

Objectivos específicos: - Trabalho de comportamentos individuais ofensivos (drible, decisão, remate, etc) e defensivos (contenção, apoios, desarme, etc)
- Trabalho de princípios gerais defensivos e ofensivos
- Trabalhar finalização
- Motivar boas decisões em situações de inferioridade, igualdade e superioridade numérica

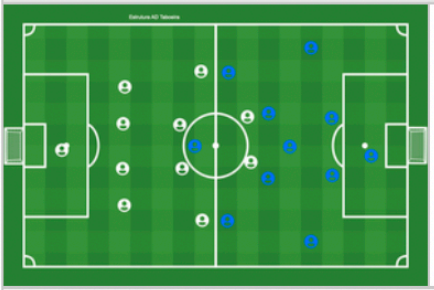
Hora
10m

Atletas

Espaço
Meio campo

Fase Fundamental

11x11 - Estratégia Jogo



Descrição: Jogo de 11x11 em estrutura de jogo, contra a estrutura do adversário montada. Trabalhar as abordagens e dinâmicas para o próximo jogo.

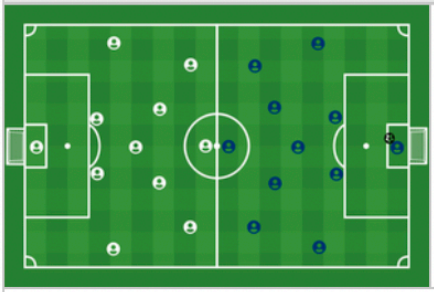
Objectivos específicos: - Introduzir princípios específicos de jogo
- Trabalhar dinâmicas ofensivas para jogo
- Preparar a abordagem defensiva para o jogo

Hora
24m

Atletas

Espaço
Campo inteiro

Jogo Formal



Descrição: Jogo formal de 11x11 em campo inteiro.

Objectivos específicos: - Exercitar todas as capacidades técnicas e táticas do jogo
- Trabalhar os princípios de jogo pretendidos
- Analisar o desempenho dos jogadores nos vários momentos de jogo

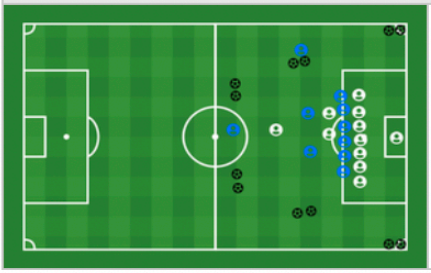
Hora
8m

Atletas
22

Espaço
Campo inteiro

Fase Final

Bolas Paradas



Descrição: Realização de cantos e livre laterais, ofensivos e defensivos com 2ª bola + Marcação de Penaltis e livres frontais.
11x11

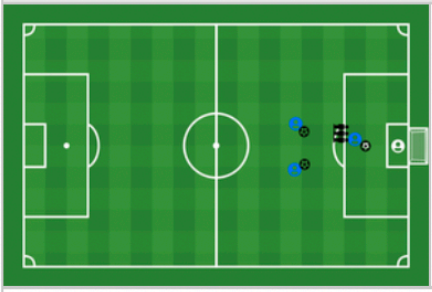
Objectivos específicos: - Definição de posicionamentos
- Motivar os comportamentos pretendidos defensivos e ofensivos
- Trabalhar a concentração e a finalização

Hora
10m

Atletas

Espaço

Bolas Paradas - Penaltis + Livres Frontais



Descrição: Jogadores à escolha do Treinador realizam a marcação de penaltis e livres frontais.

Objectivos específicos: - Treinar a marcação de penaltis e livres frontais

Hora
10m

Atletas

Espaço
Meio campo

Figura 36 - UT -2 (Microciclo Padrão)

Sábado – Dia de Descanso (Dia -1)

Sábado é dia de descanso para todo o plantel e *staff* técnico.

Domingo – Dia de Jogo (Dia 0)

Num pensamento como o do FCF SAD, este é o dia mais produtivo da semana e do microciclo para o desenvolvimento dos jogadores e para o desenvolvimento da equipa e da ideia de jogo. Para além disso, o dia de jogo representa o momento zero da semana seguinte, pois é a partir de toda a análise e reflexão do jogo, assim como a análise da semana que antecedeu esse mesmo jogo que se prepara a semana seguinte e a abordagem a ter no microciclo e nas UT. Neste dia a rotina era a seguinte:

Tínhamos sempre uma hora de presença na academia fosse o jogo em casa ou fora, seguida de pequeno-almoço no bar da academia para todos os jogadores e staff. De seguida tínhamos palestra pré-jogo no auditório realizada pelo TP. Essa palestra tratava-se da análise ao adversário e da abordagem estratégica que iríamos ter nesse dia. Após essa rotina inicial saíamos para o nosso balneário (caso o jogo fosse em casa) ou para o autocarro para nos deslocarmos para o campo do adversário (no caso de o jogo ser fora de casa). Eu tinha a função de colar as folhas dos Esquemas Táticos e/ou folhas sobre o jogo no balneário dos jogadores e montar o aquecimento de jogo em conjunto com o treinador TAP e TA1. Estive sempre inserido no aquecimento de jogo em todos os momentos e operacionalizava os momentos relativos ao Esquemas Táticos, nomeadamente Cantos defensivos e Livres defensivos, que tínhamos no aquecimento de forma a organizar os jogadores nas posições corretas para que nada falhasse, ou para esclarecer alguma dúvida que podiam ter. Por fim, tínhamos no balneário um momento de grupo com o clássico grito do FCF.

Durante o jogo tinha as funções de registar os dados estatísticos em direto (esses dados estatísticos eram as recuperações da nossa equipa e as respetivas zonas, os cantos ofensivos e defensivos e os remates realizados pela nossa equipa e pelo adversário (figura 8) - todas estas ações foram escolhidas pelo TP) e de dar *feedback* sobre os posicionamentos nos Esquemas Táticos. Tinha a responsabilidade de passar a informação do TAA para o TAP e o TP no banco de suplentes pois estava sempre em chamada com o TAA durante o jogo, que via muito que nós não víamos. No final do jogo não realizávamos qualquer tipo de trabalho complementar para os jogadores que não jogaram ou com menos minutos.

No entanto, o trabalho não terminava, pois, toda a análise e o relatório estatístico tinha de estar pronto na terça-feira e era iniciado no dia de jogo, após ter acesso ao vídeo de jogo.

3.4.2. Microciclo Alternativo

Quadro 6 - Microciclo Alternativo Sub-16

Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Dia 0	Dia +1	Dia +2	Dia -3	Dia -2	Dia -1	Dia 0	Dia +1
		Treino	Treino	Treino	Treino		
		Recuperação	Força/Resistência	Velocidade	Reação		
Jogo	Folga	Macro Princípios	Princípios	Princípios e Subprincípios | Estratégia	Princípios e Subprincípios | Estratégia	**Jogo**	Folga
		Espaços Médios	Espaços Grandes	Espaços Grandes	Espaços Médios/Grandes		
		Intensidade Baixa	Intensidade Alta	Intensidade Média	Intensidade Baixa		

Segunda-feira – Recuperação Passiva (Dia +1)

A segunda-feira é o dia de folga que serve de recuperação passiva para todo o plantel e de descanso para toda a equipa técnica e *staff* da equipa. O propósito desta folga é garantir que existe uma recuperação quase total por parte dos jogadores para que iniciem a semana da forma mais "fresca" e renovada possível, de modo a enfrentar mais um microciclo e um dia de competição extremamente exigente. Esta recuperação expande-se ao nível psicológico dos jogadores, não apenas ao nível físico. Este dia é igual ao Dia +1 do microciclo padrão.

Terça-feira – Dia de Recuperação Ativa e de Processo (Dia +2)

Neste dia do microciclo inicia-se a semana efetiva de trabalho no campo. Antes do treino realiza-se sempre auditório com a exposição da análise do jogo anterior. Entendemos que os jogadores devem visualizar os aspetos positivos e

negativos do jogo, sejam eles os intervenientes ou não, para perceberem o que pretendemos e o que os pode levar ao alto rendimento. Esse trabalho é sempre feito pelo TP ou pelo TAP, dependendo do que o TP decidir para esse dia.

Na terça-feira continuamos a recuperação de uma forma ativa pelo facto dos jogadores precisarem desse estímulo regenerativo (fomos percebendo essa necessidade ao longo da época). No entanto, dependendo da capacidade que tenham no dia, tendo em conta o questionário de *Wellness* realizado e a avaliação do DROP, ajustamos a UT aos jogadores, tempo de paragem e à perceção de cada um. Neste microciclo alternativo toda a abordagem é diferente pois existe menos um dia antes do jogo e, como tal, tudo o que se possa acelerar é prioritário.

Na mesma medida de um microciclo padrão pretendemos treinar regendo-nos pelo nosso processo e sobre as atenções na nossa equipa. O "nós" é o foco deste dia, sendo que pretendemos já trabalhar com níveis de complexidade maiores e promover cargas maiores de treino do que num microciclo padrão, salvaguardando sempre o estado físico dos jogadores mais utilizados no jogo anterior.

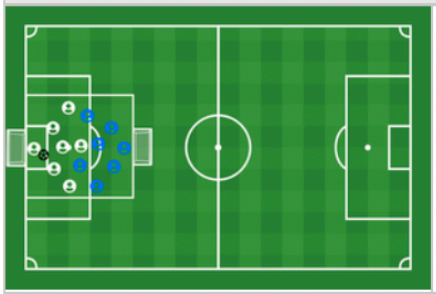
Com jogo no sábado, este dia seria como uma quarta-feira de um microciclo normal (Dia -4), tendo em conta que os jogadores não estão tão disponíveis fisicamente quanto estariam um dia depois (Figura 37).

Mesociclo:	**Microciclo:**	**Período:**
Data: 05/03/2024 (Terça-feira)	**Hora:** 16:30 às 18:00	**Duração:** 90'
Local: Campo de Treinos 3 **Área de treino:**Completo	**Material:**Bolas I Coletes I Sinalizadores I Cones I Bases I Balizas de 11	
Principais objectivos:	**Objectivos complementares:**	
Organização Ofensiva + Organização Defensival Recuperação	OO: Todas as fases de Organização ofensiva (foco na 2ª/3ª fase) = Criação + Finalização (criar relações grupais e dinâmicas ofensivas setoriais e intersetoriais em 1-4-3-3 + promover a tomada de decisão em espaços reduzidos + definição no último	

Fase Inicial

Ativação DROP		
	**Descrição:** Ativação pré-treino com o DROP **Objectivos específicos:** - Ativação Pré-Treino - Predispor o corpo dos atletas para o treino do dia	**Hora** 10m **Atletas** **Espaço**

Jogo Reduzido - 2 Equipas



Descrição: 2 Equipas
Jogo reduzido em que o objetivo é marcar golo e não sofrer.
- A bola sai sempre do Gr.
- A bola sai sempre de quem marca

Objectivos específicos: - Trabalhar todos os momentos de jogo em campo reduzido
- Treinar a capacidade de criar em espaço reduzido + tomada de decisão mais rápida
- Treinar comportamentos defensivos e ofensivos
- Exercitar a Finalização

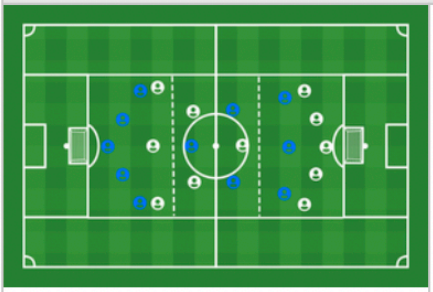
Hora
18m

Atletas

Espaço

Fase Fundamental

Jogo dos setores



Descrição: Jogo em campo reduzido, dividido em 4 setores (defensivo, médio defensivo, médio ofensivo, ofensivo) de 11 x 11 em que o objetivo é marcar golo.
Os jogadores só podem jogar no seu setor a defender. A atacar, um dos laterais pode subir para os setores mais avançados. O 6 pode baixar para apoiar o setor defensivo na 1ª fase.
Quando o apoio frontal nos avançados é acionado, realiza-se um 6x4+Gr na ultima fase.

Objectivos específicos: - Organização Ofensiva e Defensiva
- Trabalhar os posicionamentos e movimentos base ofensivos
- Exercitar o trabalho de setores e as interações entre os jogadores vetorialmente
- Promover ligações inter-setoriais e coletivas criando dinâmicas ofensivas para finalizar

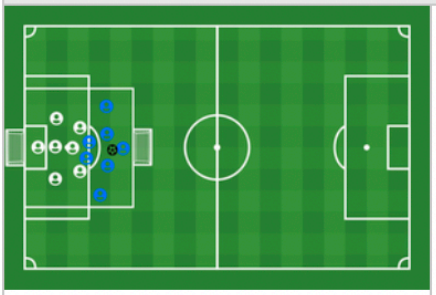
Hora
36m

Atletas

Espaço
Semi-círculo a semi-círculo

Fase Final

Torneio das 3 equipas - "Penaltis"



Descrição: Jogos de 3'
- Campeonato a 2 voltas com a vitória a ser pontuada
- O jogo começa sempre com pénalti para a equipa que joga "fora" e ataca sempre a baliza regulamentar
- As duas equipas com mais pontos jogam uma final e a mesma começa com um penalti para cada equipa

Objectivos específicos: - Exercitar comportamentos coletivos e individuais
- Trabalhar a decisão de todos os momentos em espaço reduzido
- Motivar a competitividade e o espírito vencedor
- Promover a luta contra a adversidade da vantagem do adversário
- Treinar a marcação de penaltis

Hora
24m 30s

Atletas

Espaço
Uma área e meia

Figura 37 - UT +2 (Microciclo Alternativo)

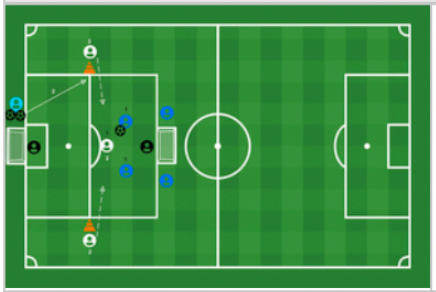
Quarta-feira – Dia de Força/Resistência e de Processo (Dia -3)

Neste dia, o treino concentra-se principalmente no treino do modelo de jogo da equipa, utilizando exercícios para assimilar os conceitos táticos necessários. Este dia é vital para a OO e OD, bem como para a compreensão dos princípios culturais do jogo, exigindo que as dimensões do campo sejam aumentadas para facilitar o desenvolvimento completo dos momentos delineados pela equipa técnica, pela escala setorial, intersectorial e/ou coletiva. No entanto, neste dia tenta-se sempre dar um estímulo de força para além do estímulo habitual do dia para que a carga semanal seja atingida, porém, de forma regrada devido à proximidade do jogo. Este dia é semelhante ao Dia -3 do microciclo padrão (Figura 38).

Mesociclo:	**Microciclo:**	**Período:**
Data: 06/03/2024 (Quarta-feira)	**Hora:** 16:30 às 18:00	**Duração:** 90'
Local: Campo de Treinos 3 **Área de treino:**Completo	**Material:**Bolas I Coletes I Sinalizadores I Cones I Balizas de 11	
Principais objectivos:	**Objectivos complementares:**	
Organização Ofensiva + Transição Defensiva I Organização Defensiva + Transição Ofensiva	OO: Todos os momentos de Organização Ofensiva = foco na 2ª/3ª fase * TD: Reação à perda da bola + impedir saída de zonas de pressão + impedir finalização I OD: Todos os momentos de Organização Defensiva = foca na 2ª/3ª fase * TO: Objetividade + foco = golo	

Fase Inicial

Ativação DROP		
	Descrição: Ativação pré-treino com o DROP **Objectivos específicos:** - Ativação Pré-Treino - Predispor o corpo dos atletas para o treino do dia	**Hora** 10m **Atletas** **Espaço**

Comportamentos + Reação (2x1 + 3x2)		
	**Descrição:** Situação de 2x1 em que quando houver a definição, saem 2 jogadores das alas mais a frente para a atacar os dois jogadores que atacaram antes, formando-se uma situação de 3x2. - Golo = 1 ponto - Recuperação + Golo = 3 pontos **Objectivos específicos:** - Trabalhar os comportamentos defensivos + ofensivos - Treinar a reação após definição - Promover a tomada de decisão + finalização	**Hora** 14m **Atletas** **Espaço** Duas áreas

Fase Fundamental

Jogo Reduzido - OO + OD



Descrição: Jogo reduzido de GR+GR+10 x 8+GR
O jogo inicia com:
1ª Bola - Bola Coberta/Descoberta
2ª Bola - Cruzamento c/ DL batido
3ª Bola - Jogo c/ Defesa Alta
4ª Bola - Jogo c/ Defesa Baixa

Objectivos específicos: - Trabalhar a Organização Ofensiva
- Promover a capacidade de desmontar estruturas altas e baixas
- Treinar a capacidade de presença a chegar ao último terço e a zonas de finalização
- Treinar a Organização Defensiva = Controlo de profundidade + Controlo de Cruzamento + Controlo de área

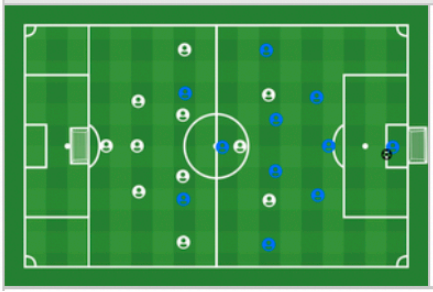
Hora
0

Atletas

Espaço
3/4 de campo

Fase Final

Jogo 11x11 - Campo reduzido



Descrição: Jogo formal de 11x11 em campo reduzido.

Objectivos específicos: - Exercitar todas as capacidades técnicas e táticas do jogo
- Trabalhar os princípios de jogo pretendidos
- Analisar o desempenho dos jogadores nos vários momentos de jogo
- Promover a tomada de decisão mais rápida

Hora
9m

Atletas

Espaço
Até uma área

Figura 38 - UT -3 (Microciclo Alternativo)

Quinta-feira – Dia de Velocidade e Estratégia (Dia -2)

Neste dia, procura-se dar carga aos jogadores de uma forma intervalada, mas intensa, de forma a criar adaptações de treino e não comprometer a recuperação e frescura total para o próximo jogo. Pretende-se continuar a olhar para o nosso processo e iniciar a preparação do próximo jogo com a introdução da estratégia em exercícios de espaço maior, com relações numéricas de escala coletiva. No entanto, os estímulos físicos são manipulados com o tempo de exercitação e de descanso, com elevados tempos de descanso entre séries e tempos de exercitação longos, assim como as trocas dos jogadores em atividade e os que estão de fora. Este dia tem semelhanças aos dias -3 e -2 do microciclo padrão, com uma redução significativa da carga de treino (Figura 39).

Mesociclo:	Microciclo:	Período:
Data: 07/03/2024 (Quinta-feira)	**Hora:** 16:30 às 18:00	**Duração:** 90'
Local: Campo de Treinos 3 **Área de treino:**Completo	**Material:**Bolas I Coletes I Sinalizadores I Cones I Bases I Balizas de 11	
Principais objectivos:	**Objectivos complementares:**	
Organização Ofensiva + Organização Defensiva I Estratégia de Jogo	OO: Todas as fases de Organização Ofensiva = Foco na 2ª/3ª fase (Criação de relações e dinâmicas ofensivas + decisão no último terço + finalização) I OD: Todas as fases de Organização Defensiva = Foco na 2ª/3ª fase (Controlo de profundidade + Controlo de cruzamento + Controlo de área) I EJ: Organização Ofensiva = Saída de Bola + Construção + Espaços a explorar	

Fase Inicial

Ativação DROP



Descrição: Ativação pré-treino com o DROP

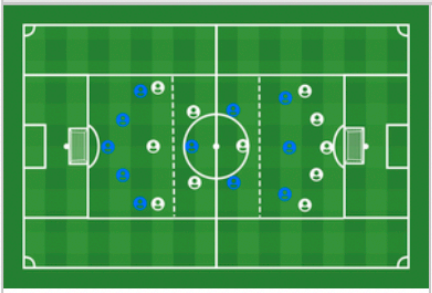
Objectivos específicos: - Ativação Pré-Treino
- Predispor o corpo dos atletas para o treino do dia

Hora
10m

Atletas

Espaço

Jogo dos setores



Descrição: Jogo em campo reduzido, dividido em 4 setores (defensivo, médio defensivo, médio ofensivo, ofensivo) de 11 x 11 em que o objetivo é marcar golo.
Os jogadores só podem jogar no seu setor a defender. A atacar, um dos laterais pode subir para os setores mais avançados. O 6 pode baixar para apoiar o setor defensivo na 1ª fase.
Quando o apoio frontal nos avançados é acionado, realiza-se um 6x4+Gr na ultima fase.

Objectivos específicos: - Organização Ofensiva e Defensiva
- Trabalhar os posicionamentos e movimentos base ofensivos
- Exercitar o trabalho de setores e as interações entre os jogadores vetorialmente
- Promover ligações inter-setoriais e coletivas criando dinâmicas ofensivas para finalizar

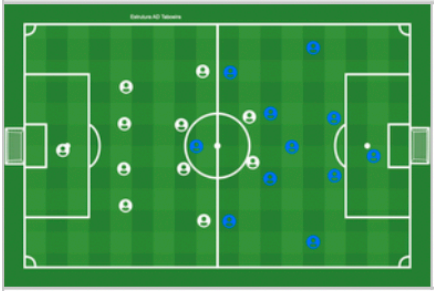
Hora
36m

Atletas

Espaço
Semi-círculo a semi-círculo

Fase Fundamental

11x11 - Estratégia Jogo



Descrição: Jogo de 11x11 em estrutura de jogo, contra a estrutura do adversário montada.
Trabalhar as abordagens e dinâmicas para o próximo jogo.

Objectivos específicos: - Introduzir princípios específicos de jogo
- Trabalhar dinâmicas ofensivas para jogo
- Preparar a abordagem defensiva para o jogo

Hora
24m

Atletas

Espaço
Campo inteiro

Fase Final

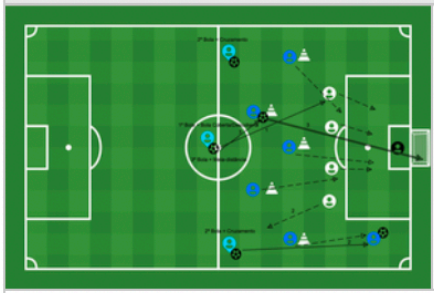
Finalização - Bola Longa + Cruzamento + Meia-distância		
	**Descrição:** Finalização c/ 3 momentos (2+1) 1º Momento = Bola longa (coberta/descoberta) para linha defensiva 2º Momento = Cruzamento + Finalização 3º Momento = Meia-distância **Objectivos específicos:** - Trabalhar a linha defensiva (controlo de profundidade + encurtamentos + coberturas) - Treinar a Finalização a partir de cruzamento + meia-distância	**Hora** 15m **Atletas** **Espaço** Meio Campo

Figura 39 - UT -2 (Microciclo Alternativo)

Sexta-feira – Dia de Reação e Estratégia (Dia -1)

No último treino deste microciclo (Figura 40), pretende-se uma diminuição drástica do volume da carga de treino, com uma intensidade de treino baixa, mas com uma exercitação dos exercícios muito intensa em tempos reduzidos. A parte inicial é dedicada à realização de velocidade e reação de forma analítica pelo DROP, garantindo o estímulo desejado para os jogadores. Neste dia, aprimoramos a estratégia com exemplos de jogo breves e sem esforço físico por parte dos jogadores. Usamos exercícios analíticos e treinamos bolas paradas. Este dia é semelhante ao Dia -2, com a diferença da redução drástica da carga de treino em relação ao mesmo dia no microciclo padrão.

Mesociclo:	**Microciclo:**	**Período:**
Data: 08/03/2024 (Sexta-feira)	**Hora:** 16:30 às 18:00	**Duração:** 90'
Local: Campo de Treinos 3 **Área de treino:**Completo	**Material:**Bolas I Coletes I Sinalizadores	
Principais objectivos:	**Objectivos complementares:**	
Esquemas Táticos I Estratégia de Jogo	ET: Bolas paradas ofensivas + defensivas I EJ: Organização Defensiva = Pontapé de Baliza Adversário + Pressão Alta + Bloco médio + Estrutura em inferioridade numérica + Organização Ofensiva = Saída de bola + Referências Longas	

Fase Inicial

Ativação DROP

Descrição: Ativação pré-treino com o DROP

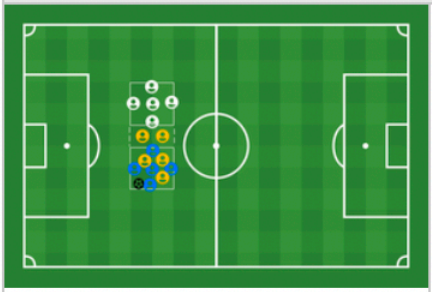
Objectivos específicos: - Ativação Pré-Treino
- Predispor o corpo dos atletas para o treino do dia

Hora
10m

Atletas

Espaço

"Robson" - 3 equipas (Manutenção de posse de bola)



Descrição: 3 equipas = uma em posse contra 3 jogadores de outra equipa a tentar recuperar a bola + uma equipa no outro quadrado à espera de receber a bola
- O objetivo da equipa que tem a bola é manter a posse no quadrado onde estão;
- O objetivo de quem está no meio é recuperar a bola e jogar na equipa que está no outro quadrado = 3 pontos
- 3 bolas fora = a equipa que perdeu a bola vai recuperar a bola
1 Ponto para as equipas que não acabarem no meio.

Objectivos específicos: - Trabalhar a capacidade de decisão com bola num espaço reduzido
- Exercitar a capacidade de manter a posse de bola em espaço reduzido
- Exercitar comportamentos individuais ofensivos e defensivos
- Promover a rápida reação à perda da bola
- Motivar a capacidade de ligação e de saída de zona de pressão

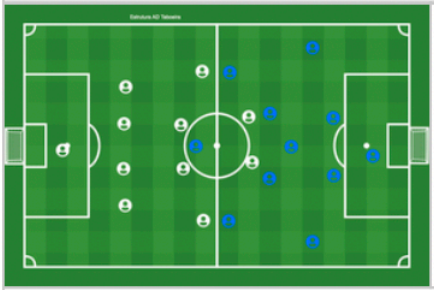
Hora
8m

Atletas

Espaço

Fase Fundamental

11x11 - Estratégia Jogo



Descrição: Jogo de 11x11 em estrutura de jogo, contra a estrutura do adversário montada. Trabalhar as abordagens e dinâmicas para o próximo jogo.

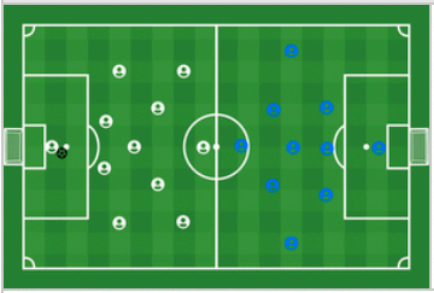
Objectivos específicos: - Introduzir princípios específicos de jogo
- Trabalhar dinâmicas ofensivas para jogo
- Preparar a abordagem defensiva para o jogo

Hora
24m

Atletas

Espaço
Campo inteiro

10x11 - Estratégia Jogo (Inferioridade Numérica)



Descrição: Jogo de 10x11 em estrutura de jogo, contra a estrutura do adversário montada. Trabalhar as abordagens e dinâmicas para o próximo jogo em inferioridade numérica.

Objectivos específicos: - Introduzir princípios específicos de jogo
- Trabalhar dinâmicas ofensivas para jogo
- Preparar a abordagem defensiva para o jogo
- Preparar uma eventual situação de inferioridade numérica

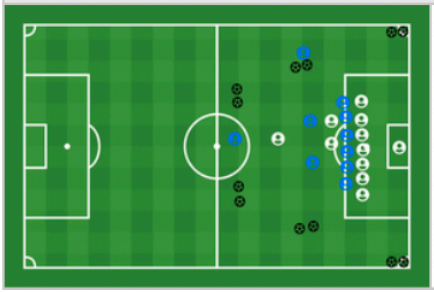
Hora
15m

Atletas

Espaço
Campo Inteiro

Fase Final

Bolas Paradas



Descrição: Realização de cantos e livre laterais, ofensivos e defensivos com 2ª bola + Marcação de Penaltis e livres frontais.
11x11

Objectivos específicos: - Definição de posicionamentos
- Motivar os comportamentos pretendidos defensivos e ofensivos
- Trabalhar a concentração e a finalização

Hora
15m

Atletas

Espaço

Figura 40 - UT -1 (Microciclo Alternativo)

Sábado – Dia de Jogo (Dia 0)

Este dia é igual ao Dia 0 do microciclo padrão.

Domingo – Dia de Jogo (Dia 0)

No FCF SAD, o dia de jogo é considerado o mais produtivo para o desenvolvimento dos jogadores e da equipa, e serve como ponto de partida para a preparação da semana seguinte. A rotina começava com a chegada à academia, seguida de um pequeno-almoço e uma palestra pré-jogo sobre o adversário. Eu auxiliava na preparação dos esquemas táticos no balneário e na operacionalização do aquecimento, com foco nos esquemas táticos. Durante o jogo, registava dados estatísticos e transmitia informações do TAA ao TP e ao TAP. Não havia trabalho adicional para os jogadores com menos minutos, mas a análise do jogo era iniciada logo após o acesso ao vídeo. Este dia é igual ao Dia 0 do microciclo padrão.

3.5. Reflexões críticas sobre os diferentes momentos da época

3.5.1. Pré-época

O início da época desportiva é caracterizado por uma fase inicial pré-competitiva, a pré-época. A pré-época iniciou-se a 17 de julho com os habituais exames médicos e testes físicos, com os treinos propriamente ditos a iniciarem-se no dia 20 de julho.

Antes do dia 20 não tive qualquer contacto pessoal com elementos da equipa técnica tendo apenas falado com o Treinador-adjunto na altura (comunicou a decisão de sair nessa semana) e o TP. Assim, no dia 20 de julho conheci o TAA e o TGR. No dia 20 e 21 de julho, o treino foi realizado e operacionalizado pelo Coordenador Técnico, o TAA, o TGR e por mim, Treinador-Adjunto Estagiário. Com muita surpresa, um início de uma época desportiva num clube como o FCF SAD com uma estrutura cada vez mais profissionalizada, inicia-se sem o TP, sem um Treinador-Adjunto, que tinha deixado nessa semana, e sem o TA1, que estava de férias. Apesar disso, esses dois primeiros treinos, assim como o jogo que decorreu no fim de semana, já com a presença do TP, deram-me boas sensações iniciais, devido às dinâmicas de trabalho e postura do TP no 1º jogo treino.

Estava a começar uma nova etapa na minha curta carreira, com o objetivo principal de aprendizagem sobre ser treinador em todos os aspetos da palavra, do nível profissional ao pessoal. Assim, não conhecendo ninguém do clube e da equipa técnica, a minha integração foi um processo complicado e demorado, que se manteve durante algum tempo dadas as características da equipa técnica. Esta integração foi crescendo ao longo da pré-época, sendo esta equipa técnica constituída por elementos que já tinham trabalhado juntos na época passada e noutras épocas e elementos conhecidos no clube. Cabia-me a mim encontrar um lugar onde pudesse contribuir para o desenvolvimento e crescimento da equipa e da equipa técnica. Para além disso, o escalão onde começava a trabalhar era o único por onde não tinha passado como treinador a par do escalão de petizes.

Adivinhava-se também um novo desafio naquilo que é a questão de lidar com idades compreendidas entre os 14 e 16 anos, perceber as suas necessidades, dificuldades e características, para o seu desenvolvimento e ter uma capacidade de liderança e comunicação diferentes do que estava habituado.

A nível do contexto competitivo é um desafio aliciante visto que somos uma das equipas Sub-16 (B) a competir na II Divisão do Campeonato Nacional Sub-17, contra equipas com jogadores um ano mais velhos e com mais experiência no Futebol de 11, num escalão onde esse ano faz toda a diferença. O campeonato nacional é uma prova por onde já tinha passado ao nível dos Sub-15, curiosamente com a geração 2007, atualmente Sub-17, contra quem joguei. Apesar de já conhecer esse contexto competitivo nacional, uma das grandes diferenças que encontrei foi a capacidade, intensidade e mentalidade dos jogadores (ainda miúdos) quererem jogar e ganhar.

A organização do clube é de uma dimensão que nunca tinha experienciado, sendo possível os jogadores trabalharem com outros departamentos as questões físicas, médicas e nutricionais, estando no seu máximo na hora dos treinos. Essa foi uma das maiores diferenças, o facto de os jogadores chegarem ao treino à hora marcada apenas para treinar as dinâmicas de jogo tendo já ativado previamente e realizado todo o trabalho com os departamentos do clube. Desta forma, o planeamento do treino é focado sobretudo no jogo, no modelo pretendido para a equipa, nos diferentes momentos que o jogo acarreta e nas (inter)ações, comportamentos e técnica individual dos jogadores. Todavia, uma das questões a ser melhorada enquanto equipa técnica foi esse planeamento ser organizado para que o treino fosse mais fluído e decorresse sem tantos tempos mortos.

Uma das questões que preocupou foi o elevado número de lesões ao longo da pré-época, muito devido à falta de trabalho do DROP que tinha uma pessoa para o nosso escalão que não continuou abrindo uma grande lacuna naquilo que é esse trabalho. Este problema manteve-se ao longo da pré-época, tendo o preparador físico dos Sub-17 colmatado alguns dos momentos de trabalho com a nossa equipa. Muitas das lesões foram traumáticas, mas muitas foram por falta

de reforço muscular e falta de trabalho individual que os jogadores não tinham em contextos anteriores. Esse défice pode ter sido aumentado por nós, equipa técnica, que treinávamos com elevada intensidade e sem refletir numa possível influencia nesse ponto através de tempos de exercitação ou de descanso em exercícios ou até espaços grandes ou reduzidos criando eventuais adaptações prejudiciais aos jogadores.

Uma das dificuldades que tive foi a perceção da ideia e do modelo de jogo do TP, visto que no início da pré-época foi-me apenas apresentado um vídeo com alguns momentos de jogo pretendidos, tendo ao longo do tempo de ir construindo, perguntando e ligando ideias e noções do jogo que o TP queria implementar. No entanto, à medida que a pré-época foi avançando notei que a ideia que tenho do meu jogo é parecida à ideia que o TP tem, tendo sido isso um ponto de ligação facilitador aquando das minhas intervenções diárias sobre o treino e o jogo. Outra das dificuldades que fui tendo foi a relação com a minha função na equipa técnica pois estava habituado a ter um papel mais ativo e preponderante noutras experiências. Tive de me concentrar no que poderia aportar de novo e útil para o processo respeitando o espaço de todos os outros elementos, virando mais o meu foco para aquilo que é a observação e análise do processo e do TP, não descurando a proatividade para participar em todo o processo.

No que toca ao planeamento de conteúdos para a pré-época deparei-me com o treino constante de “Organizações”, tema que abordarei numa das reflexões mais à frente. Neste sentido, o momento de OD foi onde se incidiu mais, seja a nível de princípios, subprincípios do modelo de jogo, mas sendo os comportamentos individuais defensivos e com isso os princípios culturais do jogo os mais visados para os jogadores adquirirem. A falta destes comportamentos base e essenciais para ações pretendidas e com sucesso foi notória, dando alguma dor de cabeça a todos, principalmente ao TP. Tendo em conta o Perfil do TP e o seu modelo de jogo, o momento de OD é um momento-chave para o sucesso dos jogadores, da equipa e consequentemente do clube. Neste sentido, o TP valoriza o momento de OD como o primeiro a ser trabalhado para que a equipa se sinta mais confortável e preparada para defrontar os desafios

propostos, visto que é o momento mais fechado do jogo e o de maior facilidade trabalhar coletivamente, ao contrário da OO que é muito mais dependente da liberdade e criatividade dos jogadores e da sua individualidade. A OD refere-se ao estado em que a equipa já está organizada na sua estrutura defensiva, com os jogadores posicionados e prontos para defender o ataque do adversário. Este é considerado um "momento mais fechado" porque, ao contrário da OO, onde a liberdade, a criatividade e as decisões individuais dos jogadores têm um papel mais significativo, a OD baseia-se em princípios mais rígidos e estruturados. Devido à sua natureza mais controlada e sistematizada, é um momento do jogo mais "previsível" e "controlável" para treinar coletivamente, visto que depende menos da individualidade e mais da disciplina tática e da aplicação de princípios coletivos do modelo de jogo da equipa, como os posicionamentos, coberturas equilíbrios, ajustes, entre outros. Não obstante, o momento de OD também requer criatividade individual e plasticidade para os jogadores poderem tomar decisões.

Em relação aos jogos da pré-época, foram realizados 8 momentos de preparação. Destes 8 jogos, 6 são vitórias (5 delas expressivas), 1 empate e 1 derrota (único jogo contra uma equipa do mesmo escalão - FC Porto Sub-16). Destes, o jogo contra o FC Porto foi o mais competitivo e benéfico para nós visto que nos criou dificuldades que nunca nos tinham criado, distinguindo-se os jogadores mais competitivos e preparados até ao momento. No meu ponto de vista, mais jogos como estes poderiam trazer benefícios na preparação da época. Se jogos com este tipo de exigência fossem realizados numa fase inicial poderiam trazer mais benefícios à equipa, pois nós, equipa técnica, podíamos verificar as nossas maiores debilidades mais cedo.

Olhando para a pré-época posso constatar que foi positiva no sentido de aprendizagem e apreensão do processo defensivo, com ainda muito por fazer e por transmitir, assim como para desenvolver e evoluir em termos de treino. Se balizarmos a pré-época pelos resultados diríamos que foi uma pré-época muito boa, mas o futebol não se baliza apenas por isso, ainda para mais tendo em conta a série onde estamos inseridos no campeonato. No que diz respeito à minha integração, foi um processo demorado e contínuo, que começou a dar

frutos tendo em conta a autonomia que fui ganhando a cada dia que passou e a aprovação por parte dos pares a cada ação/opinião relevante para o processo.

3.5.2. 1ª fase do CN II Divisão de Sub-17

A 1ª fase do CN II Divisão de Sub-17 disputou-se em séries de 10 equipas, distribuídas por 5 zonas. A série B, série onde competimos, caracteriza-se por ter duas equipas B (nós e o Rio Ave Futebol Clube (RAFC)) e 8 equipas de Sub-17. As equipas Sub-17 destacam-se por serem muito competitivas e por serem clubes que competem a nível nacional nos seus diferentes escalões de formação. Num campeonato com estas características, a nossa equipa de Sub-16 tinha de, para além de ter de apresentar um jogo com qualidade, apresentar níveis físicos acima da média para disputar todos os jogos contra jogadores mais velhos e mais desenvolvidos, numa idade em que atravessam um período crucial de desenvolvimento físico, como a puberdade e a entrada na adolescência. Assim, era de esperar um campeonato bastante competitivo e com muitas dificuldades a ultrapassar.

Nesta 1ª fase, a equipa terminou em quarto lugar com trinta e dois pontos, dez vitórias, dois empates e seis derrotas. A equipa terminou com trinta golos marcados e dezanove sofridos, sendo assim a segunda melhor defesa da série, só atrás do primeiro classificado (Figura 41). No entanto, ambicionávamos mais do que o quarto lugar conseguido e não correspondemos às nossas próprias expectativas. Começámos bem em termos de resultados, com três vitórias consecutivas, mas com exibições pouco vistosas. Chegámos ao quarto jogo do campeonato com a confiança em alta e tropeçámos com o RAFC B fora de casa. Esta foi a nossa primeira derrota e foi o início de uma fase conturbada para a nossa equipa pois perdemos 4 dos 5 jogos que disputámos desde esse dia. A indignação e ambição do TP definiu um ponto de mudança para a equipa nesse momento da época, chegando à última jornada da primeira volta com a certeza de que tínhamos de fazer mudanças, não só pela má fase, como também pelo facto de termos tido algumas lesões de jogadores muito utilizados. Esse

descontentamento fez com que a maior parte das pessoas do grupo de trabalho se elevassem e demostrassem maior capacidade para enfrentar os desafios do campeonato. Os jogadores perceberam que não estavam a ter o sucesso que previam e pretendiam e consciencializaram-se de que tinham de dar mais de si à equipa e ao clube, assim como os treinadores que, procurando soluções para todos os possíveis cenários, demonstraram maior capacidade de confiar no processo e no caminho que queriam seguir. Essa semana acabou com uma vitória contra uma das melhores equipas do campeonato, terminando a primeira volta com a demonstração da identidade da equipa. Na segunda volta, a continuação e a crença no nosso processo foi o que nos levou a conseguir chegar ao último jogo do ano com invencibilidade, apenas com um empate. Nos últimos três jogos contra as três melhores equipas do campeonato, perdemos dois jogos por 3-2 com golos sofridos nos descontos, como já tinha acontecido contra uma das equipas na primeira volta. No último jogo empatamos e "foi um dia para nunca mais esquecer" como disse o nosso líder e TP pelo facto de termos poucos jogadores disponíveis para jogo e para os treinos durante a semana que se realizaram com 12 e 13 jogadores.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	SC Salgueiros	**45**	18	14	3	1	49	17	+32	+
2	AD Sanjoanense	**34**	18	10	4	4	38	22	+16	+
3	Lusitânia de Lourosa	**33**	18	10	3	5	42	20	+22	+
4	FC Famalicão B	**32**	18	10	2	6	30	19	+11	+
5	FC Penafiel	**30**	18	9	3	6	45	27	+18	+
6	Nogueirense FC	**25**	18	7	4	7	28	25	+3	+
7	Taboeira	**24**	18	7	3	8	29	25	+4	+
8	Rio Ave B	**23**	18	6	5	7	16	21	-5	+
9	Diogo Cão	**9**	18	2	3	13	19	46	-27	+
10	Mondinense	**0**	18	0	0	18	9	83	-74	+

Ver classificação detalhada

Apuramento Subida Divisão

Qualificação - Apuramento Manutenção/Despromoção

Figura 41 - Classificação Final (1ª Fase)

3.5.2.1. Paragem de Natal e Passagem de ano

Durante a primeira fase do campeonato houve uma paragem relativa às épocas festivas de final de ano. Neste momento, o volume de treino baixou e treinámos apenas 3 vezes durante as duas semanas, incluindo a realização de uma atividade e 3 jogos-treino. Na semana seguinte ao último jogo oficial do ano, o primeiro treino foi uma ida ao *paintball* com toda a equipa incluindo a equipa técnica. Esta atividade foi sugerida por um dos treinadores e o mesmo organizou-a na tarde que antecede ao jantar de Natal de equipa. A atividade realizada na parte da tarde foi muito importante para a equipa e para a união do grupo. Sendo um grupo completamente novo desde julho notou-se a aproximação dos jogadores a colegas de equipa e à equipa técnica. Foi um momento de maior descontração e de descanso para uma 1ª fase, ainda com dois jogos restantes, de muito trabalho, cansativa e desgastante. Toda a atividade foi rica para as questões de fortalecimento de relações, mas as viagens de ida e volta para o local da atividade, e academia com os jogadores também foi benéfica para perceber melhor as pessoas por trás dos jogadores em campo, as suas histórias e contextos. Daí derivaram conversas informais reveladoras de algumas personalidades que realmente espelham aquilo que são em campo. Este espelho entre vida e futebol acontece com as pessoas, sendo o futebol um espelho da sociedade e dos comportamentos das diferentes pessoas e culturas. Após a atividade de *paintball* realizada de tarde, seguiu-se o jantar de Natal de toda a equipa e *staff* do escalão. Toda a gente esteve presente com exceção de um jogador que não é português e foi ao seu país passar o Natal. No jantar, para além do convívio que aconteceu entre todos efetuou-se uma troca de prendas de Natal que animou ainda mais a noite. Foi realmente um dia de criar relações e ligações entre todas as pessoas que fazem parte da equipa e acho que quando o dia acabou saímos mais fortes do que nunca enquanto grupo.

Realizaram-se 3 jogos-treino como enunciado anteriormente, dois nessa semana e um na semana seguinte, que ditaram 3 vitórias diante duas equipas Sub-17 e uma equipa Sub-15, com um jogo de maior dificuldade contra o Futebol clube de Vizela Sub-17. Os outros dois jogos, apesar de um ter sido realizado

contra uma equipa Sub-17 da serie A da mesma competição que nós, não foram jogos muito competitivos com resultados alargados a nosso favor, confirmando de forma clara que o nível das séries é muito distinto. No entanto, acho que jogar nas paragens é sempre uma boa opção para os jogadores continuarem a sua evolução, principalmente os que têm menos minutos no campeonato, e para testar, introduzir e modificar dinâmicas de jogo que temos em mente e que já foram discutidas entre equipa técnica.

3.5.3. Paragem entre fases

Na paragem entre fases, decidiu dar-se folga de jogo nessa semana de paragem, visto que já há muito tempo estávamos a jogar e pelo cansaço acumulado ao longo de uma 1ª fase muito desgastante e difícil. Para além disso, como muitos dos jogadores não estavam disponíveis por lesão e fadiga acumulada, a semana de treinos foi essencialmente de jogos reduzidos, mas competitivos em que assimilássemos alguns comportamentos individuais e grupais. Esta paragem foi de apenas uma semana, sendo que a seguinte já era semana de competição e iniciava a 2ª fase.

3.5.4. 2ª fase do CN II Divisão de Sub-17

A 2ª fase do CN II Divisão de Sub-17 – fase de manutenção e descida - disputou-se em séries de 8 equipas, distribuídas por 5 zonas. A série B, série onde competimos, caracteriza-se por ter as mesmas equipas que competiram na 1ª fase, sendo que os primeiros dois classificados foram disputar a fase de subida de divisão. Nesta fase, a classificação partiu de onde estava, sem mudança de pontos e de lugares, sendo que partimos de 2º lugar, com 32 pontos, menos 1 do que o 1º classificado. Esta fase de manutenção e descida caracteriza-se também pelo facto de em oito equipas, cinco descerem de divisão (visto que o nosso quarto classificado não viria a ser o melhor das 5 séries para

se manter). Este quadro competitivo é extremamente difícil e desafiante por todas as razões que já enunciei. A 2ª fase começou com saídas de jogadores do plantel, com jogadores doentes e lesionados que limitaram o nosso início na competição. No entanto, alguns jogadores menos utilizados e menos valorizados até à altura demonstraram-se essenciais nesta fase e no processo. Mais uma razão para a gestão de grupo ser preponderante numa época desportiva por parte do treinador.

Nesta 2ª fase, a equipa terminou em primeiro lugar com cinquenta e oito pontos, oito vitórias, dois empates e quatro derrotas. A equipa terminou como o melhor ataque com 37 golos (mais 7 golos do que na fase passada em menos 4 jogos) e com 14 golos sofridos fazendo de nós a segunda melhor defesa desta fase (Figura 42). O objetivo primordial foi conseguido a 2 jornadas do fim, com a manutenção matematicamente garantida e, nesse momento, definimos acabar no 1º lugar, lugar em que não estivemos até ao penúltimo jogo, como o melhor ataque e a segunda melhor defesa (não dependendo apenas de nós). Estes objetivos foram conseguidos com muito trabalho, persistência e confiança no processo que construímos.

Tal como na 1ª fase, passámos por momentos delicados, tendo vivido uma fase de 3 jogos consecutivos sem ganhar a seguir à paragem de Páscoa. A principal diferença desse momento menos bom para o momento mau na 1ª fase foi que desta vez, em vez de mudarmos muita coisa do processo, mantivemo-nos fiéis ao processo e àquilo que treinávamos e fazíamos, pois, as indicações de jogo eram boas, mas com pouco aproveitamento da nossa parte em momentos-chave do jogo como a finalização e/ou definição no último terço. A estabilidade que demos à equipa nesta 2ª fase foi decisiva para que eles acreditassem ainda mais no que fazíamos (em conjunto) e que nos elevassem para o nosso melhor nível de jogo da época, culminando na conquista dos objetivos anteriormente referidos.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Famalicão B	58	14	8	2	4	37	14	+23	+
2	Lusitânia de Lourosa	57	14	7	3	4	19	16	+3	+
3	Rio Ave B	53	14	8	6	0	26	11	+15	+
4	Nogueirense FC	49	14	7	3	4	29	15	+14	+
5	FC Penafiel	46	14	4	4	6	25	17	+8	+
6	Taboeira	37	14	3	4	7	24	27	-3	+
7	Diogo Cão	30	14	6	3	5	18	24	-6	+
8	Mondinense	1	14	0	1	13	6	60	-54	+

Ver classificação detalhada

Despromoção - Piores 4 - 4°Class

Despromoção

Figura 42 - Classificação Final (2ª Fase)

3.5.4.1. Paragem de Páscoa

Esta paragem veio interromper uma sequência de três jogos e três exibições a um nível elevado no campeonato. No entanto, estas três semanas deram-nos espaço para treinar algo que vínhamos a melhorar, mas com o qual queríamos gastar o tempo necessário no treino – processo ofensivo. Este processo era algo que queríamos abordar em treino pela capacidade e potencial que a equipa tinha, mas que não conseguia dar seguimento em jogo. Assim, essas três semanas de treino ficam marcadas essencialmente por esse trabalho e objetivo definido. Esse treino do processo ofensivo, focado na 1ª e 2ª fase de OO foi feito com recurso a exercícios de tomada de decisão. Fossem eles grupais ou estruturais, mais complexos ou não, o objetivo principal era o de tomar a melhor decisão possível naquele contexto. Voltou-se à utilização de meínhos numa parte inicial do treino para estimular a tomada de decisão rápida e a capacidade técnica das ações de receção e passe em espaços reduzidos e com adversários. As posses de bola com direção foram outros dos exercícios utilizados com o objetivo de promover a utilização do espaço interior como um meio para explorar a amplitude ou o último terço em jogo e atacar a baliza o mais rápido possível

("meio como um meio"), assim como o jogo formal, de forma livre e com períodos sem *feedbacks* por parte dos treinadores foi importante para a descoberta de novos espaços e soluções únicas dos jogadores levando ao erro e sucesso.

Nesta paragem foram marcados jogos-treino com diferentes propósitos: uns com o objetivo de conceder minutos a jogadores menos utilizados e que regressaram de lesão, dando-lhes ritmo de jogo e a oportunidade de retomarem o nível individual para competirem internamente com os colegas pelos minutos de jogo no campeonato, e outros com o objetivo de verificar em que nível estaríamos quando comparados a equipas de alto nível do escalão. Assim o fizemos e jogamos com os Sub-17 dois jogos, um com jogadores menos utilizados e outro com os mais utilizados. Nesses jogos verificámos que não nos tínhamos enganado nas escolhas que havíamos feito e descobrimos algumas lacunas no momento de OD, mais propriamente na nossa pressão alta. Neste momento de pressão alta, com a estrutura que utilizámos e contra adversários fortes no jogo interior na 1ª fase como são os nossos Sub-17, tivemos problemas na variação do centro de jogo no médio contrário, pois o nosso extremo que fecha o espaço interior estava longe. Assim, o meio ficava desprotegido quando conseguiam sair da zona de pressão à largura. Esta situação foi discutida ao longo desta paragem pela equipa técnica. Os dois jogos ficaram 2-1 para os Sub-17, sendo que no segundo jogo, o último golo é nos últimos minutos com um erro individual do nosso guarda-redes. Para além destes dois jogos-treino, realizou-se um jogo-treino contra o Sporting Clube de Braga (SCB) Sub-16 em que tivemos a um nível altíssimo principalmente em termos ofensivos. A nossa saída na 1ª fase foi quase sempre limpa e com sucesso, momento em que costumávamos ter mais dificuldades no campeonato. Isto deveu-se à nossa evolução enquanto equipa, ao treino nas semanas anteriores e à competitividade da série em que estávamos inseridos, comparativamente ao da série do SCB. Na nossa série, a maior parte das equipas pressiona alto desde o pontapé de baliza e nós, com a nossa saída curta, íamos resolvendo alguns problemas e consequentemente melhorando esse momento. O SCB não pressionou alto e esperava pela primeira decisão do guarda-redes e do defesa central concedendo espaço para a tomada de decisão dos nossos jogadores. Esses segundos a mais

de tomada de decisão fazem toda a diferença no futebol e deixaram os nossos centrais muito mais confortáveis a executar as ações técnicas, desde a primeira receção ao passe que queriam efetuar. No fundo, tudo correu bem nesse jogo e conseguimos perceber que estávamos ao mesmo nível das melhores equipas do país. O resultado foi 1-3 para nós. Realizámos também um jogo-treino contra o Gil Vicente Futebol Clube Sub-17 que está na série mais a norte do mesmo campeonato em que estamos inseridos e foi um mau jogo de nossa parte, com os jogadores menos utilizados a jogarem muitos minutos. No entanto, apesar da exibição não ter sido a melhor conseguimos ganhar por 2-1. Por último, a terminar a semana ainda realizámos um jogo-treino contra a equipa de Sub-15, com o intuito de observar os jogadores que para o ano podem integrar a equipa de Sub-16 e tirar ilações sobre os mesmos. É um contexto competitivo exigente para eles e por vezes alguns jogadores surpreendem pela positiva ou pela negativa. O mais importante é que tenham personalidade para competir contra jogadores mais velhos e com um desenvolvimento físico mais avançado.

Na minha opinião, esta paragem foi extremamente benéfica para o trabalho do nosso processo ofensivo e o nosso jogo. Com os treinos, a aprendizagem e exercitação; com os jogos-treino, a prática e os contextos que levaram à aplicação da tomada de decisões e ao consequente desenvolvimento dos jogadores e da equipa.

3.6. Reflexões críticas

3.6.1. Reflexão sobre o contexto institucional

O FCF está dividido em dois clubes: o FCF SAD e o FCF. Esta divisão traduz-se na separação entre escalões e futebol feminino e masculino. O FCF SAD inclui a equipa principal masculina, os Sub-23, Sub-19, Sub-17 e os Sub-16, enquanto o FCF inclui todas as equipas femininas, assim como os escalões abaixo dos Sub-16 de futebol masculino. Apesar da relação parecer saudável, esta divisão tem uma série de implicações para os jogadores e as equipas do

clube. No que diz respeito aos Sub-16, acho que não beneficia em nada a equipa e o processo de desenvolvimento de jogadores, não por estarmos no FCF SAD, mas sim pelos Sub-15 não fazerem parte da SAD. Isto cria uma barreira que impede muitas vezes a ligação entre os escalões e a passagem de jogadores para o escalão superior para benefício dos jogadores e do clube. Para além disso, as questões de recrutamento seriam facilitadas se o contacto das equipas, por parte de treinadores e estrutura, fosse mais forte e efetivo criando uma rede de conhecimentos e contactos maior. Outra questão importante é que o FCF SAD beneficia se os Sub-15 continuarem no patamar mais elevado do escalão. Poderia haver mais apoio e interesse por parte da SAD para que os Sub-16 e os escalões acima fossem cada vez mais fortes com uma cultura única ao longo dos anos e com os valores do clube cada vez mais transversais ao longo do desenvolvimento dos jogadores desde pequenos. Acho que o clube deve caminhar nesse sentido de aproximar a SAD ao clube ou talvez de ser um clube só. Isso iria permitir uma criação de filosofia única e um fortalecimento do emblema.

3.6.2. Reflexão sobre as funções atribuídas

Com a ingressão num novo clube e numa nova equipa técnica, as funções a que estava habituado a ter mudaram. Apesar de a minha integração ter sido muito boa e de me ter sentido mais ambientado a cada dia que passava, as funções que executei durante o ano não foram tão preponderantes como já experienciei. Assim, o meu objetivo primordial prendeu-se com a observação de cada instante e momento de treino, jogo e dia a dia do treinador, refletindo sobre o seu papel e retirando o que de importante teve cada momento. No entanto, foram-me atribuídas funções dentro da equipa técnica que levei com toda a seriedade e compromisso. Em relação às funções que já tinha feito noutros contextos, algumas delas bastante semelhantes, como o registo dos treinos, consegui ser mais responsável e regular com o que assumi. Adquiri a capacidade de maior eficiência no registo, pois tive de escrever todos os treinos diariamente

na plataforma do clube. Escrevi-os nas viagens de comboio para casa após cada treino. Esta capacidade de trabalho e disciplina fizeram de mim melhor profissional, com a benesse de que trabalhar com futebol facilita o meu sentido de compromisso. A motivação esteve presente durante o ano todo, o que foi um ponto determinante para ao longo da época sentir a confiança de toda a equipa técnica no trabalho que fiz. Essa confiança e reconhecimento de competência foi-se revelando com a delegação de mais tarefas durante a época. Tal como acima descrevi, o relatório estatístico foi uma função que sugeri à equipa técnica. Num contexto anterior, fazia um relatório estatístico detalhado à mão e decidi apresentar essa proposta à equipa técnica e ao treinador principal. Tendo em conta as características do treinador, do modelo de jogo e da competição em que estivemos inseridos, senti que podia ser importante ter esses dados para avaliarmos o desempenho através do confronto de evidências. Como demonstrado no Anexo 1, este relatório fornece informações sobre entradas no último terço no meio-campo do adversário, por que zonas e a quantidade de entradas. Este foi um dos dados utilizados para ter em conta no planeamento dos treinos e a possíveis novas abordagens ao nosso jogo, pois percebemos que entrávamos muitas vezes pelo lado direito, mas que entrávamos poucas pelo lado esquerdo, verificando-se as características dos jogadores e a capacidade ofensiva da nossa equipa por um lado. Pensámos que o melhor seria trabalhar sobre o lado esquerdo ofensivamente e promover um jogo mais apoiado e de maior ordem equilibrando o jogo da equipa. O TP diz muitas vezes que nos devemos reportar a factos e os dados estatísticos, por mais que, por vezes, os queiramos ignorar, fornecem informação objetiva de alguns dados e sobre determinados eventos do jogo. No entanto, a estatística deve, na minha opinião, ser um complemento à análise qualitativa do jogo, com o objetivo de verificar e comparar o que visualizamos em termos táticos, técnicos e físicos com as ações expostas no relatório estatístico, tal como o exemplo acima referido o demonstra. Este relatório prende-se com o coletivo e não inclui a contagem de ações individuais, o que pode ser uma adição importante no futuro principalmente num contexto de formação em que o objetivo é o desenvolvimento de jovens jogadores. No entanto, as ações individuais podem ser enganadoras no sentido

em que existem variadas ações sem bola que não são tidas em consideração e que são de extrema importância para o jogo da equipa. A maior parte das ações dos jogadores de futebol são sem bola, visto que cada jogador passa, em média, 1 minuto com bola, dependendo da posição em campo (Dellal et al. (2010) & Link and Hoernig (2017)). Por exemplo, uma das características fortes da equipa foi o jogo defensivo e a capacidade de encurtar espaços e realizar coberturas em todos os momentos e no campo inteiro, e isso não é contabilizado na estatística que fazemos. Outra das coisas que acontece é ter uma perceção sobre a performance da equipa, durante e após o jogo terminar, e não se refletir no relatório estatístico final através de números, por diferentes razões. Na 1ª fase no segundo jogo contra o Diogo Cão Vila Real, fora de casa, em que aparentemente dominamos o jogo na tentativa de ganhar, fizemos menos remates e tivemos menos oportunidades de golo, o que estatisticamente falando acabou por ser benéfico pois verificámos que a nossa perceção sobre a performance da equipa estava errada. Outro dos exemplos é o do nosso jogo em casa na 1ª fase contra o RAFC B que ganhámos por um golo e podíamos ter ganho por números mais dilatados face ao número de oportunidades que tivemos. No entanto, nesses jogos tivemos a perceção que tinham sido diferentes, mas toda a análise pós-jogo demonstrou o contrário. Por isso, utilizámos a análise estatística para constatar alguns factos do jogo, mas não nos orientámos apenas pelo relatório estatístico. Uma das funções que mais me deu prazer foi a organização dos ET, tanto em treino como em jogo. Apesar de a preparação das bolas paradas no jogo e a decisão das respetivas posições ser da responsabilidade do TP, coube-me verificar e conseguir que os jogadores ocupassem as suas posições no jogo, a partir da operacionalização do treino, do aquecimento de jogo e de *feedback* durante o jogo. Isso trouxe-me uma sensação de parte integrante do processo ainda maior. Comecei a liderar os exercícios em treino dos ET e a aprender com essa liderança. Estes exercícios em treino eram realizados de forma isolada com uma equipa contra outra a atacar.

O que me move é o jogo e a competição, mas o treino é decisivo para alcançar o ideal de jogo e os resultados e, por isso, o planeamento e a

operacionalização do treino fascinam-me. Este ideal de jogo de que falo não é o modelo de jogo, mas sim a ideia de jogo perfeita que nunca ninguém conseguirá alcançar individualmente e que todos os treinadores procuram (Quadro 7). É uma utopia que orienta o trabalho constante de evolução e desenvolvimento do jogo e do pensamento sobre o jogo. Já o modelo de jogo, na minha opinião, é o que realmente se consegue fazer no contexto onde se está inserido.

Quadro 7 - Diagrama Conceptual sobre o Modelo de Jogo



Não sendo uma função efetiva no meu estágio, o planeamento era realizado pelos TP e TAP, com a minha ajuda e dos restantes membros da equipa técnica. Todo esse processo de discussão entre os dois ou mais treinadores foi riquíssima para o meu desenvolvimento, e fez com que pensasse em situações do jogo que nunca tinha pensado, no qual refletirei mais à frente no relatório. Para além disto, o facto de ter ido ver jogos Sub-15 por ser a próxima geração de Sub-16 e para identificarmos jogadores de maneira a criar o plantel da próxima época despertou-me o interesse pela área do *scouting* que também aprofundarei mais à frente. No fundo, as funções que fui executando ao longo da época desportiva reforçaram o meu vasto interesse nas várias componentes do

treino de futebol contribuindo também para eu descobrir novos interesses como o *scouting*.

3.6.3. Reflexão sobre os objetivos de formação, preparação e competição

Tal como os objetivos e a missão do clube o diz, o jogador é o mais importante na formação do FCF SAD. O objetivo claro do jogador se tornar um ativo tanto a nível desportivo como a nível financeiro é preponderante na abordagem dos treinadores e das equipas técnicas ao treino, jogo e competição. Para além disso, é evidente, nos últimos anos, a quantidade de jogadores que crescem no clube, chegam à equipa principal, têm um rendimento elevado e são transferidos por verbas altíssimas, que por si, geram melhores condições para novos jogadores serem potenciados e conduzidos ao mesmo processo. O ambiente que se vive diariamente e que é cultivado pelos treinadores e estrutura do clube sobre o jogador como a peça mais importante do processo é apaixonante. Uma das primeiras aprendizagens que tive foi a capacidade de observar os jogadores da equipa da qual faço parte, perspetivando o futuro e a qualidade que cada um deles tem e pode vir a ter para pertencer ao futebol profissional, seja nos escalões seguintes do clube ou na equipa principal. Essa capacidade que os treinadores têm de ter influência nas decisões e a competitividade que podem ter ou não nas suas equipas e no seu contexto competitivo.

Outro dos pontos a ter em conta no FCF SAD é que o processo começa no escalão de Sub-16 e não nos escalões anteriores devido à separação entre FCF e FCF SAD. Isto tem várias consequências no processo de desenvolvimento dos jogadores do clube e das equipas, principalmente no que toca ao escalão de Sub-16. Por exemplo, se os Sub-17 precisarem de um jogador Sub-16 por variadas razões, o jogador dos Sub-16 pode ir treinar e jogar com o escalão acima. Isto não se verifica se a equipa de Sub-16 por algum motivo precisasse de um jogador Sub-15. Tal como referi, o desenvolvimento dos jogadores também é afetado pois há jogadores que precisam de subidas de escalão e novos desafios para manterem o desenvolvimento e a aprendizagem, caso

contrário estagnam numa etapa preponderante no futebol de formação. A fusão destas duas entidades melhoraria muito todo o processo de formação e desenvolvimento do jogador e das equipas.

O FCF SAD ainda não tem a capacidade de lutar com os clubes chamados grandes no que toca ao recrutamento de jogadores. Tem de se antecipar no que toca a observar e contratar jogadores, assim como tem a obrigação de olhar para contextos inferiores que muitas vezes são descurados por outros clubes. Ter um departamento de *scouting* totalmente profissionalizado parece-me determinante para que o clube continue a ter um crescimento que leve a aproximar-se cada vez mais dos lugares cimeiros e dos títulos em todos os escalões. No meu ponto de vista é uma lacuna que o clube tem no que toca à formação e deve ser explorada.

Na mesma linha do que disse anteriormente, o trabalho individual com os jogadores do clube pode e deve ser uma ferramenta a utilizar para melhorar cada detalhe técnico e tático do jogador. Se o objetivo do FCF SAD é desenvolver e dar à equipa principal os melhores jogadores possíveis para renderem desportiva e financeiramente, o treino é o instrumento principal. O treino sistemático de ações tático-técnicas melhora o jogador e faz com que tenha mais sucesso em treino (coletivo) e em jogo. O treino e esta "repetição sem repetição" (pressupõe variabilidade e plasticidade de movimentos) de (inter)ações faz com que o jogador, para além de evidenciar maior competência na execução das ações, tenha a confiança para as fazer. No treino coletivo, a quantidade de vezes que se executam as ações técnicas podem não ir de encontro à necessidade que o jogador tem de as fazer, como por exemplo o remate à baliza – mesmo num treino em que se façam exercícios para a 3ª fase de OO não leva a uma quantidade de ações de remate desejada. Assim, a criação de um departamento de técnica individual podia ser algo distinto que levasse a um desenvolvimento maior e, acima de tudo, mais acelerado do talento e que suprisse as necessidades dos jogadores e preocupações dos treinadores.

No entanto, com a capacidade que o FCF SAD já tem e com o trabalho realizado por todas as equipas técnicas e departamentos, os objetivos são altos,

mas realistas. Os contextos competitivos elevados capacitam os jogadores de saltarem etapas (tudo isto de forma pensada e planeada, dependente da capacidade que cada jogador tem promovendo a evolução e não forçando a integração num ambiente prejudicial para o desenvolvimento de cada um) e de ascenderem aos escalões seguintes sem grandes dificuldades – a prova maior é o título histórico de campeão nacional de Sub-19, na época anterior, com jogadores maioritariamente Sub-18.

3.6.4. Reflexão sobre a evolução dos jogadores ao longo da época

Esta reflexão deve começar por uma nota importante no que diz respeito a um jogador que reflete, na minha opinião, o que foi o nosso trabalho na evolução dos jogadores: o J10 foi uma das maiores evoluções do plantel. Um jogador que acabou com 91 minutos (parece que não é coerente com o que disse anteriormente), que foi resiliente e trabalhador ao longo da época e que fez o que muitos não conseguiriam fazer, terminando a época com um nível muito mais alto do que quando tinha começado. Esta evolução enche-me de orgulho (não só a mim certamente) e demonstra o que conseguimos enquanto treinadores e equipa técnica. Um dos pontos que foi importante nesta evolução, apesar de não ter sido muito saudável nalguns momentos, foi o comportamento dos colegas de equipa do J10. Ao sentirem que ele estava muito atrás deles não agiam nem lidavam com ele com condescendência e tratavam-no como um jogador do mesmo nível. Ao tratarem-no assim, por vezes, exageravam com *feedbacks* ou comentários desagradáveis, mas de exigência máxima quando ele não tinha a capacidade para responder a isso. Eu gosto de ver isto como um ponto positivo que o marcou e o fez mais forte, fez com que tivesse um orgulho próprio e uma resiliência de enaltecer. No entanto, nunca passaram dos limites o que o fez continuar com o grupo a época toda. A mudança nos comportamentos individuais foi notória, passando de um jogador inconsequente para um jogador que pensava nas ações e que tinha intenção nas decisões que tomava durante o jogo. Surpreendeu-me ter evoluído sem minutos e mudou a

minha opinião sobre evolução de jogadores sem competição. Tinha dito na descrição que não estava no contexto favorável para crescer e mudei a opinião. Ainda assim considero que não foi o melhor contexto para ele atingir o seu melhor nível e para se desenvolver enquanto jogador, mas evoluiu mais do que esperava.

Outro jogador cuja evolução considero ter sido enorme foi o J12. O J12 tornou-se um jogador importantíssimo no nosso processo e na evolução enquanto equipa e equipa técnica. Pelas características e pelo seu atraso maturacional no início da época foi tendo menos minutos do que o esperado, mas muitas vezes foi beneficiado em decisões pela gestão do grupo. A verdade é que sempre que aconteciam questões dessas ele estava preparado para aproveitar a oportunidade por ser um trabalhador nato e um jogador disponível e competitivo. No virar da época, da 1ª para a 2ª fase do campeonato, ele ganhou mais capacidade e elevou o seu nível físico e combativo em competição. Ganhou uma preponderância no processo a partir do momento em que começámos a ver o jogo com mais paciência, e em que, por necessidade, não tínhamos os jogadores com outro tipo de características disponíveis. O J12 tornou-se na minha opinião num jogador de futuro dentro do clube, pelo seu passado, mas principalmente pelo que fez nos últimos 6 meses da época. Terminou com uma influência na equipa de realçar, como o jogador que mais contribuiu para golos: 7 golos e 8 assistências. Posso dizer que se tornou um jogador com Potencial B.

A evolução do J24 também tem de ser realçada. Pessoalmente, sempre foi um jogador que me suscitou curiosidade e interesse, mas que não demonstrava o seu potencial a todos os elementos da equipa técnica. Causou sempre dúvidas talvez pela precipitação na tomada de decisões, ou por não estar habituado à posição em que foi colocado. O J24 sempre foi P9 e começou por ser uma opção para a posição P11. A verdade é que desde a pré-época em treino e em jogo ele teve uma capacidade de finalização fora do normal. A ligação que ele tem com a baliza adversária é quase como uma relação íntima. A forma como está sempre preparado para finalizar, como se movimenta para encontrar espaço para o fazer, seja com que parte do corpo for é de um nível altíssimo. Chegou a não ser convocado no início da época e manteve a postura do início ao fim da época.

Começou a ter minutos quando começámos a pensar em como podíamos tirar partido das melhores características dele e como podíamos equilibrar a equipa de forma a ele estar confortável em campo e com tarefas que conseguia fazer. Conseguimos pensar num jogo assimétrico com muita verticalidade à direita e mais paciência, e um jogo mais trabalhado à esquerda. Um pouco à imagem do J12 começámos a olhar para o jogo de forma diferente e a perceber o que é que cada um nos podia dar. É um jogador que pode vir a ter um papel preponderante no futuro do clube até pela capacidade de trabalho e pela atitude que tem em tudo o que se envolve. A acrescentar a tudo isso é uma pessoa com bom carácter, fora e dentro de campo.

Outra evolução que tive o prazer de ver e contribuir para foi a do J20. Foi um jogador que ouviu e tentou fazer tudo o que lhe foi pedido e que irá continuar a ter muito sucesso. Melhorou imenso a relação com bola e a capacidade de resolver problemas de costas e em apoio. Começou a ter intenção e a pensar no benefício de tomar uma determinada ação em campo. Ao juntar isso às capacidades que já tinha tornou-se um jogador de Potencial A, na minha opinião. Por tudo o que fez durante a época foi ajudar os Sub-17 na parte final da competição. A par dele o J19 também integrou a equipa de Sub-17 e com grande impacto. Pensámos que encontrámos a posição que lhe diz respeito e em que rendeu mais, numa fase da época em que o J20 não esteve disponível, e teve um rendimento notável a P9. A energia e capacidade pressionante que tem passou a ter durante o jogo todo e colocava os centrais constantemente desconfortáveis. Adicionalmente, tem a capacidade de jogar de costas para a baliza e ligar a equipa (coisa que não achámos que conseguiria com tanto sucesso), ao mesmo tempo de esticar a equipa com constantes movimentos à profundidade. Tornou-se um jogador completo. Por último, referenciar que o J7 passou a ser visto como um jogador diferente. Eu não o via com tanta capacidade, talvez por estereótipos de perfil físico. É um jogador que passa despercebido numa primeira fase, mas que é imperial nas ações que tem, principalmente defensivas.

Os jogadores que foram confirmações foram o J1, o J3, o J9, J16 e o J30. Acho que estes cinco jogadores confirmaram expectativas e consolidaram o seu

espaço com os respetivos potenciais atribuídos nas descrições. Já o J13 é um caso único na equipa. O J13 continua a ser o jogador no qual vejo mais potencial. No entanto, toda a sua disposição e atitude demonstraram outras coisas ao longo da época. Como antes tinha pensado que depois da conversa do TP com ele e da mudança de rendimento que foi sentida naquele momento da época, também mudou após umas semanas e voltou ao J13 inicial com falta de ambição e predisposição para o treino e o jogo. A dificuldade que tem em treinar no máximo, ou pelo menos esforçar-se minimamente fez com que fosse irregular não só nas suas performances, mas também a nível mental. A falta de hábitos pode ter-lhe causado esta instabilidade que, na minha opinião, não é boa para um jogador com a personalidade dele. Continuo a acreditar nele como jogador, mas tenho dúvidas se um dia chegará a um nível como o da equipa principal. Desejo o contrário.

Em relação a jogadores que tiveram mais dificuldades e que não atingiram o potencial que, a meu ver, podem alcançar, realço o J8, o J26 e o J27. O J8 teve uma época muito difícil pela lesão inicial que o tirou da equipa até uma fase avançada da época. Era um jogador que me criou expectativas elevadas nos dois primeiros treinos da época e pelo qual estava ansiosamente à espera. No entanto, voltou com algumas dificuldades evidentes, principalmente a nível físico e com um atraso de todos os conteúdos que foram abordados em relação aos colegas. Já o J26 entrou numa fase avançada da época pois veio de outro clube com um contexto completamente diferente. Vinha de um contexto de jogo com bola e com o controlo de jogo total que potenciava os jogadores em ataque posicional, de ações em espaços curtos que era o contrário do que pedíamos desde o início da época. Apesar de ter uma relação com bola diferente, as suas ações não tinham finalidade e muitas vezes não tomava decisões, não definia. Para além disso veio habituado a poucos comportamentos defensivos que são decisivos no modelo de jogo que operacionalizávamos e tendo em conta o campeonato em que competíamos. É um jogador frágil e que não tem uma personalidade que o faça ter uma atitude e ser muito competitivo em treino e em jogo. Por fim, referir que o J27 foi um jogador algo sacrificado por lacunas na equipa. A sua posição é P7 ou P11 e preenchia uma lacuna da equipa que era

a posição de P2. Apesar de ter feito algumas boas exibições nessa posição, não cumpria o pretendido defensivamente. A exigência nessas posições é grande e existem tarefas inegociáveis. Por outro lado, ofensivamente não tinha a mentalidade zona que é importante num modelo como o nosso e por vezes arriscava em momentos sem sucesso que acabaram por oferecer golos a adversários. Isso fez com que a tolerância ao erro em relação ao J27 fosse menor e tivesse menos oportunidades. É injusto não só esta adaptação, mas também a capacidade física que ele tem. Apesar de ser do mesmo escalão que os colegas, o J27 ainda tem dificuldades como o remate e o cruzamento por falta de força. Isso dificulta o jogo dele na posição de P7 ou P11 em comparação a jogadores como o J30, o J20, e o J24, que demonstram outra capacidade. É um caso de responsabilidade nossa como de características impossíveis de mudar e que neste contexto de Sub-16 a competir frente a Sub-17 fazem toda a diferença.

De um modo geral, destaco estes casos nesta época desportiva. O desenvolvimento dos jogadores e a sua evolução é muitas vezes condicionada pelo contexto e características dos mesmos assim como dos treinadores, sendo que o essencial é não atrasar nenhum dos casos que temos em mãos.

3.6.5. Reflexão sobre o modelo de jogo

O primeiro contacto que tive com as ideias de jogo do TP foi entusiasmante. A ideia de não esperar pela ação do adversário e não reagir ao mesmo tornou-se algo real e encorajador. Sempre me identifiquei com uma ideia de jogo de ação e não de espera e reação, com uma ideia de verticalidade e de espírito competitivo. Todos os aspetos defensivos deste modelo são determinantes e consegui compreender o porquê de se dar tanta importância à OD. Por exemplo, se a OD em bloco alto for a mais agressiva e ameaçadora possível, a equipa está mais perto de marcar golo e mais perto da baliza adversária. Claro que isto é quase uma verdade *La Palice*, mas não é o que se vê nos campos pelos campeonatos fora. No alto rendimento, nomeadamente na primeira liga

portuguesa, veem-se muitas equipas à espera que o adversário construa a 1ª fase e a definir zonas de pressão específicas médias ou baixas para a equipa pressionar, enquanto a ideia que o TP tem é que o campo é todo uma zona de pressão e que o portador da bola deve ser pressionado em todos os momentos. A isto o TP e nós, equipa técnica, chamamos de cobrir a bola. É um dos grandes princípios da equipa e do modelo de jogo do TP. Todas estas ideias e forma diferente de ver o jogo adequaram-se quase perfeitamente à minha conceção de jogo. Para além disso, os comportamentos (outra das palavras mais utilizadas ao longo da época) são prioritários no que toca ao modelo de jogo e, que deveria ser transversal a todas as equipas e mais especificamente a todos os jogadores. Os comportamentos são as ações defensivas individuais específicas que um jogador tem de realizar durante o jogo. Pode ser uma contenção ou não, uma cobertura, um posicionamento do corpo, de apoios ou de equilíbrio. Por exemplo, um jogador que tem comportamentos excelentes é o J7 que consegue perceber que dentro da área deve ser mais cuidadoso e realizar uma contenção menos agressiva e mais para condicionar do que para desarmar; outro dos exemplos é a forma como este orienta o corpo com as costas para a baliza de modo a não ser surpreendido com uma bola que possa causar um autogolo caso estivesse posicionado de frente para a sua baliza. Esses comportamentos são fulcrais para o sucesso dos jogadores e da equipa nos jogos e na competição. Apesar de ser um aspeto muito individual, não deixa de fazer parte do modelo de jogo, num plano mais micro. Tal como referi anteriormente, acontecem regularmente situações ao alto nível que demonstram que sem comportamentos não existe sucesso. Mostrámos exemplos desses aos jogadores no auditório e discutimos lances regularmente entre equipa técnica. Para além disso, a TD é um dos aspetos que suporta esta ideia de jogo. A forma como o TP quer todo o grupo, sem exceção, a defender e a recuperar em velocidade para trás da linha da bola é de salientar.

Ofensivamente, o objetivo é claro: marcar golo da forma mais rápida e simples possível. Para isso, a objetividade é decisiva para não se tornar um jogo demasiado rendilhado, por dentro e com riscos associados. Todas estas características são de uma visão de jogo diferente. Nenhuma visão é boa ou má,

mas sim diferente. Esta ideia que o TP, em conjunto com a equipa técnica preconiza, é uma ideia de ataque e vertical. É uma ideia que pretende espremer ao máximo as capacidades ofensivas dos jogadores e a capacidade física dos mesmos com um constante ataque da profundidade e da conquista do espaço atrás da linha defensiva e do espaço às larguras. Procura identificar os pontos mais fortes dos seus jogadores, aproveitá-los e potenciá-los. Exemplos disso são o J30 e o J20, que pela capacidade que têm de se relacionar e características que têm, seja em 1-4-3-3 ou em 1-3-4-1-2, conseguiram ser preponderantes nas ações ofensivas da equipa pelo corredor direito com acelerações constantes, verticalidade e procura do espaço para cada um poder ter ações de 1x1. Esta característica de jogo pela direita é notória na equipa, mas só foi possível pelas características dos jogadores. Sendo a ideia de jogo, uma ideia de ataque rápido, estes jogadores encaixaram perfeitamente, mas a individualidade é respeitada e tida em primeiro plano. Por exemplo, o J22 é um jogador de ligação, mais de apoio e teve sucesso quando jogou pela equipa. À sua volta tinha um jogador como o J30 e atrás o J19 que realizavam os contramovimentos necessários de procura da profundidade, que davam fluidez ao jogo e que equilibravam a equipa. Jogar com as características dos jogadores é fundamental.

No entanto, como em todas as equipas existem pontos fortes e fracos, e esta não é uma exceção. Por mais que se queira, no futebol existe uma máxima fascinante que é a do cobertor: se puxas o cobertor para a cabeça, destapas os pés; se baixas o cobertor para os pés destapas a cabeça. No futebol é igual, se se quer uma equipa toda a defender atrás da linha da bola não se pode ter uma equipa muito forte na TO, porque não existem jogadores preparados para isso. Um dos pontos que aponto a melhorar é exatamente esse, a TO. Numa equipa em que o objetivo principal é marcar golo, com objetividade e verticalidade, a TO deve ser uma das formas para isso acontecer. Tendo em conta a competitividade do campeonato, no contexto de uma equipa com jogadores mais novos, a necessidade de defender com a equipa toda é grande e isso faz com que os jogadores não estejam preparados nem posicionados para o momento de TO com foco na baliza adversária. Uma das formas que poderia resultar, mesmo com todos os jogadores atrás da linha da bola, era a definição de pelo menos 2

jogadores em zonas sem equilíbrios por parte das equipas adversárias e que não mexesse com a OD. Por exemplo, se defendêssemos em 1-4-1-4-1 no meio-campo defensivo e tivéssemos o P9 numa “zona morta” e de dúvida para jogadores adversários, em meias larguras, podia ser um canal de saída, seja para transitar ou para criar “ordem” no jogo. Outra das dificuldades que nos deparamos ao longo da época deste modelo de jogo foi o facto de não chegarmos a zonas de finalização com muitos jogadores. Após muita discussão chegou-se à conclusão que numa equipa que ataca rápido e que em 2/3 passes consegue chegar a zonas de definição principalmente em corredor lateral, a chegada de 4/5 jogadores é quase impossível, pela distância a percorrer no campo. Portanto, percebeu-se que seria importante treinar os momentos em que se devia e podia criar perigo com apenas 2 ou 3 jogadores e as situações em que era importante chegar com mais gente, pausando a definição e variando o centro de jogo (como estratégia para dar tempo para a equipa chegar junta). Isto tudo depende da equipa com que estamos a disputar o jogo e das decisões tomadas pelos jogadores nos diferentes momentos do jogo.

Toda a ideia e o modelo de jogo deram-me gozo conhecer e operacionalizar. O processo de implementação desta ideia foi tarefa dos treinadores ao longo dos treinos e da época e pretendeu aproximar ao máximo a realidade (modelo de jogo) do ideal (ideia de jogo), adequado às características dos jogadores e para a promoção dos mesmos.

3.6.6. Reflexão sobre a Matriz Concetual e Metodológica

Este capítulo descreve a metodologia utilizada ao longo da época desportiva pela nossa equipa técnica. Muitos dos pontos metodológicos foram importantes para eu evoluir e aprender novas formas de ver o treino. Ao longo da época fomos coerentes na abordagem que tivemos nos treinos e nos microciclos planeados. O TP é um treinador que valoriza o treino e que não abdica de uma sessão de treino por nada, logo os microciclos foram cumpridos quase sempre independentemente das paragens ou momentos sem competição.

Essa consistência e disciplina de treino fortaleceu o modelo de jogo da equipa e as ligações entre os jogadores.

Um dos princípios de treino utilizados durante a época foi o princípio da repetição, princípio esse que eu valorizo imenso. No ano anterior tinha estado com um treinador que não repetiu um único exercício de treino nos 3 meses em que estivemos no clube. Não está certo, nem errado, são ideias. Eu pensava de forma diferente e achava que se deveria repetir exercícios. Quando liderei processos em clubes passados, repetia exercícios e fazia-me todo o sentido. Este ano confirmei que para os jogadores assimilarem a ideia de jogo devem repetir-se exercícios. Adicionalmente, aprendi que não só faz sentido pelo modelo de jogo, mas também pode fazer sentido para que se sintam confortáveis ou em alerta dependendo dos momentos da época. Com a repetição dos exercícios ou das UT conseguimos manipular os comportamentos dos jogadores no treino e no jogo e dessa forma promover um estado de espírito específico para esse momento. Por outro lado, a repetição deve ser bem planeada e regrada, de modo a criar estímulos que consigam desafiar constantemente os jogadores. Também se deve ter em atenção a motivação dos jogadores e o estado de saturação dos jogadores nos treinos e exercícios. É importante saber introduzir os exercícios nos momentos certos e conseguir que a regularidade de exercitação dos mesmos exercícios não seja exagerada de modo a não criar jogadores mecanizados, mas sim adaptações específicas ao que queremos e diversidade nas ações, chamados de automatismos táticos (hábitos positivos no plano inconsciente dos jogadores). A verdade é que o treino é aquilo que quisermos que seja e podemos criar variabilidade na repetição (a tal “repetição sem repetição”). Um simples constrangimento do espaço num exercício pode promover a emergência de novas e criativas decisões e (inter)ações nos jogadores. Os jogadores podem não se aperceber que o exercício, apesar de ter as mesmas regras, mudou.

Outra das questões que pretendo abordar nesta reflexão é o facto de se treinar em estrutura durante todas as UT do microciclo. Durante esta época desportiva realizamos microciclos assim e essa maneira de treinar tem vantagens e desvantagens. A primeira questão que podemos abordar nessa

forma de treino é a carga física dos jogadores. Se treinarmos 11x11 muitas vezes durante a semana temos de encontrar soluções para a carga de treino e dos exercícios não ser desajustada tendo em conta o tempo a que estamos da competição. Em segundo lugar, quando abordo treino em estrutura também me refiro (e a equipa técnica também) a treinar com as estruturas montadas, não obrigatoriamente com os 11 jogadores, mas sim com uma estrutura completa seja setorial ou coletiva. Essa abordagem de treino traz ligações e dinâmicas constantes entre os jogadores, sinergias essas que se esperam ser ativadas e otimizadas, e, consequentemente, observadas no jogo. Em terceiro lugar, referir que para isto tem de haver sempre jogadores disponíveis para o treino. Não se pode treinar desta forma se não houver número para o fazer. Com esta abordagem, exercícios mais livres (menos estruturados taticamente ou sem direção) e sem orientação espacial de objetivo não são tão explorados. No entanto, uma das estratégias que se pode utilizar é a formação de equipas em setores ou com sinergias de jogo nesse tipo de exercícios que façam com que as dinâmicas e relações se criem, noutro contexto e ambiente, e que proporcionem novos problemas e procura de soluções.

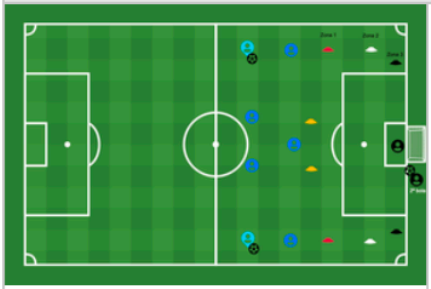
Uma das novidades a que fui exposto foi a liberdade de se treinar o que se quiser nos dias que se quiser e não estarmos presos a uma metodologia que se apoie, fundamentalmente, em questões físicas. Obviamente que existiram cuidados e existem sempre, principalmente tendo em conta a competição, mas não nos limitávamos no planeamento de treino. Essa liberdade de criação dava-nos espaço para abordar tudo em todos os treinos. Tanto podíamos realizar um 11v11 na terça-feira, como ter jogos reduzidos na sexta-feira. Essa liberdade era naturalmente colmatada com o ajuste dos tempos de exercitação e de descanso, do espaço ou número de participantes no exercício. O que interessava era o que pretendíamos passar aos jogadores e o que eles assimilavam, assim como se sentiam durante a época.

3.6.7. Abordagem ao Microciclo 9.01.2024 – 14.01.2024: Surto Gripal

Neste microciclo, houve um surto gripal nos jogadores que afetou a maior parte da equipa, que a par dos que estavam lesionados fez com que tivéssemos uma semana de treinos pré-jogo com muito poucos jogadores. A semana começou com 15 jogadores de campo e 3 guarda-redes. No segundo e terceiro treino da semana, quarta-feira e quinta-feira, já só tivemos 10 jogadores de campo e 2 guarda-redes, tendo terminado a semana com 12 jogadores de campo e 1 guarda-redes, sendo que um dos jogadores de campo desceu dos Sub-17 para nos ajudar. Esta semana foi frustrante, mas desafiante a todos os níveis como treinadores. Pensar em treinos para 20 jogadores de campo e 3 guarda-redes é completamente diferente de planear treinos para 10 jogadores de campo e 2 ou até 1 guarda-redes. Para além disso, um dos maiores desafios era fazer com que os jogadores chegassem em boa forma física para o último jogo da 1ª fase, com ritmo e competitividade para disputar o jogo contra o 3º classificado na tabela, a lutar para ir à fase de subida do CN II Divisão de Sub-17.

Na terça-feira e quarta-feira, o treino consistiu em situações de jogos reduzidos, exercícios de finalização (Figura 43) e exercícios analíticos defensivos (Figura 44). Procurámos manter as cargas de modo que os jogadores conseguissem atingir os mesmos estímulos que nos microciclos anteriores.

Finalização - Cruzamentos + 2ª bolas



Descrição: Um treinador realiza passes para os jogadores que estão posicionados para cruzar. Após esse passe, os jogadores cruzam para as zonas referentes ao local onde cruzamento:
- Zona 1 = Cruzamento às costas da defesa
- Zona 2 = 1º ou 2º poste
- Zona 3 = Penalti ou 2º poste

De seguida sai uma bola do GR de fora que está ao lado do poste para os médios finalizarem fora da área = 2ª bola

Objectivos específicos: - Treinar a finalização a partir de cruzamentos e 2ª bolas
- Treinar a capacidade de cruzamento de diferentes zonas

Hora
10m

Atletas

Espaço
Meio campo

Figura 43 - Esquema do Exercício de Finalização - Cruzamentos + 2ª Bolas

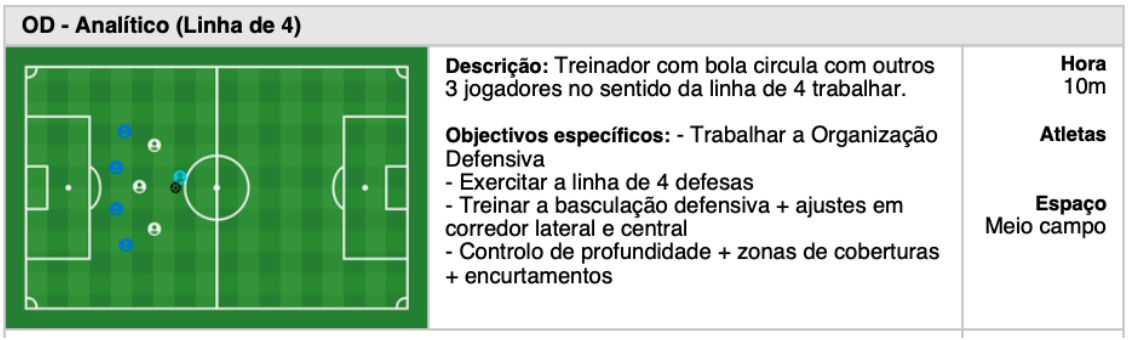


Figura 44 - Esquema do Exercício OD Analítico (Linha de 4)

Este é um exemplo de um momento do treino de quarta-feira em que dividimos os jogadores em dois grupos e trabalhámos questões mais individuais e setoriais. Esta foi uma forma que arranjámos para nos focarmos nas ações individuais ajustadas à posição de cada um, de modo a exercitar e repetir os gestos técnicos.

Este exercício (Figura 45), assim como o torneio de 3 equipas na terça-feira, foi utilizado com o objetivo de promover comportamentos de jogo individuais e grupais, de forma livre e imprevisível. Este em específico teve uma dinâmica interessante pois criou uma competitividade diferente. Como existiam cinco oportunidades de ganhar, a competição não estava perdida quase em nenhum momento. Para além disso, obrigava a equipa que ganhou um dos momentos a ganhar e não perder os outros para não ser derrotada no final do jogo.

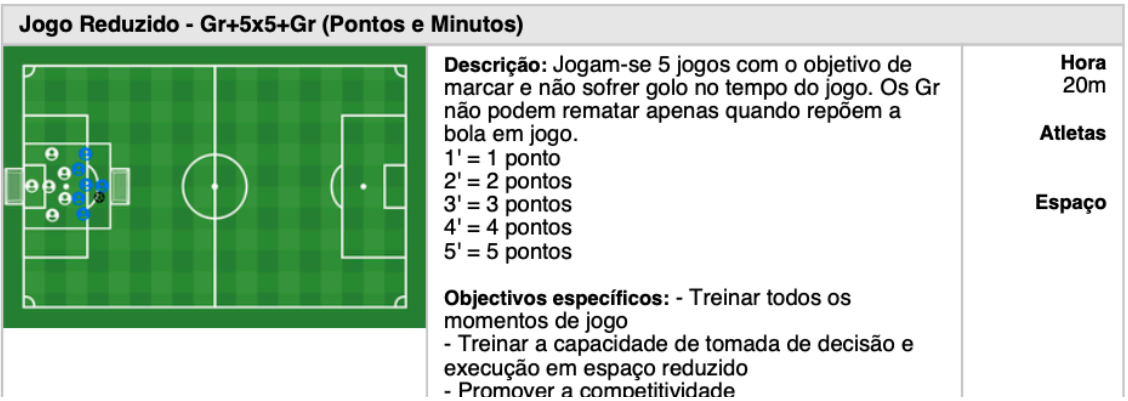
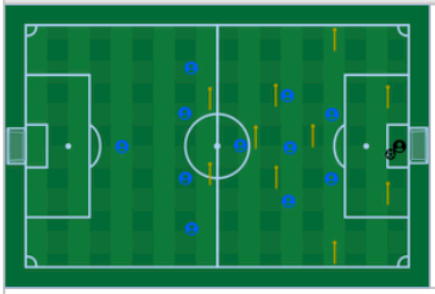


Figura 45 - Esquema do Exercício Jogo Reduzido - GR+5x5+GR (Pontos e Minutos)

Na quinta-feira e sexta-feira tivemos de adaptar o treino estrategicamente, realizando o exercício de 11x0 com estacas a representar a estrutura do adversário (Figura 46). Para realizar dinâmicas do adversário definimos jogadores-chave pelos quais a bola passava e os treinadores realizavam essas

posições ao invés de estacas sem a possibilidade de circulação de bola. Fisicamente tentámos compensar a falta de alguma carga especialmente de situações de resistência e/ou de força resistente com corrida contínua ou séries de corrida de alta intensidade.

11x0 - Estratégia Jogo



Descrição: 11x0 em estrutura de jogo, contra a estrutura do adversário montada em estacas. Trabalhar as abordagens e dinâmicas para o próximo jogo.

Objectivos específicos: - Preparar a abordagem defensiva para o jogo

Hora
15m

Atletas

Espaço
Campo Inteiro

Figura 46 - Esquema do Exercício 11x0 - Estratégia de Jogo

Esta semana culminou com o último jogo da 1ª fase, com um onze titular com um jogador que não treinou a semana toda por estar doente, um jogador no banco nas mesmas condições e ainda um guarda-redes equipado como jogador de campo. Ainda assim, conseguimos um empate, que podia ter muito bem sido uma vitória, com os jogadores a superarem-se dentro de campo em termos físicos e anímicos. Foi uma semana dura e de aprendizagem, mas terminou com um jogo memorável.

3.6.8. Abordagem Estratégica *vs*. FC Penafiel (FCP) – Comparação entre o Microciclo 2.10.2023 – 8.10.2023 e o Microciclo 4.12.2023 – 10.12.2023

No microciclo de dia 2.10.2023 – 8.10.2023, do primeiro jogo contra o FCP na 1ª fase do campeonato, foi um microciclo atípico, devido a várias questões. Primeiro, devido ao acontecimento histórico do clube – a participação dos Sub-19 na *UEFA Youth League*, na 1ª Eliminatória da competição, no dia 4.10.2023 em Famalicão – tendo a coordenação definido que não haveria treinos nesse dia e que todos tinham de estar presentes no jogo. Em segundo lugar, devido ao facto de o nosso jogo contra o FCP ter sido marcado para sábado. Para além disso, marcaram-se dois jogos-treino nessa semana, um contra os Sub-17 e

outro contra os Sub-15. Assim, tivemos grandes diferenças do nosso microciclo padrão. O microciclo adotado nessa semana está presente no Quadro 8.

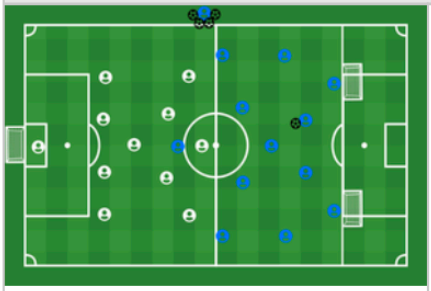
Quadro 8 - Microciclo atípico: 2.10.2023 a 8.10.2023

Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Dia 0	Dia +1	Dia +2	Dia -3	Dia -2	Dia -1	Dia 0	Dia +1
Jogo	Jogo-Treino	Treino Resistência Princípios e Subprincípios Espaços Médios/Grandes Intensidade Média	Folga	Jogo-Treino	Treino Recuperação/Velocidade/Reação Princípios e Subprincípios | Estratégia Espaços Médios Intensidade Baixa	**Jogo**	Folga

O jogo-treino de segunda-feira foi marcado com o intuito de estimular os jogadores com menos minutos das equipas de Sub-16 e Sub-17 jogando entre si. Os jogadores que jogaram no domingo mais de 45 minutos não fizeram qualquer minuto de jogo e trabalharam em regime de recuperação com o DROP no ginásio. No entanto, apesar do jogo-treino, a equipa não treinou toda junta e não treinamos em função do fim-de-semana.

Na terça-feira, apesar de termos todos os jogadores disponíveis, devido à proximidade do jogo anterior e a termos realizado um jogo-treino no dia anterior, o treino não foi o que desejávamos, tanto em termos de passagem de conteúdo como em termos físicos. O exercício fundamental do treino está representado na Figura 47.

Jogo 10x10 - OO + TD (+OD)



Descrição: Jogo de Gr+Gr+10 x 10+GR
A equipa que defende as duas balizas começa com a bola com o objetivo de marcar golo na baliza regulamentar:
- Golo = 3 bolas extra a começar no meio campo ofensivo para atacar
- Remate = 2 bolas extra a começar do meio campo para atacar
- Cruzamento = 1 bola extra a começar do meio campo para atacar
Quem defende tem o objetivo de recuperar a bola e atacar rápido uma das duas balizas

Objectivos específicos: - Trabalhar a Organização Ofensiva + Transição Defensiva
- Promover e exercitar dinâmicas ofensivas de 2ª/3ª fase
- Exercitar as decisões em último terço e zonas de finalização + finalização
- Trabalhar os equilíbrios + preparação de perdas em Organização Ofensiva
- Trabalhar a Organização Defensiva de uma das equipas = Bloco de Protecão

Hora
18m

Atletas

Espaço
Até uma área

Figura 47 - Esquema do Exercício Jogo 10x10 - OO + TD (+OD)

Este exercício provocava principalmente o momento de OO na sua 2ª e 3ª fases. Sempre que havia uma definição no último terço beneficiávamos a equipa em OO para valorizar a definição das jogadas. Este objetivo foi definido por jogarmos contra uma equipa muito forte na TO e na saída em ataque rápido. Assim, com um foco consciente no momento de criação e finalização criámos um estímulo de reação à perda e de impedimento do avanço da equipa adversária.

Na quarta-feira foi dia de ver a equipa de Sub-19 e a primeira equipa do FCF SAD na história a participar numa competição europeia, sendo que não houve treino. Na quinta-feira estava marcado um jogo-treino com a equipa de Sub-15 do clube pelo que o estímulo que tivemos nesse jogo de maior posse de bola, de uma equipa mais débil nos duelos e contacto físico, de uma maior facilidade na recuperação e nos momentos de transição criou um conforto ilusório. Esse jogo terminou com o resultado de 9 x 0 para a nossa equipa.

Na sexta-feira, foi dia pós jogo-treino e dia pré-jogo do campeonato, o que limitou a nossa abordagem ao treino. O que planeámos fazer foi um exercício de OD e finalização, para além da habitual ativação e trabalho de velocidade e reação com o DROP. O exercício fundamental do treino está representado na Figura 48.

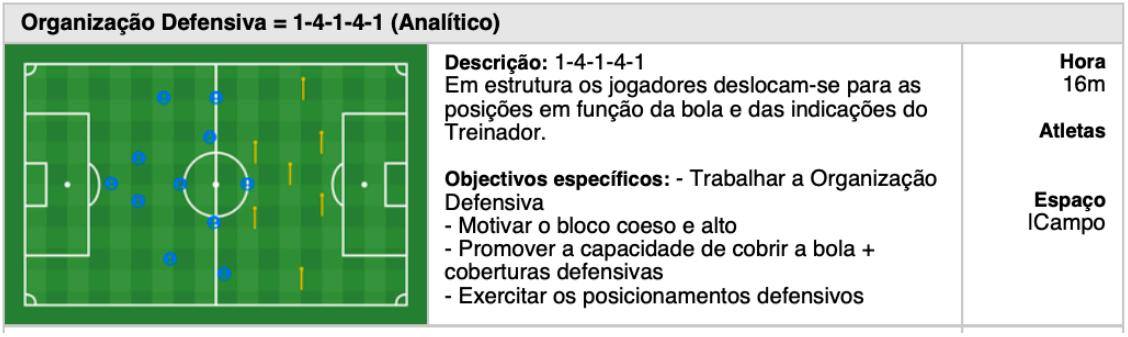


Figura 48 - Esquema do Exercício Organização Defensiva = 1-4-1-4-1 (Analítico)

Este exercício consistia em trabalhar a nossa OD de forma analítica em função da análise que fizemos do adversário. Trabalhámos a nossa OD alta, assim como o nosso bloco de proteção (o nosso bloco intermédio) e ainda a passagem do bloco de proteção para a pressão alta. Queríamos garantir a defesa das larguras com o 1-4-1-4-1, mas ao mesmo tempo ter várias linhas defensivas na nossa estrutura de modo a assegurar coberturas constantes. Para além disso, não esperávamos que o adversário se recusasse a jogar curto e jogasse longo em todos os momentos de jogo pois num campeonato nacional, no nível em que estávamos, esperamos sempre que, pelo menos, se tente uma vez a saída curta. Ainda assim preparámos todas as possibilidades de jogo do adversário.

Abordámos o jogo com dois exercícios de treino fundamentais e estratégicos numa semana de trabalho, o que é muito escasso. Para além disso, tivemos dois jogos-treino que em nada nos favoreceu durante a semana e dia de jogo, especialmente o de quinta-feira contra o escalão de Sub-15.

Neste jogo, talvez pensámos que ia ser de uma dificuldade mais baixa, tendo em conta o que analisámos e o que vimos "*in loco*" num jogo do FCP contra o RAFC B. No entanto, a equipa que encontrámos foi uma equipa superagressiva, sem intenção de jogar curto e com intenções apenas de jogar longo e a partir de segundas bolas no nosso meio-campo defensivo. Este adversário foi dos que mais dificuldades nos criou pela particularidade do seu jogo neste campeonato. Para contextualizar, o FCP tinha uma boa equipa com um guarda-redes bom e uma frente de ataque extremamente forte, rápida, agressiva e com qualidade

técnica individual. O FCP dispunha-se em campo numa estrutura de 1-4-4-2 clássico, muitas vezes ficando com um 1-4-2-4 pela falta de ajuda defensiva por parte dos médios alas e avançados. Em algumas situações, principalmente no pontapé de baliza posicionavam-se num 1-4-4-1-1, com um dos avançados a baixar para disputar a primeira bola. Era uma equipa que não saía uma única vez a jogar curto em pontapé de baliza ou em qualquer situação de bola parada ou dinâmica, e procuravam sempre a bola longa como forma de avançar no terreno de jogo. Procuravam também os seus pontos mais fortes que eram os dois avançados no ataque à profundidade e nos duelos, assim como as larguras com os seus médios alas a procurarem situações de 1x1 para cruzar ou situações de 2x1 com movimentos em diagonais curtas dos avançados. Assim o analisamos, mas não esperávamos o caos que causou à nossa equipa. O jogo desse fim-de-semana acabou por ser um desastre, desde a preparação e planeamento da semana, ao planeamento estratégico do jogo, à predisposição e atitude competitiva dos jogadores em jogo. Saímos derrotados por 4 x 0, a derrota mais pesada em toda a época.

No microciclo de 4.12.2023 – 10.12.2023 jogámos mais uma vez, a contar para a 2ª volta da 1ª fase do campeonato contra o FCP. Desta vez tivemos uma semana de treinos normal, dentro de um microciclo alternativo, apresentado no Quadro 9.

Quadro 9 - Microciclo: 4.12.2023 a 10.12.2023

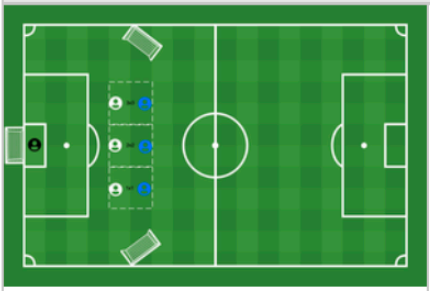
Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Dia 0	Dia +1	Dia +2	Dia -3	Dia -2	Dia -1	Dia 0	Dia +1
		Treino	Treino	Treino	Treino		
		Recuperação	Força/Resistência	Velocidade	Reação		
Jogo	Folga	Macro Princípios	Princípios	Princípios e Subprincípios | Estratégia	Princípios e Subprincípios | Estratégia	**Jogo**	Folga
		Espaços Médios	Espaços Grandes	Espaços Grandes	Espaços Médios/Grandes		
		Intensidade Baixa	Intensidade Alta	Intensidade Média	Intensidade Baixa		

Os treinos decorreram de forma natural, mas não com muito sucesso e apesar de virmos de um resultado menos positivo (um empate contra o penúltimo classificado fora de casa), encontrávamo-nos numa fase boa e em crescendo com um processo novo em consolidação numa estrutura diferente. Ao contrário da 1ª volta em que nos dispusemos em campo num 1-4-3-3, nos últimos jogos utilizámos um sistema 1-3-4-1-2.

Na terça-feira, realizámos logo dois exercícios que iam ao encontro do que ia ser o jogo no fim-de-semana. Comportamentos com igualdades, duelos de 1x1, duelos aéreos na área e cruzamentos.

No exercício ilustrado pela Figura 49, procurámos treinar os comportamentos defensivos como foco principal, ainda que não descurássemos a capacidade de criação ofensiva individual e grupal. Neste sentido, pretendemos promover o maior número de ações individuais de contenção, orientação de apoios, desarme, ação e reação defensiva, para desenvolver essas capacidades em todos os nossos jogadores. Adicionámos também neste exercício as transições de forma a consciencializar os jogadores que nenhuma jogada tinha um fim, quando perdiam a bola, e que estavam mais próximos do sucesso se a sua reação fosse extremamente forte, provocando assim todos os momentos de jogo em poucos segundos.

Jogo Reduzido de Igualdades - (1x1 - 3x3 c/ Reação)



Descrição: No espaço delimitado realiza-se 1x1, 2x2 e 3x3 com o objetivo de marcar golo na baliza.
Os mesmos jogadores que realizaram o 1x1 são os jogadores que realizam o 2x2 e 3x3 nas funções destinadas. Ou seja, quem ataca, ataca sempre até ao final do 3x3 e quem defende a mesma coisa.
No 3x3 quem está a defender e recupera a bola tem o objetivo adicional de ligar numa das balizas à largura, sendo que quem está a atacar e perde a bola tem de reagir.

Objectivos específicos: - Trabalhar comportamentos defensivos e ofensivos
- Exercitar a capacidade defensiva e ofensiva em igualdade numérica
- Promover a entre-ajuda e a atitude competitiva

Hora
12m

Atletas

Espaço
Meio campo

Figura 49 - Esquema do Exercício Jogo Reduzido de Igualdades - (1x1 - 3x3 c/ Reação)

No exercício fundamental do treino representado pela Figura 50, optámos por começar a semana com o foco na OO. Desta forma, pretendíamos provocar ações constantes de duelos de 1x1 nos corredores laterais, assim como motivar situações de cruzamento e entrada na área através de diagonais curtas e movimentos de rutura. Para além disso, trabalhámos também o controlo de área e de cruzamento em OD para nos prepararmos para o que íamos encontrar no fim-de-semana. Isto criou a necessidade de defender com personalidade, mas juntos e coesos para que não entrassem na nossa linha defensiva com facilidade.

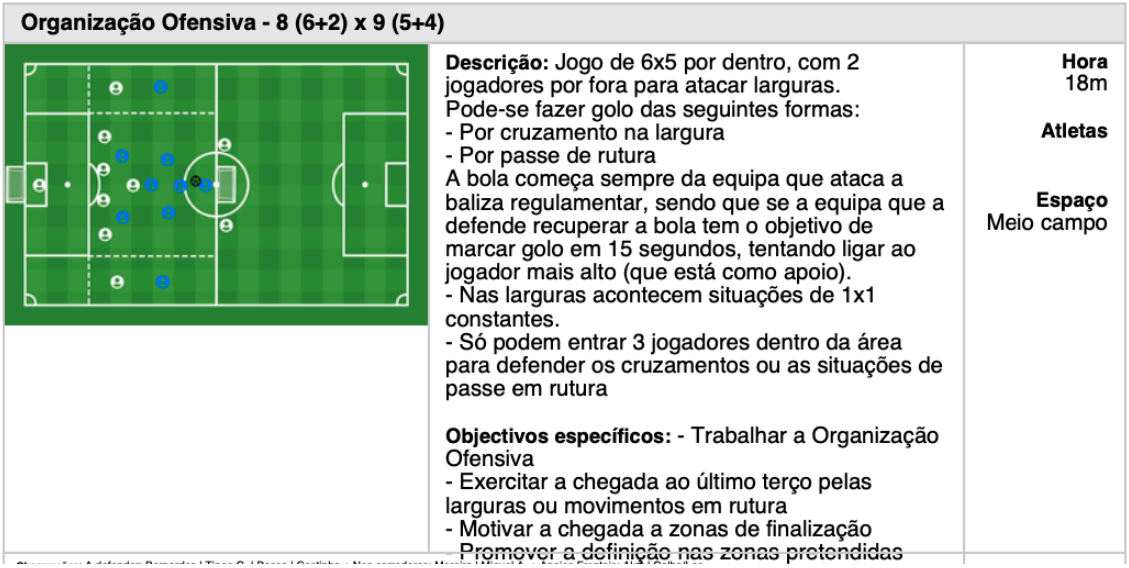
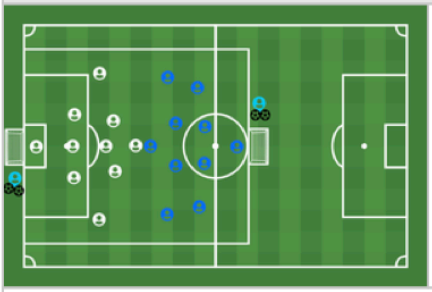


Figura 50 - Esquema do Exercício OD Bola Coberta/Descoberta (Contexto de jogo)

Este treino já tinha alguma estratégia subentendida nos exercícios. Apesar disso, todo o nosso processo consistia no que trabalhámos com estes dois exercícios. Na quarta-feira, o treino incidiu em todos os momentos de jogo, mas com o exercício fundamental a focar-se essencialmente na OD e nos momentos da equipa sem a bola No entanto, o momento de TO não foi descurado e foi treinado tal como no exercício acima podemos verificar. A equipa que defende, tem de marcar golo após ligação ao apoio frontal, quando recupera a bola. Tal como dito anteriormente, o FCP era uma equipa muito forte nos duelos aéreos e na procura da bola longa constante durante o jogo. Assim, criámos um exercício que provocasse isso mesmo, o qual está representado na Figura 51.

Jogo Reduzido - 9x9 (Duelos aéreos + Segundas bolas)



Descrição: Jogo de 9x9 em campo reduzido.
- Sempre que a bola sai recomeça de bola longa de uma das linhas finais
- Golo a partir do ganho de uma segunda bola = 3

Objectivos específicos: - Trabalhar todos os momentos de jogo
- Promover os duelos aéreos e a disputa de segundas bolas
- Motivar a combatividade em todos os momento do jogo

Hora
18m

Atletas

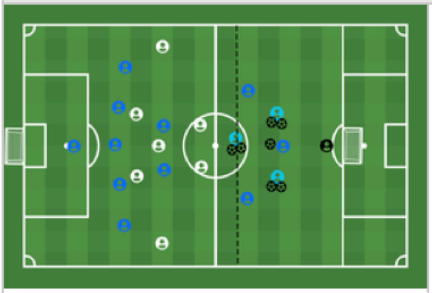
Espaço
60/65 x 45

Figura 51 - Esquema do Exercício Jogo Reduzido - 9x9 (Duelos aéreos + Segundas bolas)

Na minha opinião, este exercício foi um dos exercícios mais importantes na preparação do jogo contra o FCP. Promovia todos os comportamentos que nós desejávamos em jogo, num espaço reduzido, desde a disputa de duelos aéreos, às coberturas eficazes e fundas da linha defensiva, até à procura da conquista das segundas bolas por parte dos nossos médios e avançados. Este exercício era o espelho do jogo do FCP. No treino não correu bem e deu a todos más sensações e todos vivemos o caos que iríamos encontrar no futuro. Pareceu que tínhamos caído na realidade e apercebemo-nos (treinadores e jogadores) de o que nos ia dar a vitória ou a derrota.

Na quinta-feira, apesar de insistirmos um pouco na nossa 1ª fase de OO, o objetivo foi outra vez a OD, com o exercício (a par do anteriormente referido) mais adequado para o que íamos defrontar (Figura 52).

OD - Bola Coberta/Descoberta (Contexto de jogo)



Descrição: 10x7
A bola é passada entre os avançados da equipa que está a defender, podendo ser a qualquer momento passada ou "despejada" para a equipa de 7 atacar contra os 7 da equipa de 10 a defender. Caso a equipa a defender a baliza regulamentar recupere a bola tem o objetivo de ligar com um dos 3 avançados para marcarem golo sem oposição.
- A bola começa sempre dos 3 jogadores e pode ser metida por treinadores também a qualquer momento.

Objectivos específicos: - Trabalhar a Organização Defensiva
- Exercitar a capacidade de encurtamentos + duelos aéreos + coberturas defensivas
- Exercitar o controlo de profundidade
- Promover o contexto de "caos" com bolas aéreas
- Motivar a combatividade

Hora
18m

Atletas

Espaço
Até uma área

Figura 52 - Esquema do Exercício OD - Bola Coberta/Descoberta (Contexto de Jogo)

Este exercício, já num espaço real de jogo, consistia em controlar a profundidade, controlar as bolas longas, conquistar duelos e segundas bolas. Semelhante ao exercício anterior mencionado, os objetivos são muito parecidos e continham o que previámos que iria ser o jogo. Neste treino já estávamos todos cientes do que íamos encontrar e encarámos a realidade ao treiná-la. De notar que nestes dois exercícios o *feedback* e a energia imposta por nós, equipa técnica, foi altamente agressiva e de alerta máximo. Esta necessidade de nos superarmos em termos de jogo e enquanto equipa movia-nos a todos.

Por fim, o treino de sexta-feira, um dia antes do jogo, foi estratégico, de energia e alerta. Transmitimos a estratégia e a abordagem que íamos ter no jogo e afinámos os ET, momento fulcral contra uma equipa que procurava sempre a bola longa para a área adversária em todas as oportunidades que tinham.

O jogo foi completamente diferente do jogo da 1ª fase e conseguimos anular as grandes armas do FCP. Vencemos o jogo em casa por 1 x 0. Pudemos constatar isso não só através do resultado, mas também da observação e análise do jogo e confirmar as incidências com o relatório estatístico que fizemos. Uma pequena prova disso está na diferença dos remates que concedemos ao adversário num jogo e no outro (Quadro 10).

Quadro 10 - Estatísticas de Remates vs. FCP

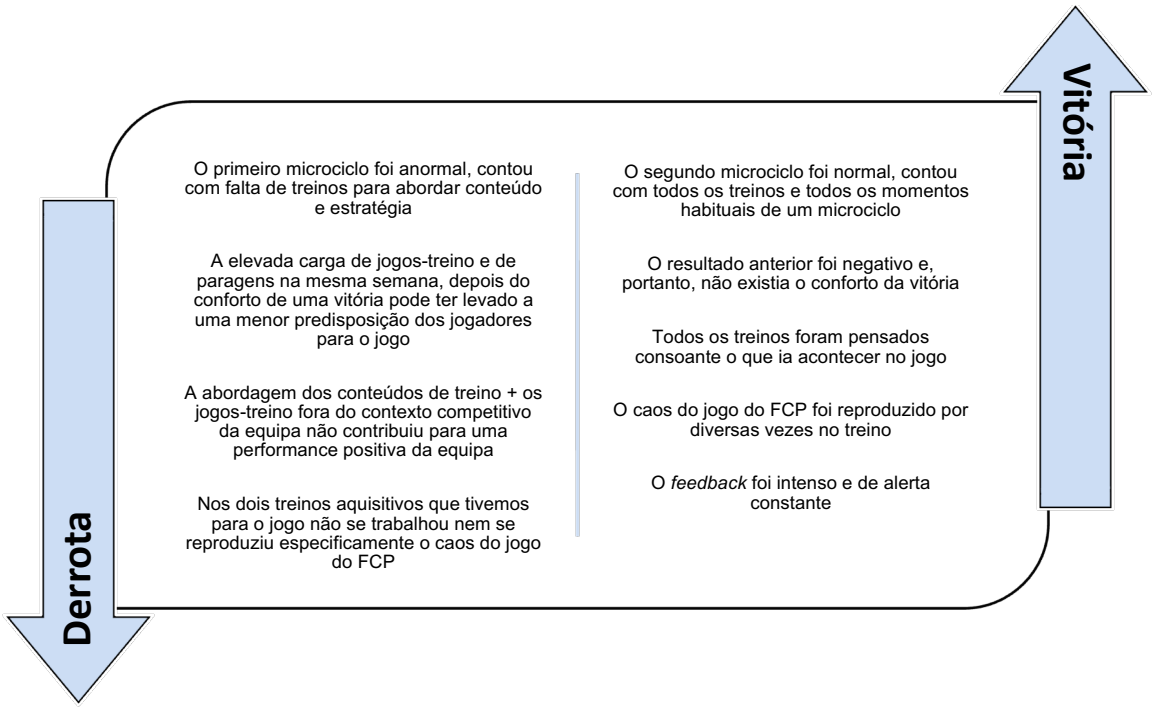
Remates FCP vs FCF SAD Sub-16

	1ª Volta (1ª Parte/2ª Parte)	**2ª Volta** (1ª Parte/2ª Parte)
Enquadrados	5/8	0/0
Bloqueados	3/0	1/0
Não Enquadrados	2/4	3/5
Total	**22**	**9**

3.6.8.1. Comparação entre os microciclos

Com a descrição dos microciclos conseguimos tirar algumas conclusões (Quadro 11).

Quadro 11 - Comparação entre microciclos



Se fizermos estas comparações constatamos que, para diferentes jogos com o mesmo adversário (que não alterou nada no seu jogo), abordámos os microciclos de forma distinta. Num microciclo abordámos mais a OO em dias de baixa carga e intensidade visto que não poderia ser de outra forma – com todos os jogos-treino que tivemos durante a semana. Nesse microciclo poderemos ter desvalorizado o FCP pelo nosso bom momento e resultado anterior e pelo que tínhamos visto na análise pré-jogo. A semana não ajudou, sendo uma semana de importância extrema para o clube e, por isso, não houve o treino de quarta-feira. No outro microciclo contra o FCP o foco virou-se para a OD. Não que não seja importante abordar tudo para um jogo, mas a nossa OD especialmente contra o FCP foi determinante para a vitória. Não pelo facto de o FCP ser uma equipa dominadora, mas sim pelo caos que criam constantemente em todos os

jogos através da sua OO direta e longa, a partir de segundas bolas e de duelos constantes. Para estarmos preparados e como já tínhamos vivido da pior maneira o que era o FCP reproduzimos durante a semana inteira tudo isso avisando assim os nossos jogadores.

O que retiro desta comparação é que o treino é a base e o princípio de tudo, que deve ser ajustado consoante o adversário, sempre com o modelo de jogo da equipa como base, mas não pode ser substituído por jogos-treino, muito menos por folgas (apesar da exceção dessa semana). Para além disso, a forma como se reproduz o que se pode vir a encontrar no jogo é determinante para os jogadores estarem confortáveis e vivenciarem o que o jogo vai ser antes de acontecer. Essa criação de contextos cabe-nos a nós treinadores de fazer nascer da melhor forma possível.

3.6.9. Pré-Época - o que treinar?

Durante a pré-época trabalhou-se de várias formas, mas principalmente segundo as dificuldades da equipa e dos jogadores. Ou seja, a cada treino e jogo de preparação o TP e toda a equipa técnica iam identificando lacunas na equipa e trabalhava-se em função desses défices, não havendo um planeamento de conteúdos a abordar durante esse período. No entanto, a passagem dos princípios e ideias do modelo de jogo foram feitas, mas sempre pensadas diariamente e não planeadas para o período pré-competitivo todo. Na minha opinião, a melhor forma de trabalhar na pré-época é sim, identificar as principais lacunas da equipa e trabalhar em função dessas mesmas dificuldades, mas de forma contínua e não diária. Com isto quero dizer que, quando se chega a uma equipa nova se deve avaliar e conhecer que tipo de jogadores e equipa temos à nossa frente. A partir desse momento, deve delinear-se um plano de conteúdos a serem abordados durante um determinado tempo – Mesociclo - marcando jogos-treino em função desses conteúdos, para que a ideia de jogo seja compreendida e consolidada a cada dia que passa. Por exemplo, se o TP gosta de trabalhar o processo defensivo, principalmente a OD, os jogos da pré-época

deveriam ser ajustados e de maior exigência numa primeira fase, de modo a expor os jogadores a dificuldades e a criar problemas que os levassem a executar tudo o que iam aprendendo nos treinos. Assim, planeando uma pré-época com a duração de 6 semanas, podiam dividir-se os conteúdos em momentos: as primeiras 3 semanas com o foco na OD + TO e as restantes 3 semanas com foco na OO + TD. Durante estas semanas de trabalho o foco num determinando momento de jogo não implicou que não se trabalhasse outros momentos até porque tudo está interligado em jogo. Num exercício de treino contextual em que uma equipa está em OD, a equipa que está a atacar encontra-se em OO, estando por isso a treinar esse momento. O que se pretende nestes períodos é que o foco esteja na introdução, exercitação e consolidação do que se pretende transmitir para aquele momento, de OD neste caso. Organizando desta forma, e tal como disse anteriormente, uma das equipas em treino estará a trabalhar o momento contrário ao foco do treino. Assim, devido à numerosa equipa técnica e ao facto de se ter bastantes treinadores presentes no treino, um dos treinadores pode dirigir os momentos fundamentais do treino e dessas semanas, enquanto outro pode dirigir as equipas que estão a criar dificuldades ao objetivo daquele treino assim como a treinar a nossa forma de jogar nesses momentos, podendo ser OO *vs*. OD, como TO *vs*. TD.

3.6.10. Características do contexto Sub-16

O escalão de Sub-16 no FCF SAD é o primeiro escalão da SAD e, por isso, mais profissionalizado em relação aos escalões inferiores e que são geridos pelo clube. É a única equipa B que a SAD tem e é a primeira etapa para um jogador começar a ter condutas de profissional e trabalhar num contexto todo ele profissional, assim como os treinadores.

O dia a dia no clube e toda a exigência que os jogadores de 14 e 15 anos apresentam é de realçar. Este contexto da vida de pessoas com 15 anos deve ser tido em conta pelos treinadores e estrutura do clube. Exemplificando, um jogador que não for de Famalicão tem de: acordar cedo para apanhar comboio

para Famalicão, ir para as aulas de manhã, ter aulas e por volta das 14h15 apanhar um autocarro (autocarro apenas para os jogadores do FCF SAD) que os leva para a academia para treinarem envoltos por todo o ambiente do clube. De seguida fazem todo um pré-treino que inclui: terem tratamentos com o fisioterapeuta, trabalho individual ou coletivo com a nutricionista (consultas individuais, ações de formação coletivas sobre alimentação) e trabalho individual e coletivo com o preparador-físico no ginásio (cada jogador tem um horário de plano individual para cumprir durante a semana e todos os jogadores fazem ginásio antes do treino coletivo). Só depois de todas estas horas é que estão em campo, às 16h30 para treinar futebol propriamente dito. Após o treino apanham outro autocarro que os leva ao comboio outra vez para chegarem finalmente a casa. Dentro deste dia, os rapazes têm de ter rendimento no futebol para continuarem no clube e tentar cumprir o sonho, assim como terem bons resultados escolares para não descurarem o futuro deles. Tudo isto é de uma exigência tremenda para adolescentes com 15 anos. No entanto, nem todos têm a sorte de ter estas oportunidades e de tanta gente trabalhar para o melhor do individual com o objetivo de desenvolver cada um deles de forma a atingirem o seu sonho e chegarem à equipa principal do clube.

Em relação ao contexto da equipa técnica, onde me insiro, o foco é um: ser treinador de campo e treinar a equipa. Nem os aquecimentos somos nós a fazer e isso foi uma das questões que me surpreendeu. Esta abordagem não é a meu ver a melhor pois a ligação entre a equipa técnica e o departamento não era forte. Se o elemento do DROP, neste caso o PF estivesse inserido na equipa técnica e tudo fosse planeado em função do treino e da visão da equipa técnica esse momento poderia ser aproveitado de outra forma, com trabalho preparado para o dia (por vezes o aquecimento não ia de encontro às exigências físicas, cognitivas e/ou técnico-táticas que os jogadores precisavam no treino) ou até com trabalho individual técnico ou de *team-building* e/ou mental coletivo. O objetivo é unicamente treinar a equipa em termos tático-técnicos de modo a alcançar os objetivos propostos pelo clube. Esta realidade de trabalho é exigente para a equipa técnica e também para os jogadores. O trabalho que é preciso ter e as horas que são investidas em toda a preparação de cada treino e jogo são

determinantes para o sucesso, ou não, dos jogadores, da equipa e do clube. É necessário planear, agir e refletir, tudo isto com um único interesse: o símbolo.

O clube, pela minha experiência, é um clube de “bairro”, no sentido em que é um clube das pessoas de Famalicão. Toda a cultura presente na cidade e nas pessoas da terra é de paixão e vontade. Para além disso, parece-me uma cidade e pessoas de trabalho que procuram sempre dar tudo de si quando se comprometem e gostam. Assim, o clube é o reflexo da cidade que impulsionou um clube para o topo do futebol português. Quando quem representa o FCF SAD e não se liga a este amor e esta vontade quase cega, não consegue ter o sucesso pretendido. Os treinadores que não se adaptam a esta raça famalicense de um jogo agressivo, vertiginoso e com personalidade não tem sucesso e não representa o clube e as pessoas da cidade. Este foi o contexto em que estive inserido.

3.6.11. Adaptação como palavra-chave na vida de um treinador

Na minha opinião a palavra Adaptação deve acompanhar um Treinador na função e carreira. Seja como Principal, Adjunto, Analista, entre outras, a capacidade de adaptação ao contexto, ambiente, clube, direção, *staff*, equipa técnica, plantel é determinante para o sucesso ou insucesso do seu percurso. Quando se abraça um novo projeto como o que abracei e se entra num novo clube e numa nova equipa técnica, adaptar-me às exigências do clube e da equipa técnica foi decisivo para o meu processo de aprendizagem e desenvolvimento, assim como para a minha integração e bem-estar diário. No entanto, a adaptabilidade que um treinador deve ter depende da escolha do projeto. A decisão de abraçar um determinado projeto deve ser avaliada e ponderada com uma autoanálise prévia, com uma análise ao ambiente que rodeia o clube, o clube e as suas características e as pessoas que estão inseridas nesse contexto. A escolha do projeto é, a meu ver, uma das grandes virtudes da profissão.

A primeira característica e a mais importante, a meu ver, é a competência e capacidade na função, caso contrário não é possível adaptar-se de maneira nenhuma a qualquer contexto. O conhecimento combinado com a experiência e as vivências na função que se exerce, assim como a capacidade de trabalho fazem com que se esteja preparado para responder às necessidades da equipa técnica, e do plantel quando se é posto à prova. O facto de, no meu caso em específico, já ter trabalhado em todos os escalões exceto petizes (até aos 7 anos), aliado ao facto de ter trabalhado com diferentes treinadores e diferentes ideias, fez com que o meu conhecimento aumentasse, sendo obrigado a tomar decisões em alguns momentos que tiveram consequências diretas no jogo e nas vidas dos jogadores e treinadores ao meu lado. Esta tomada de decisão, seja na escolha de regras no início de época, seja no aconselhamento a um treinador sobre o treino ou jogo, desde a preparação de um treino à resposta a uma pergunta de um jogador, tem de ser pensada, refletida e tomada considerando tudo o que sei e o que as pessoas que tenho à frente são. O futebol e o cargo que exerço implica lidar diariamente com pessoas. Por este motivo, e regressando à primeira característica que enunciei, a competência e o reconhecimento dessa competência pelas pessoas que acompanham o processo é um aspeto-chave para a adaptação. Quando me juntei a esta equipa técnica, tive aos poucos de ganhar o meu espaço diariamente com a demonstração da minha competência na fundamentação das minhas opiniões, sugestões para exercícios, onzes ou questões de liderança, ações, postura com as pessoas no treino e no jogo. Foi tudo ajustado ao contexto FCF SAD e ao escalão em que estou inserido, através de uma abordagem diferente da do contexto em que estava anteriormente.

No entanto, a minha personalidade e os meus valores, assim como conhecimento e experiência acumulada mantêm-se. Sou a mesma pessoa contextualizada a todo o ambiente onde me insiro.

3.6.12. A importância do equilíbrio num jogo de futebol

Existem imensas questões nos vários momentos de jogo e várias formas de jogar e treinar as equipas e os jogadores. No entanto, existem momentos de jogo determinantes que decidem resultados e objetivos de época. No futebol moderno todos os momentos são importantes, sendo que a TO é um momento crucial para a marcação de golos. Por exemplo, segundo Li and Zhao (2020) a Bundesliga tem um elevado número de golos marcados a partir de contra-ataques. Este momento é o ponto de partida para um dos princípios defensivos específicos / culturais do jogo, o equilíbrio.

Durante a pré-época percebi que o líder da equipa via a preparação da perda da bola, no momento de OO, como um dos momentos decisivos do jogo, com o intuito de travar as TO e contra-ataques adversários. O TP pensa e antecipa este momento quando a sua equipa está com a bola. O equilíbrio e os posicionamentos de equilíbrio não são só em fase defensiva, muito pelo contrário. Os posicionamentos de equilíbrio são mais determinantes na fase ofensiva da equipa.

Outra das características desses equilíbrios na nossa equipa é que muitos deles são realizados com referências individuais. Na minha opinião essas referências individuais são decisivas para o sucesso das nossas TD e recuperações de bola altas. No entanto, tem o reverso da moeda que é na fase ofensiva os jogadores com missões de equilíbrio não estão tão disponíveis para se envolverem ou darem opções baixas pois as suas preocupações são outras. Isto também se deve muito ao modelo de jogo que operacionalizamos que, por ser um jogo de ataque rápido, determina uma definição quase imediata por parte de jogadores do ataque e não precisam dessa ajuda baixa, pois o objetivo não é instalarmo-nos no meio-campo adversário, mas sim definir e criar situações de finalização o mais rápido possível.

Outro dos pontos que é importante nesta missão de equilíbrios e marcações individuais no nosso caso, é a capacidade que os nossos jogadores talhados para essas missões têm de ter a encurtar, antecipar e ter comportamentos (como

a contenção e a orientação de apoios para o adversário). Isso acarreta muita agressividade, disponibilidade física e personalidade para ganhar duelos individuais constantes, já para não falar do entendimento de jogo, capacidade percetiva, antecipatória e decisional que se tem de ter para executar estas ações com sucesso.

Quando estava a ver os quartos de final da Liga dos Campeões entre *Manchester City Football Club* e *Real Madrid Club de Fútbol* deste ano, surgiu-me uma questão sobre o nosso jogo. Quando se encontram avançados com características como os do *Real Madrid Club de Fútbol*, avançados muito rápidos e fortes no espaço devemos dar-lhes espaço e tirar metros e profundidade, ou deve-se encará-los com marcações individuais nestes momentos? Encontrámos avançados com estas características (claro que com 1/10 da qualidade) e conseguimos pará-los com encurtamentos agressivos e comportamentos defensivos. De uma coisa eu tenho a certeza, é que defender jogadores com qualidade e rápidos de frente para a nossa baliza é a pior coisa que nos pode acontecer.

3.6.13. O que são comportamentos?

Os “comportamentos” foi uma das palavras mais utilizadas por toda a equipa técnica ao longo da época. Este termo era utilizado pelos elementos da equipa técnica quando comecei o estágio e fui-me apercebendo que se referia a ações individuais defensivas como a contenção, a orientação de apoios a defender situações de 1v1, não virar as costas à bola em nenhum momento ou até situações de marcação individual em todos os espaços do terreno de jogo. De facto, a diferença que essas ações individuais fazem num jogo de futebol é “meio caminho andado” para se ter sucesso.

Um dos comportamentos que se pediu ao longo da época para todos os jogadores terem e que é decisivo no sucesso do jogo individual e da equipa foi a contenção, um dos princípios específicos / culturais da fase defensiva do jogo

de futebol. Esta ação de conter quando o adversário está de frente para nós, quando temos o intuito de o desarmar e recuperar a bola é muito importante. É importante que não se tente adivinhar o que o adversário vai fazer, no entanto, existe sempre espaço para a interpretação de cada um e a decisão de se antecipar ou não de acordo com o momento. É importante que não se entre de primeira e tente desarmar desenfreadamente o adversário, e é importante orientar o adversário para onde queremos. A contenção serve para isso tudo. No entanto, a contenção deve ser uma ação e não uma reação. Com isto quero dizer que quem está a defender tem o objetivo de recuperar a bola ou apenas de condicionar o adversário, mas quem tem de ter o controlo do lance é quem faz a contenção. Para isso, deve-se perceber o momento certo de dar passos em frente ou não, e de saber utilizar o curto espaço de distância a que estamos do adversário para agir ou atrasar, e ganhar posição sobre o jogador e a bola. A utilização do corpo e o posicionamento dos apoios na diagonal é determinante para a ação ter sucesso. Se tivermos os apoios paralelos não conseguiremos agir de forma rápida e de forma a intimidar o adversário, ou até reagir a uma possível mudança de direção do mesmo. Esta ação é importante não só no terço defensivo da equipa para evitar sermos ultrapassados por adversários ou evitar fazer faltas que nos causem perigo, mas também nos terços intermédio e ofensivo. Um avançado ou um médio com bons comportamentos defensivos numa pressão alta vai criar muito mais dificuldades aos adversários do que um jogador que seja facilmente ultrapassado por virar as costas à bola, ou tentar adivinhar e bloquear um passe longo. Por outro lado, numa contenção dentro da área, na zona central enquadrada com a baliza, pode ser benéfico ter apoios paralelos para o jogador adversário de modo a ocupar mais espaço entre a bola e a baliza que se está a defender, ou até fechar uma zona da baliza para ocupar um dos espaços e o guarda-redes ter menos espaço para defender. Pode ser importante criar uma espécie de “muro” que defenda a baliza. Neste caso, a reação e a mudança de direção pode não ser tão importante porque há menos espaço para todos os jogadores se moverem. A orientação dos adversários para fora do raio da baliza será outro aspeto mais importante do que a movimentação rápida nesse momento.

A orientação e movimentação dos apoios é outro aspeto que faz parte dos comportamentos defensivos individuais dos quais falamos. E aqui não há muita ciência, mas muitas opiniões diferentes. Quando um adversário está de frente para um jogador, o jogador deve: orientar os apoios na diagonal para conseguir acompanhar o ritmo, caso contrário não consegue correr à velocidade do atacante; orientar os apoios e o corpo de forma a levar o adversário para onde quer (maioritariamente orienta-se os adversários para o pé não dominante e para os corredores laterais, de modo a afastá-los do raio de ação da baliza). Depois existem diferentes maneiras de movimentar os apoios nessa situação. Por exemplo, nós defendemos, durante esta época desportiva, pois assim o defende o TP, que não se deve virar as costas à bola quando acompanhamos o adversário em todas as situações. No entanto, isto dá aso a discussões e comparamos o que fazemos com o que se vê no alto rendimento.

Na Figura 53 podemos ver uma sequência de imagens de um jogo da *Premier League* do *Manchester City Football Club* contra o *Liverpool Football Club* em que o defesa central do *Liverpool* comete o erro de se alinhar perante o avançado do *Manchester City* e assim perder a hipótese de orientar o adversário para uma zona benéfica para defender. Vê-se também nesta sequência que o defesa perde o avançado de vista quando tenta rodar para o outro lado, dando a possibilidade do avançado decidir tudo o que quiser e dando ao avançado o total controlo sobre o lance.

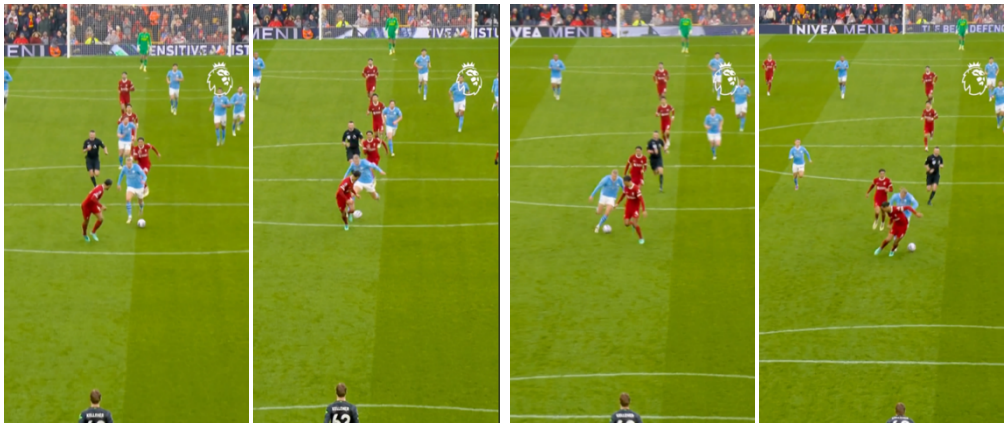


Figura 53 - Sequência de imagens do Defesa do Liverpool contra o Avançado do Man City

Na Figura 54 podemos ver o nosso jogador com os apoios bem orientados e com a visão do que está a acontecer e do que o adversário pode fazer.



Figura 54 - Comportamentos Defensivos (1)

Na Figura 55 podemos verificar que, com o avanço do adversário o nosso jogador já começa a fechar a zona central do campo e começa a direcionar o adversário para a linha, mantendo sempre o olhar no seu oponente ao mesmo tempo que encurta o espaço entre ele.



Figura 55 - Comportamentos Defensivos (2)

Na Figura 56 vemos que o adversário tem muito menos espaço para agir e começa a estar condiconado ao espaço lateral que foi obrigado a utilizar.



Figura 56 - Comportamentos Defensivos (3)

Aqui o adversário já está quase num corredor lateral e o nosso jogador aproxima-se da bola conseguindo cortar todo o ângulo que o adversário poderia ter para atacar (Figura 57).



Figura 57 - Comportamentos Defensivos (4)

Na Figura 58, verificamos o nosso jogador a tocar na bola e a conseguir ganhar um lance que se iniciou perto do meio campo depois de todas as ações que realizou corretamente, não perdendo de vista a bola, o adversário, o seu espaço e a baliza em nenhum momento.



Figura 58 - Comportamentos Defensivos (5)

Outro comportamento que marcou este meu ano de estágio foi o comportamento de quem defende cruzamentos, especialmente laterais, não estarem com os apoios orientados para a própria baliza, mas sim para a baliza do adversário. Assim podem-se prevenir autogolos, cortes mal feitos que originam cantos, ou outras ações que não beneficiam a equipa. Para além disso, ao longo do ano pedimos aos jogadores para estarem com o corpo aberto (apoios orientados para a baliza adversária também) de forma a ver tudo à sua volta. Este *scanning* defensivo é importante para os jogadores tomarem boas decisões de forma informada. Porém, não existem muitos laterais e até centrais a orientar o corpo para a baliza contrária ou a abrir o corpo nesses momentos. Em vez disso, os jogadores estão com o corpo fechado e não veem o que está atrás das costas – lado cego. Assim, qualquer adversário tem a capacidade de se movimentar por onde quiser sem ser observado, ganhando a frente ou outro

espaço de modo a finalizar. Na minha opinião, isto aumenta o sucesso defensivo exponencialmente, principalmente na defesa de cruzamentos e evita muitas situações de sofrimento defensivo. Atrevo-me até a fazer uma comparação de apoios com o posicionamento dos laterais e extremos na linha lateral – normalmente diz-se que devem ter as costas viradas para a linha para ver todas as opções e receberem a bola para onde quiserem; aqui o que pedimos ao defesa é posicionar as costas para a linha final ou para a própria baliza para ver todos os adversários que estão à frente e ver o que se passa à sua volta para defender.

Na Figura 59 vemos um jogador de alto rendimento num jogo a contar para a Liga Europa da UEFA que está a olhar para a bola e não vê o adversário nas suas costas. Este lance dá golo para a equipa que ataca pois a bola é cruzada e o extremo (neste caso) ataca o espaço que quer pois o defesa lateral não tem qualquer noção do posicionamento do seu adversário e do que este pode fazer.



Figura 59 - Comportamentos Defensivos (6)

Na Figura 60 verificamos um jogador da nossa equipa a correr em direção à própria baliza, para a sua área num deslocamento ligareimaente diagonal, para defenfer um eventual cruzamento do lado contrário.



Figura 60 - Comportamentos Defensivos (7)

Na Figura 61 vemos que mal entra na área o jogador começa a iniciar o movimento de orientação para ver o seu oponente direto e não perder qualquer referência em campo.



Figura 61 - Comportamentos Defensivos (8)

Na Figura 62, o jogador já se encontra pronto para marcar o adversário, assim como para intercetar a bola e ver tudo o que se está a passar na sua zona de ação e no jogo.



Figura 62 - Comportamentos Defensivos (9)

A marcação individual é uma das questões que em tempos se colocou de parte e que agora voltou a abordar-se, pelo facto de as equipas de topo mundial o fazerem de forma eficaz e impressionante, como a *Atalanta Bergamasca Calcio* ou como fizeram outras equipas em jogos importantes no alto rendimento. O nosso processo ao longo do ano guiou-se, muitas vezes, por referências individuais, responsabilidade e personalidade para disputar situações de jogo em igualdade numérica. Para além disso, acho que dar referências individuais a jogadores nestas idades pode tornar-se mais fácil em alguns momentos do que referências zonais e/ou espaciais. Em momentos de OD isto é mais simples de executar do que no momento de TD quando estamos em OO e os posicionamentos podem não ser os normais. Nesses momentos, as referências zonais e/ou espaciais ganham relevância, assim como o conhecimento dos jogadores do que têm de fazer em diferentes posições e zonas do campo independentemente da posição que ocupam nesse jogo. Este tipo de comportamentos demonstra personalidade em algumas situações, mas pode ser

vista como limitador noutras. Quando se pressiona alto uma equipa, podem correr-se riscos e muitas vezes esses riscos incluem igualdades numéricas em zonas críticas como por exemplo na linha defensiva. Estes riscos dependem do adversário, como por exemplo: a capacidade de um GR poder ter competências ao nível cognitivo (de identificar uma igualdade dos atacantes com a linha defensiva adversária) e ao nível técnico (para dominar o passe longo) para esse risco passar a ser uma realidade e uma desvantagem. Um caso para o qual olhámos numa determinada fase da época, para perceber os posicionamentos individuais e as referências e comportamentos que cada jogador tinha em campo na pressão alta, foi a equipa do *Villarreal Club de Fútbol* na meia-final da Liga dos Campeões contra o *Liverpool Football Club* onde ganhou 2-0.

Na Figura 63 pode-se visualizar que o Villarreal Club de Fútbol ajusta-se conforme o adversário, pressionando alto em meio-campo e, neste momento, em inferioridade numérica de 10v11. Pode-se também interpretar isto de outra forma e dividir este momento em duas zonas: zona pressionante de 7v6, em que o homem livre é o GR, composto pelos médios e avançados; uma zona de vigilância, de 4v4, composto pelos defesas (apesar de na imagem não se verificar, existe mais um 1v1 com um defesa e um avançado formando o 4v4). No fundo, o 10v11 existe e essas zonas de pressão são uma forma de ver o 10v11 a campo inteiro, com referências individuais. Note-se que, neste jogo, estas situações só foram bem-sucedidas com comportamentos excelentes de todos os jogadores e com uma vontade e disponibilidade ainda maior. Durante a época orientamo-nos muito pela personalidade em assumir a inferioridade ou igualdade e por assumir os duelos de 1v1 a defender. Estes comportamentos de marcação e controlo de referências individuais foram determinantes no processo da equipa e na competição onde estivemos inseridos (Figura 64).



Figura 63 - Pressão Homem a Homem (1)



Figura 64 - Pressão Homem a Homem (2)

3.6.14. O desenvolvimento individual dos jogadores

O jogo de futebol é complexo e imprevisível e, por isso, a capacidade e as ferramentas que os jogadores têm de desenvolver para jogar ao mais alto nível neste desporto é decisiva. Na minha opinião, o desenvolvimento individual dos jogadores deve ser pensado e organizado conforme o jogador, ou seja, de forma

individual. É necessário criar um plano de desenvolvimento para o jogador com vista às suas características, contexto e ambiente em que se insere.

No caso de um plano para um jogador do FCF SAD, o jogador deve ser desenvolvido consoante a cultura que o clube tem e que quer atingir no plano nacional e internacional. Tudo isto está relacionado com o país e a sua cultura, com a região e as pessoas essencialmente. Depois de toda essa análise e definição do caminho que o clube quer tomar, podemos virar-nos para o jogador e todas as capacidades que queremos que ele tenha. Essas capacidades que queremos ver num jogador inicialmente é a qualidade técnica e a inteligência tática individual e coletiva, assim como a personalidade bairrista que se deve guiar por uma agressividade e ambição grande e positiva.

Essas ferramentas que lhes devemos dar individualmente devem ser do campo mais abrangente para o mais específico. Na minha visão quanto mais novos os jogadores são, mais devem experienciar em termos físicos (promover todas as características que têm e saber lidar com elas tanto para os beneficiar como para se protegerem), em termos táticos (como os posicionamentos onde jogam e por onde passam, as estruturas em que jogam, etc) em termos técnicos (devendo ser estimulados a tudo e poder lidar com várias situações recorrendo a todas as partes do corpo para resolver uma determinada situação), em termos psicológicos (saber lidar com vários treinadores, vários colegas, com ele próprio, com os pais) e em termos sociais (como lidar com as pessoas do clube, com o clube, com regras do clube e do desporto, etc).

Com o passar do tempo, à medida que o jogador evolui através de um processo integrado, em que o treino desempenha um papel central sob a orientação do treinador e da equipa técnica, ele deve estar preparado para interpretar as exigências do treinador. Este desenvolvimento é complementado pelos departamentos de apoio, que trabalham em conjunto para maximizar o potencial do atleta. Desta forma, o jogador torna-se capaz de oferecer o melhor rendimento ao clube, valorizando-se a si mesmo e ao clube tanto desportiva como financeiramente.

No fundo, o desenvolvimento individual é contextual e vai ser maior quanto melhor for o contexto onde o jogador se insere. O importante é que todo o contexto lhe proporcione todas as particularidades do jogo e transmita o que deve ser um jogador de futebol em campo, tal como uma pessoa na vida.

3.6.15. Influência de um campo inteiro no treino

A capacidade estrutural do clube é uma das questões importantes para o desenvolvimento dos jovens e do clube desportiva e financeiramente. Num contexto como o do FCF SAD, um clube que compete com os maiores clubes portugueses pelos mesmos objetivos ou pretende estar lá perto, tem de proporcionar aos seus funcionários e jogadores um ambiente que os motive e que lhes dê as melhores condições possíveis para a conquista dos objetivos propostos.

Um aspeto que faz toda a diferença, e comparando o FCF SAD com o clube onde estive inserido anteriormente, e a realidade da maior parte dos clubes, é a disponibilidade constante de um campo inteiro para treinar, nas melhores condições possíveis. O ano passado, numa equipa sénior, não tinha um campo inteiro todos os treinos. Isso limitava todo o processo pensado para a equipa, em cada UT. No entanto, eu não pensava nisso na altura. Pensava que bastava termos ideias e capacidade para treinar e planear uma UT, ultrapassando as limitações que um espaço de treino nos traz.

O simples facto de regarem o campo para o treino demonstra um nível ao qual não estava habituado e que contribui para o sucesso do treino e consequentemente de todo o processo. Para além de contribuir para uma circulação de bola mais limpa e rápida, ajuda os movimentos e deslocamentos dos jogadores no relvado, acautelando potenciais lesões.

A diferença que um campo inteiro para treinar faz num processo é significativa. O jogo de futebol, segundo a *International Football Association Board* (IFAB) nos jogos internacionais, joga-se num campo que pode ir de 100m-

110m de comprimento x 64m-75m de largura. No nosso caso, os campos 1 e 3 da academia têm 102m x 66m e 100m x 64m, respetivamente. As características individuais, referências, perceção e ocupação espacial no campo são desenvolvidas diariamente nos treinos pelos jogadores e influenciam o pensamento de jogo e a tomada de decisões dos mesmos. Fazendo aqui uma comparação com os exercícios em espaços reduzidos, quando se planeia um exercício para um espaço específico e se ajusta o espaço durante esse mesmo exercício, existe uma fase de adaptação e a performance dos jogadores no mesmo exercício muda. Assim, tal como acontece nos exercícios, se não se consegue treinar uma única vez ou sempre com o espaço inteiro de jogo, poderá, de alguma forma, condicionar as decisões dos jogadores e consequentemente a performance deles em competição.

Em relação às características dos jogadores, não podemos ter um jogador que treine em ¾ de campo com muita capacidade de passe longo e a variação do centro de jogo de forma vertical, pois não vai ter sucesso nesse espaço se o fizer porque não tem a profundidade necessária. Como não tem sucesso nessas ações, para melhorar a sua performance e confiança, pode deixar de o fazer em treino, sendo que no jogo não vai ver esses espaços e não vai conseguir tomar essas decisões quando tiver oportunidade para tal. Outro exemplo é o caso de jogadores que procurem muito a profundidade e o espaço para se desmarcarem e conseguirem chegar ao último terço. Não vão potenciar essas capacidades porque não o conseguem fazer. Por outro lado, pode dizer-se que outras ações serão requisitadas e podem crescer num espaço reduzido, mas essas não estão dependentes de ter menos espaço de treino ou um campo inteiro, pois com um campo inteiro de treino tudo se pode fazer.

Em relação às referências, perceção e ocupação espacial dos jogadores no terreno de jogo, em treino e na competição, podem ser influenciadas pelo espaço de treino. Quando se prepara um treino deve ter-se em conta as referências espaciais em campo (por exemplo, as marcações do campo ou até referências como os bancos de suplentes ou outras superfícies e objetivos que se verifiquem importantes para alguma questão tática individual ou coletiva) e a perceção e ocupação que os jogadores têm ou queremos que tenham no nosso jogo. Na

preparação de um exercício a intenção que queremos ter é a base para escolher onde vamos montar o exercício. Se queremos montar uma posse de bola no centro do terreno, zona em que queremos ganhar para variar ou chegar aos corredores – “meio como um meio” – devemos ter isso em conta. Não podemos montar uma posse que se prenda com um elevado número de ações dentro, mas sim com um objetivo de meio para progredir e ligar. Outro exemplo é a orientação de um jogo reduzido que deve ser vertical ou horizontal tendo em conta o nosso objetivo no exercício, mas que deve ser específico ao jogo e ao campo de jogo. Para além disso, para treinos táticos de estratégia é essencial poder simular questões que vão acontecer em jogo num espaço real. Isso dá a noção do espaço que os jogadores têm ou não para as ações que têm de realizar, tendo em conta o adversário.

Outra questão é a possibilidade de realizar exercícios em simultâneo em espaços iguais ou semelhantes, com objetivos iguais ou distintos devido ao espaço que temos para treinar. Temos sempre duas balizas fixas e marcações em ambos os meios-campos disponíveis para o que quisermos e isso também é importante.

3.6.16. Gestão do tempo de treino

A gestão do tempo de treino tem várias nuances e é determinante para um treino com ritmo, fluido e com qualidade. Neste ano de estágio e ao longo desta época desportiva, a gestão do tempo de treino foi uma das questões menos importantes.

Em todo o nosso processo o tempo não foi uma questão importante e pela qual nos geríamos e isso fez com que, a meu ver, não tivéssemos aproveitado ainda mais todos os treinos de forma efetiva e com maior evolução e desenvolvimento por parte dos jogadores. Existem várias nuances com relação à gestão de tempo como disse anteriormente, nuances essas que são: o horário e tempo de treino que tínhamos diariamente, o planeamento do tempo de

exercícios, as sensações vividas durante o treino sobre o tempo dos exercícios e das diferentes séries, o tempo útil e morto de treino, assim como o cumprimento de horários de treino.

Todo o processo de uma época começa desde o dia 1 em que são definidas ou não regras de horários, atrasos ou incumprimentos por parte de jogadores e intervenientes na equipa. Isto faz com que haja responsabilidade por parte dos jogadores e treinadores para cumprir horários e ser rigoroso naquilo que é o trabalho. Para além disto, faz com que cada um possa assumir as consequências dos seus atos, para o bem e para o mal, criando um sentimento de pertença e de trabalho de equipa em cada um de nós (envolvidos no processo) que passa para todas as outras áreas de trabalho no clube, dentro e fora de campo. Somando a isso o contexto onde estou inserido, a formação de jogadores e de pessoas, estas regras (nesta reflexão, em termos de horário) fazem com que cada um cresça individualmente.

Os horários são a primeira condicionante do tempo de treino que os treinadores têm. Neste contexto tínhamos os treinos dependentes das horas a que os jogadores chegavam da escola, sendo que à terça-feira e quarta-feira tudo era normal, e à quinta-feira e sexta-feira tínhamos a condição de que chegavam à academia 15 minutos antes do horário de início do treino. No entanto, na minha opinião, só era uma condicionante se as regras não fossem levadas a sério e cumpridas de forma rigorosa para o bem e para o mal. Nestes moldes acho que iam acontecer primeiras situações na pré-época e no início das aulas e não aconteceriam mais.

Em relação ao treino propriamente dito, o treino estava marcado para as 16h30, horário esse que seria apenas de treino de campo e que não aconteceu, começando sempre a ativação com o treinador do departamento de performance por volta dessa hora. Assim, o tempo de treino normal que tivemos para treinar durante o ano foi de 1 hora e 15 minutos em média. Todo o planeamento dos treinos tinha em conta os dias que eram, se eram dias normais ou os dias em que os jogadores chegavam mais tarde por causa do horário escolar, assim como o dia que era inserido no microciclo e o que se pretendia abordar. O

planeamento dos treinos foi pensado, na maior parte das UT, para 3 momentos. Esses 3 momentos eram sempre pensados de forma a ir de encontro ao objetivo do treino para o dia e de forma progressiva. Apesar do treino ter maioritariamente 3 momentos planeados, por vezes aconteciam variantes dentro de cada momento que poderiam ser tidos em conta como um 4º ou 5º momento de treino. Na minha opinião, acho que o ideal para um treino com esta duração ou até com a duração de 1hora e 30 minutos são 4 momentos. Acho que se podem abranger mais conteúdos, de forma regrada (para não ser demasiado complexo e maçador) e bem planeada, e pode ir-se de encontro a questões mais micro de tomadas de decisão sejam elas com bola ou sem bola, proporcionando aos jogadores mais contextos de jogo. Para isso acontecer uma das questões que devemos melhorar enquanto equipa técnica é o planeamento efetivo do tempo de exercitação e descanso de cada exercício e tentar aplicar de forma rigorosa, sempre com espaço para sensações e alguma flexibilidade. Acho que durante os treinos tivemos muitos exercícios com duração elevada e tempos mortos que podiam ser transformados em tempo útil de treino. Os momentos de transição entre exercícios podem ser aperfeiçoados apesar de terem sido melhorados na parte final da época com recurso a contagens ou a castigos se os jogadores não cumprissem o tempo. Uma das formas que pode ser interessante no futuro para penalizar esse incumprimento na transição de exercícios é pôr em desvantagem nos exercícios seguintes quem não cumpriu os tempos de transição ou até os horários de treino. Podia ser uma forma de promover o cumprimento das regras e até a competitividade do exercício seguinte. Para isso teriam de ser feitas equipas quase estanque durante o treino inteiro, o que seria um desafio para o planeamento dos treinos.

A criação de estratégias para o aproveitamento de todo o tempo disponível de treino é decisiva para o desenvolvimento dos jogadores e da equipa. Uma das dificuldades é a faixa etária que o escalão impõe. Os jogadores de 15 anos são pessoas com características diferentes de qualquer outro escalão pois a sua fase de vida é diferente de outras idades. Segundo a Federação Portuguesa de Futebol (2018) os jogadores deste escalão encontram-se: “na idade do romance; numa fase de grande instabilidade emocional; na busca da identidade própria e

da independência; numa fase que desejam afirmar-se, ter poder e valor; têm maior cumplicidade com os colegas da mesma idade; estabilizam no seu crescimento e desenvolvem uma maturidade sexual".

3.6.17. Características dos jogadores do escalão Sub-16

Os jogadores do escalão Sub-16 têm idades que podem ir dos 14 aos 16 anos ao longo da época. Estas idades acarretam mudanças determinantes nas vidas de cada um. Biologicamente, alguns estão na fase pubertária e outros estão a ultrapassar essa fase. Todos estão pela primeira vez no ensino, o que traz consigo uma variedade de novas experiências e uma nova realidade. Para além disso, estão na adolescência, o que psicológica e socialmente traduz-se numa fase de formação de personalidade e identidade individual, moldando o que será cada um ao longo da vida. A acrescentar a isto, entram num contexto quase profissional no clube onde jogam. É um ano de mudanças e que leva, aos que com eles convivem, a perceberem e adaptarem-se à realidade que vivem.

Uma das características que noto ser relevante referir, para o tratamento que devemos ter enquanto treinadores com os jogadores, é a passagem pela adolescência. Parece-me que é uma fase de afirmação pessoal entre os demais e de formação de identidade. Por vezes, isso leva a ações e reações irrefletidas e pouco ortodoxas. Nessas situações, devemos ter o cuidado de analisar e pensar o que o jogador pode estar a sentir e tentar chegar a ele de forma individual, da melhor maneira para o jogador em questão. Não existe uma forma padrão de chegar aos jogadores, mas tem de existir a sensibilidade de entender o que cada um necessita naquele momento. Por vezes, até é preciso deixar o jogador afirmar-se se isso não beliscar de forma nenhuma o processo, a equipa ou um colega.

Outra característica do escalão é o facto de haver jogadores em fases completamente diferentes. Na equipa destacam-se jogadores como o J27 com 160 cm e como o J13 que tem 184 cm. Os dois têm a mesma idade cronológica,

no entanto, estão em fases de maturação biológica completamente distintas. Ainda assim, o J13 é mais imaturo no seu comportamento em relação ao J27. Ou seja, existem múltiplas variáveis que fazem com que seja uma mistura de corpos e personalidades e que sejam jogadores diferentes no treino e no jogo. Ainda neste sentido, notam-se em campo as diferenças seja em termos físicos ou competitivos e mentais, distinguindo os jogadores em diferentes tipos de potencial. Desta forma, na qualidade de treinador, devo observar o que cada um precisa e tentar ajudar o desenvolvimento nos diferentes aspetos de modo a potenciar e promover o crescimento dos jogadores.

Por último, referir uma característica que a maior parte dos jogadores da equipa tem, que é a ilusão de que já são jogadores profissionais. Com isto quero dizer que a maior parte deles está num contexto onde são vistos como "jogadores de futebol", seja na escola ou na "bolha" em que vivem. Infelizmente isso não é a realidade, apesar de estarem mais próximos do alto rendimento do que a maior parte das pessoas da mesma idade com quem convivem. Digo isto porque as atitudes que alguns têm e as conversas que apanho são de superioridade em relação a outros na escola e de carinho e elogio em casa. O contexto permite-lhes estarem um passo à frente em relação a outros colegas na escola, em relação a relações amorosas e, por vezes, a familiares por terem acesso ao que outros não têm na idade. O ambiente do clube muitas vezes é um ambiente de moderação do ego de cada um e de igualdade por estarem com outros que vivem o mesmo contexto. É um momento de competitividade que não têm no resto do dia e que lhes proporciona valores que devem levar para fora do contexto do clube.

3.6.18. Potencial dos jogadores

Tal como foi dito ao longo do relatório de estágio, numa equipa existem jogadores com potencial diferente uns dos outros. Existem jogadores com potencial para atingir o nível da equipa principal e existem jogadores com

potencial para atingirem outros níveis competitivos, abaixo ou acima. Mas como é que podemos dizer que o jogador X pode atingir a equipa principal e outro não?

O jogador para evoluir e atingir o patamar profissional no FCF SAD está dependente de vários fatores. A combinação desses fatores internos e externos são o que vai levar (ou não) o jogador a esse patamar. Existem fatores internos e que dizem respeito ao que o próprio é, controla e pode fazer, tais como: a pessoa que é, as suas características enquanto pessoa e jogador, sejam elas físicas (estas são singulares pois não se controla a altura que se atinge, ou as características físicas com que se nasce embora possam ser influenciadas pelo contexto e treinadas), mentais, táticas, técnicas - os seus comportamentos ao longo da vida, época e momento; a ambição e competitividade que revela; a ética de trabalho e espírito de sacrifício que tem de ter. Estes são alguns aspetos que considero importantes e que o jogador tem, pode e deve controlar. Em relação aos fatores externos que identifico no percurso de um jogador dos Sub-16 do FCF SAD são: o contexto familiar e as pessoas que o rodeiam; o contexto do clube e da academia; quem são os treinadores e o que pretendem para o jogador e para a equipa, assim como o treino e o jogo. Perante estes fatores, posso dizer que os mais importantes são as características do jogador e o jogador em si como pessoa e como jogador, em conjunto com o treino que pode ter e o tempo que tem para se desenvolver. Mas qual é o jogador com mais potencial? É o jogador com características físicas impressionantes para a idade? É o jogador que percebe o jogo e tem a capacidade de ler o jogo como poucos?

Todos os jogadores são diferentes e únicos e existem jogadores com potencial que identificamos de forma diferente. Por outras palavras, os jogadores podem expressar diferentes formas (configurações) de talento, realçando a importância da diversidade na unidade. Para além disso, acho que o potencial que se vê num jogador não deve ser pensado com os nossos gostos e no que idealizamos sobre o que é o jogador perfeito para a posição em específico, mas sim deve ter em conta todo o jogo de futebol e todas as visões de jogo que conhecemos. Por exemplo, existem jogadores que apesar de tecnicamente serem bons e terem capacidade de resolver determinados problemas, o facto de não serem suficientemente desenvolvidos fisicamente pode dificultar-lhes a vida

com um treinador que tenha um estilo de jogo mais agressivo e direto. Contudo, esse treinador deve ter a capacidade de analisar as características desses jogadores e entender que podem ser jogadores de potencial elevado e que precisam do seu tempo para crescerem, assim como do contexto certo. No entanto, apesar de poderem não ser os jogadores tipo para o seu modelo e estilo de jogo têm potencial elevado. Neste sentido, também esses jogadores podem aportar algo de novo ao jogo dos treinadores, moldando a forma de pensar e ver o jogo. A capacidade que os treinadores têm de, em função desses jogadores e características, ajustar o seu jogo e evoluir o seu jogo criando nuances táticas e descobrindo novas ligações e formas de ter sucesso é um dos pontos a realçar nos treinadores de elite.

Quando observamos um jogador em campo existem vários parâmetros para os quais olhamos, alguns gerais, outros mais específicos, e outros por mero gosto pessoal. As primeiras características que por tendência vemos são as características físicas do jogador, mesmo antes até do jogo iniciar. Vemos a pessoa física e individual. Se é alto, baixo, forte ou frágil, rápido ou lento, como caminha, a sua postura corporal, etc. Estas são determinantes para um jogador de futebol de alto rendimento e os jogadores com melhor perfil estão mais perto de serem identificados pelos intervenientes do futebol. A verdade é que fui notando que o perfil físico faz toda a diferença na escolha de jogadores em detrimento de outros, seja numa equipa ou até na identificação de jogadores para entrada no clube. Na minha opinião, não faz sentido o perfil físico impor-se da forma que se impõe, ocultando possíveis talentos que estão em fases de maturação atrasadas, e que podem revelar outro tipo de valências e competências. No entanto, com a necessidade de os clubes terem sucesso desportivo no momento, essa é uma das características que mais peso tem. Caso isso não fosse prioritário o desenvolvimento de jogadores mais atrasados maturacionalmente poderia ser planeado de forma diferente. No entanto, se analisarmos o que os clubes grandes fazem em Portugal (põem jogadores mais novos a competir em escalões superiores) verificamos que isso é possível nessa dimensão devido à capacidade de recrutar o maior talento do país. A inteligência dos jogadores nesse momento superioriza-se ao físico e consegue-se dissipar

as diferenças até pelo facto de conseguirem estar sempre a lutar por campeonatos e não por manutenções. Quando isso não acontece, como é o caso de alguns clubes, como lutam por manutenção o que passa a contar é o resultado, para que o clube não caia para divisões inferiores e com isso consiga recrutar melhores jogadores e ter outras condições desportivas para oferecer. Se analisarmos os jogos das grandes equipas nos vários escalões verificamos que os jogadores que jogam têm um perfil físico avançado para a idade. Segundo Ginés et al. (2023) os jogadores nascidos no início do ano estão em maior número nas academias de topo, tanto masculinas como femininas, algo que não se observa nas academias consideradas não de topo, sugerindo que fatores como a idade cronológica, o estado de maturação e as características físicas (ex., antropometria) influenciam a seleção de talentos. Isto acontece também por essas equipas conseguirem recrutar grande parte dos jogadores que pretendem, mas principalmente por esses jogadores apresentarem um rendimento superior em idades mais baixas. Embora o desenvolvimento físico e cognitivo dos jogadores seja parcialmente influenciado pela maturação biológica, é importante reconhecer que a prática desportiva pode induzir efeitos significativos nesse processo. Apesar de certos aspetos físicos serem inatos, como a composição corporal, há potencial para otimizar o desenvolvimento físico através de treino específico e estratégias adequadas, promovendo o rendimento a longo prazo.

Outro dos aspetos que observamos é a capacidade técnica dos jogadores e toda a relação com bola que apresentam. Tal como o perfil físico, a capacidade técnica por si só não garante sucesso. Ainda assim, a habilidade que os jogadores têm é um forte preditor de talento e potencial.

Um dos aspetos que gosto de analisar ao ver um jogador e que me ajuda a avaliar o seu potencial é a forma como ele está em campo. Como se desloca? Como joga com bola? Como joga sem bola? Para o que olha durante o jogo com e sem a bola? Como interage com os colegas e adversários? Como reage a feedbacks? Como reage ao sucesso e insucesso momentâneo durante o jogo? Quais as suas expressões corporais? Ou seja, qual a forma de estar em jogo. Acho que a resposta a todas estas perguntas pode levar-nos ao que ele é como jogador e pessoa. Um jogador que vê e sabe de tudo o que se passa à sua volta

está mais perto do sucesso, revela um estado de prontidão superior, estando pronto para agir, e não reage porque sabe o que está a acontecer no jogo. Para além disso, um jogador tem a bola, em média, 1 minuto por jogo, dependendo da posição (Link & Hoernig, 2017). Portanto, eu acho que o que o vai levar ao sucesso durante o jogo é o continuum do jogo – o antes, durante e após ter a bola. É ganhar o espaço e o tempo necessário para a ação seguinte. Essa preparação é feita ao longo do jogo, nos 89 minutos de jogo onde o jogador está sem bola. Todo esse comportamento sem bola é mais um indicador de potencial ou não.

A tática e o conhecimento do jogo são outro aspeto muito importante quando se fala em potencial dos jogadores. No futebol moderno, o sucesso de um jogador depende muito da sua capacidade de compreender e interpretar o jogo de forma inteligente e adaptável. Neste sentido, a formação tática e o conhecimento de jogo tornam-se elementos essenciais para maximizar o potencial dos jovens jogadores. A cultura tática de cada jogador é o ponto de partida individual da sua formação e do seu desenvolvimento como jogador. Inicialmente cada jogador pensa o jogo de uma forma e interpreta-o à sua maneira, consoante a idade, as características e o contexto em que joga. À medida que o jogador progride na sua formação, a sua compreensão tática deve ser continuamente ampliada e refinada através de um processo sistemático de treino e aprendizagem. Este processo não é apenas um exercício de memorização de sistemas ou esquemas de jogo, mas sim um desenvolvimento holístico que envolve a capacidade de leitura e antecipação dos movimentos dos adversários, a adaptação a diferentes circunstâncias de jogo e a tomada de decisão rápida e eficaz.

No âmbito da formação de jovens jogadores, a cultura tática é desenvolvida pela exposição a diferentes cenários de jogo e pela prática sistemática de princípios que orientam as ações dentro do campo. Cada treino, exercício ou jogo proporciona uma oportunidade para reforçar esta aprendizagem. Por exemplo, através de jogos reduzidos ou exercícios analíticos de posicionamento em OD, os jogadores são incentivados a perceber a importância do espaço e do tempo no futebol, bem como interpretar a dinâmica individual e coletiva da equipa

e dos adversários. A adaptabilidade tática, ou seja, a capacidade de um jogador ajustar o seu comportamento em função das exigências específicas de cada jogo ou adversário, é uma competência crítica que deve ser cultivada desde cedo. Esta competência está intimamente ligada ao conceito de "inteligência de jogo", que se refere à capacidade que o jogador tem para processar rapidamente a informação específica e pertinente do jogo e escolher a melhor resposta com base nessa análise. Adicionalmente, o conhecimento de jogo implica uma compreensão profunda não dos diversos sistemas táticos utilizados no futebol e das suas variações, mas sim do que é exigido por cada um deles e que dinâmicas funcionais são importantes suportar em cada um deles. A capacidade de entender os momentos de jogo, como e quando aplicar diferentes estratégias - seja para manter a posse de bola e pausar o jogo ou acelerar, seja para transitar rapidamente de defesa para ataque, seja para pressionar - depende de uma educação tático-estratégica enorme e de experiências práticas sistemáticas e variadas. Portanto, o papel do treinador é fundamental no desenvolvimento tático dos jovens jogadores. Um bom treinador deve ser capaz de adaptar o seu método de ensino às necessidades e características individuais de cada jogador, fornecendo feedback constante e construtivo que permita uma compreensão profunda e uma aplicação prática eficaz dos conceitos táticos que pretende transmitir. Além disso, é importante promover um ambiente de treino que encoraje a criatividade, a experimentação e o erro, permitindo aos jogadores explorarem diferentes abordagens e soluções para os problemas apresentados pelo jogo. O desenvolvimento tático e do conhecimento de jogo não deve ser visto como um fim em si mesmo, mas como uma ferramenta para maximizar o potencial global do jogador. É através do entendimento tático e da capacidade de interpretar e reagir às dinâmicas do jogo que os jogadores conseguem não só destacar-se individualmente, mas também contribuir de forma significativa para o desempenho coletivo da equipa. Desta forma, a formação tática e o desenvolvimento do conhecimento de jogo devem ser encarados como um processo integrado dentro de um programa de desenvolvimento abrangente. Este processo visa não só formar jogadores tecnicamente competentes, mas também preparar atletas que compreendam o jogo de forma profunda,

permitindo-lhes adaptar-se e prosperar no contexto competitivo do futebol moderno.

Outro aspeto é a capacidade mental que o jogador tem. Isso observa-se em jogo pela forma de estar, como dito anteriormente e muito no treino. Um jogador focado, competitivo e ambicioso, com esta mentalidade está mais próximo de chegar a um nível elevado. É um aspeto que não se vê a olho nu, mas que se vê indiretamente e que se sente.

Na minha opinião, os jogadores com potencial para a equipa principal têm de ter um pouco de todas estas qualidades num nível alto. Isso é demonstrado essencialmente em treino pois nem todos têm as mesmas oportunidades em jogo. Os jogadores identificados com todos estes fatores a um nível elevado são beneficiados em termos de oportunidades de competição. Muitas das vezes não conseguem ter o rendimento esperado, mas têm as capacidades para chegar a esse nível. Por estas e outras razões são preferidos a competir em vez de outros jogadores.

Embora o foco possa estar frequentemente nos jogadores com maior potencial, os restantes membros da equipa desempenham um papel essencial no desenvolvimento desses talentos, ajudando-os a atingir o patamar desejado. Contudo, é importante destacar que esses jogadores também beneficiam do processo de treino e competição, tendo igualmente a oportunidade de evoluir e atingir níveis elevados, dado que o ambiente coletivo é vital para o crescimento de todos os atletas. Os restantes jogadores, que treinam diariamente com os atletas de maior potencial e fazem parte da equipa, desempenham um papel fundamental ao incentivá-los a evoluírem e a não se acomodarem com a sua posição através da competitividade e não só. Esta competitividade entre colegas de equipa é decisiva para o sucesso individual e coletivo. Para isso, os jogadores que não foram inicialmente identificados com esse potencial de elite precisam de manter um rendimento consistente e competitivo, contribuindo para a exigência diária do treino. Estes jogadores têm um papel crucial no processo, e é frequente que, ao longo do tempo, alguns acabem por ultrapassar as expectativas iniciais e alcançar um nível de rendimento superior, muitas vezes até superando os seus

colegas previamente destacados como potenciais jogadores de elite (Potencial A). Muitas vezes isto é contraditório, pois quem tem rendimento na competição (mais rendimento também) porque é que não está identificado como potencial de elite? É difícil entender, mas no mundo do futebol tudo conta. Um exemplo disso é o nosso guarda-redes J1 que tem tudo para ser um jogador de potencial A menos a altura. Não se prevê que seja alto e por isso é difícil que atinja patamares muito altos. Existem exceções no futebol mundial como o Casillas que não tinha 185 cm, mas são poucos. Segundo o relatório do *CIES Football Observatory* (2017), os guarda-redes nas 31 principais ligas europeias têm em média 188.8 cm. Por isso, o J3 tem muitas mais probabilidades de conseguir atingir um patamar mais alto do que o J1. Isto é só um exemplo de como as características (neste caso físicas) contribuem para a seleção e escolha de jogadores.

Quando se diz que um jogador tem esse tipo de potencial devemos guiar-nos pelo que acontece no alto rendimento e nas referências individuais que temos. Para além disso, devemos perceber que características são as mais valorizadas nesse patamar. Devemos perceber que alguns jogadores devem ser entendidos e que temos de ter paciência nalguns casos. Para tal, é necessário criar um ambiente apropriado para o seu crescimento. É essencial que a equipa equilibre o que falta ao jogador e que contribua para que as suas qualidades surjam na competição, não desviando o jogador da sua essência. Neste sentido, também os treinadores têm um papel importante ao ajustar a equipa e a forma como joga às características dos jogadores com maior potencial, não deixando de parte os jogadores com menos potencial. Quando o objetivo do clube é potenciar jogadores para a equipa A, é essencial que os treinadores adaptem a abordagem de desenvolvimento de acordo com o potencial de cada jogador, garantindo que todos, independentemente do seu nível atual, sejam valorizados e tenham oportunidades de crescimento. Para jogadores que não apresentam um potencial imediato para a equipa principal, é fundamental definir objetivos individuais e personalizados que promovam o seu desenvolvimento técnico, tático e mental, e atribuir-lhes papéis específicos dentro da equipa que aproveitem as suas qualidades individuais de modo a elevar coletivamente a

equipa e a elevar os jogadores com maior potencial, sem descurar o seu desenvolvimento individual. Além disso, é importante criar um ambiente de treino inclusivo e motivador, onde todos os jogadores se sintam parte integrante do processo de desenvolvimento do clube. A rotação estratégica durante os jogos, a participação em competições secundárias, e a promoção de competências fora do campo, como a liderança e o trabalho em equipa, são algumas formas de manter estes jogadores envolvidos e a evoluir, permitindo que contribuam para o sucesso coletivo e se preparem para outros caminhos no futebol, caso não atinjam a equipa A ou até os Sub-17. No entanto isto não é possível em todos os contextos nem com todos os jogadores.

A verdade é que mesmo tendo todo o potencial do mundo, esses jogadores têm de jogar pois é, sobretudo, a competição, que desenvolve os jogadores como um todo. A aprendizagem e a evolução que um jogo traz consigo não é comparável ao treino. No FCF SAD o objetivo primordial é a formação do jogador e o desenvolvimento dele para ser um ativo desportivo e financeiro, logo a prioridade dos treinadores é o jogador. Os jogadores identificados por nós e pelo clube como potenciais jogadores de equipa A e por isso, ativos fortes, têm de jogar o máximo tempo possível. Essa gestão é difícil de fazer. Primeiramente, para todos jogarem, o modelo de jogo tem de ser flexível e ajustável às características de cada um. Na minha opinião não devemos ter jogadores com esse potencial a jogar em posições que não os beneficiem ou a jogar um jogo que não vá de encontro às suas características. Em segundo lugar, não devemos ter jogadores com potencial enorme a ter poucos ou nenhum minuto em escalões etários superiores. Os jogadores evoluem tanto quanto tanto competirem e quanto mais ajustada estiver a competição para as suas capacidades. Em terceiro lugar, os jogadores nunca se devem sentir confortáveis porque jogam sempre ou têm o lugar garantido. Cabe-nos a nós treinadores criarmos estratégias para os obrigar a superarem-se diariamente e os obrigar a trabalhar incansavelmente, como a criação de um regulamento que os obrigue a estarem sempre a trabalhar a um nível alto seja em campo ou fora dele (como o trabalho de ginásio, o trabalho nutricional ou de fisioterapia com avaliações periódicas que os obriguem a estar em diferentes níveis e a atingirem determinados valores

nos vários momentos ao longo da época), como o delineamento de objetivos específicos de performance, ou até manter uma cultura de meritocracia e competição interna. Mesmo para aqueles considerados mais promissores, é necessário criar um ambiente onde o esforço, a dedicação e a constante superação sejam valorizados, evitando assim que se instalem numa zona de conforto.

Os jogadores de potencial A (como enuncio acima no capítulo de descrição dos jogadores), são identificados no início e são o nosso foco ao longo da época. Contudo, essa "lista" não é estanque, podendo um jogador que não estava em foco passar a ser ou o contrário. Isto é um processo mutável e dinâmico que ao longo de uma época é realizado e modificado.

3.6.19. Como lidamos com a vitória *vs*. derrota? Abordagem de treino a uma semana com derrota *vs*. vitória

A vitória é o principal objetivo no futebol, seja num jogo ou numa competição. Existe a derrota como resultado inverso ao que desejamos. Nos jogos existe o empate como outro resultado possível sendo que não é o melhor nem o pior das possibilidades.

No entanto, todas as equipas durante a época desportiva obtêm todos esses resultados em diferentes momentos da época. Isso cria dinâmicas diferentes ao longo das semanas numa equipa. A capacidade de lidar com os diferentes resultados é determinante para o futuro e para o sucesso ou não da equipa. A vitória pode considerar-se uma espécie de "almofada" para trabalhar, enquanto a derrota pode comparar-se a um sintoma de que algo não está bem. A expressão no futebol "Quando se ganha tudo está bem e quando se perde tudo está mal" é real no dia a dia de uma equipa e de um clube de futebol, mas apesar de ser real não significa estar certa no que transmite. Aliás, acho que nunca nada está perfeito e nunca deve existir conforto da nossa parte (treinadores), seja na

vitória ou na derrota. Este tipo de pensamento por vezes pode ser exagerado, mas faz com que estejamos sempre alerta e preparados para todos os cenários.

Tudo o que disse anteriormente parte do líder da equipa, que tem a responsabilidade de definir a forma de estar da sua equipa de trabalho e da sua equipa em campo. No caso do TP, o que ele nos levou a promover e passar aos jogadores ao longo do ano foi um desconforto positivo constante e uma busca incessante pela vitória. Tendo em conta a sua personalidade, todos nós que estivemos a trabalhar com ele conseguimos personificar essa ambição e competitividade, cada um à sua maneira. Uns expressam-se de uma forma mais emotiva e agressiva, outros de uma forma mais racional e fria, outros de forma mais próxima aos jogadores, outros com mais distância dos jogadores. A forma não é o mais importante, mas sim a passagem e a receção e recetividade que os jogadores têm ao que lhes é pedido, a vitória e a competitividade.

Uma das questões, como disse anteriormente, determinantes para o sucesso de uma equipa é a forma como lidamos com os diferentes resultados. Nós lidamos com esses resultados diariamente, em dias de treino e de jogo, antes, durante e após a competição, sendo que existem diferenças nesses momentos. Primeiro, quando temos um jogo lidamos com uma possibilidade de resultado, pois ainda não jogamos o jogo. Isso acarreta lidar com a nossa preparação, confiar no nosso processo de treino, de análise e preparação para o jogo, assim como gerir as nossas expectativas do jogo e da competição, e as expectativas dos nossos jogadores. Em segundo lugar, temos de lidar com o resultado no decorrer do jogo, saber gerir as nossas emoções, saber estar e saber ser responsável na posição em que estamos. No jogo, como treinadores, só podemos orientar e ajudar os jogadores a fazerem o que treinamos, assim como ler e saber ajustar o jogo com uma mudança, uma substituição ou um simples *feedback*. Em terceiro lugar, saber gerir o resultado que alcançamos da maneira adequada tendo em conta o momento, depois do jogo, e durante uma semana de trabalho inteira, e tudo o que acarreta esse jogo na tabela classificativa da competição, ou na fase onde nos encontramos na competição.

No nosso caso específico, a derrota ou o empate eram muito difíceis de aceitar pois o TP tem um nível de exigência, para com ele e para com os seus, altíssimo. Isso fez com que até à 2ª fase do campeonato não lidássemos muito bem com esses resultados. No entanto, o equilíbrio que o líder necessitava foi dado por pessoas como o TAP e mais tarde como o TA2 que o faziam olhar para o jogo de forma a reconhecer os aspetos positivos desses momentos. Estas duas pessoas principalmente fizeram com que o ambiente se tornasse mais equilibrado em momentos menos bons e que pudéssemos ganhar energia para enfrentar os próximos desafios.

E como abordamos uma semana depois de uma derrota ou depois de uma vitória?

Após uma vitória, é fundamental manter o foco e evitar o excesso de confiança. Embora uma vitória traga uma sensação de alívio e validação do trabalho realizado, não deve servir como motivo para relaxamento. Durante a semana seguinte a uma vitória, a equipa técnica deve continuar a reforçar a importância da melhoria contínua, aproveitando a motivação e o ambiente positivo para corrigir erros e continuar a desenvolver o potencial da equipa. O foco deve estar em consolidar os pontos fortes demonstrados durante o jogo e identificar áreas que possam ser melhoradas, garantindo que a equipa não se acomode no sucesso momentâneo e esteja sempre pronta para o próximo desafio.

Por outro lado, após uma derrota, é crucial adotar uma abordagem equilibrada. Embora a derrota possa gerar frustração e desânimo, é também uma oportunidade para aprendizagem e crescimento. A equipa técnica deve focar-se em manter uma mentalidade positiva, ajudando os jogadores a analisar objetivamente o que correu mal e a identificar as lições a tirar. O objetivo é transformar a derrota num motor para a melhoria, criando um ambiente onde o erro é visto como uma parte natural do processo de desenvolvimento. Além disso, o equilíbrio emocional da equipa deve ser gerido cuidadosamente, para garantir que a confiança não é abalada de forma irreparável e que a equipa se mantém unida e focada nos objetivos a longo prazo. Em ambas as situações, o

papel do treinador é fundamental para manter a equipa mentalmente forte e preparada para enfrentar os desafios que surgem durante a época.

3.6.20. Comunicação como uma das características-chave para os treinadores de futebol

Os treinadores de futebol devem ser comunicadores natos. A comunicação é uma das características mais importantes que os treinadores devem ter e devem ser distintos na mesma. Existem pessoas com uma comunicação boa e que conseguem exprimir-se com naturalidade, outras têm de trabalhar para o fazer. No entanto, é um dos pontos essenciais na relação com a estrutura, equipa técnica e principalmente com os jogadores da equipa.

Saber comunicar vai para além de saber formular e dizer uma frase. Comunicar bem é conseguir que os jogadores percebam o que se pretende e percebam a ideia que se tem para atingir um determinado objetivo. É essencial para liderar o processo, o treino e o jogo. Como treinador e líder de uma equipa ou como parte de uma equipa técnica deve-se conseguir transmitir a mensagem aos jogadores.

Primeiro, ao nível mais técnico da voz, devemos comunicar de forma clara, com uma boa projeção de voz, no tom correto e assertivo tendo em conta a situação. Como a maior parte do nosso tempo é passado no campo, precisamos de entoar a voz com um volume adequado ao espaço e às distâncias que os jogadores estão de nós em campo no exercício em questão. Para além disso, devemos ser objetivos e claros quando explicamos um exercício, quando corrigimos ou quando damos algum *feedback* específico. Os jogadores não têm vontade de nos ouvir muito tempo e nós não devemos ter vontade de falar durante muito tempo durante o treino ou entre exercícios. O tom de voz, a intensidade e assertividade é importante para marcar o momento que vivemos, assim como o espírito que queremos impor numa determinada situação ou exercício. Assim, devemos ter em conta se utilizamos um tom de voz mais

agressivo ou mais leve, de forma a moldar o que pretendemos naquele momento.

Em segundo lugar, a comunicação está diretamente ligada com a atitude e a confiança da pessoa que a utiliza. Isto é, se o treinador se sente à vontade para comunicar sobre tudo, pode transmitir uma sensação de confiança aos jogadores, preponderante para a perceção da ideia de jogo e para uma melhor performance. Se o treinador comunica de forma transparente e honesta com os jogadores é outro ponto a favor, na minha opinião, pois faz com que os jogadores percebam o lado do treinador. Um treinador que não abre qualquer tipo de canal de comunicação entre ele e o jogador não vai conquistar o respeito necessário para um desenvolvimento saudável, mas pode acabar por gerar uma sensação de insegurança ou apreensão no jogador, o que não é benéfico para o seu crescimento e evolução. Esta diferença entre respeito e apreensão é bastante subtil e pode ser prejudicial para ambas as partes.

A comunicação não é apenas verbal, mas também corporal. Toda a postura e expressões das pessoas transmitem um pensamento e uma imagem daquilo que observam. Um treinador deve saber que, toda a sua postura diária, todas as expressões e reações são interpretadas pelos jogadores e são avaliadas tendo em conta a opinião e os ideais de cada um. Uma questão que pode não ter importância para mim, pode ser determinante para outra pessoa. Um treinador deve manter-se sempre correto, mas não frio ao ponto de não reagir e estar desligado emocionalmente do que acontece à sua volta. A emoção e o vibrar com cada momento aproxima e torna a pessoa real, ponto que os jogadores entendem como positivo, na minha perceção. Porém o controlo emocional é importante ser bem gerido pois a emoção desmedida tanto para o lado bom ou mau é prejudicial para a relação com os jogadores e a equipa.

Uma das questões que tirei da comunicação é que, se não se comunica de forma natural, ou, por outro lado, se revela dificuldades nesta competência pode e deve trabalhá-la. Nem toda a gente se sente à vontade para se expor em frente a 27 jogadores ou 30 pessoas num treino e isso deve ser ultrapassado. Ainda assim, existem maneiras de melhorar a comunicação: como preparar as

intervenções, que se pretende realizar, antecipadamente; intervir com *feedbacks* preparados para aqueles momentos ou exercícios específicos; ler (quando ocupo tempo livre à leitura, sinto que a minha comunicação é mais correta gramaticalmente e mais clara); apresentar projetos fora do futebol; tentar explicar exercícios e/ou momentos de jogo a pessoas que não percebem de futebol. Toda a comunicação verbal e não verbal faz com que os treinadores se exponham e demonstrem se são líderes ou não.

3.6.21. *Feedback* em treino e em jogo: o que transmitir? Como transmitir? Em que momentos?

O *feedback* no futebol é uma ferramenta determinante no treino e no jogo, e que os treinadores devem utilizar de forma competente. No entanto, a dose com que se utilizam os *feedbacks* deve ser planeada e no *timing* certo. Na minha opinião, o *feedback* em treino é a ferramenta mais importante para a operacionalização do treino, dentro da comunicação. Nós, treinadores, podemos manipular um exercício simplesmente através do *feedback*. Nós, treinadores, podemos manipular um exercício simplesmente através do feedback. Esse feedback permite-nos aproximar o exercício da realidade que pretendemos, tornando-o mais específico e alinhado com os objetivos do treino, ajudando os jogadores a transferirem o que aprendem para o contexto competitivo. Assim, vejo o *feedback* em treino como um constrangimento que deve ser utilizado a par da manipulação do espaço, relações numéricas, ou regras no exercício. Para além disso, o *feedback* pode e deve ser utilizado para corrigir, alertar, motivar ou até elogiar uma ação, um momento da equipa, ou de um jogador no jogo, assim como tem a função de orientar os intervenientes numa determinada direção (educar a atenção e intenção dos jogadores para determinados objetivos de performance).

Tudo isto tem de ter um sentido e tem de ser previamente pensado, apesar de muitas vezes os *feedbacks* serem precisos consoante o contexto e o momento específico. Isto torna o trabalho dos treinadores muito mais difícil,

emotivo e por vezes irrefletido. É bom e mau. Os treinadores devem ter um conhecimento do jogo, do modelo de jogo da equipa, dos jogadores, de todas as características possíveis para poderem ser assertivos e eficientes no *feedback* que decidem dar. Adicionalmente, o *timing* do *feedback* é importantíssimo pois marca o jogador e o momento, isto se for dado no *timing* certo ou, por outro lado e com outro tipo de repercussões, se for dado no *timing* errado. Este *timing* é momentâneo e dura muito pouco tempo, por vezes segundos, e é necessária uma capacidade de proatividade e autonomia grande para agir nestes momentos.

Na minha visão existem diferentes tipos de *feedbacks*:

- *Feedback* construtivo – este *feedback* tem como objetivo corrigir e ajudar algum comportamento que queremos que o jogador evolua, seja em termos psicológicos, físicos, táticos ou técnicos, independentemente da área;
- *Feedback* motivacional – tem como objetivo motivar, elevar e inspirar o jogador a melhorar o rendimento e o seu processo;
- *Feedback* de alerta – este *feedback* é mais peculiar e tem como objetivo energizar e avisar os jogadores sobre o que estão a fazer e para onde devem ir;
- *Feedback* estratégico – este *feedback* é específico do jogo e tem como objetivo educar e orientar os jogadores sobre nuances estratégicas do jogo;
- *Feedback* tático – este *feedback* tem como objetivo auxiliar e orientar o jogador para o objetivo tático da equipa, de modo que este não se desvie do caminho trilhado por si e pelos seus colegas, e que consiga ter um pensamento tático do jogo;
- *Feedback* técnico – o *feedback* técnico tem como objetivo auxiliar e ensinar o jogador a realizar uma ação técnica com qualidade;
- *Feedback* de exercício – por último, o *feedback* de exercício é utilizado como constrangimento de um exercício para orientar os jogadores

para o objetivo do mesmo, alcançar o desenvolvimento dos jogadores e o fim do que planeamos.

Como se verifica acima, eu utilizo determinadas palavras, algumas vezes, como orientar e auxiliar, no sentido de realçar o verdadeiro objetivo dos *feedbacks* dados pelos treinadores. No meu entender, os *feedbacks* servem para auxiliar e orientar os jogadores, não para dar soluções e resolver os problemas emergentes do jogo por eles.

Existem várias formas de transmitir os *feedbacks*, sendo que a forma depende dos treinadores e da personalidade de cada um. Uns transmitem de forma mais agressiva, outros menos agressiva, uns são mais intensos que outros, assim como há treinadores que preferem individualizar o *feedback* e outros fazem o oposto. Tendo em conta todas estas preferências, como o devemos fazer? Devemos fazer à nossa maneira, de forma contextualizada. Isto é, devemos transmitir da forma como somos, de forma honesta, mas com a respetiva sensibilidade relativamente aos jogadores que temos à nossa frente. Se temos um jogador que lida bem com *feedbacks* agressivos, devemos fazê-lo, mas devemos perceber que o colega do lado pode ser o contrário e precisa que sejamos mais brandos. Como treinadores temos de ter essa sensibilidade. De perceber o jogador. Para além dessa adaptabilidade devemos ter a sensibilidade de perceber se é o melhor momento para o fazer. O que se passou antes? O que se passou na escola? Como é que o jogador se está a sentir? Qual foi o seu papel no último jogo? Qual é o papel dele na equipa? Entre outras tantas questões. É complexo, mas deve ser ponderado para não beliscar o trabalho até ao momento realizado.

Em relação ao *feedback* em jogo existem algumas diferenças para o *feedback* em treino. O *feedback* em jogo deve auxiliar e corrigir pontos que pensamos ser essenciais tendo em conta o momento do jogo. Por exemplo, se achamos que existe um determinado espaço em OO, mas não temos a certeza porque não o conseguimos ver não podemos estar a passar a informação desse espaço sem termos a certeza, ao passo que se verificamos com o nosso analista algum espaço em específico e sabemos claramente que o espaço que tem de

ser aproveitado é esse, devemos intervir. Não devemos é estar constantemente a dar *feedback* tendo em conta as nossas emoções e sem qualquer assertividade ou em momentos tardios que não vão ter qualquer efeito. Para além disso, o *feedback* motivacional é altamente relevante para o momento competitivo de forma a elevar o estado de espírito individual e coletivo da equipa. Ademais, o *feedback* estratégico e o tático têm um papel muito ativo no jogo. Para os conseguirmos passar devemos estar ligados ao jogo e devemos conseguir ler o jogo de forma acertada para não prejudicarmos os jogadores e não os induzir em erro. Estes *feedbacks* devem ser pensados e discutidos de forma rápida entre a equipa técnica no banco de suplentes para não causarem danos. No jogo ao contrário do treino, os *feedbacks* são maioritariamente não planeados pois o jogo é imprevisível e dinâmico. Assim, a dificuldade de passar um *feedback* no jogo é substancialmente maior do que num treino.

Em relação ao *feedback* em treino, existem várias nuances que o distinguem do *feedback* em jogo. O *feedback* em treino é uma ferramenta essencial para a correção e aperfeiçoamento contínuo dos jogadores, devendo ser cuidadosamente planeado e ajustado ao exercício e aos objetivos pretendidos. Assim como existe um planeamento dos conteúdos de treino para cada dia do microciclo, devia também existir um planeamento diário dos *feedbacks* consoante o dia. Por exemplo no dia +2 que é o primeiro treino da semana os *feedbacks* devem ser diferentes do dia -4 que é um dia de tensão e um treino de carga elevada. O treino oferece um ambiente mais controlado onde o treinador pode manipular variáveis como o espaço, o tempo e as relações numéricas para criar situações de aprendizagem específicas. Neste contexto, o *feedback* pode ser planeado de antemão para reforçar determinados comportamentos ou corrigir erros específicos, sendo que a sua eficácia depende da capacidade do treinador para adaptar o seu estilo comunicativo às características individuais de cada jogador. Ao contrário do que acontece no jogo, o treino permite um maior tempo para reflexão e análise, o que possibilita um *feedback* mais ponderado e estruturado, aumentando assim a sua eficácia no desenvolvimento dos jogadores. No treino, o *feedback* pode ser utilizado de forma mais detalhada e específica, permitindo que os jogadores compreendam e assimilem melhor as

correções e orientações dadas pelos treinadores. Além disso, o *feedback* em treino não se limita a correções técnicas e táticas; ele pode e deve incluir *feedbacks* motivacionais que ajudem a manter um elevado nível de empenho e concentração dos jogadores ao longo de toda a sessão. Desta forma, o *feedback* em treino deve ser visto como um componente fundamental da metodologia de ensino e desenvolvimento da equipa, servindo como um guia contínuo para a melhoria e evolução dos jogadores.

3.6.22. *Feedback* exaustivo ou não? Contexto Sub-16

Este ano, no escalão de Sub-16 a jogar com equipas Sub-17 tivemos algumas dificuldades de encontrar um equilíbrio entre ter um *feedback* exaustivo ou não, seja no treino ou em jogo. Disse isto tendo em conta o contexto pois sendo a competitividade enorme no campeonato tivemos de estar sempre alerta para cumprir o objetivo da manutenção.

A verdade é que tanto em treino como em jogo, sempre que não tínhamos um *feedback* constante, agressivo e enérgico, a equipa e os jogadores não reagiam e não tinham a predisposição necessária para o momento. Em vários momentos de jogos-treino tentamos reduzir o *feedback*, mas a apatia surgia. Posso avaliar isto de duas formas: uma é a falta de autonomia e predisposição dos jogadores, e outra é que o nosso constante *feedback* em treino e em jogo pode ter criado uma espécie de dependência de *feedback* e orientação que fez com que os jogadores não se conseguissem exprimir sem essa ajuda.

Numa fase mais avançada do campeonato, na 2ª fase, conseguimos baixar o nível de *feedback*, tanto em treino como em jogo, provavelmente porque as dinâmicas de jogo mudaram e tornamo-nos mais controladores e pacientes de alguns momentos do jogo com bola. Ou seja, o facto de o nosso modelo de jogo inicial ser tão pressionante e necessitar de tanta energia, fazia com que nós treinadores tivéssemos um *feedback* mais exaustivo em treino e em jogo, pois os jogadores precisavam desse estímulo. Por outro lado, quando acalmamos o

nosso jogo, o *feedback* diminuiu e os jogadores conseguiam ter rendimento na mesma.

Outra explicação pode ser o avançar da época e por isso, com os vários estímulos dados em todo o processo de treino, os jogadores já realizavam mais ações positivas e faziam o que era pretendido (criação de hábitos positivos), necessitando de menos intervenções em todos os momentos.

Uma das razões para um *feedback* tão exaustivo é o contexto, como disse inicialmente. O facto da diferença de competitividade de um campeonato Sub-15 e um campeonato Sub-17 ser enorme, com tudo o que isso acarreta. A exigência é muito maior e a zona de conforto ameaça os objetivos do clube.

Um dos pontos a ter em conta quando se dá este tipo de *feedback* tão ininterrupto é o desgaste que pode criar. O facto de darmos *feedbacks* constantes diariamente, sejam eles mais leves ou agressivos, com conteúdo ou sem conteúdo, desgasta o jogador, assim como pode desgastar a imagem do treinador. Podemos chegar ao ponto de dar *feedbacks* e os jogadores já não ouvirem ou não quererem ouvir. O equilíbrio de momentos de *feedback* ou momentos de observação são essenciais para um dia a dia saudável e para uma relação estável entre jogadores e equipa técnica.

3.6.23. Futebol: um jogo com e de intenções

O jogo de futebol é um jogo de intenções. Digo isto porque todas as ações dos jogadores com e sem bola têm uma intenção. Por vezes não é a decisão acertada para aquele momento, mas há uma intenção de realizar determinada ação.

Quando existem intenções no jogo, como por exemplo um jogador ter a intenção de passar a bola, existem reações por parte dos adversários sobre determinada intenção. Ou seja, para além das decisões, os jogadores têm a intenção de realizar uma ação, apesar de poderem não levar a cabo a mesma.

Deve-se ter em conta as intenções para o modelo de jogo da equipa e para o nosso jogo?

Respondendo a esta questão acho que se pode ter em conta estas intenções como referências de agir para impedir a possível ação e superar o adversário nesse momento. Um exemplo disso pode ser um assunto em que o treinador TP pensou e expôs numa conversa entre elementos da nossa equipa técnica e que suscitou uma discussão. Numa situação de ataque por parte do nosso adversário nós pretendemos que os defesas dentro da área marquem individualmente os adversários. No entanto, a ação de marcação pode ser realizada mal entrem na área ou apenas quando o adversário que vai cruzar tenha a intenção de o fazer. Essa intenção de cruzamento pode ser o gatilho de marcação individual por parte dos defesas, caso contrário, os jogadores não têm de assumir essa tarefa e podem manter-se posicionados com referência de zona. Este é um exemplo do que as intenções podem despoletar no jogo.

Ainda em relação às intenções começamos a trabalhar o controlo de profundidade da linha defensiva exatamente com as intenções presentes. Com bola descoberta e intenção de jogar longo a linha baixava, com a bola descoberta e sem intenção de jogar longo a linha mantinha a posição.

Tudo o que foi acima descrito origina outra pergunta: como é que se sabe que um jogador tem a intenção de realizar uma determinada ação?

Tem tudo a ver com a postura corporal, movimentação do corpo do jogador e toda uma observação ao jogador com a bola. Obviamente que isto está dependente de um tempo muito reduzido, de segundos ou milésimos de segundos. No entanto, os jogadores já conseguem interpretar esses movimentos corporais pela experiência que têm no jogo e todos os anos passados a jogar o jogo.

4. Desenvolvimento Pessoal e Profissional

A época desportiva que agora se encerra representou um desafio exigente e gratificante, tanto a nível coletivo como individual. O principal objetivo da equipa - garantir a manutenção no CN II Divisão de Juniores B - foi alcançado com sucesso. No entanto, o nosso desempenho não ficou por aí, pois sempre procurámos superar expectativas e ambicionar mais, tendo terminado em 1º lugar na 2ª fase - fase de manutenção. Este resultado refletiu a evolução constante da equipa, que, ao longo da época, demonstrou uma enorme capacidade de adaptação e superação.

Apesar de algumas inconsistências, especialmente na 1ª fase da época, onde os resultados não foram sempre ao encontro do nosso potencial, a equipa mostrou uma trajetória ascendente. Ao longo do tempo, os jogadores começaram a interpretar cada vez melhor o modelo de jogo implementado pelo TP, tornando-se mais assertivos e eficazes nas suas ações. Este processo de aprendizagem e evolução não foi apenas fruto do trabalho tático e técnico, mas também de uma forte mentalidade coletiva que se foi desenvolvendo ao longo da época.

A capacidade de competir contra adversários mais fortes e, a maior parte das vezes, mais experientes, foi um dos grandes trunfos desta equipa. Ao jogar contra adversários do escalão de Sub-17, sendo os nossos jogadores ainda Sub-16, a equipa não só conseguiu impor o seu jogo, como mostrou uma atitude destemida, encarando cada desafio com determinação. Esta atitude revelou-se fundamental para o crescimento dos jogadores, tanto a nível tático, técnico como psicológico, preparando-os para futuras exigências do desporto e da vida.

O sucesso coletivo foi complementado por diversas conquistas individuais. A evolução dos jogadores foi notória, como se comprovou pela promoção de quatro jogadores ao plantel de Sub-17. Estes jovens demonstraram a sua qualidade e potencial, tendo sido capazes de competir ao mais alto nível no seu escalão. Este reconhecimento é um reflexo direto do trabalho desenvolvido durante a

época, da dedicação dos jogadores e do trabalho da equipa técnica, que soube potenciar o melhor de cada um.

4.1. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

Do ponto de vista pessoal, esta época foi uma verdadeira escola de aprendizagem. Desde o início, estabeleci uma série de objetivos, pessoais, académicos e profissionais, que guiaram o meu percurso ao longo do estágio. Um dos desafios mais imediatos que enfrentei foi a gestão da distância entre o local onde resido e o local do estágio, em Famalicão. Este fator, embora desgastante, proporcionou-me uma valiosa lição sobre resiliência e gestão do tempo – competências essenciais para a vida de um treinador.

Profissionalmente, o meu foco foi sempre o desenvolvimento das minhas capacidades enquanto treinador. Tive a oportunidade de trabalhar lado a lado com uma equipa técnica experiente, competente e inteligente, o que me permitiu não só crescer a nível tático e estratégico, mas também desenvolver a minha capacidade de análise e liderança em momentos decisivos. Por exemplo, fui responsável por liderar a operacionalização e preparação dos Esquemas Táticos, tanto nos treinos como nos jogos, o que me permitiu não só gerir situações de jogo, mas também ajustar detalhes táticos com os jogadores diretamente em campo. Além disso, assumi o papel de liderar alguns exercícios iniciais e/ou paralelos durante as sessões de treino, ganhando assim confiança para estruturar momentos chave da preparação da equipa. Também tive a liberdade para comunicar diretamente com os jogadores, esclarecendo dúvidas sobre o modelo de jogo e questões técnicas ou táticas individuais, o que fortaleceu o meu papel de líder no grupo. Outro aspeto importante foi a operacionalização do aquecimento em todos os jogos, em conjunto com o TAP e o TA1, onde ajudava nos exercícios e assegurava que os jogadores estivessem física e mentalmente preparados para o início do jogo. A experiência de operacionalizar e liderar exercícios de treino foi particularmente enriquecedora,

dando-me a confiança necessária para assumir um papel mais ativo e proativo no dia a dia da equipa.

Ao longo da época, fui gradualmente assumindo mais responsabilidades, passando de treinador estagiário no papel a treinador-adjunto, um reconhecimento que resultou da minha dedicação e capacidade de adaptação às necessidades da equipa. Um dos momentos mais marcantes desta evolução foi a minha liderança na preparação dos esquemas táticos, um papel que me foi confiado e que desempenhei com empenho e rigor. Este processo permitiu-me consolidar a minha posição na equipa e ganhar o respeito tanto da equipa técnica como dos jogadores.

Trabalhar com uma equipa técnica de excelência foi uma experiência transformadora. O TP teve um papel crucial no meu desenvolvimento, orientando-me a nível tático e estratégico com a sua sabedoria e intuição, enquanto o TAP, com a sua sensibilidade na gestão de jogadores, ensinou-me a importância de perceber os momentos individuais de cada jogador e adaptar a abordagem em função disso. Esta aprendizagem enriqueceu-me enquanto treinador, mas também enquanto pessoa, dando-me uma nova perspetiva sobre o que é liderar e gerir um grupo de trabalho.

4.2. O Impacto no Meu Futuro

Esta época foi, sem dúvida, a que mais impacto teve na minha carreira até agora, não só pelo conhecimento adquirido, mas também pela experiência vivida num clube de dimensão relevante no panorama do futebol nacional. O contacto diário com a realidade do futebol profissional permitiu-me perceber melhor o que é necessário para triunfar neste ambiente competitivo e como devo moldar a minha abordagem para os desafios futuros.

Acredito que, no imediato, o meu percurso continuará a passar pelo papel de treinador-adjunto, onde poderei continuar a desenvolver as minhas competências e preparar-me para, no futuro, assumir o cargo de treinador

principal, um objetivo que persigo com determinação. Esta época deu-me a confiança e as ferramentas necessárias para acreditar que, com trabalho árduo e contínuo, estarei preparado para enfrentar os desafios que o futuro me reserva.

Em jeito de conclusão, esta experiência não foi apenas uma etapa no meu desenvolvimento profissional, mas também um período de crescimento pessoal. Levo comigo aprendizagens que vão muito além das quatro linhas do campo, que me ajudarão a formar não só melhores jogadores, mas também indivíduos mais preparados para os desafios da vida, dentro e fora do futebol. Espero que este estágio tenha sido o trampolim necessário para continuar a minha carreira de treinador, com a ambição de, um dia, liderar a minha própria equipa e contribuir para o desenvolvimento do futebol ao mais alto nível.

5. Considerações Finais e Perspetivas Futuras

O estágio no Futebol Clube de Famalicão SAD foi uma jornada de aprendizagem intensa, crescimento e realização. A oportunidade de trabalhar num ambiente de alta exigência e profissionalismo proporcionou-me uma experiência formativa enriquecedora, tanto a nível profissional quanto pessoal. Ao longo deste período, a convivência com uma equipa técnica de excelência e a interação constante com jogadores de grande potencial foram fundamentais para o meu desenvolvimento.

O Futebol Clube de Famalicão SAD permitiu-me desempenhar a função de treinador-adjunto, ampliando significativamente a minha perspetiva sobre as várias dimensões do futebol. Realizei inúmeras sessões de treino e participei ativamente na elaboração de estratégias e planos de jogo, entre outras tarefas que contribuíram para a evolução dos jogadores e para o desenvolvimento da equipa. A oportunidade de trabalhar com jovens promissores, dentro de um contexto de Campeonato Nacional, foi a primeira experiência de muitas (espero eu) e muito valiosa que confirmou a minha paixão por este desporto e o desejo de continuar a trilhar este caminho junto dos melhores.

Cada desafio enfrentado, cada treino e cada jogo, foram oportunidades para crescer e aprender. A dedicação e o empenho exigidos assim como a ambição e a procura incessante pela perfeição da equipa técnica onde me inseria, e o que o clube obrigava, forçaram-me em cada momento a lidar com pressões e imprevistos, a sair da zona de conforto diariamente, com o único objetivo de alcançar a excelência. O apoio e a orientação dos membros da equipa técnica foram cruciais para a minha evolução, as discussões táticas, a partilha de conhecimentos preciosos, de novas visões e novos métodos de trabalho que enriqueceram a minha prática. O meu conhecimento do jogo elevou-se para um patamar onde consigo ver o jogo de forma muito mais estratégica e analisar as performances individuais com mais critério, ao ponto de entender cada momento do jogo de forma mais vasta e complexa. As conversas informais e formais com todos os membros do clube, principalmente com os treinadores que me

acompanhavam no escalão de Sub-16 foram decisivas para me abrir horizontes sobre o jogo e o treino.

Ao longo deste estágio, consegui cumprir e até superar os objetivos traçados inicialmente. Em relação aos objetivos pessoais, a maior dificuldade que enfrentei foi a gestão do tempo, não para o trabalho do futebol, mas sim para a realização do relatório de estágio. Entre treinos, jogos e viagens a predisposição para a escrita era pouca fazendo parecer que não havia tempo para todas as tarefas. Foi um caminho que percorri no sentido do meu próprio crescimento pessoal. Confirmei que ser resiliente é algo que me é inato, e esse objetivo foi cumprido. Em relação aos objetivos académicos, a obtenção do grau II (UEFA B) de treinador é um marco importante para a minha vida profissional, assim como a necessidade pessoal de realizar um relatório de estágio de excelência. Tracei essa meta para terminar realizado esta etapa da minha vida. Todavia, o verdadeiro valor desta experiência reside na experiência e na valorização da minha pessoa enquanto treinador e individuo, assim como na valorização do trabalho desenvolvido no local de estágio. Neste sentido, acho que cumpri com qualidade e demonstrei que estou pronto para viver e trabalhar a este nível no futebol. Só tenho a agradecer ao Futebol Clube de Famalicão SAD a oportunidade e a confiança depositada em mim este ano e a aposta na minha continuidade na época 2024-2025 no escalão de Sub-17 como treinador-adjunto. Sinto-me preparado e extremamente motivado para continuar a desenvolver a minha carreira no clube e no mundo do futebol como treinador-adjunto, como forma e caminho para um dia exercer o cargo de líder de uma equipa em qualquer contexto.

Concluo este estágio com a convicção de que dei o meu melhor ao clube e a todos os que comigo se cruzaram e trouxe comigo não apenas conhecimentos técnicos, mas também uma visão renovada e uma motivação reforçada para os próximos desafios. O mais importante é a certeza de que quero fazer isto para o resto da minha vida.

6. Referências bibliográficas

Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Macas, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, *33*, 103-113. https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x

Araujo, D., & Davids, K. (2016). Team Synergies in Sport: Theory and Measures [Hypothesis and Theory]. *Frontiers in Psychology*, *7*, 1449. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01449

Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *7*(6), 653-676. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.002

Araújo, D., Passos, P., & Esteves, P. T. (2011). Teoria do treino da tomada de decisão no desporto. In J. Alves & A. P. Brito (Eds.), Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores (Issue May 2014, pp. 265–294). Omniserviços. https://doi.org/10.13140/2.1.2542.0806

Bernard, W. B. (2007). The Neural Basis of Choice and Decision Making. *The Journal of Neuroscience*, *27*(31), 8159. https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1939-07.2007

Brunswik, E. (1956). *Perception and the Representative Design of Psychological Experiments*. University of California Press. https://doi.org/10.1525/9780520350519

Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo*. Edição do Autor.

Choi, D.-W., Cho, M.-H., & Kim, Y.-K. (2005). Youth Sport Coaches' Qualities for Successful Coaching. *World Leisure Journal*, *47*(2), 14-22. https://doi.org/10.1080/04419057.2005.9674391

CIES Football Observatory (2017). Goalkeepers: What kind of specifics? Consult. 21 maio 2024, disponível em https://football-observatory.com/IMG/pdf/mr22en.pdf

CIES Football Observatory (2023). Golden factories: top academies worldwide. Consult. 14 abril 2024, disponível em https://football-observatory.com/Golden-factories-top-academies-worldwide-3019

CIES Football Observatory (2024). Most profitable club academies worldwide. Consult. 14 abril 2024, disponível em https://football-observatory.com/WeeklyPost446

Clemente, F. M., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). Periodization Based on Small-Sided Soccer Games: Theoretical Considerations. *Strength and Conditioning Journal*, *36*(5), 34-43. https://doi.org/10.1519/Ssc.0000000000000067

Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). Annual age-grouping and athlete development: a meta-analytical review of relative age effects in sport. *Sports Medicine*, *39*(3), 235-256. https://doi.org/10.2165/00007256-200939030-00005

Cumming, S. P., Brown, D. J., Mitchell, S., Bunce, J., Hunt, D., Hedges, C., Crane, G., Gross, A., Scott, S., Franklin, E., Breakspear, D., Dennison, L., White, P., Cain, A., Eisenmann, J. C., & Malina, R. M. (2018). Premier League academy soccer players' experiences of competing in a tournament bio-banded for biological maturation. *Journal of Sports Science*, *36*(7), 757-765. https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1340656

Cushion, C., Ford, P. R., & Williams, A. M. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: implications for talent development. *Journal of Sports Science*, *30*(15), 1631-1641. https://doi.org/10.1080/02640414.2012.721930

Dellal, A., Wong, D. P., Moalla, W., & Chamari, K. (2010). Physical and technical activity of soccer players in the French First League – with special reference to their playing position. *International SportMed Journal*, *11*, 278-290.

Drust, B., Atkinson, G., & Reilly, T. (2007). Future perspectives in the evaluation of the physiological demands of soccer. *Sports Medicine*, *37*(9), 783-805. https://doi.org/10.2165/00007256-200737090-00003

Dvorak, J., Junge, A., Graf-Baumann, T., & Peterson, L. (2004). Football is the most popular sport worldwide. *The American Journal of Sports Medicine*, *32*(1 Suppl), 3S-4S. https://doi.org/10.1177/0363546503262283

Famalicão, F. C. d. (2018). *Instalações*. FCF. Retrieved 3 de novembro de 2023 from https://www.fcfamalicao.pt/clube/instalacoes/

Federação Portuguesa de Futebol, F. (2018). *Etapas de desenvolvimento do jogador no futebol | Níveis de Desempenho*. FPF Portugal Football School. Retrieved setembro de 2024 from https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15 20%20Junho%202018.pdf

Fransen, J., Skorski, S., & Baxter-Jones, A. D. G. (2021). Estimating is not measuring: the use of non-invasive estimations of somatic maturity in youth football. *Science and Medicine in Football*, *5*(4), 261-262. https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1975808

Garganta, J. (1997). *Modelação da dimensão tática do Jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento.* Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2001). Futebol e Ciência. Ciência e Futebol. Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digital, Ano 7, 40. [em linha] http://www.efdeportes.com/.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.). Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo. Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2007). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. Movimento (ESEFID/UFRGS). 4. 10.22456/1982-8918.2373.

Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos despor-tivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta, & I. Mesquita (Eds.), Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos (pp. 51-61). Porto, Portugal: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (2007). Abordagem SistÊmica Do Jogo De Futebol: Moda Ou Necessidade? *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, *5*(10), 40-50. https://doi.org/10.22456/1982-8918.2457

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In: TAVARES, F. Jogos Desportivos Coletivos – Ensinar a jogar. Porto: Editora FADEUP, p. 199-264, 2013.

Ginés, H. J., Huertas, F., García Calvo, T., Ponce-Bordón, J. C., Figueiredo, A. J., & Ballester, R. (2023). Age and Maturation Matter in Youth Elite Soccer, but Depending on Competitive Level and Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(3). https://doi.org/10.3390/ijerph20032015

González-Víllora, S., García-López, L. M., & Contreras-Jordán, O. R. (2015). Evolución de la toma de decisiones y la habilidad técnica en fútbol / Decision Making and Technical Skills Evolution in Football pp. 467-487. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, *59*(2015), 467-487. https://doi.org/10.15366/rimcafd2015.59.005

Gouvea, M., Cyrino, E. S., Ribeiro, A. S., da Silva, D. R., Ohara, D., Valente-Dos-Santos, J., Coelho, E. S. M. J., & Ronque, E. (2016). Influence of Skeletal Maturity on Size, Function and Sport-specific Technical Skills in Youth Soccer Players. *International Journal of Sports Medicine*, *37*(6), 464-469. https://doi.org/10.1055/s-0035-1569370

Gréhaigne, J. F. (1989). Football de mouvement. Vers une approche systémique du jeu [Soccer in Movement. Towards a Systemic Approach of the Game]. Unpublished doctoral dissertation. Dijon: Université de Bourgogne.

Grehaigne, J. F., Bouthier, D., & David, B. (1997). Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of Sports Science*, *15*(2), 137-149. https://doi.org/10.1080/026404197367416

Gréhaigne, J. F., & Godbout, P. (2014). Dynamic Systems Theory and Team Sport Coaching. *Quest*, *66*(1), 96-116. https://doi.org/10.1080/00336297.2013.814577

Grund, T. U. (2012). Network structure and team performance: The case of English Premier League soccer teams. *Social Networks*, *34*(4), 682-690. https://doi.org/10.1016/j.socnet.2012.08.004

Guilherme, J. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo. Porto: J. Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Deporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: a brief review. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, *28*(12), 3594-3618. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000564

Hepler, T., & Feltz, D. (2012). Take the First Heuristic, Self-Efficacy, and Decision-Making in Sport. *Journal of experimental psychology. Applied*, *18*, 154-161. https://doi.org/10.1037/a0027807

Hepler, T. J., & Chase, M. A. (2008). Relationship between decision-making self-efficacy, task self-efficacy, and the performance of a sport skill. *Journal of Sports Sciences*, *26*(6), 603-610. https://doi.org/10.1080/02640410701654280

Hepler, T. J., & Feltz, D. L. (2012). Path analysis examining self-efficacy and decision-making performance on a simulated baseball task. *Research Quarterly for Exercise and Sport,*, *83*(1), 55-64. https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599825

Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: a systematic review. *Sports Medicine*, *41*(3), 199-220. https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000

Høigaard, R., Jones, G. W., & Peters, D. M. (2008). Preferred Coach Leadership Behaviour in Elite Soccer in Relation to Success and Failure. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *3*(2), 241-250. https://doi.org/10.1260/174795408785100581

Itoh, R., & Hirose, N. (2020). Relationship Among Biological Maturation, Physical Characteristics, and Motor Abilities in Youth Elite Soccer Players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, *34*(2), 382-388. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003346

Johnson, J. G. (2006). Cognitive modeling of decision making in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, *7*(6), 631-652. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.009

Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2011). Positioning and deciding: key factors for talent development in soccer. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *21*(6), 846-852. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01104.x

Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine* *8*(3), 374-380. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24150000

Kaya, A. (2014). Decision making by coaches and athletes in sport. *Erpa International Congress on Education (Erpa Congress 2014)*, *152*, 333-338. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.205

Larkin, P., & O'Connor, D. (2017). Talent identification and recruitment in youth soccer: Recruiter's perceptions of the key attributes for player recruitment. *PLOS ONE*, *12*(4), e0175716. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175716

Li, C., & Zhao, Y. (2020). Comparison of Goal Scoring Patterns in "The Big Five" European Football Leagues. *Frontiers in Psychology 11*, 619304. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.619304

Link, D., & Hoernig, M. (2017). Individual ball possession in soccer. *PLOS ONE*, *12*(7), e0179953. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179953

Malina, R. M. (2014). Top 10 research questions related to growth and maturation of relevance to physical activity, performance, and fitness. *Research*

Quarterly for Exercise and Sport, *85*(2), 157-173. https://doi.org/10.1080/02701367.2014.897592

Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity,* 2nd ed.; Human Kinetics: Champaign, USA. https://doi.org/10.5040/9781492596837

Malina, R. M., Cumming, S. P., Rogol, A. D., Coelho, E. S. M. J., Figueiredo, A. J., Konarski, J. M., & Koziel, S. M. (2019). Bio-Banding in Youth Sports: Background, Concept, and Application. *Sports Medicine*, *49*(11), 1671-1685. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01166-x

Matta, M. d. O., Figueiredo, A. J. B., Garcia, E. S., Werneck, F. Z., & Seabra, A. (2014). Morphological and maturational predictors of technical performance in young soccer players. *Motriz: Revista de Educação Física*, *20*.

Moreno, O. P. C. (2012). *El juego de posición del FC Barcelona*. MCSport.

Murr, D., Feichtinger, P., Larkin, P., O'Connor, D., & Honer, O. (2018). Psychological talent predictors in youth soccer: A systematic review of the prognostic relevance of psychomotor, perceptual-cognitive and personality-related factors. *PLOS ONE*, *13*(10), e0205337. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205337

Musculus, L., Raab, M., Belling, P., & Lobinger, B. (2018). Linking self-efficacy and decision-making processes in developing soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, *39*. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.008

O'Connor, D., Larkin, P., & Williams, A. M. (2018). Observations of youth football training: How do coaches structure training sessions for player

development? *Journal of Sports Sciences*, *36*(1), 39-47. https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1277034

O'Connor, D., Larkin, P., & Williams, A. M. (2017). What learning environments help improve decision-making? *Physical Education and Sport Pedagogy*, *22*(6), 647-660. https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1294678

Ostojic, S. M., Castagna, C., Calleja-Gonzalez, J., Jukic, I., Idrizovic, K., & Stojanovic, M. (2014). The biological age of 14-year-old boys and success in adult soccer: do early maturers predominate in the top-level game? *Research in Sports Medicine*, *22*(4), 398-407. https://doi.org/10.1080/15438627.2014.944303

Owen, A. L., Wong del, P., McKenna, M., & Dellal, A. (2011). Heart rate responses and technical comparison between small- vs. large-sided games in elite professional soccer. *The Journal of Strength and Conditioning Research* *25*(8), 2104-2110. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181f0a8a3

Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Science*, *25*(6), 659-666. https://doi.org/10.1080/02640410600811858

Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Science*, *18*(9), 669-683. https://doi.org/10.1080/02640410050120050

Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Science*, *18*(9), 695-702. https://doi.org/10.1080/02640410050120078

Relvas, H., Littlewood, M., Nesti, M., Gilbourne, D., & Richardson, D. (2010). Organizational Structures and Working Practices in Elite European Professional Football Clubs: Understanding the Relationship between Youth and Professional Domains. *European Sport Management Quarterly*, *10*(2), 165-187. https://doi.org/Pii 92097615610.1080/16184740903559891

Sarmento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araujo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, *48*(4), 907-931. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7

Sierra-Díaz, M. J., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & Serra-Olivares, J. (2017). Soccer and Relative Age Effect: A Walk among Elite Players and Young Players. *Sports (Basel)*, *5*(1). https://doi.org/10.3390/sports5010005

Tamarit, X. (2010). *¿Qué es la periodización táctica?* McSport.

Towlson, C., MacMaster, C., Goncalves, B., Sampaio, J., Toner, J., MacFarlane, N., Barrett, S., Hamilton, A., Jack, R., Hunter, F., Myers, T., & Abt, G. (2021). The effect of bio-banding on physical and psychological indicators of talent identification in academy soccer players. *Science and Medicine in Football*, *5*(4), 280-292. https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1862419

Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., & Araujo, D. (2012). Practice task design in team sports: representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of Sports Science*, *30*(13), 1447-1454. https://doi.org/10.1080/02640414.2012.712716

Turner, A. N., & Stewart, P. F. (2014). Strength and Conditioning for Soccer Players. *Strength and Conditioning Journal*, *36*(4), 1-13. https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000054

Vandendriessche, J. B., Vaeyens, R., Vandorpe, B., Lenoir, M., Lefevre, J., & Philippaerts, R. M. (2012). Biological maturation, morphology, fitness, and motor coordination as part of a selection strategy in the search for international youth soccer players (age 15–16 years). *Journal of Sports Sciences*, *30*(15), 1695-1703. https://doi.org/10.1080/02640414.2011.652654

Vaughan, J., Mallett, C. J., Davids, K., Potrac, P., & Lopez-Felip, M. A. (2019). Developing Creativity to Enhance Human Potential in Sport: A Wicked Transdisciplinary Challenge. *Frontiers in Psychology*, *10*, 2090. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02090

Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach-athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *18*(5), 549-561. https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726976

Vilar, L., Araujo, D., Davids, K., & Button, C. (2012). The role of ecological dynamics in analysing performance in team sports. *Sports Medicine*, *42*(1), 1-10. https://doi.org/10.2165/11596520-000000000-00000

Wang, J., & Straub, W. F. (2012). An Investigation into the Coaching Approach of a Successful World Class Soccer Coach: Anson Dorrance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *7*(3), 431-444. https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.3.431

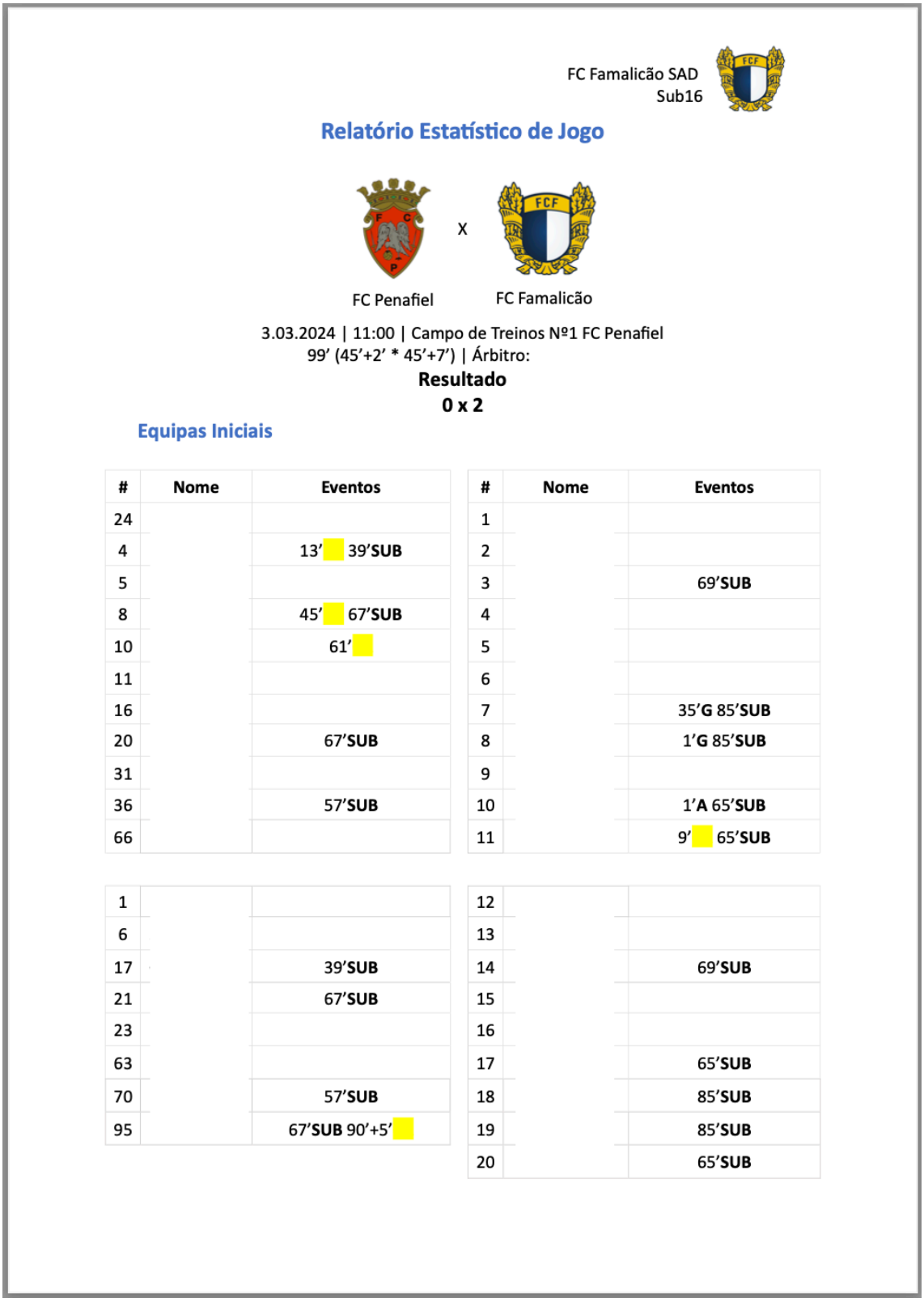
Wattie, N., Schorer, J., & Baker, J. (2015). The Relative Age Effect in Sport: A Developmental Systems Model. *Sports Medicine*, *45*(1), 83-94. https://doi.org/10.1007/s40279-014-0248-9

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, *18*(9), 657-667. https://doi.org/10.1080/02640410050120041

Williams, A.M., Ford, P., Reilly, T., & Drust, B. (Eds.). (2003). Science and Soccer (2nd ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203417553

7. Anexos

Anexo 1 - Exemplo de Relatório Estatístico de Jogo



FC Famalicão SAD
Sub16

Relatório Estatístico de Jogo

FC Penafiel X FC Famalicão

3.03.2024 | 11:00 | Campo de Treinos Nº1 FC Penafiel
99' (45'+2' * 45'+7') | Árbitro:

Resultado
0 x 2

Equipas Iniciais

#	Nome	Eventos
24		
4		13' 39'**SUB**
5		
8		45' 67'**SUB**
10		61'
11		
16		
20		67'**SUB**
31		
36		57'**SUB**
66		

#	Nome	Eventos
1		
2		
3		69'**SUB**
4		
5		
6		
7		35'**G** 85'**SUB**
8		1'**G** 85'**SUB**
9		
10		1'**A** 65'**SUB**
11		9' 65'**SUB**

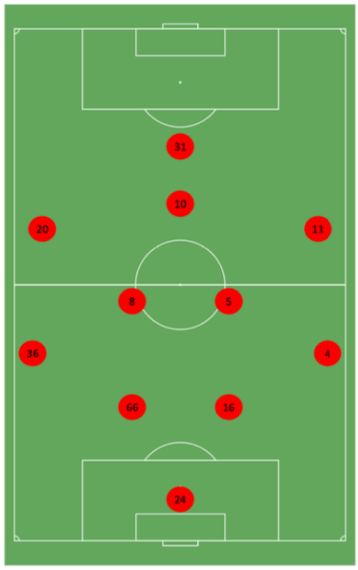
1		
6		
17		39'**SUB**
21		67'**SUB**
23		
63		
70		57'**SUB**
95		67'**SUB** 90'+5'

12		
13		
14		69'**SUB**
15		
16		
17		65'**SUB**
18		85'**SUB**
19		85'**SUB**
20		65'**SUB**

Estruturas iniciais



1-4-3-3



1-4-4-1-1

Outras Estruturas utilizadas



1-4-3-3
65' – 69'



1-4-3-3
69' – 85'



1-4-3-3
85' – 90'+7'

Estatísticas

FC Famalicão

	Entradas no Último Terço			Remates			Cruzamentos		Recuperações de Bola		Perdas de Bola		Faltas Cometidas		Cantos	Foras de Jogo
	E	C	D	E	B	NE	S	SS	MD	MO	MD	MO	MD	MO		
1ª Parte	8	3	7	4	1	3	3	10	32	9	13	27	4	2	6	2
2ª Parte	6	1	12	1	1	2	2	9	32	9	7	31	5	6	4	2
Jogo	**14**	**4**	**19**	**5**	**2**	**5**	**5**	**19**	**64**	**18**	**20**	**58**	**9**	**8**	**10**	**4**

Tempo	Oportunidades de Golo	Golo
2’	Não	Sim
20’	Não	Não
35’	Sim	Não
35’	Sim	Sim
45’	Não	Não
80’	Sim	Não

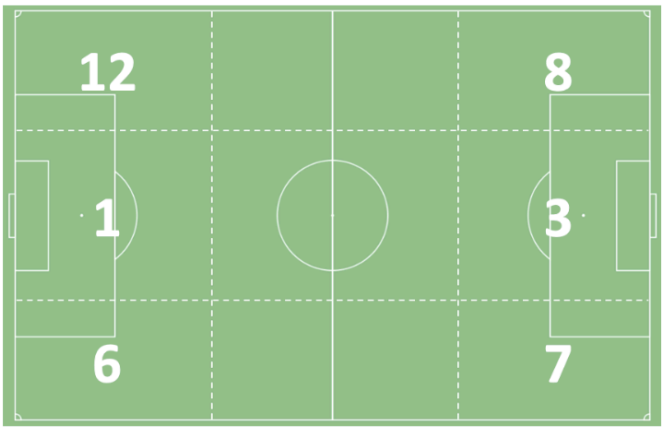
Adversário

	Entradas no Último Terço			Remates			Cruzamentos		Recuperações de Bola		Perdas de Bola		Faltas Cometidas		Cantos	Foras de Jogo
	E	C	D	E	B	NE	S	SS	MD	MO	MD	MO	MD	MO		
1ª Parte	5	1	7	2	1	2	0	4	28	13	9	30	4	10	1	0
2ª Parte	3	2	5	3	2	4	6	10	33	7	9	25	1	10	2	1
Jogo	**8**	**3**	**12**	**5**	**3**	**6**	**6**	**14**	**61**	**20**	**18**	**55**	**5**	**20**	**3**	**1**

Tempo	Oportunidades de Golo	Golo
19’	Sim	Não
47’	Sim	Não
72’	Sim	Não
79’	Sim	Não
43’	Sim	Não

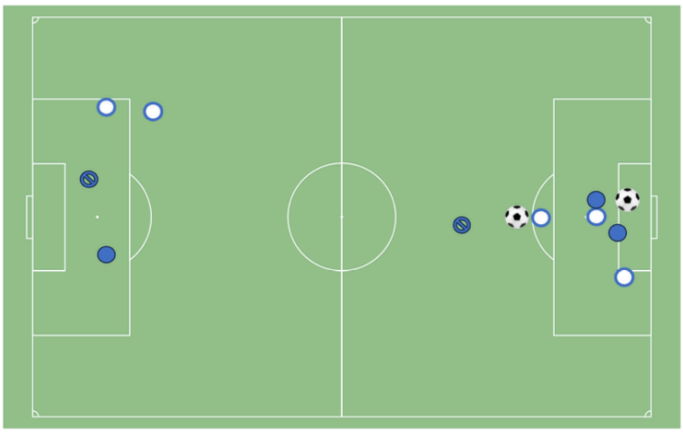
Zonas de Ação

Entradas no Último Terço



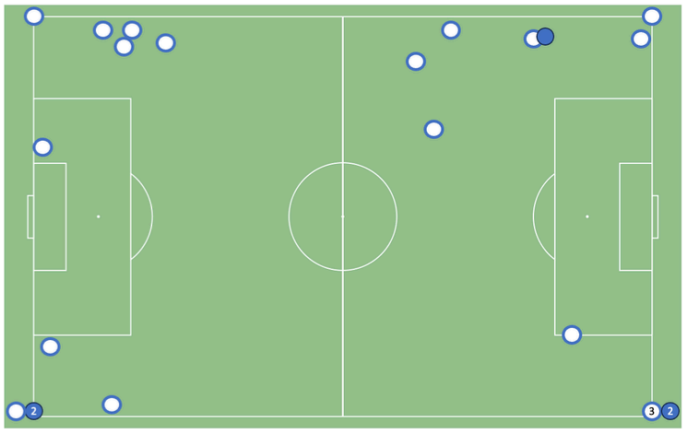
2ª Parte 1ª Parte

Remates



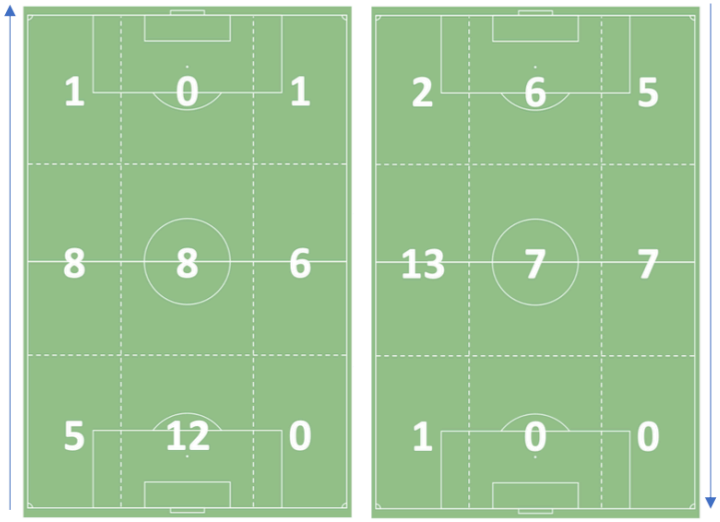
2ª Parte 1ª Parte

Cruzamentos



2ª Parte 1ª Parte

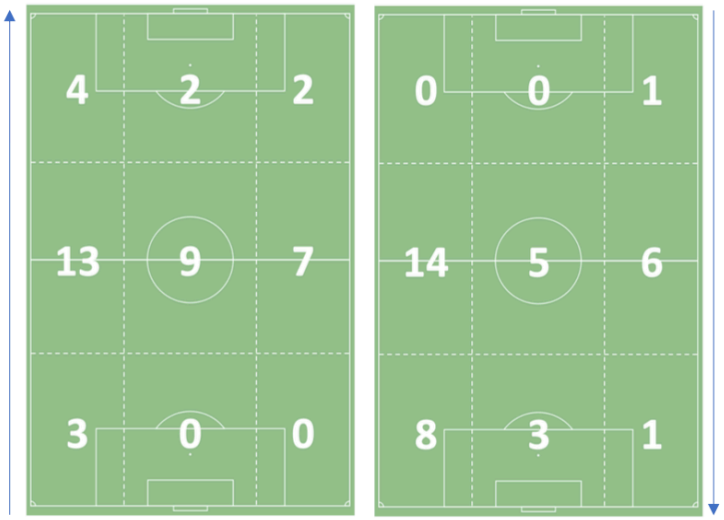
Recuperações de Bola



1ª Parte 2ª Parte

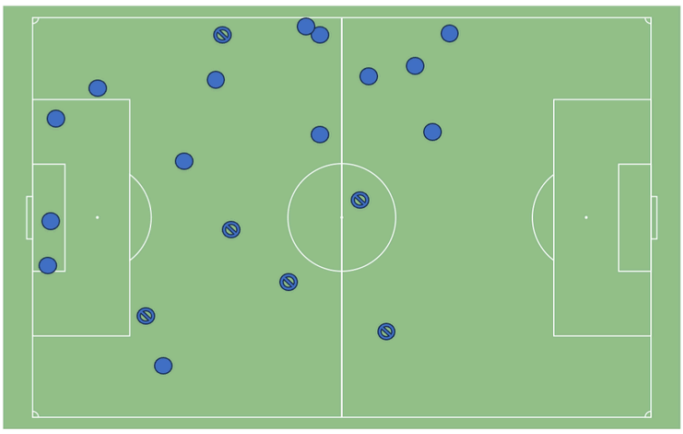
FC Famalicão SAD
Sub16

Perdas de Bola



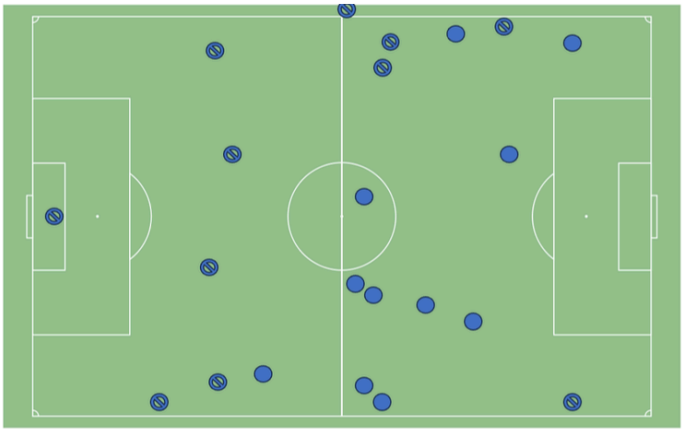
1ª Parte 2ª Parte

Faltas



1ª Parte

FC Famalicão SAD
Sub16



2ª Parte

Legendas

SUB = Substituição
G = Golo
A = Assistência
PJ = Pós Jogo
= Cartão Amarelo
= Cartão Vermelho

Entradas no último terço

E = Esquerda
C = Centro
D = Direita

Remates
E = Enquadrados
B = Bloqueados
NE = Não Enquadrados

Cruzamentos
S = Com Sucesso
SS = Sem sucesso

MD = Meio-campo Defensivo
MO = Meio-campo Ofensivo

Remates

= Golo
= Enquadrado
= Bloqueado
= Não Enquadrado

Cruzamentos

= Com Sucesso
= Sem Sucesso

Faltas

= Sofridas
= Cometidas