

Relatório de Estágio Profissionalizante
realizado na equipa de futebol masculino de
Juniiores C (Sub15) do Sporting Clube de
Braga, época desportiva 2023/2024

 **U. PORTO**
João Tiago da Silva Freitas

Setembro, 2024



Relatório de Estágio Profissionalizante
realizado na equipa de futebol masculino de
Juniões C (Sub15) do Sporting Clube de
Braga, época desportiva 2023/2024

João Tiago da Silva Freitas

Porto, setembro 2024



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino de Juniões C (Sub15) do Sporting Clube de Braga, época desportiva 2023/2024

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

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

João Tiago da Silva Freitas

Porto, setembro 2024

Ficha de Catalogação

Freitas, J. T. S. (2024). *Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino de Juniores C (Sub15) do Sporting Clube de Braga, época desportiva 2023/2024*. Porto: J. Freitas. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: TREINO, TREINADOR, JOGO, EQUIPA, ESTÁGIO, DESENVOLVIMENTO.

Agradecimentos

A vocês Pais e Ni por todos os momentos em que me suportaram e trouxeram à tona o melhor de mim. Por todo o carinho e amor de sempre. Por todo o esforço que permite que eu possa lutar diariamente pelos meus sonhos.

A ti Di por estares sempre ao meu lado e lutares comigo contra as dificuldades, numa cumplicidade que só nós entendemos.

Ao Sporting Clube de Braga por me permitir desempenhar funções e ter realizado o presente relatório no clube da minha cidade e do meu coração. À coordenação e equipa técnica por todos os momentos de aprendizagem que me tornaram melhor Treinador e melhor Homem.

Ao Marco, Esteves, Vasco, Ale, Nuno e Gui por todas as dificuldades que culminaram numa união incrível.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto que foi a minha segunda casa durante os últimos 5 anos. Um agradecimento por todos os contextos de aprendizagem proporcionados por todos os docentes que me ajudaram a trilhar este caminho.

Ao Professor Daniel Barreira por toda a transmissão de ideias e conhecimento. Pela orientação num dos projetos mais desafiantes dos quais me submeti.

A todos aqueles que diariamente fazem parte da minha vida e me ajudam a superar os desafios se vão interpondo na minha viagem.

A ti que fizeste de mim capitão, que todas as minhas conquistas sejam tuas e que as festejes em dobro daí de cima!

Resumo

O presente relatório de estágio é um documento que pretende concluir o Mestrado de Treino de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo sido realizado no Sporting Clube de Braga, na equipa de Juniores C (Sub15), durante a época 2023/2024. Por ser realizado nesta prestigiosa instituição, foi com muito orgulho e expectativa que encarei o desafio. Este documento visa mostrar todas as dificuldades, vitórias, derrotas e muitas aprendizagens numa época desportiva na formação do Sporting Clube de Braga pelo estagiário. Inicialmente dá-se uma contextualização sobre os objetivos de estágio e expectativas passando de seguida para um enquadramento da instituição. Abordamos a História, Recursos Humanos e Materiais que fazem atualmente parte do clube. Avançamos para uma Contextualização da equipa técnica e dos jogadores de forma individual e criteriosa. Passamos, finalmente, à abordagem da metodologia da equipa técnica e de todo o planeamento realizado durante a época, nunca deixando de lado o modelo de jogo e de treino. Terminando com o contexto competitivo de Campeonato Nacional onde foram descritos e abordados os momentos tanto da primeira fase como da fase de apuramento de campeão.

Foi, para mim, uma época desportiva extremamente cativante e proveitosa para aquilo que é a minha evolução tanto como treinador, mas também como Homem. O processo reflexivo contribuiu de forma essencial para poder pensar sobre os meus comportamentos e forma de atuação perante jogadores de 14 anos, mas também na forma de olhar para o jogo através de uma criança da mesma idade.

Palavras-chave: TREINO, TREINADOR, JOGO, EQUIPA, ESTÁGIO, DESENVOLVIMENTO.

Abstract

This internship report is a document that aims to complete the master's degree in High-Performance Training at the Faculty of Sports of the University of Porto, having been carried out at Sporting Clube de Braga in the Junior C (U15) team during 2023/ 2024. As it was held at this prestigious institution, I faced the challenge with great pride and expectation. This document aims to show all the difficulties, victories, defeats, and many things learned during a sporting season in the formation of Sporting Clube de Braga by the intern. Initially, the internship objectives and expectations are contextualized, followed by a framework for the institution. We cover the History, Human Resources, and Materials currently part of the club. We move towards contextualizing the technical team and players individually and carefully. We finally move on to approaching the methodology of the technical team and all the planning carried out during the season, never leaving aside the game and training model and ending with the competitive context of the National Championship, where the moments of both the first phase and the champion qualification phase were described and addressed.

It was an extraordinarily captivating and beneficial sporting season for my evolution as a coach and a man. The reflective process contributed to my ability to think about my behaviors and way of acting towards 14-year-old players, as well as how I look at the game through a child of the same age.

Keywords: TRAINING, COACH, GAME, TEAM, INTERNSHIP, DEVELOPMENT.

Índice Geral

Ficha de Catalogação	I
Agradecimentos	II
Resumo.....	IV
Abstract	VI
Índice Geral	VIII
Índice de Figuras	XI
Índice de Quadros	XIV
Índice de Anexos	XV
Capítulo I - Introdução	2
1.1 Contextualização	2
1.2 Caracterização do Treinador Estagiário	5
1.3 Definição dos objetivos do Estágio	5
1.4 Expectativas Iniciais	6
Capítulo II - Enquadramento Contextual	9
2.1 Contexto de Natureza Legal	9
2.2 Contexto de Natureza Concetual.....	9
2.3 Contexto de Natureza Institucional	11
2.3.1 História	11
2.3.2 Órgãos Diretivos	15
2.3.3 Departamento da Formação.....	15
2.3.4 Propósitos do clube enquanto entidade formadora.....	16
Capítulo III - Recursos Materiais e Infraestruturas	19
3.1 Infraestruturas	19
3.2 Recursos Materiais	22
Capítulo IV - Contexto de Natureza Funcional	23

4.1 Caracterização dos Elementos da Equipa Técnica.....	23
4.1.1 Funções Atribuídas ao Treinador Estagiário.....	25
4.2 Plantel dos Sub-15.....	26
4.2.1 Caracterização individual dos jogadores	28
4.2.2 Efeito da Idade Relativa.....	48
4.2.3 Estado Maturacional dos Jogadores.....	49
4.2.4 Importância da Seleção Nacional no contexto de formação	50
Capítulo V - Planificação, Operacionalização.....	51
5.1 Correlação entre os Jogadores e o Modelo de Jogo.....	52
5.2 Modelo de Jogo SC Braga.....	54
5.2.1 Organização Ofensiva	56
5.2.2 Transição Defensiva	57
5.2.3 Organização Defensiva	58
5.2.4 Transição Ofensiva.....	59
5.3 Metodologia de Treino	60
5.4 Microciclo Padrão.....	64
5.5 Exemplos de Microciclo	65
5.5.1 Microciclo 2 – Período Preparatório (31/06-02/06).....	65
5.5.2 Jogo Treino vs. Sub16 SC Braga.....	76
5.5.3 Jogo Treino vs. CD Feirense.....	76
5.5.4 Microciclo 27 – Período Competitivo (09/01 – 14-01)	77
5.5.5 Jogo vs. Sporting CP	85
5.6 Contexto Competitivo	86
5.6.1 Zed Cup – Uma experiência internacional.....	90
5.7 Envolvimento no Gabinete de Observação e Análise	96
Capítulo VI - Desenvolvimento Profissional	99
6.1 Reflexão Crítica da Pré-Época.....	99
6.2 Reflexão Crítica – 1ª Fase.....	101
6.3 Reflexão Crítica – 2ª Fase.....	102

6.4 Conclusões.....	104
Capítulo VIII - Referências.....	105
Capítulo VII - Anexos	109

Índice de Figuras

Figura 1 - Estádio 1º de Maio (fonte: restosdecolecao.blogspot.com)	12
Figura 2 - Final da Taça de Portugal de 1966 (fonte: www.comumonline.com) 12	
Figura 3 - Final da Liga Europa 2011 (fonte: www.scbraça.pt)	13
Figura 4 - Escalão de U16 Campeão Nacional II Divisão de Juniores B 2022 (fonte: www.scbraça.pt9.....	14
Figura 5 - Cidade Desportiva – Campos (fonte: Documento Orientador SC Braga)	19
Figura 6 - Futuro Mini-Estádio (fonte: www.scbraça.pt).....	20
Figura 7 - Departamentos da Cidade Desportiva (fonte: Documento Orientador SC Braga)	21
Figura 8 - Cidade Desportiva – Espaços (fonte: Documento Orientador SC Braga)	22
Figura 9 - Plantel SC Braga - Distribuição Posicional + Lateralidade	27
Figura 10 - Dados Jogador 1	32
Figura 11 - Dados Jogador 2	32
Figura 12 - Dados do Jogador 3	33
Figura 13 - Dados do Jogador 4	33
Figura 14 - Dados do Jogador 5	34
Figura 15 - Dados do Jogador 6	35
Figura 16 - Dados do Jogador 7	35
Figura 17 - Dados do Jogador 8	36
Figura 18 - Dados do Jogador 9	36
Figura 19 - Dados do Jogador 10	37
Figura 20 - Dados do Jogador 11	38
Figura 21 - Dados do Jogador 12	38
Figura 22 - Dados do Jogador 13	39
Figura 23 - Dados do Jogador 14	40
Figura 24 - Dados do Jogador 15	40
Figura 25 - Dados do Jogador 16	41
Figura 26 - Dados do Jogador 17	41
Figura 27 - Dados do Jogador 18	42

Figura 28 - Dados do Jogador 19	43
Figura 29 - Dados do Jogador 20	43
Figura 30 - Dados do Jogador 21	44
Figura 31 - Dados do Jogador 22	44
Figura 32 - Dados do Jogador 23	45
Figura 33 - Dados do Jogador 24	45
Figura 34 - Dados do Jogador 25	46
Figura 35 - Dados do Jogador 26	47
Figura 36 - Dados do Jogador 27	47
Figura 37 - Dados do Jogador 28	48
Figura 38 - Estruturas mais utilizadas ao longo do ano	55
Figura 39 - Comportamentos de Organização Ofensiva.....	56
Figura 40 - Comportamentos da Transição Defensiva	58
Figura 41 - Comportamentos da Organização Defensiva.....	59
Figura 42 - Comportamentos da Transição Ofensiva	60
Figura 43 - Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino para o futebol (adaptado Castelo, 2009)	62
Figura 44 - Microciclo Base tendo em conta o Documento Orientador do SC Braga.....	63
Figura 45 - Microciclo Padrão	65
Figura 46 - Microciclo 2	66
Figura 47 - Unidade de Treino 6 da equipa de Juniores C do SC Braga.....	68
Figura 48 - Unidade de Treino 7 da equipa de Juniores C do SC Braga.....	71
Figura 49 - Unidade de Treino 8 da equipa de Juniores C do SC Braga.....	74
Figura 50 - Unidade de Treino 9 da equipa de Juniores C do SC Braga.....	76
Figura 51 - Microciclo 27	77
Figura 52 – Unidade de Treino 93 da equipa de Juniores C do SC Braga.....	78
Figura 53 - Unidade de Treino 94 da equipa de Juniores C do SC Braga.....	81
Figura 54 - Unidade de Treino 95 da equipa de Juniores C do SC Braga.....	82
Figura 55 - Unidade de Treino 96 da equipa de Juniores C do SC Braga.....	84
Figura 56 - Relatório de Jogo vs Sporting CP (28/01/2024)	86
Figura 57 - Campeonato Nacional Juniores C Série A 2023/24 (fonte: zerozero.pt).....	87

Figura 58 - Campeonato Nacional Juniores C 2ª Fase Ap. Campeão 23/24 (fonte: zerozero.pt)	88
Figura 59 - Zed Cup - Mokawloon x SC Braga	91
Figura 60 - Zed Cup - SC Braga x Zed FC	92
Figura 61 - Zed Cup - SC Braga x Galatasaray	93
Figura 62 - Zed Cup - Classificação Final - Fase de Grupos.....	94
Figura 63 - Zed Cup - SC Braga x Pyramids FC - Meia Final	95
Figura 64 - Exemplo de Análise do Adversário	96
Figura 65 - Exemplo de Análise da Própria Equipa	97

Índice de Quadros

Quadro 1 – Organograma SAD	15
Quadro 2 - Organograma Cidade Desportiva.....	16
Quadro 3 - Distribuição dos jogadores do plantel por posições	27
Quadro 4 - N° de convocatórias para a seleção nacional.....	50
Quadro 5 - N° de internacionalizações	51

Índice de Anexos

Anexo 1 - Microciclo	109
Anexo 2 - Dados Estatísticos – Jogo.....	109
Anexo 3 - Avaliações de Jogo.....	110
Anexo 4 - Calendário 1ª Fase	110
Anexo 5 - Exemplo de Mesociclo.....	111

Capítulo I - Introdução

O presente Relatório de Estágio foi realizado no âmbito da do Curso de 2º Ciclo em Treino Desportivo de Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Retrata a época desportiva 2023-2024 do Estagiário no Sporting Clube de Braga no escalão de sub-15.

1.1 Contextualização

O Futebol está enraizado na pirâmide social atual desde a sua base até ao topo. Vive-se o futebol em todos os momentos. O Futebol é uma forma de estar. Não só pela maneira pela qual se vive o momento, mas toda a preparação que é feita e pela reflexão após. É uma vivência a várias escalas, desde o treinador que prepara, reflete, volta a refletir, observa e toma a decisão, até ao mais comum dos adeptos que trabalha diariamente com o momento do golo na cabeça, à espera de terminar a sua função e se deslocar para o estádio. Podemos adjetivar o Futebol de diversas formas, sejam elas através da emoção, transcendência, resiliência, efemeridade, entre outros, mas a sua abrangência torna este desporto omnipresente na sociedade. Em todo lado se fala, ouve e sente o Futebol. Esta (omni)presença do Futebol fez com que o interesse nas suas variáveis, como o treino, crescesse de forma exponencial. Apareceram novas metodologias, formas de pensar e agir, que aos poucos o foram revolucionando e, certamente, o irão continuar a fazer.

O Alto Rendimento no Futebol beneficia bastante com esta evolução. É um meio em constante desenvolvimento, e que adapta das várias áreas do contemporâneo, características que colocarão os jogadores preparados para enfrentar novos desafios. E esta evolução é palpável. Sentimos nas equipas técnicas, que passaram de um treinador principal e um treinador-adjunto, a uma panóplia de elementos das mais diversas áreas, desde o treino, a análise, saúde e gestão. Jonathan Wilson (2008) refere no livro *Inverting the Pyramid* que na primeira década de 1900 o treinador escocês mais famoso ou “o melhor professor do jogo escocês” Jimmy Hogan via como desnecessária a realização

de unidades de treino com bola, vemos através da mudança da regra do fora de jogo também abordada pelo autor em que eram necessários 3 jogadores adversário entre o recetor do passe frontal e a baliza adversária para este se encontrar em jogo. Ao longo do tempo, os padrões de jogo realizados pelas equipas de Futebol de elite demonstraram que o jogo tornou-se mais coletivo, i.e. a ocorrência de ações de drible e de condução de bola no corredor central do terreno de jogo tenderam a ser substituídas por ações de passe curto e de cruzamento desde os corredores laterais (Barreira et. al., 2014).

Sentimos a mudança através do jogo e das suas dinâmicas, na forma como o fechamos ou abrimos à tomada de decisão individual de cada jogador.

"In the beginning there was chaos, and football was without form. Then came the Victorians, who codified it, and after them the theorists, who analysed it."

(Jonathan Wilson, 2008)

Tudo isto culmina numa melhor interpretação do Jogador, do Jogo, do Momento, do Futebol e da Sociedade.

O 2º Ciclo em Treino Desportivo no Ramo do Treino de Alto Rendimento é orientado para a aquisição de conhecimentos e competências no âmbito da orientação de praticantes em etapas avançadas do desenvolvimento desportivo. (website – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

A instituição escolhida para a realização do Estágio Profissionalizante foi o Sporting Clube de Braga, clube sediado no distrito de Braga e na Associação de Futebol de Braga. Foi no escalão de sub-15, que participou no Campeonato Nacional de Juniores C da primeira divisão da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) que o estagiário cumpriu as funções de Treinador estagiário, associando a estas a função de Analista.

Este documento visa, de uma forma reflexiva e crítica, retratar o Estágio Curricular, fundamentado através da literatura. Inicialmente e de uma forma introdutória são abordadas as questões mais teóricas da temática, bem como as definições que irão ser necessárias para compreender o desenvolvimento do trabalho realizado ao longo do ano. Seguir-se-á um enquadramento, não exclusivo à metodologia de treino, mas afeto a todo o meio ambiente no qual o Estagiário irá proceder a todas as reflexões das suas ações diárias confrontando-as com todo o conhecimento científico adquirido no Mestrado. Segue-se uma abordagem reflexiva sobre a metodologia de treino utilizada finalizando com todas as conclusões anexas.

O Estágio profissional tutorado surge como uma oportunidade para proporcionar o desenvolvimento de processos reflexivos contextualizados e situados, onde os treinadores aprendem a “ser treinadores” através da experientiação da sua atividade profissional (Mesquita, 2014). Assim, este processo assume extrema importância, não só no desenvolvimento das capacidades do estagiário, mas também na relação e conexão das temáticas que foram abordadas teoricamente em aula, com a questão prática. É um momento importante para o estagiário para poder sentir as dificuldades de ser treinador, bem como de todas as tarefas inerentes. O contributo maior que podemos dar para promover uma boa formação consiste em ajudar crianças e jovens a encontrarem uma área em que as suas faculdades possam ser plenamente desenvolvidas e aproveitadas e na qual se sintam realizados e preparados (Garganta et al., 2013). O processo de estágio acaba por ser um momento em que o estagiário adquire estas tão importantes competências que o irão ajudar, futuramente, a capacitar os jogadores e torná-los melhores integralmente. Para o treinador se dar a conhecer melhor, para reconhecer as suas fragilidades e as conseguir controlar, para estabelecer estratégias de desenvolvimento profissional, tem de ser um prático-reflexivo. Todo este processo requer uma reflexão constante, não só sobre as questões técnico-táticas, mas também intrínsecas ao treinador de forma a estar mais preparado para lidar com os problemas do dia-dia. A exigência nesta profissão aumenta de ano para ano, e a dedicação ao trabalho e ao querer ser melhor todos os dias é algo que só o ser humano dentro do treinador pode procurar.

1.2 Caracterização do Treinador Estagiário

Frequento, atualmente, o Mestrado de Treino Desportivo – Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, na qual também me licenciarei em Ciências do Desporto. Escolhi realizar este mestrado pois aproxima-se dos meus objetivos pessoais enquanto estudante que são chegar ao patamar mais alto do futebol, e após pesquisar percebi que a FADEUP me dava todas as condições em termos de infraestruturas e de ensino para poder evoluir.

O Futebol faz parte das minhas vivências desde muito cedo. Grande parte dos meus familiares o pratica, assiste e vibra com os golos e vitórias das suas equipas. Pratiquei, enquanto atleta, esta modalidade durante 13 anos, até ao último momento competitivo antes do encerramento devido à pandemia de Covid-19. Após esse episódio tomei a decisão de me focar nos estudos e naquilo que eu realmente pretendia para o meu futuro. Realizei o meu estágio curricular no SC Braga no escalão de U10 e mantive-me no clube no ano seguinte no escalão de U15, assumindo funções de Analista. Ao longo deste documento irei percorrer acerca do meu ano de estágio na equipa de Juniores C do SC Braga.

1.3 Definição dos objetivos do Estágio

O Estagiário, para que seja capaz de aproveitar e cumprir com todos os momentos que envolvem um Estágio Curricular, deve ter em si bem presentes os seus principais objetivos:

- Participar ativamente nas atividades pré-definidas para o estagiário, seja em treino ou em jogo, de forma a colocar em prática o conhecimento científico apreendido durante as aulas do Mestrado;
- Criar uma rotina de reflexão crítica, para que este possa crescer constantemente no treino e no jogo, e para que possa ser cada vez mais

consciente sobre si próprio e como se pode relacionar com os restantes membros da comunidade desportiva;

- Proporcionar uma oportunidade de se relacionar com os treinadores com um nível de experiência mais elevado;
- Participar ativamente na vida do clube, não apenas nas atividades relacionadas com a modalidade específica ou escalão, mas na sua diversidade de oportunidades;
- Desenvolver a necessidade de estar ao corrente da atualidade científica.

Para além destes, é importante ser capaz de definir os objetivos coletivos da equipa:

- Ser capaz de fazer evoluir os jogadores na sua globalidade;
- Ser capaz de produzir resultados positivos em termos coletivos, que só serão possíveis através do desenvolvimento de princípios de jogo sólidos que valorizem o jogar e o querer jogar.

1.4 Expectativas Iniciais

O estágio curricular é um momento importante na vida do Estagiário. Para muitos, é o primeiro momento num ambiente profissional, próximo do que, certamente, se perspetiva para o futuro. O Sporting Clube de Braga acolheu-me na época 2021-2022 para a realização do estágio curricular da Licenciatura em Ciências do Desporto, também da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Iniciei nos Sub-10, e na época de 2022-2023 fui convidado a assumir no escalão de Juniores C (Sub-15) as funções de analista. Esta época, e consciente do caminho que ainda tenho para percorrer, foi importante continuar a cimentar a minha posição e consolidar o meu conhecimento na área, enquanto aproveitei para absorver toda a informação que pode ser passada por todas as pessoas com as quais me cruzei. Apesar de conhecer os corredores, gabinetes, grande parte dos treinadores e os campos, é através dos jogadores que espero progredir.

Durante esta época, e por acumular funções relacionadas com o Gabinete de Observação e Análise, alicercei relações com membros dos escalões superiores de forma a perceber quais as grandes diferenças de pertencer a um contexto mais próximo da equipa A. Desenvolvi as minhas capacidades associadas a esta função, não só no âmbito da observação do jogo e do jogador mas também na preparação da informação para a restante equipa técnica e na correção dos comportamentos individuais e coletivos.

Desenvolvi-me no plano técnico e tático, mas também na gestão da equipa e jogadores. A nível mais pessoal e intrínseco, melhorei no parâmetro da liderança e gestão do tempo, sabendo desde o início que pertença a uma equipa multidisciplinar que melhor funcionará quanto melhor for feito o trabalho de cada elemento.

Capítulo II - Enquadramento Contextual

2.1 Contexto de Natureza Legal

O estágio, associado ao Mestrado de Treino Desportivo – Alto Rendimento, foi realizado no Sporting Clube de Braga, SAD no escalão de Juniores C – 1ª divisão. O SCB permite-me trabalhar e crescer de forma sustentada e relacionada com os conteúdos dados no Mestrado, bem como evoluir em todas as restantes áreas. O SCB é uma entidade formadora certificada com cinco estrelas pela FPF, que fornece dentro das várias áreas, não só um acompanhamento ao estagiário, autonomia e confiança no desempenho das funções, como capacidade de progressão dentro do clube.

2.2 Contexto de Natureza Concetual

Irei de seguida discorrer sobre literatura que fundamentará a construção do relatório. Após pesquisa sobre a modalidade fui capaz de recolher informação através de artigos científicos, livros e revistas relacionadas com a modalidade que permitiram focar a minha atenção em dois assuntos nos quais vejo grande importância: Relação do Jogo com o Treino; Treinador de Futebol.

2.2.1 Relação do Jogo com o Treino

O Jogo de Futebol caracteriza-se como sendo um Meio Aberto, sujeito a interações entre os seus mais variados intervenientes, quer sejam eles relacionados com os jogadores, bola e o terreno de jogo. Estas interações, e colocando frente-a-frente duas equipas que procuram em todo o instante concretizarem o real objetivo do jogo de futebol, o Golo, criam constantes dificuldades, montam estratégias que tornam o jogo de futebol num jogo de problemas. Problemas que eu coloco ao meu oponente para evitar que ele me marque um golo e problemas que eu coloco ao meu oponente que o impeçam de evitar o meu golo e vice-versa. Durante um jogo, taticamente, o jogador deve

saber o que fazer e, para resolver o problema subsequente, ou seja, o "como fazer" e para isso deve selecionar e utilizar a resposta motora mais adequada de forma inteligente e/ou criativa (Praça et.al, 2015). Desta forma, as acções realizadas ao longo do jogo tendem a assegurar uma vantagem espacial e temporal sobre o adversário, o que significa que o confronto determina, normalmente, um vencedor e um vencido (Garganta, 2009). É esta imprevisibilidade e o número infinito de possibilidades que torna o jogo atrativo. Mas para o ser de alto-rendimento não basta ser só atrativo, é importante que, se desenvolva o conhecimento que permita existir uma organização nas mais variadas fases e momentos do mesmo que permitam identificar movimentos e possibilidades de ação (Garganta et. al, 2013). Este conhecimento chega-nos através do treino. O treino é um processo organizado através do qual o corpo e a mente são constantemente expostos a fatores de stress de volume (quantidade) e intensidade variados (Bompa & Haff, 2009), que podem realçar a emergência de comportamentos tácticos e técnicos específicos associados a uma prática representativa daquilo que é o Jogo (Bezerra et al., 2018). O modo como queremos que a nossa equipa jogue nasce no treino, através de exercícios Específicos (em consonância com a nossa Ideia de Jogo), inventados para modelar a equipa e jogadores, no sentido de haver coerência entre os Princípios / interações pretendidos e as Interpretações / decisões do jogador (Carvalho, 2014).

2.2.2 O Treinador de Futebol

Os treinadores devem não só orientar a sua atividade para o desenvolvimento dos aspetos tático-técnicos que são específicos da modalidade como também, desenvolver os praticantes na dimensão axiológica (Mesquita, et.al 2021). O Treinador deve criar uma relação de confiança e partilha mútua com os seus jogadores de forma que informação seja passada de forma clara e seja reconhecida como credível por parte dos mesmos. A tomada de decisão por parte do treinador irá ter efeitos sobre os jogadores e uma perceção de conhecimento por parte dos jogadores associado a um feedback positivo e construtivo através da autonomia irá criar uma relação positiva entre os dois intervenientes (Hollembek & Amorose, 2005). Para além da relação estabelecida

com os jogadores não podemos afastar a quantidade de equipas multidisciplinares coordenadas pelo Treinador. O titulado treinador português Abel Ferreira refere no seu livro *Cabeça Fria, Coração Quente* (2022) que são necessárias 3 reuniões mágicas (a primeira com a direção; a segunda com todos os funcionários que trabalham diariamente no local; e a terceira com todos os departamentos da estrutura) quando chegamos a uma clube de forma a organizarmos a estrutura e estar toda a envolvimento do plantel e staff orientada pelas ideias do líder do processo. Acrescem a estas as responsabilidades metodológicas tais como a construção do plantel, criação de um modelo de jogo que se ajuste às características do plantel, o planeamento (seja ele anual, mensal, semanal ou diário) (Santos & Pinheiro, 2020) e acima de tudo a reflexão acerca das vivências sejam elas em campo ou fora dele.

2.3 Contexto de Natureza Institucional

2.3.1 História

O Sporting Clube de Braga é um clube centenário, fundado a 19 de janeiro de 1921. O clube foi fundado por um conjunto de estudantes que acreditavam na necessidade da existência de um clube na cidade. Foi inicialmente, com um equipamento idêntico ao do Sporting CP que iniciou as suas funções. Posteriormente o clube da cidade de Braga inspirou-se no Arsenal de Londres para o equipamento. A partir desse momento passaram a ser chamados de “Arsenalistas”, termo que perdura até à atualidade. Durante muitos anos o Sporting Clube de Braga militou no segundo escalão do futebol português, até 1947, onde se sagrou campeão da segunda divisão nacional e subiu ao máximo escalão do futebol nacional.

Em 1950 foi erguido o Estádio 28 de maio, casa onde o Sporting Clube de Braga alcançou o quinto lugar na 1ª divisão em 3 épocas dessa década.



Figura 1 - Estádio 1º de Maio (fonte: restosdecoleccion.blogspot.com)

Na década de 60 o clube desceu ao segundo escalão, só regressando em 1964, sendo campeão nesse ano. No dia 22 de maio de 1966 o Sporting Clube de Braga alcançou o seu maior feito até então, a conquista da sua 1ª taça de Portugal, ao bater o Vitória de Setúbal por 1-0 no estádio Nacional do Jamor, com o golo de P que o tornaria uma figura do clube.



Figura 2 - Final da Taça de Portugal de 1966 (fonte: www.comumonline.com)

No ano de 1971 celebra os seus 50 anos, numa cerimónia realizada no Salão Medieval da Biblioteca Pública. O clube acabaria por regressar novamente à segunda divisão, subindo em 74/75 e não voltando mais a escalões inferiores.

Em 76/77 vence a Taça Federação Portuguesa de Futebol na sua única edição. Em 1981, nos seus 60 anos, o clube recebeu a medalha de ouro da cidade, o mais alto galardão atribuído pela Câmara Municipal de Braga. Em 1996 o Clube celebrou as bodas de diamante com os seus 75 anos. Desde aí até 2000 o SC Braga cimentou o seu lugar no 1º escalão e em 2003, a eleição do atual presidente AS, impulsionou o Clube para patamares nunca antes alcançados. Também em 2003 foi inaugurado o Estádio Municipal de Braga que é a atual casa do Clube. Desde aí o clube vem consolidando o quarto lugar nacional, participando anualmente nas competições europeias e discutindo sempre as competições internas.

Em 2008 o SC Braga venceu a Taça Intertoto, agora extinta, exibindo o troféu perante os seus adeptos antes do jogo com o PSG para a taça UEFA. Com as constantes boas prestações, ano após ano na Primeira Liga, o Sporting Clube de Braga alcançou a primeira presença na Liga dos Campeões (2010), ultrapassando nas pré-eliminatórias o Celtic de Glasgow e o Sevilha. Nessa época enfrentou o Shakhtar Donetsk, Arsenal e Partizan de Belgrado. A fase de grupos terminou com uma vitória sobre o Arsenal em casa, o que possibilitou a participação do clube na Liga Europa desse ano. Depois de eliminar Dínamo de Kiev, Liverpool e Benfica, o SC Braga encontrou o FC Porto na final da competição, acabando por perder 1-0, no maior momento da história do clube.



Figura 3 - Final da Liga Europa 2011 (fonte: www.scbraga.pt)

Daí em diante o clube continuou a sua evolução e na época 2012/2013 o clube alcançou a sua segunda e última presença em Liga dos Campeões da sua história o Sporting Clube de Braga defrontou o Galatasaray, Manchester United e o Cluj. Nessa época o clube venceu a sua 1ª Taça da Liga, batendo o FC Porto na final por 1-0 com golo do A, que se tornaria uma Glória do clube.

Depois de perder a Taça de Portugal em 2015, frente ao Sporting CP, o Sporting de Braga, na época 2015/2016, bateu o FC Porto para conquistar a sua 2ª Taça de Portugal. Em 2017 o clube deu outro grande passo na sua evolução, com a criação da Cidade Desportiva, que atualmente ainda está em construção. Em 2020 o clube venceu a sua segunda Taça da liga frente ao FC Porto com um golo de RH em cima do apito final do jogo. No ano seguinte, e em tempo de pandemia o SC Braga derrotou o SL Benfica para conquistar a 3ª Taça de Portugal da sua história. Durante a época do Covid, o SC Braga foi sempre um pilar da cidade, contribuindo para empresas locais conseguirem sobreviver.

No que à formação diz respeito o Sporting Clube de Braga possui equipas desde os Sub-8 até aos Sub-23 tendo conquistado a nível nacional, 2 Campeonatos Nacionais de Juniores em 1976/1977, 2013/2014, 1 Campeonato Nacional de Juvenis em 1980/1981, 2 Campeonatos Nacionais de Infantis em 2010/2011, 2011/2012 e 1 Campeonato Nacional da 2ª Divisão de Juvenis, alcançado na época 2022/2023.

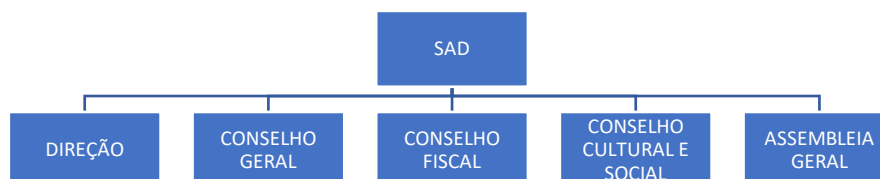


Figura 4 - Escalão de U16 Campeão Nacional II Divisão de Juniores B 2022 (fonte: www.scbraga.pt)

2.3.2 Órgãos Diretivos

O Sporting Clube de Braga possui uma estrutura altamente organizada e preparada para lidar com os desafios diários da gestão do clube. Todas as suas vertentes alicerçadas na presidência do clube e da SAD.

Quadro 1 – Organograma SAD



2.3.3 Departamento da Formação

“Por conseguinte, a implementação de um modelo de formação é, de todo, imprescindível para se estabelecer uma identidade e uma cultura desportiva, com princípios e regras claras e explícitas, que tenha por referência a excelência dos jogadores.”

(Documento Orientador Cidade Desportiva SC Braga, 2022-2025)

O departamento da formação, insere-se na Direção na pessoa de Hugo Vieira (vice-presidente para o futebol de formação). Esta coordenação divide-se após, em mais três membros: Paulo Ferreira na Gestão e Organização de Espaços; António Pereira na Coordenação Técnica; Duarte Oliveira como Secretário Técnico. Dentro destes ramificam-se todos os membros dos variados departamentos que trabalham de forma conjunta da cidade desportiva (Documento Orientador Cidade Desportiva SC Braga, 22-25)

O organograma apresenta a seguinte estrutura hierárquica:

- Vice Presidente
Diretor Geral da Formação
 - Gestão e Organização de Espaços
 - Equipa B
 - Coordenador Técnico
 - SUB23
 - SUB19
 - SUB17
 - SUB16
 - SUB15
 - SUB14
 - Secretário Técnico

Na base da estrutura, há departamentos e funções adicionais:

- Coordenador Técnico SUB13-SUB9
 - SUB13
 - SUB12
 - SUB11
 - SUB10
 - SUB9
- Coordenador Técnico SUB8-SUB6
 - SUB8
 - SUB7
 - SUB6
- Departamento Scouting
- Departamento Nutrição
- GOT
- GOD
- GDA

“Ao representar a instituição Sporting Clube de Braga, deve ter como prioridade máxima, fazer prevalecer os interesses do clube sobre todo e qualquer interesse pessoal, de atletas ou de qualquer outro agente desportivo, agindo sempre em defesa do clube.”

O SC Braga para além de se destacar nos planos nacional e internacional, insere em si, cada vez mais, uma responsabilidade social de grande importância. É através do cumprimento dos seus princípios e valores que o clube e todos os

recursos humanos utilizados por ele seguem uma linha orientadora em direção ao sucesso. Diariamente, são praticados o respeito e a ética, responsabilidade, rigor, determinação, empenho, competitividade e fair-play, com o objetivo desenvolver não só jogadores como pessoas.

Com o intuito de alinhar todo o processo realizado na formação do clube, foi desenvolvido o Documento Orientador que contém em si os modelos de Treino, Jogo e Atleta SC Braga. Os princípios gerais da formação do SC Braga são os seguintes:

1. O Departamento de Futebol de Formação do SC Braga tem como Visão uma formação holística e integrada dos nossos jogadores, baseada nos princípios e valores defendidos pelo Clube;
2. Pretendemos ser um clube reconhecido nacional e internacionalmente em relação ao trabalho realizado na Formação de jogadores;
3. Pretendemos ter uma Equipa B e de Sub23 formada maioritariamente por atletas da formação e a equipa A ter cada vez mais atletas no seu plantel vindos da formação do clube;
4. Ser o clube de futebol preferido dos jovens jogadores;
5. Manter o mais alto nível de treinadores e funcionários;
6. Demonstrar sucesso consistente nos diferentes escalões do futebol juvenil.

Coletivamente, é filosofia do clube valorizar o coletivo, criando uma identidade própria que deverá ser mostrada em campo através de uma organização coletiva forte, duma confiança própria e nos colegas de equipa, solidariedade, resiliência e capacidade de superar todos os limites.

Capítulo III - Recursos Materiais e Infraestruturas

3.1 Infraestruturas

Para além das instalações do Estádio Municipal, que apenas é utilizado pela equipa principal, a formação do Sporting Clube de Braga trabalha em conjunto sobre 3 polos. O polo principal, a Cidade Desportiva, e dois polos secundários, o polo de Fão e o Polo de Palmeira. As equipas de competição, filiadas estritamente ao Sporting Clube de Braga, treinam e competem na Cidade Desportiva. A equipa na qual assumo funções de Treinador-adjunto estagiário trabalha diariamente na cidade desportiva.



Figura 5 - Cidade Desportiva – Campos (fonte: Documento Orientador SC Braga)

A Cidade Desportiva do Sporting Clube de Braga foi criada em 2017 e está, atualmente, na sua 2ª fase de construção. Neste momento estão a ser utilizados o edifício principal, dois campos de futebol de 11 com relvado natural, 2 campos de futebol de 11 com relvado sintético, 1 campo de futebol de 7 sintético, 1 anexo e um campo de futebol de praia. Para proceder à entrada nas instalações do clube, os atletas entram pelo portão do adepto no início dos treinos e jogos. Para a saída das instalações, é utilizado o portão do staff localizado por cima do edifício principal da cidade desportiva. No que diz respeito ao edifício principal, fazem parte um refeitório, um auditório, um parque de

estacionamento, um ginásio, uma lavandaria, um gabinete do departamento médico, um gabinete de observação e análise, um gabinete de otimização desportiva, um gabinete do Coordenador técnico, um gabinete do diretor executivo, um gabinete do presidente, um gabinete de psicologia e três gabinetes que possuem várias mesas onde cada equipa técnica realiza as suas tarefas. Os team-managers possuem mesas em cada um destes três gabinetes para poder trabalhar de perto com as equipas técnicas e suprir as suas necessidades. Para além disso, o edifício possui um elevador, bem como oito balneários de atletas e três para treinadores.

Com a chegada da 2ª fase da cidade desportiva, os jogadores do clube irão ter um upgrade naquilo que são as suas condições de vida. Com uma nova residência, restaurante, pavilhão gimnodesportivo, auditório, ginásios e acesso direto a pé ao complexo da 1ª fase, o clube prepara-se para o futuro. A acrescentar a este ponto, não podemos deixar de abordar o mini-estádio com a capacidade para cerca de 2800 pessoas que se prevê que fique pronto para o início da época desportiva de 24-25.



Figura 6 - Futuro Miniestádio (fonte: www.scbraga.pt)

Como as infraestruturas não são apenas físicas, é extremamente importante mencionar aqueles que são os principais gabinetes da Cidade Desportiva:

- GOA: Gabinete de Observação e Análise, que serve de casa para os analistas de todas as equipas da cidade desportiva. Lá estão guardados todos os materiais a serem utilizados, desde câmaras a tripés, monitores, projetores e telas;
- GOD: Gabinete de Otimização Desportiva, que trata da preparação física dos atletas, reúne em si os fisiologistas que trabalham para que os atletas tenham o seu corpo preparado para as exigências físicas da atividade;
- GOT: Gabinete de Otimização Técnica, representado por elementos das várias equipas técnicas e que realizam treinos de técnica individual aos atletas dos vários escalões;
- Gabinete de Psicologia: Onde se inserem os psicólogos da Cidade Desportiva. Não só fazem consultas e acompanhamento dos atletas e equipa técnica no geral, estes também realizam várias atividades de team building;
- Gabinete Médico: O Gabinete Médico está responsável por tratar os atletas que se encontram lesionados. Ainda, trabalham de uma forma bastante efetiva na prevenção de lesões. Muitas destas atividades são realizadas em estrita conexão com o GOD.



Figura 7 - Departamentos da Cidade Desportiva (fonte: Documento Orientador SC Braga)

3.2 Recursos Materiais

Para utilização em dias de treino e de jogo, a Cidade Desportiva possui três armazéns de material. Um primeiro armazém com material destinado às equipas de Sub23 e Sub19 (localizado no campo nº1), um segundo armazém destinado às equipas de sub17 até sub14 (localizado no campo nº2), e um terceiro armazém destinado às equipas de sub7 até sub13. (localizado no campo nº2). Ao nível dos recursos materiais para treino e jogo, o clube tenta proporcionar as melhores condições com cerca de 30 bolas tamanho 5, 200 sinalizadores pequenos, 100 sinalizadores grandes, 200 coletes de várias cores, 6 redes fut-vôlei, 1 mesa de tecball.



Figura 8 - Cidade Desportiva – Espaços (fonte: Documento Orientador SC Braga)

Para além destes materiais ainda estão disponíveis balizas amovíveis de vários tamanhos que poderão ser utilizadas. Estas balizas estão dispostas perto da entrada de cada campo da cidade desportiva. Ainda, a Cidade desportiva possui um ginásio completamente equipado para os seus atletas, sendo este utilizado tanto em equipa com os treinos específicos ou individualmente. Durante todo o dia existem profissionais presentes no ginásio para controlar todos os treinos.

Capítulo IV - Contexto de Natureza Funcional

O presente estágio foi concebido com a supervisão, não só da equipa técnica de Sub-15 A como também da coordenação do SCB.

4.1 Caracterização dos Elementos da Equipa Técnica

A equipa técnica do escalão de Sub-15 A do SCB possui elementos das mais variadas áreas, que em constante comunicação trabalham diariamente para o crescimento constante dos jogadores.

Assim, os elementos que compuseram a equipa técnica foram:

- 1) Treinador Principal: tem quarenta e seis anos, e assumiu funções no clube nos últimos dez anos. Esteve ligado como treinador principal nos escalões de Sub-13, Sub-14 e Sub-15, sendo neste último que se mantém há quatro épocas. A nível académico possui o Curso UEFA B – Grau II e o Mestrado de Ensino através da FADEUP. Assume em simultâneo a profissão de Professor;
- 2) Treinador-Adjunto Principal: Possui vinte e nove anos, e assume funções no clube há 3 anos, tendo passado pelos escalões de Sub-11, Sub-17 e, agora, nos Sub-15. Possui o Curso UEFA B – Grau II e Mestrado de Psicologia do Desporto também através da FADEUP. Para além deste escalão, assume também a pasta de treinador principal da equipa de desenvolvimento dos escalões Sub-14 e Sub-15;
- 3) Treinador Adjunto II: Tem vinte e quatro anos e está no clube há 3 anos. Assume atualmente funções, não só no escalão de Sub-15, como no escalão de Sub-10 (Treinador Principal). Possui o Curso UEFA B – Grau II e realizou o Mestrado de Treino Desportivo na FADEUP;
- 4) Treinador-Adjunto III (Estagiário): tal como eu, é Estagiário do Mestrado de Treino Desportivo na FADEUP. Tem 22 anos e veio de Coimbra, onde assumiu a função de treinador na Académica de Coimbra;
- 5) Treinador-Adjunto IV / Analista (Estagiário): Eu – João Freitas. Tenho 22 anos e frequento o Mestrado de Treino Desportivo na FADEUP. É o meu

terceiro ano no clube onde já passei pela função de treinador-adjunto de Sub10 (aquando do estágio da Licenciatura) e mais recentemente a função de analista no escalão de Sub15;

- 6) Treinador de Guarda-Redes: Profissional de 45 anos, que está no clube há 11 anos. Não só assume a função de Treinador, como também está no Departamento de Scouting do clube, mais direcionado para a posição de Guarda-Redes;
- 7) Fisiologista: Está no clube há 2 anos onde ingressou através dum estágio realizado através da FSI sobre preparação física. É formado em Atividade Física e Desporto pela Universidade da Corunha;

Todos estes elementos fizeram parte de um processo em que cada um cumpre as suas funções de forma que o puzzle se una e faça todo o sentido. Assim, as funções de cada elemento foram:

- 1) Treinador Principal: O Treinador Principal insere em si a coordenação de toda a equipa técnica. Para além do planeamento do treino e coordenação do mesmo, é responsável também pela gestão de algumas plataformas utilizadas pelo clube, como a NAS ou a Kitman Labs. Durante o Jogo e o Treino é o responsável por Liderar a equipa técnica e os jogadores;
- 2) Treinador-Adjunto Principal: Esteve associado a um controlo mais próximo em treino e em jogo do setor defensivo. É aquele que, em conjunto comigo, decide e escolhe não só os conteúdos a serem mostrados no auditório. Sendo assim, assumiu uma relação com o membro mais próximo do GOA. Insere em si a função de coordenação dos Esquemas táticos e Relatório de Jogo. Durante o Treino e Jogo está responsável pelo aquecimento em conjunto com os restantes treinadores-adjuntos e está em constante comunicação pelo auricular com o elemento da equipa técnica que fica na bancada;
- 3) Treinador-Adjunto II: Está associado ao Gabinete de Otimização Técnica (GOT) onde ministra treinos de técnica individual fora daquilo que são os treinos da equipa. Está diretamente ligado ao setor Ofensivo e tal como o

treinador-adjunto principal é responsável por ministrar o aquecimento nos dias de jogo;

- 4) Treinador-Adjunto III (Estagiário): Está em constante relação com o Gabinete de Otimização Desportiva (GOD) onde acompanha o fisiologista nos treinos de ginásio e testes que são realizados periodicamente. Está associado ao setor Intermédio e é responsável pelo controlo da assiduidade e pelo relatório do microciclo;
- 5) Treinador de Guarda-Redes: É responsável pelo treino específico dos Guarda-Redes e acompanhamento dos mesmos em Jogo, nisto está inserido também a realização dos planos de treino dos mesmos;
- 6) Fisiologista: É o membro da equipa técnica que representa o GOD e é responsável pelo controlo fisiológico dos Jogadores, quer através de testes ou questionários pré e pós jogo e treino. É responsável pelos treinos de ginásio e pré-treinos no campo. É responsável pela recuperação dos atletas lesionados em constante comunicação com o Gabinete Médico;

4.1.1 Funções Atribuídas ao Treinador Estagiário

O Estagiário assumiu na equipa técnica funções importantes, tanto em treino como em jogo. A equipa técnica de Sub-15 possui a particularidade de ter em si inseridos dois treinadores estagiários, que fora do treino e do jogo irão cumprir funções relativamente distintas. Para além da presença em treino e em jogo fiquei associado com a função da análise dos mesmos. A minha presença no clube no ano anterior, e com a mesma equipa técnica, tornou este processo fácil porque fiquei associado com algumas das funções que havia cumprido no ano anterior e foi dada uma continuidade em relação a isso.

Apesar disso, e como um Estagiário tem de ser realmente um treinador, estive muito mais presente no treino e jogo através de um feedback mais próximo e personalizado que pude sustentar e basear naquilo que, após o treino e jogo, era observado em vídeo. Para além da participação no planeamento do microciclo e da preparação da unidade de treino, fiquei então responsável pela gravação do treino, que ficou mais fácil devido ao sistema de gravação da Cidade

Desportiva. Após o treino e jogo fiquei também responsável pela gestão da plataforma HUDL e Play by Metrica Sports onde realizava as análises não só da própria equipa (coletiva e individualmente) como também do adversário. Fiquei também responsável por as apresentações referente ao adversário, aumentando ainda mais a minha relação direta com os jogadores.

Acredito que a possibilidade de acumular as funções de observação e análise permitiu-me possuir uma visão mais crítica e fundamentada quando estava no campo. Permitiu-me também um melhor conhecimento individual de cada atleta, que melhorou o feedback transmitido em campo, tornando este mais personalizado e eficaz.

No planeamento do treino tomei parte ativa na escolha dos exercícios, também com base na sustentação de vídeo e naquilo que sentia no campo.

4.2 Plantel dos Sub-15

O plantel dos Sub-15 do SCB nasceu de uma progressão existente de ano para ano no clube. É importante realçar que 23 dos 28 jogadores do plantel transitam do ano anterior. Para estes atletas esta transição é importante porque beneficia as boas relações existentes tanto dentro como fora do campo. Os restantes 5 jogadores chegaram este ano ao plantel vindo de diferentes clubes. Todos eles vieram trazer um acréscimo de qualidade à equipa, aumentando o nível de competitividade do ano anterior em algumas posições.

O plantel é caracterizado por ser bastante equilibrado em termos técnicos. De referir que esta equipa, no ano transato, conseguiu alcançar o 2º Lugar no Campeonato Nacional da 2ª Divisão de Iniciados que se disputou pela primeira vez. Todos eles, nesse ano, jogaram um ano acima e essa experiência permitiu a que estes jogadores pudessem experienciar outro tipo de dificuldades que noutro contexto não teriam. Esse tipo de experiências faz com que a resolução de problemas por parte deles seja mais ativa e proativa na procura de chegar ao golo.

No que às posições diz respeito, o plantel é composto por:

Quadro 3 - Distribuição dos jogadores do plantel por posições

Posições	Nº de Jogadores
Guarda-Redes	3
Defesas	10
Médios	7
Avançados	8



Figura 9 - Plantel SC Braga - Distribuição Posicional + Lateralidade

O Plantel do SC Braga apesar de ter sido projetado para uma organização estrutural em 1-4-3-3, e devido às características dos seus jogadores, variou ao longo da época passando pelas estruturas de 1-3-4-3, na qual o jogador 5 foi fundamental, atuando como DC do meio e alternando a sua posição para ganhar vantagem quer no setor defensivo quer no setor intermédio; e pela organização estrutural em 1-4-4-2 na qual a capacidade física dos 3 Avançados associada à

velocidade dos Extremos favorecia momentos de bastante superioridade em último terço. Apesar disso, esta última apenas foi utilizada momentaneamente em situações de desvantagem no resultado, em que a equipa necessitava de ser mais acutilante e vertical ofensivamente, e mais pressionante defensivamente.

4.2.1 Caracterização individual dos jogadores

O SCB tem muito claro aqueles que são os comportamentos que um jogador do clube deve demonstrar. Neste ponto, abordamos não só os comportamentos táticos, mas também a forma de ser e agir, dentro e fora do campo. Para isso, foi reservado no Documento Orientador um capítulo que aborda o Modelo de Jogador SC Braga:

“A prioridade não passa somente por formar jogadores para a equipa principal, mas jogadores que sejam capazes de se adaptar a qualquer modelo de jogo. A prioridade é o desenvolvimento da cultura tática e da estrutura mental, formar caracteres para a competição.”

(Documento Orientador SC Braga, 22-25)

É pretendido então que o jogador SC Braga se destaque em 4 dimensões:

- Qualidade Técnica;
- Velocidade;
- Inteligência;
- Personalidade.

É tido que, se um jogador for capaz de se destacar nestas 4 dimensões, terá as bases para crescer e evoluir na formação. É importante referir também, que um jogador com lacunas em alguma destas dimensões, pode crescer dentro do clube desde que haja vontade, intenção, esforço e dedicação. É imprescindível que um jogador do SC Braga se reja pelo respeito pelos restantes elementos plantel e da sociedade, seja assíduo e um exemplo dentro e fora do campo.

1. Guarda-Redes:

- a. Jogo Ofensivo: Ser capaz de identificar o jogador livre, débil ou a zona vulnerável do adversário; Ser capaz de criar linhas de passe, ter uma boa linguagem corporal e uma boa percepção do jogo; ter a capacidade de alternar jogo curto e jogo longo;
- b. Jogo Defensivo: Possuir um bom posicionamento, colocação e recolocação para remate; Dominar as ações técnicas, boa colocação dos apoios e forte controlo da profundidade; Forte jogo aéreo na forma como se prepara para atacar a bola, seja através do domínio dos deslocamentos, da agressividade ou colocação corporal.

2. Defesa Central:

- a. Jogo Ofensivo: Qualidade em zonas baixas para poder identificar o jogador livre, seja no espaço perto ou através da profundidade; Capacidade ligar curto ou longo com o intuito de acelerar o jogo ofensivo da equipa; ser capaz de atacar o espaço de forma a provocar o adversário e criar uma superioridade momentânea; Manter a equipa curta à frente no último momento de forma a preparar o momento da perda;
- b. Jogo Defensivo: Ser capaz de controlar a profundidade, orientando de forma correta os apoios; Ter a preocupação de manter os setores curtos, mas privilegiando sempre o espaço da profundidade do que entrelinhas; ser capaz de ler as coberturas, seja a um médio no corredor central, ou ao lateral no corredor lateral; forte nos duelos, desarmes, jogo aéreo e defesa da área.

3. Defesa Lateral:

- a. Jogo Ofensivo: Qualidade de ligação em zonas baixas, identificando o jogador livre de forma a acelerar o jogo da equipa; ser capaz de acelerar o ritmo de jogo pelo corredor lateral, seja em condução ou através de combinação com médio/extremo; identificar com qualidade o corredor cheio e

consequente ligação para procurar lado contrário; Boa execução das ações de último terço, seja o passe, cruzamento;

- b. Jogo Defensivo: Ser capaz de pressionar para a frente; Ser capaz dividir o espaço no corredor caso esteja no lado da bola de forma equilibrada estando preparado para saltar à frente mas sem se posicionar em marcação individual no primeiro momento; ser capaz de fechar o espaço interior e criar uma zona de pressão fora; tal como a posição anterior, deve ser forte nos duelos, desarmes e rigoroso na defesa da área, aproximando das referências individuais.

4. Médio Centro/Interior:

- a. Jogo Ofensivo: Capacidade para assumir o jogo de frente ou no espaço entrelinhas, identificando o melhor espaço; Ser opção no corredor e forma a servir com solução de saída; ter a capacidade para ligar à profundidade ou jogar curto; Ter a capacidade para progredir com bola e chegar à área, preenchendo as zonas de finalização ou encurtando os setores de forma a preparar o momento da perda; quando recupera a bola, importante saber distinguir o momento de retirar a bola da zona de pressão vs envolver-se ofensivamente;
- b. Jogo Defensivo: Ser capaz de pressionar para a frente, ter uma boa amplitude de pressão sendo abrangente; identificar o momento ideal para saltar na pressão libertando a marcação individual; fechar o espaço intralinha de forma a evitar o jogo interior do adversário; um importante rigor posicional final.

5. Extremo:

- a. Jogo Ofensivo: Ser capaz de servir como solução da 1ª fase identificando espaços para receber aberto ou no espaço entrelinhas; ser capaz de conquistar esse espaço através de um bom timing; alternar entre movimentos de procura da

profundidade e apoio, muitas vezes com contramovimentos que possam enganar o adversário; não se dar à marcação; não sendo capaz de receber, libertar espaço para que outro jogador consiga receber; Escolher a solução mais vantajosa no último terço, seja entrar para preencher as zonas de finalização, partir para uma situação de 1x1; Ser capaz de acelerar com bola e desdobrar ofensivamente para chegar à área; Mentalidade no momento de decisão através do timing correto para finalizar e coragem para arriscar e ver a baliza;

- b. Jogo Defensivo: Sempre que possível pressionar para a frente e condicionar o adversário no seu primeiro terço; Recuperar a posição e fechar o corredor central, orientando o adversário para fora; Fechar o corredor central como médio quando a bola está no lado contrário; Solidário com o lateral na defesa do corredor em zonas mais baixas.

6. Ponta de Lança:

- a. Jogo Ofensivo: Ser capaz de servir como solução da primeira fase, para o jogo em profundidade ou como suporte para 2ª bolas; trabalhar para ser opção na profundidade ou para criar espaços para serem aproveitados por outro jogador; Identifica condições para movimentos de rotura no timing certo para atacar a baliza; aparecer na área agressivamente, não sendo previsível, atacando a bola e procurando as costas do 1º Defesa Central;
- b. Jogo Defensivo: Pressionar de forma a encurtar o espaço e dividir o campo para condicionar o adversário para um dos corredores; Ser capaz de recuperar e fechar o corredor central caso não seja possível recupera a bola de imediato; Ser o 1º a pressionar e a identificar o indicador/gatilho de pressão; Ser capaz de reajustar e preparar para a 2ª bola caso o adversário procure o jogo direto.

Em seguida passarei à caracterização dos jogadores que fizeram parte do plantel. Serão abordados alguns dados e características técnico-táticas e psico-comportamentais que foram mais ou menos desenvolvidas ao longo da época desportiva.



Figura 10 - Dados Jogador 1

- Jogador 1: Guarda-redes que evoluiu bastante na defesa da baliza, com margem de progressão no jogo de pés e controlo da profundidade. Um dos capitães da equipa, teve bastante preponderância no grupo durante todo o ano;



Figura 11 - Dados Jogador 2

- Jogador 2: Também por causa da sua estatura, é um dos jogadores sobre os quais recaem mais expectativas futuras. Demonstrou desde o início do ano

dificuldades técnicas, muitas delas associadas a dificuldades coordenativas devido a um crescimento muito rápido. Durante o ano melhorou bastante no jogo de pés mas continua a ter pouco conhecimento sobre o próprio corpo e falta de capacidade de se ajustar ao espaço que ocupa ou ação necessária para o momento. Algo fechado para o grupo, pouco falador. Fraturou o braço na última metade da época o que atrasou a sua evolução no campo;



Figura 12 - Dados do Jogador 3

- Jogador 3: Dos 3 Guarda-redes foi aquele que demonstrou mais dificuldades a todos os níveis. Foi desde o início um jogador provável a ser dispensado, mas pediu para sair a meio do ano para poder ter tempo de jogo noutra equipa;



Figura 13 - Dados do Jogador 4

- Jogador 4: Único Defesa-Central esquerdino no plantel. Dos 4 jogadores da posição, foi aquele que demonstrou maior dificuldades no controlo da profundidade, mas o seu desenvolvimento físico, maior preparação e trabalho

referente a técnica individual, mais propriamente à colocação dos apoios e timing permitiram reduzir este problema. Com bola destacou-se pela ousadia no ataque ao espaço quer em condução ou passe. Possui uma boa identificação das linhas de passe à sua frente e qualidade no mesmo. Fora do campo demonstrou-se extremamente conflituoso e com alguma dificuldade em relacionar-se.

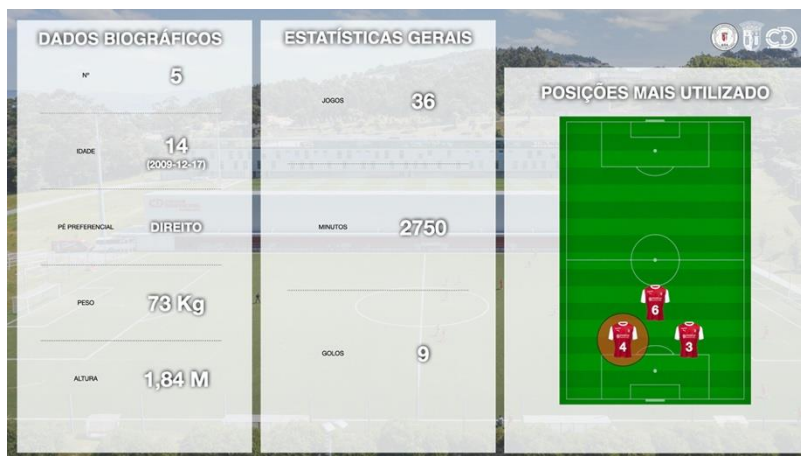


Figura 14 - Dados do Jogador 5

- Jogador 5: Jogador mais completo da equipa. Defesa-Central, mas com uma compreensão do jogo associadas a uma maturidade física e mental evoluída que lhe permitiam jogar em qualquer posição do campo. Aquando da breve passagem pela estrutura do 3-4-3 ele posicionava-se como Defesa-Central do meio o que lhe permitia passar pelas zonas de ação de um posição 6. Extremamente forte o duelo aéreo e no solo. Forte na relação com bola e no 1x1 ofensivo. Muito forte nas zonas de finalização onde acabou por fazer 9 golos durante a época na sua maioria através do jogo aéreo em esquemas táticos. Claramente preparado para assumir o desafio do escalão acima apesar de não ter passado por lá. Foi convocado à seleção nacional de U15 e obteve a sua primeira internacionalização. Na parte final da época assumiu a posição de capitão de equipa e foi sempre a voz do balneário e mesmo dentro do campo. Apesar de ser capitão desde o início do ano, só mais tarde foi capaz de reconhecer totalmente essa responsabilidade.



Figura 15 - Dados do Jogador 6

- Jogador 6: Jogador com uma das maiores evoluções no ano, na equipa. Vinha de uma época onde passou por lesões que o mantiveram afastado da competição quase o ano inteiro. Adaptou-se com facilidade às exigências deste escalão. Apesar de não tão rápido como jogador 5, é igualmente forte no controlo da profundidade. Destaca-se também no jogo aéreo e na defesa da área. Cresceu durante o ano na confiança.

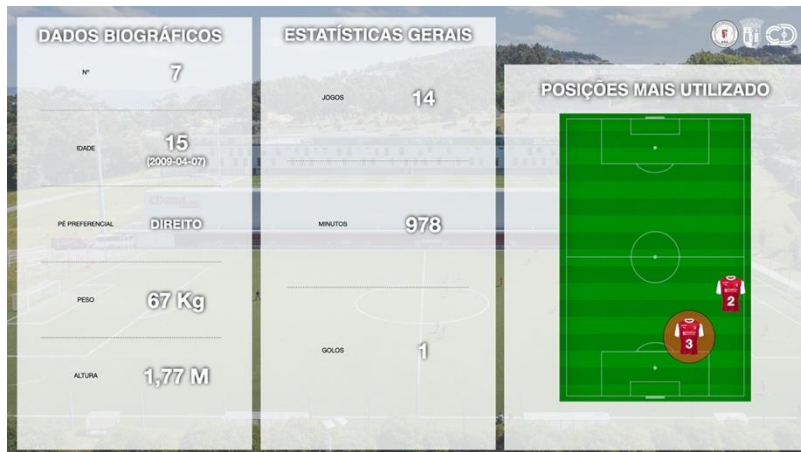


Figura 16 - Dados do Jogador 7

- Jogador 7: Teve o seu ano condicionado por lesões, sendo uma operação ao ombro o motivo para o final da época mais cedo. Dos Defesas-Centrais era o mais rápido de todos, mas apesar disso aquele com maiores dificuldades técnico-táticas, quer em ações específicas do posto, quer na relação com bola. Também devido a essa velocidade passou por algumas vezes pela posição 2.

Jogador responsável, mas muito pouco comunicativo tanto dentro como fora do campo.



Figura 17 - Dados do Jogador 8

- Jogador 8: Fisicamente menos capaz e bastante mais lento que os restantes. Apesar disso, destacava-se pela capacidade com bola e por isso subiu no campo tendo acabado o ano a ser mais utilizado na posição 6 do que na posição de origem 4. Ainda assim, é uma das possíveis dispensas para o próximo ano;



Figura 18 - Dados do Jogador 9

- Jogador 9: Com passagens nos Sub15 nos últimos 2 anos, previa-se uma afirmação nesta época. Apesar disso e, principalmente devido ao seu estado maturacional, não foi capaz de se destacar da mesma forma. As suas principais características passavam pela capacidade de antecipar no momento defensivo (recurso que foi ganhando pelo insucesso no duelo), velocidade e relação com bola mesmo que a sua tomada de decisão fosse muitas vezes conservadora por

essa mesma falta de capacidade no confronto físico. Apesar disso e mesmo com menos tempo de jogo, foi um jogador muito resiliente e trabalhou no máximo todos os dias. É bastante social e comunicativo.



Figura 19 - Dados do Jogador 10

- Jogador 10: Na época passada, passou maioritariamente pelas posições 7, 11 e 10 onde teve sempre pouco sucesso. Iniciando o ano na posição 5 demonstrou muitas lacunas a nível defensivo, principalmente em questões setoriais como alinhamentos e coberturas, e também intersectoriais na defesa do corredor e comunicação com o extremo à sua frente. Apesar disso e a nível individual é um jogador de uma força e potência ímpar onde consegue associar uma relação com bola, drible e capacidade para duelo, que lhe permitiam, primeiro, perder poucas bolas qualquer que fosse a zona do campo, como arriscar mais para zonas ofensivas. Durante o ano foi capaz de corrigir essas mesmas dificuldades e lacunas, crescendo na forma como controlava a tríade de bola, adversário e baliza. É um jogador com mau perder e não consegue lidar com o insucesso passando por momentos de irritação fácil.



Figura 20 - Dados do Jogador 11

- Jogador 11: Foi durante toda a época o jogador com o nível mais baixo e acabou só por fazer 2 jogos na equipa de campeonato nacional, tendo passado a maioria do ano em campeonato distrital. Possui muitas dificuldades no momento defensivo não conseguindo corrigir, nem compensar com outros atributos como a velocidade ou a antecipação. Possui uma fraca leitura de jogo e possui dificuldade em tomar boas decisões em meio-campo ofensivo. Fora do campo, demonstrou-se muito pouco sociável e afastava-se dos colegas constantemente. Possível dispensa;



Figura 21 - Dados do Jogador 12

- Jogador 12: Extremamente rápido e agressivo em momento ofensivo, tinha muita facilidade em realizar movimentos em diagonal para o corredor central. Conseguiu criar durante todo o ano uma forte dinâmica de corredor lateral que caracterizou o momento ofensivo da nossa equipa. Possuía maior facilidade em

relacionar-se com extremos que fizessem movimentos interiores para que ele pudesse ter corredor lateral para chegar a último terço. Melhorou bastante ao longo da época na tomada de decisão em último terço e em ser capaz de levantar a cabeça e colocar o cruzamento ou passe de uma forma mais criteriosa. Defensivamente era um jogador algo impetuoso e com alguma dificuldade em identificar o timing para roubar a bola, mas foi melhorando ao longo do ano, sendo agora capaz de roubar bolas à frente e criar sozinho situações de transição ofensiva. Foi o jogador mais consistente o ano todo. Fora do campo demonstrou bastante facilidade em se relacionar com a equipa, embora tivesse alguma dificuldade em se relacionar com a frustração.



Figura 22 - Dados do Jogador 13

- Jogador 13: Iniciou o ano transato na posição 7 e desceu no campo, tendo feito todo o ano na posição 2. Comparativamente ao jogador 12, o jogador 13 é extremamente limitado a nível técnico com dificuldades em quase todas as ações, quer condução, drible, passe ou cruzamento. Apesar disso foi melhorando ao longo do ano. É internacional por Marrocos.



Figura 23 - Dados do Jogador 14

- Jogador 14: Esteve lesionado desde o início da época e passou por um período de recuperação longo, regressando apenas nas últimas semanas da competição. Não é explosivo apesar de ser veloz pela sua passada larga. É muito agressivo e abrangente no momento defensivo. Pode melhorar bastante no momento ofensivo, principalmente na intenção de acelerar o jogo e perceber a vantagem mais rapidamente. Consegue acelerar em condução e quebrar linhas de pressão e poderá ser uma característica ainda mais evidente no futuro. Sempre deu a entender ser introvertido apesar de nas últimas semanas se ter incluído mais nas dinâmicas de balneário.



Figura 24 - Dados do Jogador 15

- Jogador 15: Qualidade de passe bastante elevada, longo ou curto. Forte relação com bola e drible apesar de ser bastante lento. Pouco abrangente no momento defensivo, mas bastante intenso no duelo principalmente no solo, onde

utiliza o carrinho como solução para algumas situações. Tal como a sua qualidade de passe, possui uma forte identificação dos espaços livres, quer esteja com a bola, ou tenha que se mover para a receber. Apesar de não usar com bastante frequência possui uma boa meia distância.



Figura 25 - Dados do Jogador 16

- Jogador 16: Muito pouco abrangente em todos os momentos, padeceu também bastante pela sua falta de velocidade quer de deslocamento ou de execução das ações. Apesar disso, evoluiu ao longo do ano na capacidade de receber e jogar dentro do bloco adversário e não sempre por trás onde tem demasiado espaço e tempo para decidir. Possível dispensa.



Figura 26 - Dados do Jogador 17

- Jogador 17: Iniciou a época desportiva na posição 10 mas desceu no campo até à posição 6. Demonstrava dificuldades no momento ofensivo em ler as costas e perceber o que se encontrava à sua volta e isso levava a que na maioria das

vezes ele jogasse de frente ou realizasse uma tabela, mesmo que a vantagem estivesse no lado oposto. Durante o ano foi exposto a essas situações em treino e evoluiu para ser um dos principais organizadores de jogo da equipa. É bastante intenso no momento defensivo e a transição defensiva é imagem de marca dele. Saltou por diversas vezes do banco, sendo na fase final do ano titular, mas tendo sido utilizado em quase todos os jogos da competição. A maior característica dele será o impacto que ele traz aos jogos, tendo sido um dos melhor marcadores da equipa na segunda fase e sendo o melhor marcador do campeonato para jogadores que eram suplentes e entravam.

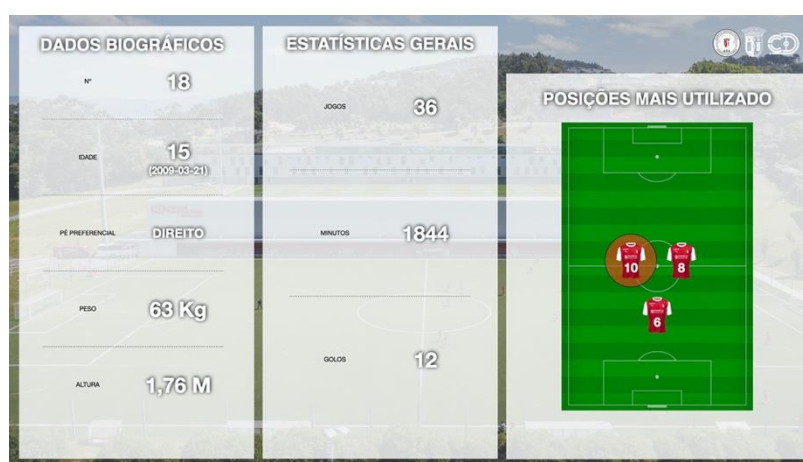


Figura 27 - Dados do Jogador 18

- Jogador 18: Jogador do qual se tinha mais expectativa no plantel. Vinha cotado como o melhor jogador e capitão. Infelizmente percebemos ao longo do ano que não reunia as condições para ser capitão pela falta de capacidade de defrontar as dificuldades e pela forma como se escondia nos momentos difíceis. Apesar disso e tendo sido titular no início do ano, acabou por perder o seu lugar devido à forma como se desligava do jogo e fugia constantemente da zona da bola. Na parte final do campeonato voltou a aparecer mais motivado e mais trabalhador. Não há dúvidas no seu talento mas os fatores envolventes, principalmente os psicológicos e familiares colocam o jogador num patamar que ele ainda não atingiu e o faz relaxar. Caracteriza-se pela intencionalidade com bola e pela leveza como que transporta em condução e toma melhor decisão. É forte na meia distância e a aparecer nas zonas de finalização maioritariamente na zona da entrada a da área. Defensivamente, é pouco intenso na pressão o que afeta

a capacidade da equipa em anular o adversário subida. Tem dificuldade nos duelos e tem tendência para se esconder nos duelos aéreos.



Figura 28 - Dados do Jogador 19

- Jogador 19: Pouco intenso em todos os momentos, bastante lento e pouco capaz de jogar no espaço entrelinhas. Muita dificuldade no momento defensivo principalmente em situações de 1x1 onde é obrigado a ser rápido a ler movimentos e duelos. Possível dispensa.

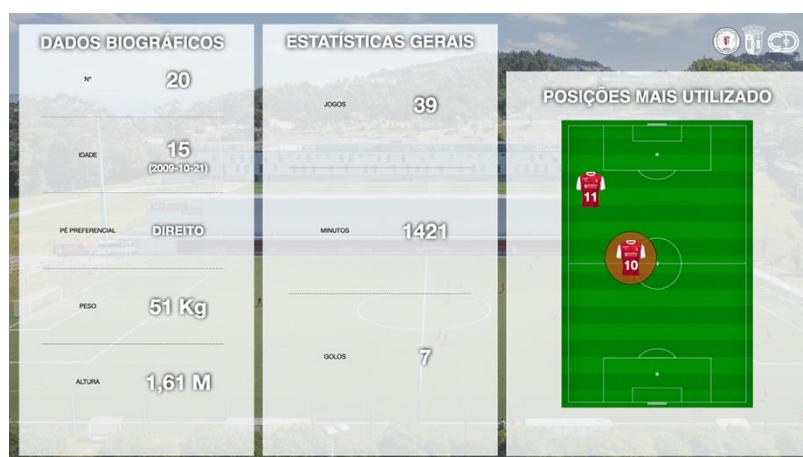


Figura 29 - Dados do Jogador 20

- Jogador 20: Tecnicamente muito evoluído, e apesar de pouco desenvolvido a nível maturacional, possui muita facilidade e propensão para o 1x1 ofensivo. Apesar disso, sempre demonstrou incapacidade em saber lidar com o erro tornando por vezes a relação com os colegas um pouco desgastada. Pode fazer a posição 10 ou 11 e é bastante consciente do posicionamento do seu corpo no meio da organização do adversário.



Figura 30 - Dados do Jogador 21

- Jogador 21: Contratação do início desta época, chegou para a posição 7 e não se conseguiu impor logo à partida. Fisicamente muito capaz e bastante intenso e agressivo tanto ofensiva como defensivamente, destacou-se quando veio para centro do terreno jogar na posição 8/10. Muito forte em condução e na capacidade de tirar a bola da zona de pressão, é também bastante capaz no remate e na criação de superioridade no corredor lateral, relacionando-se muito bem com os extremos e laterais. Com ele por dentro, a equipa ganhou uma maior capacidade de fechar o corredor central e partir do mesmo conseguir transitar em velocidade.



Figura 31 - Dados do Jogador 22

- Jogador 22: É um extremo que, por jogar de pé contrário ao corredor dele, relaciona-se bastante bem em jogo como defesa lateral. É forte no drible curto e em progressão, mas tende a fugir do duelo e do espaço entrelinhas quando o

jogo se propicia para esse confronto. É especial nos momentos em que consegue divergir do corredor lateral para o corredor central e ameaçar a baliza ou realizar passes de rotura. Defensivamente destaca-se pela leitura dos espaços e antecipação.



Figura 32 - Dados do Jogador 23

- Jogador 23: Jogador com muitas dificuldades técnicas mas que tira vantagem do seu nível avançado de maturação. É bastante rápido, mas tem muitas dificuldades na relação com bola. É um jogador esforçado e que mostra bastante vontade de continuar a crescer. Tem vindo a melhorar na leitura dos espaços interiores apesar de ser mais forte no corredor lateral.



Figura 33 - Dados do Jogador 24

- Jogador 24: Contratação que chegou para a posição 11. Jogador mais rápido da equipa e que consegue manter os níveis de intensidade durante todos os minutos que faz em cada jogo. Apesar de não ter mostrado, no início, uma boa

relação com bola, parecendo até algo descoordenado, mostra-nos agora uma capacidade enorme de 1x1 em velocidade e acelerar em direção à baliza. Tem dificuldade no momento defensivo em orientar os apoios para direcionar o adversário, mas consegue compensar pela velocidade e agressividade. Tem de melhorar os índices de eficácia à frente da baliza para poder tornar-se num extremo com golo. Consegue crua situações de golo com bastante facilidade embora peque na tomada de decisão perto da baliza.

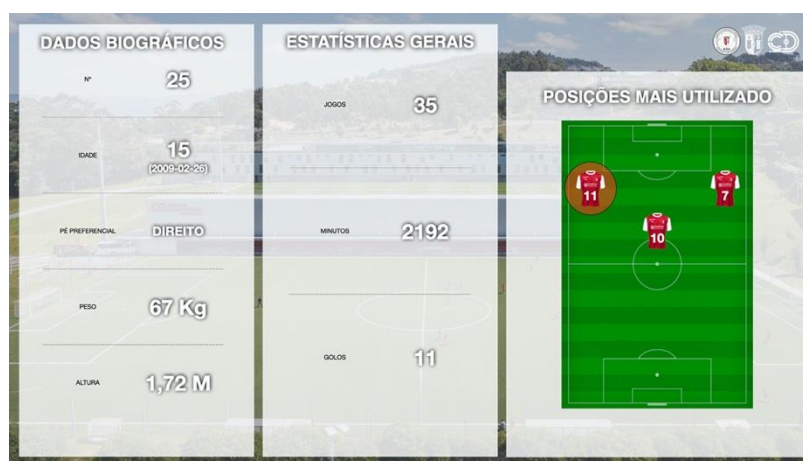


Figura 34 - Dados do Jogador 25

- Jogador 25: Extremo mais completo da nossa equipa. Capaz de procurar no espaço entrelinhas, receber, rodar e acelerar com facilidade ou procurar na profundidade. Apesar de poder fazer a posição 10, tira mais vantagem partindo do corredor lateral para encontrar o espaço livre por dentro. Arrisca com frequência de meia distância apesar da sua eficácia não ser assim tão elevada. Gosta de encarar no 1x1 no corredor e explorar as opções a partir daí, incluindo sair em velocidade pelo pé menos dominante embora ainda não seja proficiente com ele. Deve melhorar a concentração, principalmente em momentos de transição defensiva, onde é comum desligar e demorar bastante a sua posição. É internacional pela seleção nacional portuguesa;



Figura 35 - Dados do Jogador 26

- Jogador 26: 2ª temporada na equipa de sub15 onde terminou o ano passado com uma rotura num dos últimos jogos da época. Demorou a ser integrado no plantel, mas foi sempre visto como um possível mais valia pelo seu porte físico e capacidade em fixar adversário e procurar espaço à profundidade (principalmente). Pouco interativo com os restantes jogadores em campo, mostrou (com exceção das últimas duas semanas) muita dificuldade em associar-se. Possui uma boa capacidade de finalização, mas tem dificuldade no momento defensivo em identificar indicadores de pressão e espaços a fechar apesar de ser intenso nesses momentos;



Figura 36 - Dados do Jogador 27

- Jogador 27: Foi o melhor marcador da equipa. Passou por uma fase de dificuldade durante a época onde não conseguia marcar. É muito rápido e

possante, mas tem dificuldades técnicas que não lhe permitem ainda segurar a bola de costas da forma que pretendia. Dentro da área é eficaz.



Figura 37 - Dados do Jogador 28

- Jogador 28: Contratação para esta época desportiva. Espanta pela sua estampa física tendo chegado com valores de massa gorda bastante alterados. É um avançado pouco explosivo, mas que consegue ser veloz após arrancar. É pouco ágil e tem de melhorar na capacidade e espontaneidade em finalizar. Defensivamente destaca-se pela forma como pressiona para fora e consegue roubar e colocar o corpo para segurar o adversário. Apesar disso e tal como o jogador 27, possui recursos para poder jogar mais vezes de costas, fixando adversários. Foi pouco eficaz durante o ano.

4.2.2 Efeito da Idade Relativa

Estudos demonstram que a idade relativa pode influenciar significativamente a seleção de jogadores em equipes de elite, com uma tendência a favorecer atletas mais velhos dentro de cada categoria etária, devido a vantagens físicas e cognitivas (Helsen et al., 2000). Pense-se num exemplo simples: duas crianças nascidas no mesmo ano, uma em janeiro e outra em dezembro, com apenas 11 meses de diferença na idade (Garganta em entrevista ao Expresso, 2022). "O efeito da idade relativa não só influencia a seleção de jogadores, mas também o tempo de jogo, o que pode ter consequências a longo prazo no desenvolvimento das habilidades e na progressão de carreira dos

atletas mais jovens dentro de uma categoria etária." (Delorme et al., 2010). Os jogadores deste plantel nasceram em quase todos os meses do ano, apesar disso e de facto, dos 11 jogadores com mais minutos 7 deles nasceram no 1º trimestre do ano e ainda se fizermos a análise em sentido oposto dos 11 jogadores que tiveram menos minutos no ano 6 deles nasceram na segunda metade do ano.

4.2.3 Estado Maturacional dos Jogadores

"O estado maturacional pode influenciar significativamente o desempenho e as oportunidades de seleção de jovens jogadores de futebol, com aqueles mais avançados maturacionalmente frequentemente apresentando vantagens físicas que podem ser confundidas com maior talento." (Malina et al., 2004). Neste ano encontramos neste plantel, jogadores em vários estádios do seu desenvolvimento maturacional. Enquanto alguns deles, se encontravam em estádios mais avançados, associados ao aumento da massa muscular, aumento dos pelos faciais etc. encontramos também alguns outros claramente atrasados a este nível. Assim, não só pela estatura, mas também pela incapacidade em executar algumas ações, estes jogadores tiveram que arranjar outros recursos para poderem competir ao mais alto nível. Um deles passa pela antecipação e o fugir ao choque. Uma das teorias que se fala na atualidade passa pelo bio-banding que se baseia no "agrupamento de atletas baseado nos atributos associados ao crescimento e maturação do que através da idade cronológica" (Sean et al., 2017), mas acredito que tal mudança iria impedir que estes jogadores desenvolvessem outro tipo de atributos e chegariam menos preparados ao patamar mais elevado do futebol. Não pretendemos que estes jogadores sejam protegidos e afastados do grupo por serem mais baixos ou mais fracos (ainda) mas que tenham consciência plena do seu corpo e da sua capacidade para executar certas ações. Enquanto treinadores, devemos prestar atenção a estes jogadores (principalmente abordando escalões de formação) para que possam ter também oportunidades de jogar e de mostrar o seu valor.

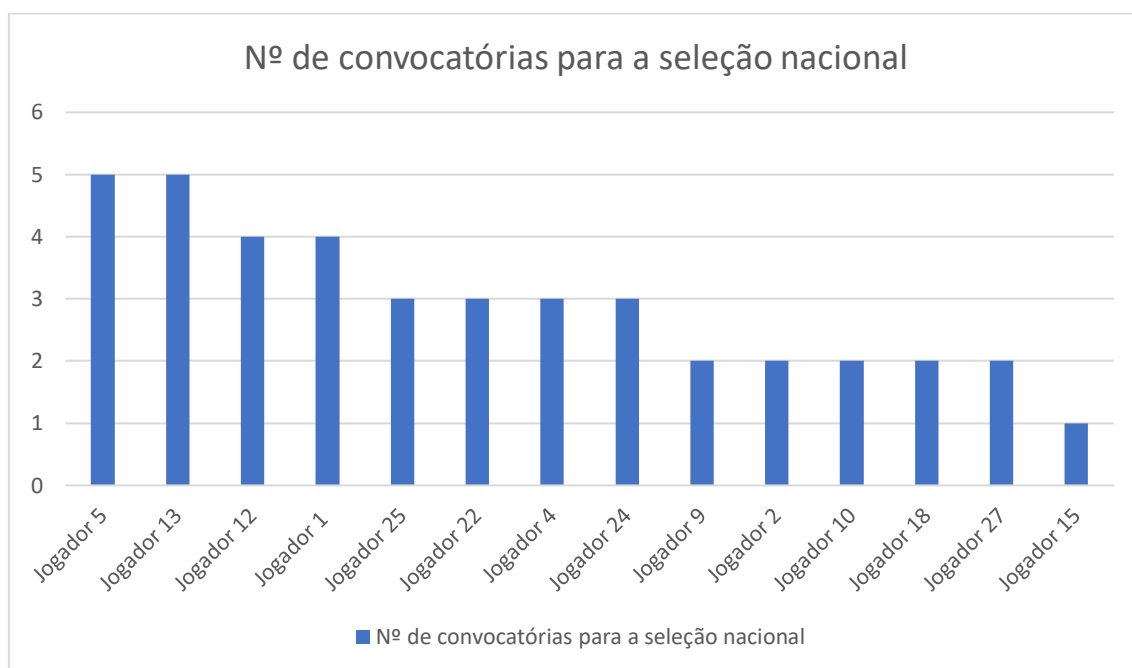
4.2.4 Importância da Seleção Nacional no contexto de formação

"A formação de jogadores é o alicerce de qualquer seleção nacional competitiva."

(Oliveira, J., & Garganta, J., 2013)

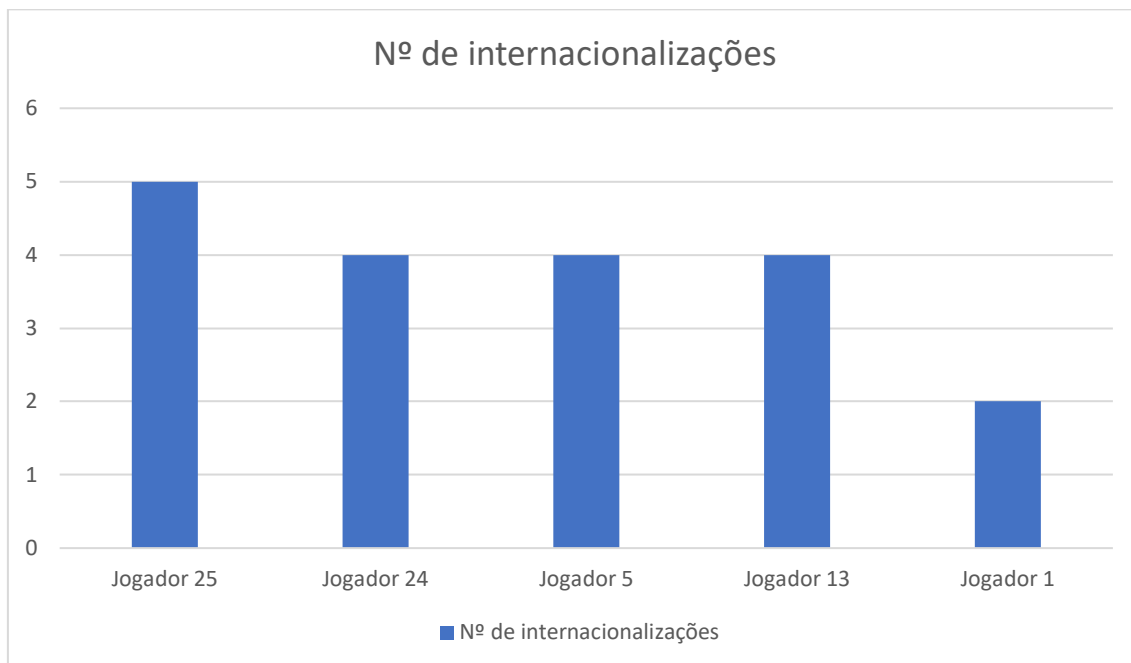
Durante a época desportiva 2023-24 houve, no escalão de Juniores C (sub15) um total de 10 convocatórias para estágios da seleção nacional. Dessas 10 convocatórias, 7 foram estágios de preparação, 2 foram torneios internacionais e 1 foi torneio inter-seleções. Do plantel do SCB houve um total de 14 jogadores que foram convocados pelo menos 1 vez, sendo 13 jogadores referentes à seleção portuguesa e 1 referente à seleção marroquina :

Quadro 4 - Nº de convocatórias para a seleção nacional



Ainda, verificou-se a participação da Seleção Nacional em 2 torneios internacionais fazendo como que 5 jogadores tivessem a sua primeira internacionalização sendo 4 deles pela seleção nacional portuguesa e 1 pela seleção marroquina:

Quadro 5 - Nº de internacionalizações



Estes momentos de participação, quer no estágio de preparação ou eventualmente nos torneios de desenvolvimento, são experiências únicas no desenvolvimento de talentos de elite. Para além de poderem estar inseridos num contexto com os melhores jogadores nacionais do escalão, têm a oportunidade de viver como jogadores de elite e realmente perceber qual é o patamar mais elevado do futebol nacional. Sendo um contexto extremamente competitivo, todos estes jogadores puderam passar por desafios de elevado nível, que muitas vezes o contexto competitivo não consegue oferecer. Foi notório ao longo do ano, que estes jogadores queriam regressar a esse contexto e percebiam que quanto maior fosse a sua evolução no clube, maior seria a possibilidade de voltarem a integrar os quadros da seleção. Isto levou a uma maior intensidade e competitividade interna, na luta por um lugar na equipa inicial do clube para poderem estar mais próximos de regressar. Não só estes jogadores cresceram, como aqueles que não foram chamados subiram os índices de trabalho para poderem também lá estar, acabando por todo o contexto de treino do próprio clube tirar vantagem da chamada destes jogadores.

Capítulo V - Planificação, Operacionalização.

5.1 Correlação entre os Jogadores e o Modelo de Jogo

"Os princípios com as suas respetivas ramificações para cada uns dos momentos do jogo devem ser partilhados pelos jogadores. Estes devem sentir que essas ideias são as melhores e que os levam a praticar um futebol de melhor nível."

(Frade, Vítor, citado em Cunha e Antunes, 2009)

O ano transato foi um ano de sucessos para esta equipa. Tiveram a oportunidade de, na primeira edição, participar na 2ª divisão do campeonato nacional de juniores C. Apesar de não se terem tornado campeões nacionais, foi apenas na última jornada que viram essa sentença adquirida. A evolução foi bastante observável e todos estes jogadores traziam consigo uma vontade imensa de competir novamente e vencer. A equipa técnica que esteve com este plantel, trabalha de acordo com o modelo de jogo do clube. A formação do SCB possui um modelo de jogo definido com duas estruturas base sendo elas o 1-4-3-3 e o 1-3-4-3. Segundo Guilherme (2003), o modelo de jogo não pode ser estático; deve ser adaptável às circunstâncias específicas de cada jogo e adversário. A flexibilidade é crucial para que a equipe possa manter a sua identidade tática enquanto responde eficazmente às variações do ambiente competitivo.”; ainda, a implementação eficaz de um modelo de jogo requer uma compreensão profunda dos princípios táticos e uma comunicação clara entre o treinador e os jogadores (Garganta, 2009), isto é, na equipa técnica onde estive inserido foi sempre essencial que todos os jogadores se sentissem confortáveis com as ideias em prática, no sentido em que eram capazes de evoluir com e sem bola e também na criação de uma mentalidade vencedora e competitiva através de uma procura do emocional e do confronto de uma forma diária. Para nós, foi extremamente importante perceber as características de cada um dos jogadores que faziam parte do plantel com o intuito de ajustar as dinâmicas pedidas bem como de perceber qual era o caminho a seguir, tendo sempre o modelo de jogo do clube como linha orientadora.

Partindo do geral para o individual, percebemos desde o início que tínhamos um plantel bastante vasto com 28 jogadores. Este plantel, foi montado

e perfeccionado pela coordenação para jogar numa estrutura de 1-4-3-3. Foi de consenso geral, que essa estrutura permitia dividir os jogadores de uma forma equilibrada por todas as posições. Sendo este um plantel bastante extenso cabe também à equipa técnica saber gerir os tempos de jogo sempre numa perspetiva meritória, sem deixar de parte nenhum jogador. Em equipas de formação, um plantel vasto permite aos treinadores desenvolver talentos emergentes sem comprometer a competitividade da equipa (Bloomfield et al., 2007). Apesar de existir uma estrutura praticamente definida de modo prévio, a grande quantidade de jogadores do plantel de diferentes características e estados maturacionais permite explorar uma vasta gama de ideias e de dinâmicas que vão promover um aumento de recursos disponibilizados aos atletas no momento da decisão.

"A adaptação a diferentes estruturas táticas desde as categorias de base é crucial para o desenvolvimento de jogadores versáteis e adaptáveis ao jogo moderno de futebol."

(Huijgen et al., 2007)

Inicialmente, procuramos incidir sobre essa estrutura base de 1-4-3-3. A equipa, em ligação com aquilo que era passado nas unidades de treino, sempre se procurou reger por aquilo que fazia mais sentido dentro do campo. Optamos por na maioria das vezes não fechar os posicionamentos dos jogadores do meio-campo existindo uma mobilidade muito grande entre os três, associando aqui vários comportamentos intersectoriais como a construção a 3 com um médio no meio dos centrais, ou a permuta de posição entre médio e extremo que tornava a nossa equipa bastante variável e imprevisível. Este tipo de comportamentos e de intenção fazia com que todos os jogadores soubessem interpretar as ações e resolver os problemas que encontravam no jogo, independentemente da zona do campo em que se encontravam. Eventualmente e devido a uma decisão estratégica, optamos por passar pelo 1-3-4-3 por duas situações, ambas contra o FC Porto com o intuito de poder condicionar o adversário mais à frente. Durante a fase de apuramento de campeão, tivemos o azar de alguns jogadores do plantel ficarem indisponíveis devido a lesão. Nesse momento e após reunião com a coordenação, alteramos a estrutura para 1-4-4-2. Apesar de todas estas alterações a equipa manteve-se com uma dinâmica de corredor muito forte,

associado a um jogo interior interessante independentemente da estrutura. Na parte final da época regressamos ao 1-4-3-3. Tendo a noção que fomos confrontando em treino diversas estruturas para que os jogadores se preparassem para os vários problemas do jogo, a principal razão para a alteração foi o rendimento desportivo, seja por questão tática ou lesões.

5.2 Modelo de Jogo SC Braga

O modelo de jogo no futebol não é apenas um conjunto de estratégias; é a expressão da identidade e filosofia de jogo de uma equipa, moldada pela visão e competência do treinador (Esteves et al., 2020). Assim as equipas do SC Braga devem reger-se por 3 questões base:

- Procura agressiva do golo;
- Reação forte à perda;
- Coesão e solidariedade sem bola.

Acima de tudo, pretende-se uma equipa que com bola faça tudo para conseguir chegar ao golo e sem bola procure recuperá-la o mais à frente possível. Não sendo o modelo de jogo algo fechado, torna-se imperial que exista uma avaliação da evolução que vão tendo os jogadores. Ainda assim, existem comportamentos gerais que independentemente da estrutura seriam bastante importantes:

- Criar várias linhas de passe com desmarcação posicional;
- Enganar com e sem bola (imprevisibilidade);
- Fingir com e sem bola (esconder/quebrar);
- Estar constantemente a mentir ao adversário;
- Queimar linhas em passe ou condução (largura e profundidade);
- Passe forte e tenso;
- Passe curto e longo;
- Passe rasteiro e pelo ar;
- Drible agressivo com cortes na bola (horizontais);
- Dribles agressivos em plano vertical;

- Mudanças bruscas e agressivas na mudança de velocidade ofensiva e defensiva;
- Posição base para roubar bola;
- Antecipar ação futura, seja do colega ou adversário;
- Orientação do corpo quer ofensiva e defensiva;
- Posição base defensiva em plano coletivo;
- Agilidade corporal;
- Ser capaz de ver tudo antes de acontecer (estar a fazer “radar” ao jogo - Equilíbrio nos duelos ofensivos e defensivos);
- Coragem para ter bola e assumir;
- Reação agressiva;
- Domínio de jogo aéreo;
- Ser capaz de jogar de 1a;
- Encontrar baliza em todas as situações (objetividade sempre presente);
- Capacidade de interpretação do jogo para jogar em qualquer estrutura tática contra qualquer estrutura tática.



Figura 38 - Estruturas mais utilizadas ao longo do ano

Tal como abordamos acima, neste ano equipa passou maioritariamente pelo 1-4-3-3 e pelo 1-4-4-2, em a primeira a estrutura base da equipa. Acreditamos nela,

ocupação racional dos espaços referentes a cada posição, e pela quantidade de linhas que pode criar para uma maior associação os jogadores com bola.

5.2.1 Organização Ofensiva

"A organização ofensiva no futebol envolve a aplicação de princípios como a mobilidade dos jogadores, a criação de linhas de passe e a exploração de espaços vazios para superar as linhas defensivas adversárias."

(Hughes et al., 2004)



Figura 39 - Comportamentos de Organização Ofensiva

Definimos o momento de organização ofensiva como o momento em que temos a posse da bola e queremos chegar à baliza adversária para marcar. A equipa do SCB caracteriza-se pela prioridade dada à construção curta e um jogo apoiado, sempre na procura da melhor solução para jogar em frente. A ajuda dos médios numa 1ª faz com que sejamos capazes de criar superioridade na zona

1, superioridade essa, que pode ser dada também por um lateral mais baixo. Temos bem ciente da importância do médio do lado da bola dar uma linha de passe mas sempre presente que os restantes médios precisam de dar uma solução equilibrada, inclusive aclarar o espaço ou aproximar caso o espaço fique vazio. É essencial uma mobilidade e interpretação dos movimentos individuais, associada a uma boa comunicação para perceber os movimentos de rotura de algum dos avançados, ou movimento de apoio que leva à abertura de um espaço nas costas que pode ser aproveitado por outro jogador. Mais à frente, o preenchimento dos espaços de forma racional aquando da chegada à área de forma a criar oportunidades para marcar em diferentes níveis.

5.2.2 Transição Defensiva

"A transição defensiva no futebol é o processo pelo qual uma equipe se reorganiza e ajusta sua estrutura após perder a posse da bola, visando recuperá-la o mais rapidamente possível e minimizar o risco de contra-ataque adversário."

(Tenga et al., 2010)



Figura 40 - Comportamentos da Transição Defensiva

O momento imediatamente a seguir à perda da bola. A equipa SCB caracteriza-se por uma forte reação à perda com uma mudança de comportamento rápida e agressiva de forma a recuperar a bola perto da baliza adversária. Caso não seja possível, ter a consciência necessária e tranquilidade para equilibrar a equipa e entrar em organização defensiva.

5.2.3 Organização Defensiva

"O momento defensivo no futebol é caracterizado pela capacidade da equipa de se reorganizar rapidamente após perder a posse da bola, ajustando-se para formar uma estrutura compacta que dificulte a progressão do adversário em direção à baliza."

(Tenga et al., 2010)

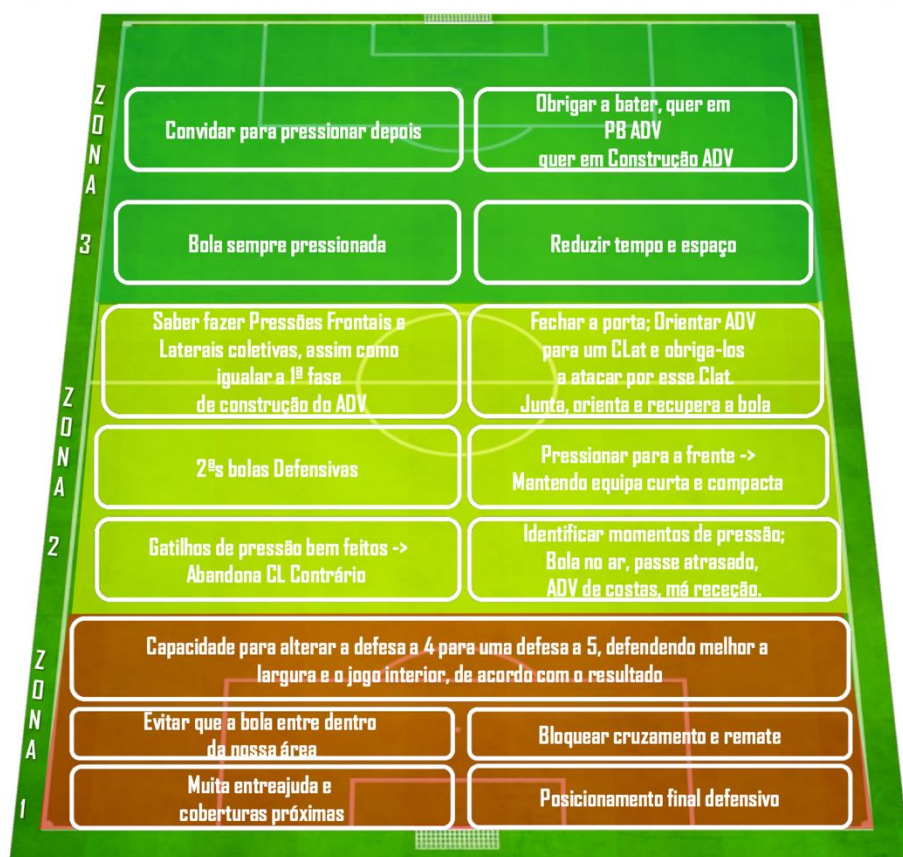


Figura 41 - Comportamentos da Organização Defensiva

Diz respeito àquilo que fazemos quando perdemos a bola. Sendo uma equipa SCB, uma equipa que pretende ter a bola em todos os momentos, no momento defensivo trabalhamos para a recuperar. Equipa pressionante com os indiciadores de pressão bem definidos orientando o adversário para corredor lateral para aí roubar. É de extrema importância, não só a cobertura próxima para manter a equipa compacta como também a velocidade na basculação que nos permita fechar os caminhos para a nossa baliza. Uma perceção e distinção entre o zonal e o individual onde temos que ser capazes de perceber e defender um 2x1 em qualquer zona do campo. Grande entreaajuda e capacidade de antecipar e entrar em duelo.

5.2.4 Transição Ofensiva

"Os princípios fundamentais da transição ofensiva incluem a rápida movimentação dos jogadores para posições ofensivas, a criação de linhas de

passos eficazes e a exploração rápida de contra-ataques para desequilibrar a defesa adversária."

(Garganta, 2009)

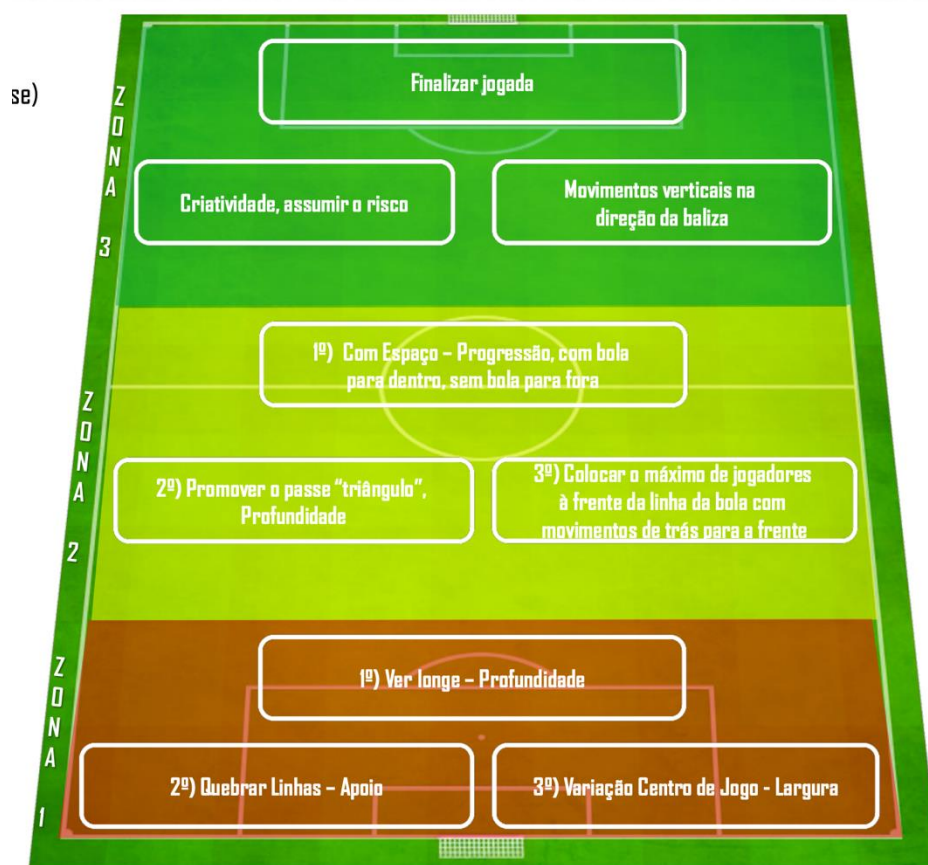


Figura 42 - Comportamentos da Transição Ofensiva

Momento imediatamente seguinte à recuperação da posse da bola. Divide-se em duas grandes questões: Há espaço? / Não há espaço? Com espaço pretendemos uma equipa agressiva na procura da baliza adversária através da profundidade com sentido; Caso não haja espaço, é necessário o discernimento para parar e entrar em organização ofensiva pondo em ação os princípios abordados acima na procura do grade objetivo: o Golo!

5.3 Metodologia de Treino

Tal como foi referido acima, o SC Braga possui um documento orientador para a formação do clube. O Modelo de Treino, é um ponto importante naquilo é a organização do mesmo. É para o clube importante a existência de uma

unificação dos critérios dos treinadores da formação com o intuito de remover possíveis conflitos que possam perturbar a evolução do jogador. Isto não quer dizer que seja removida a liberdade aos treinadores, mas sim uma linha orientadora dos ideais que se querem passar seja através do jogo ou do treino permitindo a que a evolução seja contínua, criando uma própria identidade.

No planeamento e operacionalização do treino, devemos ter em conta alguns princípios metodológicos:

- **Disciplina:**

Os treinadores são figuras que comportam uma autoridade e que, por esse motivo, devem merecer sempre o máximo respeito. Cabe aos treinadores fazer valer esse respeito. Todos os casos de indisciplina devem merecer uma adequada e específica intervenção no sentido de serem corrigidos.

- **Propensão:**

Cada exercício de treino deve ter uma configuração, em termos de regras, espaço, tempo e informação transmitida, que promova o aparecimento frequente dos comportamentos específicos do Modelo de Jogo delineados para cada momento do treino. Este princípio está relacionado com o conceito de Especificidade, sendo a especificidade a incidência repetida de todos os princípios de jogo definidos no modelo de jogo.

- **Densidade:**

O treino deve caracterizar-se por um alto nível de densidade motora específica, de modo a cumprir a necessária repetição sistemática e permitir aprendizagens sólidas e duradouras. Em vez de forçar o jogador, o treinador precisa de criar um contexto facilitador. Só a presença sistemática dos comportamentos que se pretendem é que pode conduzir á sua assimilação. A repetição sistemática dos princípios comportamentais, através do exercício de treino pertinente (com informações semelhantes às da competição, já que é fundamental que a informação visual disponível durante o treino corresponda à informação disponível durante o jogo), é o caminho para a operacionalização do modelo de jogo criado.

- Desafio:

Todas as situações de treino devem sofrer um ajustamento do nível de dificuldade em função do nível de capacidade de quem as irá executar. Esse ajustamento deve ser realizado a várias escalas: equipa, grupo e indivíduo.

- Intervenção:

Todo o feedback do treinador deve surgir no sentido de tornar o processo de treino o mais aquisitivo possível respeitando para isso o modo como a aprendizagem se processa ao nível das crianças e adolescentes.

É através destes pontos que acreditamos desenvolver inteligência tática, o lado mental e a técnica dos jogadores que são os 3 princípios básicos a serem desenvolvidos no treino. Para isto, a presença da competição no sentido em que pretendemos fomentar uma mentalidade vencedora, os binómios individual – coletivo e desempenho – recuperação e a intensidade, são as 4 preocupações maiores no treino.

O documento orientador baseia-se em Castelo (2009) para realizar uma organização dos exercícios para treino dividindo-os em Exercícios de preparação Geral (EPG), Exercícios específicos de preparação geral (EEPG) e Métodos específicos de preparação (MEP).

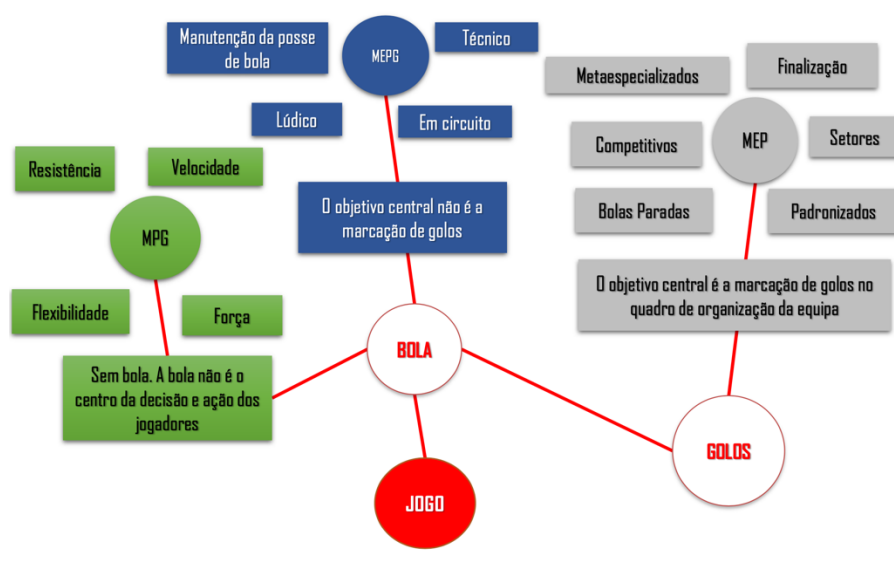


Figura 43 - Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino para o futebol (adaptado Castelo, 2009)

Estes exercícios são selecionados em consonância com o dia da semana e a distância para o jogo anterior. Como microciclo base para o futebol de 11 num contexto semanal de 5 treinos por semana, inserem-se no microciclo semanal 2 dias de recuperação, 3 dias de aquisição.

	DOMINGO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
TIPO DE TREINO	FOLGA	Recuperação Pós-jogo	Operacionalização Aquisitiva	Operacionalização Aquisitiva	Operacionalização Aquisitiva	Véspera de Jogo	JOGO
NÍVEIS DE ORGANIZAÇÃO DA EQUIPA		Setorial	Individual, Setorial e Intersectorial	Coletivo	Individual, Setorial e Intersectorial	Individual, Setorial, Intersectorial e Coletivo	
MÉTODOS DE TREINO DOMINANTES		MPG, Lúdico Recreativos, MPB e Setorial	MPB, Setorial e Competitivo	Competitivo	MPG, Finalização, Esquemas Táticos e Competitivo	MPG, Lúdico Recreativos e Esquemas Táticos	
PADRÃO DE CONTRAÇÃO MUSCULAR		Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade	Recuperação/Ativação	
DIMENSÕES DOS ESPAÇOS		Reduzidos	Reduzidos/Médios	Grandes	Reduzidos/Médios	Variados	
Nº DE JOGADORES		Reduzidos	Reduzidos/Médio	Elevado	Reduzidos/Médio	Variado	
COMPLEXIDADE		Baixa	Moderada	Elevada	Moderada	Baixa	

Figura 44 - Microciclo Base tendo em conta o Documento Orientador do SC Braga

5.4 Microciclo Padrão

Apesar do acima descrito, vimos o nosso microciclo padrão ser alterado de forma geral devido ao número de treinos semanais. Assim, numa semana com 2 momentos competitivos Domingo/Domingo, a equipa teve 4 treinos. No que toca às dinâmicas, a segunda-feira era o dia relativo à recuperação passiva, sendo que para os atletas que não realizavam o jogo era feito um equilíbrio de cargas; Terça-feira, o primeiro dia aquisitivo com uma associação a uma dinâmica de tensão com exercícios de competição com relações numéricas pequenas e dimensões pequenas; Quarta-feira num regime misto de tensão-duração com um aumento das dimensões e relações numéricas, terminando geralmente com jogo, era neste dia também que se realizava preferencialmente os exercícios setoriais ou intersectoriais; Quinta-Feira num regime de duração onde as relações eram quase máximas e dimensões também, normalmente eram realizados exercícios intersectoriais com relações grandes e com uma grande componente de jogo podendo este ser condicionado com o espaço seja na largura ou na profundidade; Sexta Feira geralmente associada ao regime de velocidade com situações de finalização onde terminava de duas formas: ou através do treino dos esquemas táticos ou através de um torneio de 3 equipas dentro de uma das grandes áreas e fomentava o espírito de equipa ou mentalidade vencedora, mais do que qualquer ideia de jogo específica.

DOMINGO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Jogo	Folga	Recuperação	Operacionalização Aquisitiva Zona de Construção de "um jogar"			Folga	Jogo
Esforço Muito Alto	Folga	Esforço Baixo	Esforço Alto	Esforço Moderado	Esforço Moderado/Baixo	Folga	Esforço Muito Alto
Esforço Muito Alto	Folga	Corrida regenerativa / flexibilidade - ação sobre a fadiga central e periférica. Espaços reduzidos com objetivos táticos e manutenção - ações descontinuas, com relação cooperação / oposição baixa, pouca velocidade e duração. Treino de alguns sub-princípios face à análise ao jogo anterior e de perspectiva face ao próximo. Treino em regime de resistência para os jogadores pouco ou não utilizados no jogo.	Força rápida - volume grande de acelerações, desacelerações, mudanças de direção, saltos, quedas, contactos físicos, remates... Setoriais e intersectoriais Objetivos táticos Competitivos (práticas do jogo em situações reduzidas > tempo de recuperação e < tempo de exercício. Espaços e grupos de jogadores mais reduzidos.	Trabalho Setorial grandes princípios do MJ e sua articulação Estruturação do jogo com os vários sectores envolvidos. Competitivos (práticas do jogo em situações próximas do real e experimentação plano tático estratégico Espaços grandes, > número de jogadores e > duração das frações de treino. Elevadas exigências de concentração pelo aumento da complexidade dos conteúdos de treino.	"Pré-ativação" para o jogo com exercícios para estimulação de sub-princípios simples do MJ Trabalho Setorial e Intersectorial sub-princípios MJ em contexto de velocidade de execução, decisão e deslocamento < complexidade das tarefas e consequente < exigências de concentração < duração e > descontinuidade da execução em relação de cooperação-oposição elevada. Esquemas táticos	Folga	Esforço Muito Alto

Figura 45 - Microciclo Padrão

5.5 Exemplos de Microciclo

5.5.1 Microciclo 2 – Período Preparatório (31/06-02/06)

"O período preparatório no futebol é uma fase fundamental para o desenvolvimento da capacidade física, técnica, tática e psicológica dos jogadores. É durante esta fase que se estabelece a base para a época desportiva, sendo essencial um planeamento rigoroso e adaptado às necessidades da equipa."

Seabra, 2015

O microciclo 2 diz respeito ao período preparatório. Neste microciclo, para além da regularização das capacidades físicas foi importante a introdução de conteúdo técnico-tático como preparação para o período competitivo. Este microciclo teve 2 momentos competitivos, um deles vs. Sub-16 do SC Braga e o segundo vs. CD Feirense.

UNIDADES DE TREINO							
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	Folga	Folga	UI5 x UI6	UT8 Trabalho tático-estratégico	Folga	Feirense x UI5	Folga
TARDE	UT6 Trabalho individual e setorial	UT7 Trabalho individual e setorial	Folga	Folga	UT9 Trabalho tático-estratégico	Folga	Folga

Figura 46 - Microciclo 2

Unidade de Treino 6

A Unidade de Treino foi iniciada com um exercício de (1+1) x (1+1) com transição ofensiva e defensiva, sendo pretendido que o jogador em contenção consiga evitar que o atacante progrida enquanto o seu colega de equipa transita o mais rapidamente possível para uma posição de cobertura defensiva. Inicialmente o jogador da cobertura defensiva por vezes cometia alguns erros de posicionamento relacionados com a posição do 2º atacante, erro este que foi prontamente resolvido com a intervenção dos treinadores.

4 Torneio 3 equipas 8

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

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

BRISABOCCEN Rui Santos

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

Figura 47 - Unidade de Treino 6 da equipa de Juniores C do SC Braga

Unidade de Treino 7

A Unidade de Treino foi iniciada com exercícios setoriais para cada um dos setores (defensivo, intermédio e ofensivo).

No setor ofensivo foi realizado um exercício que abordou o ataque a zonas de finalização, onde divididos em triplas era procurado que fossem ocupadas a zonas definidas e através de movimentos enganadores e contramovimentos, que estes conseguissem colocar-se em situações favoráveis para finalizar.

No setor intermédio foi realizado um exercício de variação de centro de jogo onde era pretendido simular uma situação de duelo aéreo onde a bola permanece na posse da nossa equipa e é necessário variar rapidamente o centro de jogo para sair da zona de pressão. Para além do duelo aéreo é trabalhado a orientação corporal, primeiro toque e passe longo. No setor defensivo foram realizados dois exercícios com dois objetivos distintos: coordenação da linha defensiva e variação de centro de jogo através de passe longo. No exercício de coordenação da linha defensiva foi trabalhada a antecipação ao adversário quando este recebe um passe, assim como uma rápida saída à contenção com as devidas coberturas. No exercício de variação de centro de jogo foi trabalhado também a orientação corporal, primeiro toque e passe longo. De seguida foi realizado um exercício intersectorial onde as equipas estavam divididas por

relações intersectoriais (linha defensiva e médio defensivo, interiores com linha ofensiva), de forma a treinar a coordenação entre o setor defensivo e intermédio em organização defensiva, com o principal foco de fechar o corredor central e manter distâncias de forma a não abrir buracos nem entre linhas nem entre defesas. O terceiro exercício teve como foco o momento de pressão ao pontapé de baliza adversário, pretendendo ganhar o máximo de bolas o mais à frente possível no campo, através de uma pressão agressiva e coordenada.

Por fim, foram abordados os esquemas táticos ofensivos, posicionamentos base, zonas de finalização, equilíbrios e tipo de cruzamento em duas variantes de canto direto.

4 Setor Ofensivo - Zonas de Finalização

Setor Ofensivo - Zonas de Finalização

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

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



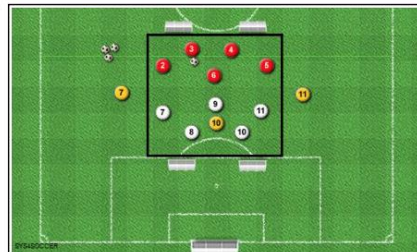
BRUNO ESTRELOS

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

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

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

Inicialmente, obrigatório passar por um dos apoios laterais antes de poder pontuar.



BRUNO ESTRELOS

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

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

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

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

Utilizar 2/3 do campo.



GUILLERMO RODRIGUES

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

7 Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos (posicionamento)

CANTO OFENSIVO:

A equipa posiciona-se ofensivamente para atacar a bola batida em função das diferentes variantes do canto ofensivo.

O treinador pode colocar uma segunda bola para provocar um reposicionamento ofensivo de forma a que todos os jogadores se enquadrem novamente para atacar a bola.

CANTO DEFENSIVO:

A equipa posiciona-se para defender a bola batida no canto (aberto ou fechado).

Após a primeira ação defensiva e consequente subida e alinhamento defensivo o treinador seleciona um dos defesas laterais para uma segunda bola cruzada das meias.



GUILLERMO RODRIGUES

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

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

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

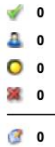
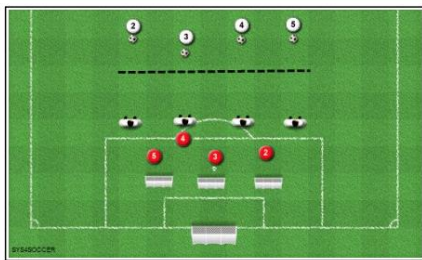
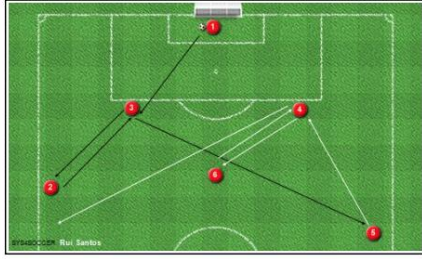
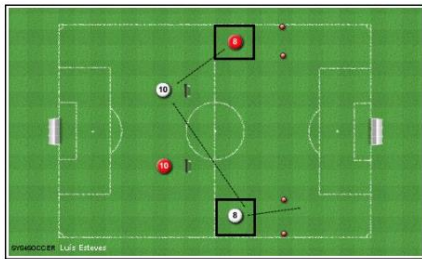
	Data do jogo anterior: 29-07-2023 (Sábado) Data do jogo seguinte: 02-08-2023 (4ª Feira) Duração total da unidade de treino: 72 min. 0 seg.
1 OD - Linha Defensiva - 4x4 Uma equipa ataca para quatro bonecos e três balizas pequenas. Cada um dos quatro jogadores, numerados de um a quatro, inicia com uma bola. Ao sinal (número do jogador atacante), inicia o ataque em condução e tenta pontuar fazendo um passe para o boneco que está a sua frente ou para a baliza que está entre os dois bonecos. O objetivo é a linha defensiva estar preparada para antecipar e impedir ligação no boneco que vai "receber" a bola e ter as coberturas perto para impedir bola entre linhas.	 Tempo exercício: 8 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 20 seg. Séries: 2 (0 min. 0 seg.) Repetições: 4 x (1 min. 0 seg.) (0 min. 20 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.
2 Construção 1ª fase Sector Defensivo - variação centro de jogo Equipa organizada na sua estrutura defensiva, com incidência na variação do centro de jogo, saltando posição e utilizando passe longo.	 Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.
3 Setorial Linha Intermédia - VCJ Exercício setorial para tornar propenso a variação de centro de jogo por parte dos interiores, com inclusão do 1º toque e da condução para fora. Bola inicia no quadrado lateral, com passe para o corredor central, médio realiza contramovimento, 1º toque para o corredor contrário e variação de centro de jogo. Jogador no quadrado contrário realiza 1º toque orientado para a frente, ultrapassando porta à sua frente. 1) Variação Pé Dominante 2) Variação Pé Dominante (Lado Contrário) 3) Variação Pé Não Dominante 4) Variação Pé Não Dominante (Lado Contrário) Variação para o Quadrado - 1 ponto. 1º toque na Porta - 1 ponto	 Tempo exercício: 0 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 0 min. 0 seg.

Figura 48 - Unidade de Treino 7 da equipa de Juniores C do SC Braga

Unidade de Treino 8

A Unidade de Treino teve início com um exercício de recuperação ativa liderada pelo fisiologista. De seguida, foi realizado um "Robson" adaptado, consistindo num 7x(3+1+2) onde era pretendido que a equipa em posse atraísse a pressão, com capacidade de ter bola durante 5 passes para depois procurar o espaço livre do lado contrário, seja através de passe longo, condução, ou ligação curta. A equipa sem bola após recuperar a mesma devia sair rapidamente da zona de pressão. Como terceiro exercício realizamos um (5+5)x(5+5) onde se promoveu uma grande mobilidade dos jogadores dentro do espaço, assim como a procura do jogador livre quer esteja este perto ou longe da bola, também era pretendido que a equipa com bola fosse capaz de atrair pressão dentro para soltar fora e vice versa. Por fim, foi realizado um GR+10x10+GR onde equipa que defende está condicionada aos seus setores, enquanto na equipa que ataca tem liberdade no espaço. O objetivo do exercício passou por perceber a vantagem em começar com a linha ofensiva alta de forma a dar espaço aos jogadores mais recuados para combinarem entre si ou progredirem com bola, assim como abrir espaços entrelinhas para os jogadores mais avançados se mostrarem para receber.

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

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

0
0
0
0
0

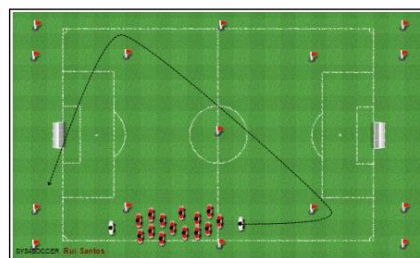
Data do jogo anterior:
02-08-2023 (4ª Feira)

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

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

1 Corrida Intermitente Decrescente

5' Corrida - 30" Passo
 4' Corrida - 30" Passo
 3' Corrida - 30" Passo
 2' Corrida - 30" Passo
 1' Corrida



Tempo exercício: 17 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 1 x (17 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
 Tempo total: 17 min. 0 seg.

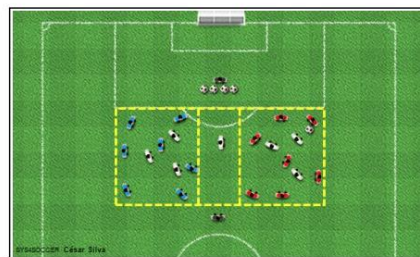
2 Posse de Bola 7x(3+1+3)

Três equipas realizam um exercício de posse de bola em que para pontuar a equipa em posse terá, em primeiro lugar, de efetuar uma sequência mínima de 5 toques por equipa e depois conseguir fazer uma ligação para um dos jogadores do quadrado oposto (variação de corredor).

A equipa que assume o processo defensivo só sai do meio se conseguir recuperar a posse de bola e depois fazê-la passar para o quadrado oposto para um dos jogadores da equipa que está em tempo de espera (não é suficiente colocar a bola fora do quadrado). A equipa que assume o processo defensivo tem de distribuir os jogadores pelas três zonas delimitadas: 3 no quadrado onde se encontra a bola; 1 na zona neutra; e 3 no quadrado oposto.

Todos os jogadores estão ativos nas três zonas e podem recuperar a bola de forma a sair do processo defensivo. Ofensivamente todos os jogadores estão condicionados a um máximo de dois toques.

No final de cada série a equipa que contabilizar o menor número de pontos realiza uma série de 20 abdominais / dorsais / flexões de braços.



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

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

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

Condicionantes:

Em função da sua posição no retângulo (dentro ou fora), cada jogador pode dar no máximo:

I) 2 toques (dentro) / 1 toque (fora)
 II) 2 toques (fora) / 1 toque (dentro)

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



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

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

2 equipas divididas pelos 3 setores em 2/3 do campo.
Defensivamente, a equipa tem de estabilizar os jogadores em cada um dos três setores: 9 e 10 (setor ofensivo); 7,6,8 e 11 (setor intermédio); e 1,2,3,4 e 5 (setor defensivo).
Ofensivamente a equipa deve promover diferentes dinâmicas ofensivas no intuito de criar superioridade numérica em cada setor. Obrigatoriedade de ter sempre um jogador (defesa lateral ou extremo) a ocupar cada um dos corredores laterais (fora do bloco).
No ataque apenas são válidas as ligações sequenciais entre os setores (defensivo-intermédio e intermédio-ofensivo) de forma a favorecer as combinações indiretas (passe curto).
CONDICIONANTES:
2 toques (setor defensivo)
3 toques (setor intermédio)
livre (setor ofensivo)



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

No primeiro exercício o Alejandro efetua um trabalho de recuperação com todos os jogadores.

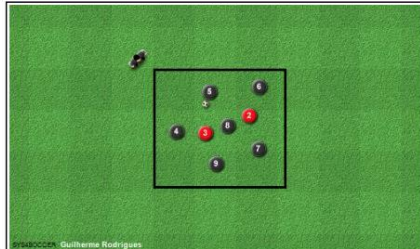
Figura 49 - Unidade de Treino 8 da equipa de Juniores C do SC Braga

Unidade de Treino 9

A Unidade de Treino foi iniciada com um meinho lúdico de 3 variáveis. A primeira variável consistia numa pataleca onde através de sustentação com algumas condicionantes era possível trabalhar o primeiro toque e relação com bola. A segunda variante consiste num meinho em sustentação com oposição de 1 jogador, adicionando aos objetivos anteriores a leitura da pressão na tomada de decisão. Para terminar, a terceira variante consistia num meinho 6x2 a um toque, juntando a orientação dos apoios e passe enganador aos objetivos do exercício. No segundo exercício foi realizado um GR+7x7+GR dividido em 2 meio-campos, onde era pretendido que a equipa sem bola através de uma pressão agressiva e coordenada recuperasse a bola, e nesse momento privilegiasse o jogar em frente, e a rápida procura do golo, sendo o golo após recuperação no meio campo ofensivo valorizado em dobro. Por fim, foi abordado com mais especificidade o momento do canto ofensivo, sendo abordadas as posições iniciais, os batedores, movimentações nos diferentes cantos diretos e possíveis combinações no canto indireto.

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

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

	Data do jogo anterior: 02-08-2023 (4ª Feira) Data do jogo seguinte: 05-08-2023 (Sábado) Duração total da unidade de treino: 66 min. 0 seg.
1 Meinho das 3 Variáveis Jogo com três variáveis jogado a 4' minutos cada. 1ª variável - Pataleca. 2ª variável - bola no ar. 3ª variável - Meinho com dois no meio	 Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 3 x (5 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 17 min. 0 seg.
2 GR +7x7+GR - Transição Ofensiva GR+7x7+GR - Transição Ofensiva Objetivo é a equipa vermelha realizar 3 passes no seu quadrado para conseguir chegar ao quadrado seguinte para fazer golo. A equipa azul tem o objetivo de recuperar a bola no quadrado ofensivo para marcar golo, que teria a valorização de 2 golos. Se não for possível, a equipa tem a possibilidade de "salvar" a bola para o quadrado defensivo para continuar em organização ofensiva, sempre com o objetivo de marcar golo, que passaria a valer apenas 1.	 Tempo exercício: 18 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 5 min. 0 seg. Séries: 2 (0 min. 0 seg.) Repetições: 3 x (3 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 22 min. 0 seg.
3 Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos (posicionamento) CANTO OFENSIVO: A equipa posiciona-se ofensivamente para atacar a bola batida em função das diferentes variantes do canto ofensivo. O treinador pode colocar uma segunda bola para provocar um reposicionamento ofensivo de forma a que todos os jogadores se enquadrem novamente para atacar a bola. CANTO DEFENSIVO: A equipa posiciona-se para defender a bola batida no canto (aberto ou fechado). Após a primeira ação defensiva e consequente subida e alinhamento defensivo o treinador seleciona um dos defesas laterais para uma segunda bola cruzada das meias.	 Tempo exercício: 5 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 5 min. 0 seg.

4 Esquemas Táticos (Champions League)

Duas equipas realizam uma competição de esquemas táticos.

A equipa que ataca tem de seleccionar 8 das 14 zonas predefinidas pelas bolachas.

De referir que a equipa atacante não pode repetir a mesma situação, se marcar no corredor direito já não pode marcar no esquerdo, de forma a abarcar todas as situações.

A equipa que defende após recuperar a posse da bola tem no máximo 10" para atacar uma das 3 balizas colocadas no meio-campo. No final, a equipa que fizer menos golos arruma o material.



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

No exercício 3 introduzir o canto ofensivo indireto (2) e o canto X.

No exercício 4 alternar a equipa que escolhe o local da bola parada.

Figura 50 - Unidade de Treino 9 da equipa de Juniores C do SC Braga

5.5.2 Jogo Treino vs. Sub16 SC Braga

Estes momentos de jogo contra equipas de escalões superiores trazem diversas dificuldades que muitas vezes, jogos contra equipas de menor nível do mesmo escalão não expõe. Sabendo das diferenças maturacionais e mesmo a nível técnico-tático entre as duas equipas devido ao elevado nível da equipa de sub16 do SC Braga, esperávamos um jogo no qual o resultado fosse o menos importante. Aproveitamos para avaliar as questões defensivas, principalmente a pressão em bloco alto e o respetivo controlo da profundidade, e a capacidade para reagrupar após a perda da bola. A nível ofensivo, aproveitamos para perceber a nossa capacidade para construir e ser capaz de jogar de trás para a frente, contra uma equipa que nos iria pressionar à saída da nossa área.

5.5.3 Jogo Treino vs. CD Feirense

A equipa de U15 do Feirense disputou, tal como a nossa equipa a 1ª Divisão Nacional de Juniores C. Sabíamos de antemão que este jogo serviria para por a equipa à prova num contexto bastante semelhante àquele que iria ser o do restante do ano. Apesar da derrota, pudemos tirar algumas ilações bastante positivas e traçar um caminho na projeção de alguns conteúdos para trabalhar. Tal como diversas equipas ao longo do ano, o Feirense apresentou-se num bloco bastante baixo com o intuito de recuperar a posse e transitar em velocidade. Isso

causava dificuldades na procura dos espaços dentro do bloco e quando por fora, na qualidade dos cruzamentos. Também no momento defensivo fomos capazes de identificar lacunas no controlo da profundidade, quer individualmente, quer coletivamente.

5.5.4 Microciclo 27 – Período Competitivo (09/01 – 14-01)

"A gestão do treino durante o período competitivo deve ser dinâmica e flexível, considerando a variabilidade dos jogos e as condições dos jogadores. O foco deve ser a recuperação ativa e a preparação específica para cada partida, mantendo a intensidade e a qualidade do treino."

Santos, et al., 2018

Este microciclo marca o início da Fase de Apuramento de Campeão. Depois de um período para correção dos comportamentos da 1ª Fase, a 2ª Fase iniciou-se com um jogo de elevada dificuldade contra uma equipa que se perspectivava forte no 1x1 e no ataque à profundidade.

UNIDADES DE TREINO							
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	UI5 x Sporting CP
TARDE	Folga	UT93 Trabalho individual e setorial	UT94 Trabalho setorial e intersetorial	UT95 Trabalho tático-estratégico	UT96 Trabalho tático-estratégico	Folga	Folga

Figura 51 - Microciclo 27

Unidade de Treino 93

	0
	0
	0
	0
	0

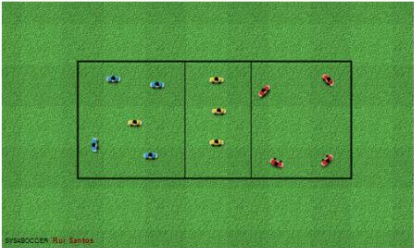
Data do jogo anterior:
19-01-2024 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
28-01-2024 (Domingo)

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

1 Bobby Robson em regime Força/Pressing

Jogo com 3 equipas em que as duas que jogam nos espaços das extremidades procuram passar a bola entre si (obrigatórios 5 passes) sem que a equipa do meio deixe a bola fora do espaço de jogo (pode entrar 1 jogador desta equipa nos espaços das extremidades após a entrada da bola para a pressionar).



Tempo exercício: 6 min. 0 seg.

Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg.

Séries: 1 (0 min. 0 seg.)

Repetições: 3 x (2 min. 0 seg.) (1 min. 30 seg.)

Tempo total: 9 min. 0 seg.

2 Torneio 2x2 + JK

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

3 séries de 5 jogos de 40 segundos.

1 e 2

3 e 4

5 e 6

1 e 2

3 e 4

5 e 6

AxB/CxD

AxC/BxD

AxD/BxC



Tempo exercício: 10 min. 0 seg.

Tempo de recuperação: 7 min. 0 seg.

Séries: 3 (2 min. 0 seg.)

Repetições: 5 x (0 min. 40 seg.) (0 min. 30 seg.)

Tempo total: 20 min. 0 seg.

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

4 equipas disputam um Torneio Quadrangular (GR+5)x(5+GR), num sistema de "todos contra todos", em 3 jornadas.

As equipas classificadas nas duas últimas posições arrumam as 2 balizas.

A equipa classificada em primeiro lugar tem direito à fotografia da praxe.

1ª JORNADA:

A x B =

C x D =

2ª JORNADA:

A x C =

B x D =

3ª JORNADA:

A x D =

B x C =



Tempo exercício: 32 min. 0 seg.

Tempo de recuperação: 7 min. 0 seg.

Séries: 1 (0 min. 0 seg.)

Repetições: 8 x (4 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)

Tempo total: 35 min. 0 seg.

Figura 52 – Unidade de Treino 93 da equipa de Juniores C do SC Braga

A Unidade de Treino foi iniciada com um Bobby Robson 4x4+4 onde inicialmente 2 jogadores se encontravam a pressionar, mas quando fosse

oportuno poderia entrar um terceiro elemento para realizar uma cortina. Este exercício teve então como objetivo a coordenação da cortina de forma repetida para desenvolver este comportamento, bem como a manutenção da posse de bola em espaço reduzido, seguida de ver em frente.

Unidade de Treino 94

U15 (U15) Época 2023-2024

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho setorial e intersetorial em regime de duração

Unidade de treino: 94
Cidade Desportiva (campo n.º 2)
24-01-2024 - 17:30

HUI MAI MAI VAL ZIA RO PIM GUI SÁ GAI BEF JÚL OLIVEIRA TIAGO

4 GR+10 x 10+GR - Confrontação de Sistemas 4-4-2 e 4-3-3

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

Tempo exercício:	24 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	4 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (8 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	28 min. 0 seg.	

Figura 53 - Unidade de Treino 94 da equipa de Juniores C do SC Braga

A Unidade de Treino foi iniciada com um exercício setorial e um exercício intersectorial realizados em simultâneo. O exercício setorial destinava-se ao setor ofensivo onde foi trabalhado o remate espontâneo e em condições menos favoráveis, como por exemplo o rematar entre adversários e até com adversário à frente. Simultaneamente foi realizado um GR+(6x6+2) com o objetivo de trabalhar o ataque à profundidade por parte dos médios, bem como o controlo de profundidade do setor defensivo. Neste exercício existia uma 2ª bola colocada por um treinador por cima da linha defensiva obrigando os mesmos a controlar adversário e o espaço já virados para a própria baliza. De seguida foi realizada situação de jogo GR+10 x 10+GR condicionado à profundidade que incidia sobre a pressão alta ao pontapé de baliza adversário. Por fim, realizou-se situação de jogo formal com o objetivo de aplicar os conteúdos abordados anteriormente.

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

Unidade de treino: 95
 Cidade Desportiva (campo n.º 4)
 25-01-2024 - 17:30

0
0
0
0
0

Data do jogo anterior:
19-01-2024 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
28-01-2024 (Domingo)

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

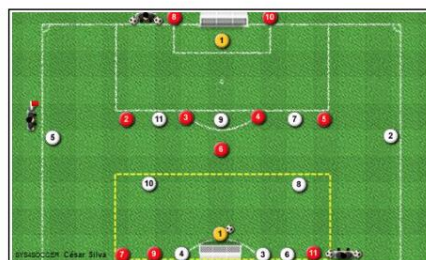
1 Ataque em vaga 7x(5+GR) em estrutura 1-4-3-3

Situação de finalização de 7x(5+GR) em vaga, condicionada com um tempo de ataque de apenas 10" para rematar à baliza. Defensivamente, temos toda a linha defensiva (2, 3, 4 e 5) + 1PD a fazer oposição aos 7 atacantes. Cada jogada inicia sempre com uma reposição por parte do GR alterando a posse pelas duas equipas.

No final do tempo definido, a equipa que fizer menos golos realiza uma série de abdominais / dorsais / flexões de braços.

VARIANTES:

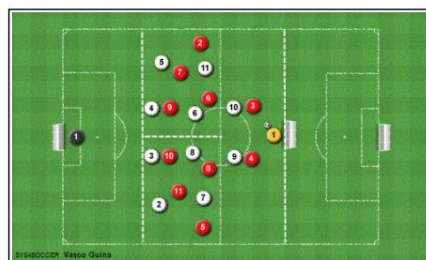
- Incluir mais um MI (8) para aumentar a oposição defensiva perfazendo uma situação de 7x(6+GR).
- Diminuir o tempo de ataque para 6".



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

2 GR+10 x 10+GR - Dinâmica Corredor (Criação)

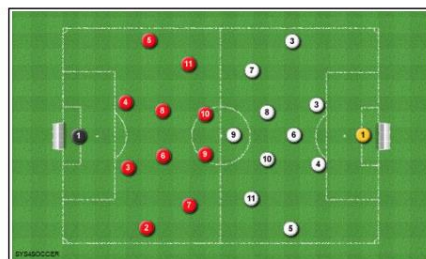
A bola sai sempre da equipa vermelha que tem como objetivo inicial sair da primeira pressão com a ajuda de um jogador que pode baixar da linha do meio campo sem ser acompanhado. Após esta pressão ser batida é procurada mobilidade e complementariedade dos jogadores em corredor lateral/central de forma a conseguir criar vantagens e ultrapassar a linha branca em condução ou em passe, para atacar a baliza formal. Caso a equipa branca recupere a bola tem como objetivo atacar a baliza móvel.



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

3 GR+10 x 10+GR - Confrontação de Sistemas 4-4-2 e 4-3-3

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



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

Figura 54 - Unidade de Treino 95 da equipa de Juniores C do SC Braga

A unidade de treino foi iniciada com uma situação de ataque em vaga 7x5 que teve como objetivo ofensivamente as dinâmicas de último terço, promovendo mobilidade e complementariedade, bem como o acelerar e arriscar

na vantagem. Defensivamente foi pretendido trabalhar o pegar de referências no momento de cruzamento, assim como as referências entrelinhas. De seguida, foi realizada situação de jogo GR+10x10+GR com ênfase na criação num bloco médio, com especial foco na mobilidade entre os jogadores de corredor lateral e de corredor central, garantindo sempre soluções entrelinhas em apoio e em rotura nas costas da linha defensiva. Por fim, foi realizada situação de jogo formal onde foram confrontados os sistemas de 4-4-2 e 4-3-3.

Unidade de Treino 96

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

Unidade de treino: 96
 Cidade Desportiva (campo n.º 2)
26-01-2024 - 17:30

 0  0  0  0  0	Data do jogo anterior: 19-01-2024 (6ª Feira) Data do jogo seguinte: 28-01-2024 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 62 min. 0 seg.															
1 Jogo das transições por vagas - de 2x(1+GR) até (GR+5)x(5+GR) - em estrutura de 1-4-4-2 Após a finalização, 2 jogadores (9 e 10) transitam para comportamento defensivo em 3x2, saindo depois mais três vagas em 4x3, 4x5 e 5x5, com a bola a poder sair dos corredores laterais ou pelo corredor central, proporcionando sempre novos estímulos no momento da transição defensiva. O princípio de contrapressão surge implicitamente no exercício sempre que a equipa em superioridade perde a posse e reage agressivamente para a recuperar ou quando finaliza e tem imediatamente de defender uma vaga em número superior. 1ª VAGA: (GR+2)x(1+GR) - jogadores envolvidos (GR+9+10)x(6+GR) - campo com amplitude reduzida (linha amarela); 2ª VAGA: (GR+2)x(3+GR) - jogadores envolvidos (GR+9+10)x(6+3+4+GR) - campo com amplitude reduzida (linha amarela); 3ª VAGA: (GR+4)x(3+GR) - jogadores envolvidos (GR+7+9+10+11)x(6+3+4+GR) - campo com amplitude formal (linha laranja); 4ª VAGA: (GR+4)x(5+GR) - jogadores envolvidos (GR+8+7+9+10+11)x(6+2+3+4+5+GR) - campo com amplitude formal (linha laranja). 5ª VAGA: (GR+5)x(5+GR) - jogadores envolvidos (GR+8+7+9+10+11)x(6+2+3+4+5+GR) - campo com amplitude formal (linha laranja).	 <table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>15 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>4 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>2</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>5 x (1 min. 30 seg.)</td> <td>(0 min. 30 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>19 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	15 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	4 min. 30 seg.		Séries:	2	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	5 x (1 min. 30 seg.)	(0 min. 30 seg.)	Tempo total:	19 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	15 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	4 min. 30 seg.															
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	5 x (1 min. 30 seg.)	(0 min. 30 seg.)														
Tempo total:	19 min. 0 seg.															
2 Construção Curta - 1ª fase + ligação intersetorial Equipa dividida pelos 3 setores. Bola inicia do Gr que realiza construção curta através de um passe curto para o 2, 3, 4, 5, ou 6 (que pode baixar - construção a 3) criando-se um situação de GR+5 x 3. Quando o setor defensivo + 6 conseguem ligar com o setor intermédio (8 e 10) ou com o (7 e 11 - que podem baixar para receber) cria-se uma relação de 5 x 3. No último terço existe uma relação de 4 x 4 onde participam ofensivamente os jogadores (7, 9, 11 + 8/10) x linha defensiva + GR.	 <table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>12 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>2 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>2 x (6 min. 0 seg.)</td> <td>(2 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>14 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	12 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (6 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)	Tempo total:	14 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	12 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (6 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)														
Tempo total:	14 min. 0 seg.															
3 Esquemas Táticos (Champions League) Duas equipas realizam uma competição de esquemas táticos. A equipa que ataca tem de selecionar 8 das 14 zonas predefinidas pelas bolachas. De referir que a equipa atacante não pode repetir a mesma situação, se marcar no corredor direito já não pode marcar no esquerdo, de forma a abarcar todas as situações. A equipa que defende após recuperar a posse da bola tem no máximo 10" para atacar uma das 3 balizas colocadas no meio-campo. No final, a equipa que fizer menos golos arruma o material.	 <table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>20 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>9 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>2</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>10 x (1 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 30 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>29 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	20 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	9 min. 30 seg.		Séries:	2	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	10 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)	Tempo total:	29 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	20 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	9 min. 30 seg.															
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	10 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)														
Tempo total:	29 min. 0 seg.															

Figura 55 - Unidade de Treino 96 da equipa de Juniores C do SC Braga

Como primeiro exercício foi realizado um exercício de transições por vagas de 2x1, 3x2, 4x3, 5x4 e 5x5, para promover muita finalização, assim como uma rápida e objetiva transição ofensiva, bem como a rápida recuperação defensiva.

Como segundo exercício, foi realizada situação de jogo GR+10x10+GR separado por setores onde poderia ser realizada superioridade de 1 jogador da equipa ofensiva em cada setor, com o objetivo de chegar ao último terço de forma ligada, procurando o timing certo para aparecer e sair do setor onde está a bola, de forma a dar uma solução para criar superioridade numérica que permita progredir no campo e finalizar. Por fim, foi realizada uma competição de esquemas táticos onde cada equipa realizou 2 livres diretos, 1 livre indireto, 1 penalti, 2 cantos, 2 livres laterais.

5.5.5 Jogo vs. Sporting CP

Como acima referido, este jogo marcou o início da fase de apuramento de campeão. Após análise de vídeo interpretamos que o Sporting se organizava em 1-4-3-3 e era uma equipa muito amarrada às referências individuais até certo ponto, com Extremos e Avançado com pouca intenção de defesa do meio-campo para trás. Possuindo a equipa do SC Braga uma forte dinâmica de corredor, acabamos por explorar esse momento por diversas vezes no jogo. Apesar disso, o Sporting CP teve um dos seus jogadores principais expulso, tendo nós obtido vantagem e consequentemente aproximar da área adversária e marcar.

Na primeira parte o adversário criou-nos algumas dificuldades na construção, mas fomos capazes de ajustar através dos posicionamentos dos laterais e dos extremos por dentro de forma a garantir possibilidade de sair por dentro e por fora.

Fomos muito variáveis a descobrir soluções por dentro e por fora muito através de movimentos de apoios vindo dos dois avançados que através de apoio frontal fomos capazes de desbloquear a possibilidade de andar para a frente.

Fomos uma equipa agressiva neste momento, em que sempre que perdemos a posse da bola fomos uma equipa que não permitiu muito espaço para a bola poder andar para a frente. Quando chamados a duelos, poderíamos ter sido mais agressivos, ainda assim com sucesso.

RELATÓRIO DE JOGO											
SC BRAGA		2	SC Braga		Sporting CP		0	SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA			
ÉPOCA 2022/2023											
EQUIPA SCB		SUB 15		DATA		28	1	2024	HORA		11h00'
						DD	MM	AAAA			
COMPETIÇÃO		FUT 11		CAMPEONATO		FPF	FASE	1ª	ESCALÃO		Jun. C
JORNADA		1ª		SÉRIE		A		PISO		SINTÉTICO	
ÁRBITRO		Tiago Sá						A. F.			
LOCAL		BRAGA			CAMPO		CAMPO N2 CIDADE DESPORTIVA SC BRAGA				
SISTEMA TÁTICO SCB		JOGADORES		Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES		AVALIAÇÃO
1:4:3:3		1		1	1		86				
VARIANTE		2		2	2		86				
		3		3	3		86				
		4		4	4		80				
		5		5	5		80				
		6		6	6		70				
		7		7	7		67	1			
		8		8	8		80				
		9		9	9		62				
		10		10	10		86				
		11		11	11		60				
				12		12	1		0		
		13		13	4		0				
		14		14	6		0				
		15		15	5		0				
SISTEMA TÁTICO ADV		16		16	8		10				
1:4:3:3		17		17	11		0				
VARIANTE		18		18	5		12				
		19		19	9		20	1			
		20		20	8		15				

Figura 56 - Relatório de Jogo vs Sporting CP (28/01/2024)

5.6 Contexto Competitivo

Na época desportiva 2023-2024 a equipa de Sub-15 do SC Braga alinhou no campeonato Nacional de Juniores C. Esta competição sofreu uma reforma,

que veio trazer um modelo competitivo diferente com um objetivo de trazer maior competitividade e equilíbrio em todas as fases do mesmo.

. Numa primeira fase, as equipas foram divididas em 3 séries, compostas por 10 equipas cada, sendo que apenas os três primeiros classificados de cada série (e o melhor quarto classificado) tinham a possibilidade de marcar presença na segunda fase de Apuramento de Campeão.

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

Figura 57 - Campeonato Nacional Juniores C Série A 2023/24 (fonte: zerozero.pt)

Naturalmente, uma das obrigações da época passava por garantir a presença na fase de apuramento de campeão, de modo a poder disputar o título nacional de Juniores C. Tal objetivo foi alcançado com sucesso, com 14 vitórias, 2 empates e 2 derrotas em 18 jogos, com um diferencial de 42 golos (60 golos marcados e 18 sofridos). De destacar o atleta 27, que nesta fase foi o melhor marcador da equipa com 12 golos. Com a presença carimbada entre as 10 melhores equipas a nível nacional que iriam disputar o Título Nacional na Fase de Apuramento de Campeão, o objetivo passava por lutar pelo título de campeão nacional.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Benfica	47	18	15	2	1	43	6	+37
2	 FC Porto	40	18	13	1	4	44	11	+33
3	 SC Braga	33	18	10	3	5	35	17	+18
4	 Sporting	32	18	9	5	4	31	22	+9
5	 Belenenses	28	18	9	1	8	23	29	-6
6	 Ac. Santarém	26	18	8	2	8	24	27	-3
7	 Boavista	20	18	6	2	10	14	29	-15
8	 Marítimo	13	18	3	4	11	18	32	-14
9	 CD Tondela	13	18	3	4	11	9	31	-22
10	 SC Salgueiros	5	18	1	2	15	11	48	-37

Figura 58 - Campeonato Nacional Juniores C 2ª Fase Ap. Campeão 23/24 (fonte: zerozero.pt)

A Fase de Apuramento de Campeão perspectivava-se bastante competitiva. O objetivo passava por lutar pelo título nacional. Existiram, durante este período, 2 momentos bastante importantes, que levaram ao desfecho final. O primeiro foi o jogo vs. Belenenses da primeira volta. A conjectura deste jogo foi especial devido à sua data e recente viagem à madeira para disputar a última jornada da primeira volta, que foi adiantado por causa de um torneio. O resultado negativo de 4-3 desse jogo criou na equipa alguma instabilidade, que levou a um período negativo e com resultados que fragilizaram a classificação final. Apesar disso, e como apanágio da época, a equipa soube ultrapassar esse momento, e e aproximar-se dos lugares cimeiros.

O segundo momento importante remonta ao início da segunda volta da segunda fase. Com algum tempo de intervalo, a equipa foi capaz de melhorar alguns aspetos e criar objetivos curtos para esse espaço temporal. O principal passava por realizar uma segunda volta melhor do que a primeira. Nestes 18 jogos da fase final, foram somadas 10 vitórias, 3 empates e 5 derrotas, 35 golos marcados e 17 sofridos, perfazendo um total de 33 pontos, o que permitiu alcançar o 3º lugar na classificação final. Comparando a primeira com a segunda volta verificamos uma melhoria significativa com 3 derrotas e 2 empates, para 2

derrotas e 1 empate na segunda volta. Ainda, no que toca às ditas equipas grandes, pudemos verificar que dos 6 jogos da fase de apuramento de campeão apenas perdemos 1 (vs. FC Porto – (05/05/2024)) Apesar do objetivo de discutir o título nacional até ao fim não ter sido alcançado, acabar com um lugar no pódio era um dos objetivos secundários, que permite à equipa de Sub-15, da próxima época 24/25, marcar presença no prestigioso Torneio Internacional de Iniciados, organizado pelo município de Abrantes. Realizado numa altura de pré-época antes do campeonato nacional de iniciados começar, este é um dos torneios mais conceituados do escalão em Portugal, no qual só participam os primeiros 4 classificados da época anterior, uma equipa espanhola e uma seleção de Abrantes. Tendo em conta que é importante marcar presença neste tipo de competições, tal ganha ainda mais relevância pelo facto de a última participação do SC Braga ter sido em 2017.

Durante a época, a equipa de Sub-15 participou ainda em 4 torneios internacionais. O primeiro, Algarve Cup, disputado em novembro de 2023, em que no total de 7 jogos a equipa somou 2 vitórias, 4 empates e 1 derrota (5 golos marcados e 5 sofridos), tendo terminado em 7º lugar. Destaque para o atleta 1 que foi considerado o melhor guarda-redes do torneio. Em janeiro de 2024, a equipa de sub-15 participou pela primeira vez no torneio ZED CUP, realizado no Egito, na zona do novo Cairo. Num torneio disputado por 8 equipas e dois grupos de quatro, a equipa assegurou a passagem às meias-finais, tendo terminado o torneio no 4º lugar. A equipa realizou um total de 5 jogos, sendo 2 vitórias e 3 derrotas. Foram marcados 9 golos e em contrapartida 7 golos sofridos. Evidência para o atleta 21 que foi considerado o melhor jogador do torneio. Em março, a equipa participou num torneio de Páscoa em Barcelona, organizado pelo Micfootball. Em 52 duas equipas divididas por 13 grupos de 4 equipas, o SC Braga venceu os 3 jogos da fase de grupos passando em 1º lugar diretamente aos quartos-de-final, acabando por perder nas meias-finais. Resumindo, em 5 jogos, a equipa somou 4 vitórias e apenas uma derrota, num total de 21 golos marcados e 2 sofridos. Em abril de 2024, a equipa participou no Torneio Internacional U15 St Pierre de Nantes, em França. Este torneio teve a particularidade de ser um misto de jogadores de sub 15 (8 atletas) e sub 14 (10 atletas), devido a na mesma altura ter sido realizado um jogo para o Campeonato

Nacional. Para esse jogo foram convocados 15 jogadores, sendo um deles sub-13. Relativamente ao torneio, em 8 jogos disputados, a equipa registou 3 vitórias, 3 derrotas e 2 empates, contabilizando 10 golos marcados e 7 sofridos, resultando num consequente 14º lugar. Pela primeira vez, está época foi criado mais um contexto competitivo de forma a todos os jogadores poderem ter, pelo menos, um momento competitivo ao fim-de-semana. Assim sendo, para além dos jogos do campeonato nacional, a equipa estava inscrita no campeonato distrital de iniciados 1.ª divisão (Série B), da AF Braga. Para além do objetivo de dar minutos a todos os atletas, outro dos objetivos era ser campeões da série, de forma a garantir a subida à divisão de honra. Essa meta foi atingida com sucesso, após 22 vitórias, 3 empates e 1 derrota. Foram, ainda, contabilizados 124 golos marcados e 19 sofridos ao longo da época que culminou com o título de campeões distritais de iniciados da 1.ª divisão.

5.6.1 Zed Cup – Uma experiência internacional

O SC Braga tem vindo a aumentar a sua presença em torneios de ano após ano em todos os seus escalões. Com este aumento, associado a bons desempenhos é natural que cheguem convites mais prestigiosos tal como o Zed Cup no Egito. Este torneio, tal como os restantes, representa uma oportunidade de aprender com novas culturas e estilos de jogo, e também a uma capacidade de adaptação ao contexto e às dificuldades impostas pelo mesmo, quer seja na quantidade de jogos em poucos dias, constrangimentos de classificação, viagens, alimentação etc.. Para mim, enquanto estreante nestes contextos competitivos foi uma experiência de significado e importância ímpar.

A nossa viagem iniciou no dia 1 de janeiro. Partimos de madrugada em direção ao Cairo. Chegamos com 1 dia de vantagem para as restantes equipas estrangeiras a participar no torneio, o que nos permitiu uma adaptação mais tranquila ao fuso horário. Ficamos hospedados no novo Cairo, uma zona ainda afastada do centro da cidade. Foi perceptível, desde os primeiros momentos, que estávamos num meio completamente diferente do nosso. Em qualquer rua que passássemos éramos observados como algo de extremamente estranho ao ambiente das pessoas locais. Aproveitamos esse primeiro dia, não só para o

descanso referente à viagem, como também para conhecer as redondezas do hotel. Na parte final do mesmo optamos pela realização de alguns exercícios de mobilidade e reação com o intuito de, não só fomentar a dinâmica de grupo, como ativar os atletas depois de muito tempo parados e uma viagem longa que contemplou uma longa escala.

O segundo dia marcou o início da competição. O primeiro jogo foi à noite, então, da parte da manhã, optamos pela realização de um pequeno treino no ginásio do hotel, com o intuito de ativar os atletas. Após chegar ao complexo desportivo do Zed preparamo-nos para o primeiro jogo do torneio onde defrontamos o Mokawloon FC, uma equipa local.



Figura 59 - Zed Cup - Mokawloon x SC Braga

Durante este primeiro jogo começamos a perceber algumas das grandes diferenças daquilo que era o modelo de jogo local para o nosso. Na sua maioria, a equipa do Mokawloon FC era muito desenvolvida fisicamente. O seu jogo caracterizava-se por ser extremamente direto na procura dos avançados perto da área para tentar desequilibrar e criar situações de remate. Defensivamente, esta equipa caracterizava-se por defender em bloco baixo, um pouco desorganizado, mas com uma grande presença na área, o que tornava muitas vezes difícil entrar pelo corredor central. Ainda, era uma equipa que tinha bastante dificuldade em defender em bloco médio/alto e lidar com transições

defensivas, visto que tinha muita dificuldade em controlar o binómio do espaço entrelinhas/profundidade. Sendo os jogos curtos, quanto mais tempo se demora a marcar o primeiro golo, mais motivada fica a equipa adversária e mais difícil se torna para marcar. Apesar disso conseguimos vencer por 2-0. Fomos capazes de acelerar a bola e procurar rapidamente o corredor livre, de forma a desmobilizar a organização defensiva adversária e arranjar espaço. Foi dado o feedback para o remate exterior, já que muitas das vezes nos faltou essa espontaneidade para arriscar de média/longa distância.

No segundo dia, tivemos 2 jogos, da parte da manhã contra o ZED FC, equipa da casa e contra o Galatasaray, à noite. Sabíamos da possibilidade da passagem às meias finais caso conseguíssemos a vitória no jogo contra o ZED FC, mas foi a continuidade na qualidade de jogo e intenção de vencer independentemente da situação que foi a principal mensagem a ser passada.



Figura 60 - Zed Cup - SC Braga x Zed FC

O primeiro jogo do dia foi dos mais complicados que tivemos. Contra uma equipa que se caracterizava por uma maturação bastante avançada em todos os seus atletas, o Zed FC mostrou-se bastante mais organizado do que o adversário anterior no que toca ao momento defensivo. Alinhavam numa estrutura de 4-3-3 onde o extremo direito e o avançado eram as referências da equipa. O extremo esquerdo era forte no 1x1 e muito rápido a sair do drible. O

avançado caracterizava-se pela capacidade de jogar de costas e fixar os defesas centrais e a partir daí dar sequência ao jogo. Acabamos por não entrar tão bem no jogo e ter alguma dificuldade em circular a bola. Fomos algo previsíveis e tornava-se bastante fácil para o adversário controlar o jogo sem bola e ser perigoso em transição ofensiva. Apesar de entrarmos a perder no encontro fomos capazes de empatar, sem nunca ter o controlo do jogo da forma que pretendíamos. Este jogo marcou também o primeiro encontro com um ambiente fervoroso da bancada. A equipa da casa trazia muitos adeptos e num campo com margens curtas, sentimos que tínhamos muita gente a empurrar a equipa para trás, mas fomos capazes de manter a tranquilidade suficiente para empatar o jogo.



Figura 61 - Zed Cup - SC Braga x Galatasaray

O último jogo do dia foi o mais memorável da competição (e talvez da época toda). Com o empate no jogo anterior, tínhamos consciência que qualquer resultado para além da derrota, colocava a nossa equipa nas meias finais da competição. O resultado ao intervalo apresentava 3-1 para o adversário. Numa primeira parte onde até estivemos bem em organização ofensiva, pecamos em 3 lances individuais e o adversário adiantou-se no marcador. Reduzimos para 3-1 no decorrer de um esquema tático (livre lateral) no último lance da primeira parte. Ao intervalo, alteramos o 3-4-3 no qual entramos no jogo para 4-4-2 com o intuito de ser mais pressionante e ter mais presença na área. Apesar dessa

alteração, verificamos uma alteração significativa naquilo que foi a mentalidade demonstrada pelos jogadores. A vontade de ganhar veio ao de cima e na meia hora de duração da segunda parte, viramos o jogo de 3-1 para 3-6. Notamos que, aqueles que entraram quiseram acrescentar e descobriam o espaço livre com facilidade num sentido de urgência para virar o jogo. O adversário quebrou fisicamente no início da segunda parte e nós, percebendo essa situação continuamos com grande intensidade na procura de um resultado que acabou por nos levar às eliminatórias.

O Galatasaray foi a única equipa não-egípcia que defrontamos e curiosamente a única que equipa que demonstrou um estilo de jogo apoiado e acabou por padecer por querer manter, a todo o custo esses ideais, levando a que recuperássemos a posse da bola, por diversas vezes em zonas altas. Dávamos assim por completo o acesso à meia-final no segundo lugar do grupo.



GROUP - 1								
	PLAY	WIN	DRAW	LOSE	GF	GA	GD	POINTS
ZED	3	3	0	0	6	1	+5	9
BRAGA	3	2	1	0	9	5	+4	6
GALATASARAY	3	1	0	2	4	9	-5	3
AL MOKAWLON	3	0	0	3	0	4	-4	0

GROUP - 2								
	PLAY	WIN	DRAW	LOSE	GF	GA	GD	POINTS
PYRAMIDS	3	2	1	0	6	2	+4	7
ZAMALEK	3	1	2	0	4	3	+1	5
ASTON VILLA	3	0	2	1	5	6	-1	2
VITORIA	3	0	1	2	2	6	-4	1

Figura 62 - Zed Cup - Classificação Final - Fase de Grupos

Chegando à meia-final, o confronto ficou marcado com o Pyramids FC, uma das principais formações do egipto. Tal como o Zed FC, sentimos do exterior uma pressão bastante grande para a equipa do país. Foi o jogo mais equilibrado, onde nenhuma das equipas queria cometer um erro que pudesse levar à eliminação da prova. Com isso, foi um jogo com muito poucas oportunidades e remates, tendo sido decidido numa grande penalidade assinalada a favor do

adversário no último lance do jogo. Sentimos, mesmo aí, que seria mais vantajoso e ideal a passagem da equipa do Pyramids. Após a visualização da gravação do jogo, a organização fez um pedido de desculpas ao SC Braga e afastou o árbitro da competição devido à decisão bastante polémica. Dava-se por terminada a procura pela vitória na competição.



Figura 63 - Zed Cup - SC Braga x Pyramids FC - Meia Final

No último jogo, de definição do 3º e 4º lugar, optamos por nivelar os minutos de jogo, pois tínhamos alguns jogadores que não tinham feito muitos minutos até aí. Com a mesma intenção de vencer, mas claramente fragilizados emocionalmente pelo que havia acontecido na parte da manhã, perdemos por 1-0 contra o Zed FC e terminamos a participação no 4º lugar.

Fechamos a nossa viagem com um dia dedicado à visita da cidade do cairo, organizada pelo torneio.

Com esta participação fui capaz de perceber melhor as relações dentro do plantel, tanto da equipa técnica como de jogadores, pois viver uma semana é bastante diferente do tempo passado nos treinos e jogos. Foi possível ver os momentos de fragilidade e trabalhar em contrarrelógio, quer na preocupação sobre a recuperação (física e mental) dos jogadores, quer na análise dos momentos de jogo e das coisas a corrigir.

5.7 Envolvimento no Gabinete de Observação e Análise

Nesta época desportiva, para além de fazer parte da equipa técnica como treinador-adjunto foi também através das funções de analista que pude evoluir. Tendo estado associado ao GOA no último ano, foi do interesse do clube a acumulação das funções e permitiu-me perceber aquilo que os jogadores sentiam dentro de campo e associar isso a uma visão exterior daquilo que era o todo da equipa, tanto em treino como em jogo.

As minhas tarefas associadas ao gabinete dividiam-se mediante 3 grandes momentos:

- 1) Pré-jogo: onde era abordado o plano estratégico e conteúdos a trabalhar durante a semana, com mais ou menos, foco no adversário. Era também nesta altura que descodificava e fazia a análise dos adversários e apresentava tanto à equipa técnica como aos jogadores.



Figura 64 - Exemplo de Análise do Adversário

- 2) Jogo: constante comunicação com o banco de suplentes. Codificação e preparação do vídeo para o intervalo, no final era padrão a realização de um resumo do jogo;
- 3) Pós-Jogo: Realização de um vídeo de análise dos comportamentos a própria equipa para discussão de equipa técnica e posteriormente mostrar aos jogadores.



Figura 65 - Exemplo de Análise da Própria Equipa

Para além destes 3 momentos também mantinha uma rotina de atualização de bases de dados. Essencialmente as bases de dados eram divididas em treino e jogo, sendo que a de treino se desdobrava em coletivo e individuais e a de jogo de uma forma idêntica. Estas bases de dados permitem ao clube observar a evolução dos jogadores de um escalão ao longo de uma época ou até várias, tendo ainda conteúdo para criação de vídeos individuais para correção de comportamentos.

Estes momentos permitiram-me conectar com uma função diferente e mais específica do que a de treinador. Fui capaz de desenvolver competências no âmbito da tecnológica e informação e também na forma de ver jogo e procurar os comportamentos do mais macro ao mais micro de uma equipa. Isto tudo permitiu-me participar por 3 vezes em jogos de escalões acima, tendo estado com escalão de U23 na Youth League e com o escalão de U19 em dois jogos de campeonato nacional.

Capítulo VI - Desenvolvimento Profissional

A entrada no SC Braga através do estágio curricular permite-nos estar inseridos num contexto de alto rendimento, o que nos oferece condições de excelência para crescer. Sabia, à entrada para este contexto, que a responsabilidade era enorme e a oportunidade dada teria de corresponder na prática, com o sucesso em termos de resultados ou de desenvolvimento dos jogadores.

Torna-se, então, importante refletir sobre a evolução tida neste ano que passou e podemos clarificar e associar essa evolução aos objetivos que foram propostos alcançar no início do ano. Sob um ponto de vista geral e abrangente, o estágio curricular na época desportiva 2023/24 no SC Braga no escalão de Juniores C foi extremamente positivo e enriquecedor.

6.1 Reflexão Crítica da Pré-Época

A pré-época, traduz-se, no futebol de formação, como um momento de renovação. É importante para os jogadores que transitam de um escalão para o seguinte, poderem receber estímulos de novos treinadores criando laços emocionais da raiz, que, partindo todos em pé de igualdade, confere aos jogadores um ponto de partida na procura de um lugar na equipa titular. Foi um momento importante para que nós, equipa técnica, pudéssemos compreender as relações que se poderiam criar e forma como todos os jogadores se relacionavam dentro e fora do campo para adaptarmos a nossa forma de intervenção, bem como a metodologia de treino e modelo de jogo às suas características. A transição da equipa técnica do ano anterior (na qual eu já fazia parte) ajudou a alinhar as temáticas e o planeamento de uma forma mais eficaz. Foi altura então de absorver os novos elementos e enquadrá-los na forma de trabalhar do quadro técnico. Tudo isto foi facilitado pelas condições e infraestruturas do clube, de nível alto, que permitiram organizar primeiramente os treinadores e elementos de staff nas posições mais adequadas e oferecer-

lhes condições materiais para realizarem cada uma das suas funções de forma ideal.

Como referido, o plantel era bastante extenso e foi difícil em alguns momentos do ano conseguir dar um elevado tempo de jogo a todos os jogadores. Os primeiros momentos competitivos, mesmo que realizados num âmbito de preparação, bastaram para perceber que o nível de qualidade tanto coletiva como individual era elevado, os 3 momentos realizados contra SC Braga Sub16, CD Feirense e Vianense Sub17 tiveram desfechos bastante diferentes, um pouco associados à dificuldade imposta e ao jogar destas equipas. Num contexto de elevada dificuldade contra os Sub16 de clube, os jogadores mostraram-se resilientes e comportaram-se de forma bastante sólida tanto ofensivamente como defensivamente. Foram notórias as capacidades da equipa em transitar ofensivamente e a capacidade, elevada também de defender em bloco baixo ocupando de forma racional o espaço impedindo grandes oportunidades. O resultado final foi de 3x2 para o adversário. No jogo contra o CD Feirense, os problemas foram bastante diferentes. O jogar contra uma equipa que esteve em bloco baixo durante quase todos os momentos permitiu identificar dificuldades ao nível da mobilidade ofensiva contra este tipo de blocos. Associado a isto, foi clara a dificuldade da equipa em transitar defensivamente após longos períodos em posse, onde o relaxamento de estar com bola diminui a concentração sobre as referências aumentando as distâncias e posteriormente permitindo ao adversário, agredir a nossa equipa em velocidade. Finalmente, e bastante perto do 1º momento competitivo oficial foi escolhida uma equipa de campeonato nacional de Subs17 para o derradeiro desafio. Este jogo impactou pela evidência dos aspetos que foram trabalhados durante os primeiros meses. A equipa apareceu bastante madura e consciente dos espaços a ocupar tanto a atacar como a defender, tal como a capacidade de acelerar a bola e encontrar os jogadores livres no espaço entrelinhas e no corredor contrário, no timing certo. Findada a nossa pré-época, foi com boas sensações que arrancamos para a primeira jornada do campeonato nacional de Juniores C.

6.2 Reflexão Crítica – 1ª Fase

A 1ª fase é sempre um momento de preparação para a fase de apuramento de campeão. Com a reformulação dos campeonatos nacionais, que trouxe mais competitividade logo neste 1º momento, fomos capazes de realizar uma preparação melhor para a fase que seria decisiva. Com este aumento da competitividade sabíamos que teríamos que nos apresentar a um nível elevado para alcançarmos o objetivo seguinte de passar à segunda fase. Na 2ª jornada do campeonato recebemos o Vitória SC contra o qual empatamos 1x1. Para além da importância cultural que acarreta um derby, este jogo troneou-se importante na medida em que ficaram expostas algumas debilidades do nosso setor intermédio em organização defensiva. Numa equipa que alinhava em 1-4-3-3, foi visível a atração ao adversário direto em todos os momentos, o que libertava bastante espaço no corredor lateral contrário como também entrelinhas quando o nosso Médio Defensivo era obrigado a desposicionar-se. Acabou por ser a nossa base de trabalho e após algumas alterações conseguimos equilibrar e corrigir esse comportamento. Destacar também na vertente negativa jogos como contra o FC Porto fora, onde fomos incapazes de provocar dificuldades ao adversário com a equipa muito espaçada no momento ofensivo e com uma ausência de movimentos sem bola ou a incapacidade de dar uma ajuda ou cobertura ofensiva curta, impediam que a nossa equipa fosse agressiva ofensivamente. Na mesma toada podemos abordar os jogos contra o Vitória SC fora, Paços de Ferreira fora e Boavista FC fora. Mas todos os maus momentos acabam por servir de uma base para melhorar. Após alteração de estrutura para 1-3-4-3 que nos permitiu, não só estar mais equilibrados defensivamente, como também, utilizar constantemente toda a largura do campo ofensivamente obtivemos resultados importantes como a vitória sobre o FC Porto em casa. Acredito ser de extrema importância mencionar os jogos vs Boavista FC em casa e FC Famalicão, também em casa, onde através de uma mentalidade resiliente fomos capazes de virar ambos os jogos, salientado que no segundo estivemos a perder por 0-2 a 20 minutos do fim num jogo que finalizaria 4-2. Estes resultados vieram associados à alteração para um 1-4-4-2 em momentos mais críticos que nos permitia ter constantemente 2 Avançados de perfil físico

avançado na área e os corredores ocupados por jogadores bastante verticais e fortes no 1x1. Esta estrutura foi utilizada em momentos de desvantagem, em que apesar de nos tornar mais desprotegidos a Transições Defensivas, nos tornava muito mais incisivos em situações de último terço e ocupação das zonas de finalização. Finalmente o objetivo de passar à fase de apuramento de campeão foi alcançado apesar de ser através de um 2º lugar. Contudo, a utilização de diferentes estruturas trouxe uma riqueza tática que permitiu ajustes fáceis aquando da identificação (mesmo durante o jogo) de padrões do adversário e melhor utilização das capacidades dos nossos jogadores.

6.3 Reflexão Crítica – 2ª Fase

A entrada na 2ª fase trazia muitas expectativas. Como abordado acima, o grande objetivo era ser campeão nacional, e a verdade é que não foi alcançado. Apesar disso, pudemos ver um SC Braga bastante diferente da 1ª para a 2ª volta. Acredito também que a presença nos torneios internacionais fez ver a estes jogadores aquilo que eles precisam para terem um desempenho de alto nível, contando com a capacidade de ajuste e resiliência em todos os momentos. Apesar do objetivo final não ter sido alcançado, fomos capazes de colocar a equipa num patamar alto novamente, acabando o campeonato no 3º lugar. A nossa participação iniciou com uma vitória justa contra o Sporting CP por 2-0. Apesar disso, e devido a um período congestionado diferente do habitual, tivemos uma série de jogos complicados vs Belenenses, A. Santarém e Boavista. Apesar disso a equipa soube reagir com uma 2ª volta superior em termos pontuais e qualitativos do que a 1ª volta.

Na minha opinião, a gestão emocional e motivacional do plantel, foi, em alguns momentos deficitária e aumentou as distâncias, num processo em que Treinadores e Jogadores devem estar em sintonia.

Finalmente, acho pertinente fazer menção ao Campeonato Distrital de Juniores C da AF Braga. O SC Braga montou uma equipa que em cada momento competitivo, era composta por jogadores dos escalões de Sub15 e Sub14 que eram menos utilizados o que permitiu um desenvolvimento saudável destes jogadores. Apesar de compreender e ter noção de que todos jogadores querem

participar em jogos do campeonato nacional, todos eles interpretaram esta oportunidade para evoluir e dar sequência ao desenvolvimento dado em treino.

Senti que a minha participação aumentou significativamente na 2ª fase. Não só através do aumento da participação no feedback em campo como também na participação na preparação e no planeamento do treino e decisão da estratégia para o jogo.

6.4 Conclusões

A título pessoal, esta experiência contribui positivamente para o meu desenvolvimento. Fui capaz de desenvolver a gestão de grupo sendo capaz de melhor lidar com um grupo de treinadores e também um grupo de jogadores. A capacidade de ultrapassar momentos difíceis sempre com o olhar tanto nos objetivos a curto como a longo prazo. A presença constante no campo, acompanhado os jogadores de perto e vendo a forma como se desenrola o seu comportamento em campo foi também de extrema importância, e a forma como pude associar essa visão a uma visão superior no registo da análise de forma a obter informações e interpretar decisões de forma diferente. Foi crucial para mim as relações que pude criar neste período. As pessoas com as quais compartilhei o balneário ensinaram-me não só situações relacionadas como Jogo, mas também com a forma de desenvolver o meu carácter e pensamento reflexivo.

Um dos meus grandes desejos passou sempre pela possibilidade de ficar no clube após o término da época 23/24. Consigo associar o cumprimento deste objetivo a um sucesso na realização das minhas tarefas. Felizmente fui convidado a fazer parte da equipa técnica de Juniores A na condição de Analista de performance.

A experiência no SC Braga tornou-me certamente melhor profissional, ou cada vez mais próximo de o ser, pela exigência, pelo rigor, pela superação e pela sede de vitória e de conquista constante, mas acima de tudo fez de mim melhor pessoa em todas as vertentes.

Capítulo VIII - Referências

Mesquita, I. (2014). *Mudança de paradigma na formação de treinadores: o valor da aprendizagem experimental*. In Gomes, R. (2015). *Formação de Treinadores no Contexto Académico: Aprendizagem em Comunidade de Prática no Decurso do Estágio*. Porto: R. Gomes. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens. Consult. 29 Set 2024 disponível em https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/cur_geral.cur_view?pv_ano_lectivo=2022&pv_origem=CUR&pv_tipo_cur_sigla=M&pv_curso_id=16121

Cunha, R. & Antunes, R. (2009). *Estratégias de Jogo no Futebol Moderno*. Lisboa: Edições Desportivas.

Oliveira, J. G. (2014). *Periodização Tática - Pressupostos e Fundamentos*.

Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 81-89.

Bloomfield, J., Polman, R., & O'Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 63-70.

Huijgen, B. C., Elferink-Gemser, M. T., & Lemmink, K. A. (2014). Multidimensional performance characteristics in selected and non-selected youth soccer players. *European Journal of Sport Science*, 14(sup1), S48-S56.

Esteves, P. T., de Oliveira, J., Tavares, F., Machado, J. C., & Gonçalves, B. (2020). Effects of a short-term small-sided games and repeated sprint ability

training in youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(5), 1308-1315.

Hughes, M., & Franks, I. (2004). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 22(6), 509-510

Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 28(3), 237-244.

Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Van Winckel, J. (2000). Effect of a change in selection year on success in male soccer players. *American Journal of Human Biology*, 12(6), 729-735.

Quem nasce no início do ano parte à frente no “caminho para a excelência” escolar e desportiva – mas há “falsos positivos”. 24 Jan 2022, disponível em <https://expresso.pt/sociedade/2022-01-24-quem-nasce-no-inicio-do-ano-parte-a-frente-no-caminho-para-a-excelencia-escolar-e-desportiva--mas-ha-falsos-positivos>.

Delorme, N., Boiché, J., & Raspaud, M. (2010). Relative age effect in elite sports: Methodological bias or real discrimination? *European Journal of Sport Science*, 10(2), 91-96.

Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. *Human Kinetics*.

Sean P. Cumming, Rhodri S. Lloyd, John L. Oliver, Joey C. Eisenmann & Robert M. Malina (2017). Bio-banding in Sport: Applications to competition, talent identification and strength and conditioning of youth athletes, *Strength and Conditioning Journal*, vol.39(2).

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP

<https://scbraga.pt>

Seabra, A. (2015). *Planeamento e Periodização no Futebol*. Lisboa: Edições FMH.

Santos, J. & Matos, R. (2018). *Fisiologia e Treino no Futebol Moderno*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Praça, G. M., Soares, V. V., Matias, C. J. A. . S., Costa, I. T., & Greco, P. J. (2015). Relationship between tactical and technical performance in youth soccer players. *Revista Brasileira de Antropometria e Desempenho Humano*, 17(2), 136-144.

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

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

Carvalho, C., Lage, B. & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol - Um Saber sobre o Saber Fazer* (2nd ed.). Prime Books.

Mesquita, I., Farias, C., Coutinho, P., Queirós, P., Silva, P., Pereira, L., Pacheco, R., Horta, L., Lima, J., Carvalho, A., Rosa, B., Cunha, P., Afonso, J., & Clemente,

F. (2021). *Manual de Curso de Treinadores de Desporto - Grau 1* (2nd ed.). Instituto Português do Desporto e Juventudo, I.P.

Hollembeak, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived Coaching Behaviors and College Athletes' Intrinsic Motivation: A Test of Self-Determination Theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 20-36.

Barreira, D., Garganta, J., Castellanos, J., Prudente, J., & Anguera, M. T. (2014). Evolución del ataque en el fútbol de élite entre 1982 y 2010: Aplicación del análisis secuencial de retardos. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 139-146.

Valente, F., & Pinheiro, V. (2020). *Futebol - Do treino à Competição* (1st ed.). Prime Books.

Ferreira, A., Martinho, C., Martins, J., Costa, T., & Castanheira, V. (2023). *Cabeça Fria Coração Quente* (2nd ed.). Federação Portuguesa de Futebol.

Capítulo VII - Anexos



SPORTING CLUBE DE BRAGA

ÉPOCA 2023-2024

U15

SEMANA

27 de maio a 2 de junho de 2024

MICROCICLO

46

EQUIPA

U15

SEMANA

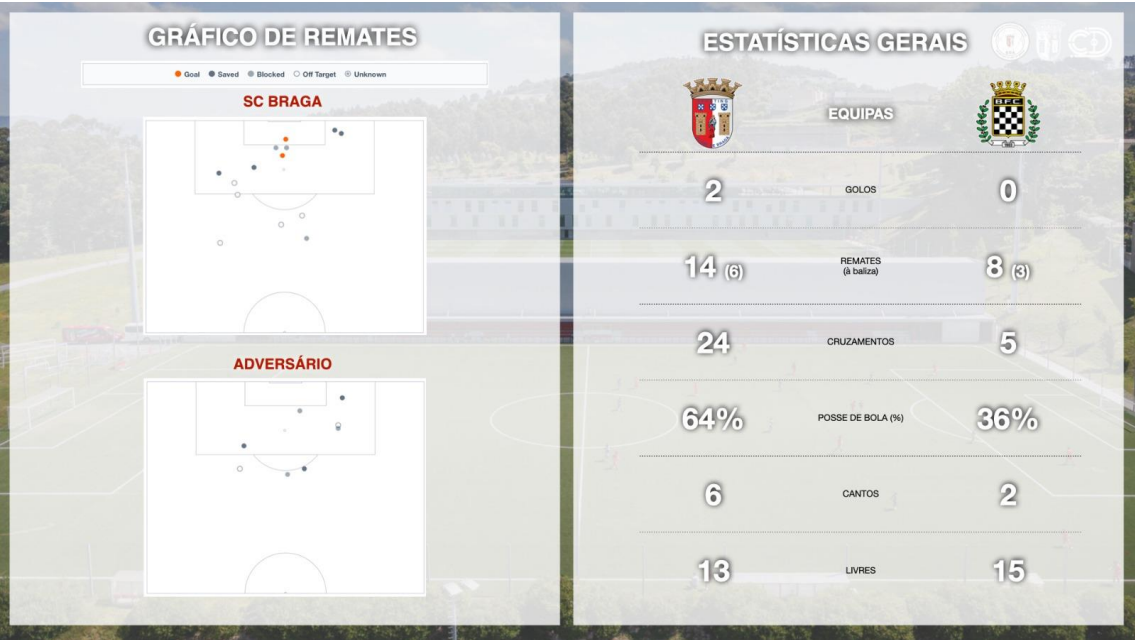
27 de maio a 2 de junho de 2024

SEGUNDA-FEIRA 27 maio	TERÇA-FEIRA 28 maio	QUARTA-FEIRA 29 maio	QUINTA-FEIRA 30 maio	SEXTA-FEIRA 31 maio	SÁBADO 1 junho	DOMINGO 2 junho
FOLGA			08H20 GINÁSIO TREINO 09H00 / CAMPO Nº2 BALNEÁRIO 7		FOLGA	JOGO OFICIAL SL BENFICA X U15 SC BRAGA 11H00 BENFICA CAMPUS CAMPO Nº7 SEIXAL
FOLGA				PSICOLOGIA 16H30 / AUDITÓRIO ANÁLISE ADVERSÁRIO 17H00 / AUDITÓRIO TREINO 17H30 / CAMPO Nº2 BALNEÁRIO 7	FOLGA	
	ANÁLISE JOGO 17H00 / AUDITÓRIO	16H40 GINÁSIO				
	TREINO 17H30 / CAMPO Nº4 BALNEÁRIO 7	TREINO 17H30 / CAMPO Nº2 BALNEÁRIO 7				
OBSERVAÇÕES	NOTA: TERÇA-FEIRA O TREINO É NO CAMPO 4 - MEIO CAMPO DIVIDIDO COM OS SUB 14 NOTA: QUINTA-FEIRA É FERIADO				GRUPO MATERIAL	1
NOTAS	- PROGRAMA SUJEITO A ALTERAÇÕES					

M
A
N
H
Ã

T
A
R
D
E

Anexo 1 – Microciclo



Anexo 2 - Dados Estatísticos – Jogo



MESOCICLO SUB15
PERÍODO COMPETITIVO
ABRIL



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
1 ABRIL	2 ABRIL	3 ABRIL	4 ABRIL	5 ABRIL	6 ABRIL	7 ABRIL
FOLGA	U TREINO 126	U TREINO 127	U TREINO 128	U TREINO 129	FOLGA	FOLGA
			ESTÁGIO SELEÇÃO U15	ESTÁGIO SELEÇÃO U15	ESTÁGIO SELEÇÃO U15	ESTÁGIO SELEÇÃO U15
8 ABRIL	9 ABRIL	10 ABRIL	11 ABRIL	12 ABRIL	13 ABRIL	14 ABRIL
FOLGA	U TREINO 130	U TREINO 131	U TREINO 132	U TREINO 133	FOLGA	10.ª JORNADA SPORTING CP X SCB 11H00
15 ABRIL	16 ABRIL	17 ABRIL	18 ABRIL	19 ABRIL	20 ABRIL	21 ABRIL
FOLGA	U TREINO 134	U TREINO 135	U TREINO 136	U TREINO 137	FOLGA	11.ª JORNADA SCB X SALGUEIROS 11H00
22 ABRIL	23 ABRIL	24 ABRIL	25 ABRIL	26 ABRIL	27 ABRIL	28 ABRIL
FOLGA	U TREINO 138	U TREINO 139	U TREINO 140	U TREINO 141	FOLGA	12.ª JORNADA BELENENSES X SCB 11H00
	TORNEIO NANTES	TORNEIO NANTES	TORNEIO NANTES	TORNEIO NANTES	TORNEIO NANTES	
29 ABRIL	30 ABRIL					
FOLGA	U TREINO 129					




Anexo 5 - Exemplo de Mesociclo