



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Relatório de estágio profissionalizante realizado na
equipa de Sub-15 de futebol masculino do Futebol
Clube de Vizela na época desportiva 2021/22**

Saída da zona de conforto como mote para a evolução

Diogo Filipe Castro da Silva

Porto, 2022



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de Sub-15 de futebol masculino do Futebol Clube de Vizela na época desportiva 2021/22

Saída da zona de conforto como mote para a evolução

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

Diogo Filipe Castro da Silva

Porto, setembro de 2022

Ficha de Catalogação

Silva, D. (2022). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Sub-15 de futebol masculino do Futebol Clube de Vizela na época desportiva 2021/22. Saída da zona de conforto como mote para a evolução*. Porto: D. Silva. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL, TREINO, TREINADOR, MODELO DE JOGO, ESTÁGIO.

“Um pedaço na superfície do globo terrestre, sobre o qual traçaram um retângulo de linhas brancas e plantaram postes verticais encimados por uma barra, não é um lugar qualquer. É um campo de Futebol. Um campo de Futebol é, em si próprio, um universo. Ele guarda a memória de todas as partidas que aí se jogaram, dos fantasmas dos jogadores que caíram, que se magoaram e que choraram. Mas ele encerra também todos os jogos que virão ainda a disputar-se, de golos insanos que hão de ser marcados. Pisar a relva de um estádio é habitar um tempo em suspenso. Um terreno de Futebol vibra mesmo quando vazio. Ele nunca está em repouso. Um terreno vazio é como um ecrã branco de cinema: a partir desse momento, todas as histórias são possíveis.”

Didier Tronchet (2004)

Dedicatórias

A todas as pessoas que acreditam em mim
e que me dão o suporte e apoio que preciso

Agradecimentos

Este documento reflete todo o trabalho e empenhamento por mim realizado nos últimos dois anos. Porém, não foi algo que fiz sozinho. Existem várias pessoas que contribuíram direta ou indiretamente para a realização deste relatório, e, acima de tudo, para o meu crescimento pessoal e profissional.

Em primeiro lugar, aos Coordenadores Técnicos do FC Vizela, Rui Sá Lemos e Cristiana Teixeira por me terem aceitado no clube e permitido realizar o estágio, tendo em conta a situação excecional que me levou a alterar o local de estágio. Pela partilha de conhecimentos e pela confiança que me depositaram ao longo da época.

Ao Coordenador Técnico do Moreirense FC, Tiago Machado por me ter aceitado no clube para realizar o estágio, que infelizmente não pude lá realizar. Foi pouco tempo mais o suficiente para partilharmos muito conhecimento.

Ao Professor Doutor Daniel Barreira por toda a disponibilidade e ajuda proporcionada.

A todos os elementos constituintes da equipa técnica por me fazerem crescer enquanto treinador, em especial ao treinador principal Paulo Ribeiro, eu sei que fui chato durante este ano, mas foi sempre no sentido de evoluir e ajudar quem está comigo. Ao Pedro Silva, treinador estagiário que passou por um processo semelhante ao meu e com o qual criei uma bela amizade fruto dessa ajuda mútua que existiu durante a época. Também ao treinador principal Luís Moreira, que fez parte da equipa técnica na parte final da época, pela partilha conhecimentos. Por me questionar e “obrigar” a pensar constantemente.

Aos meus colegas e amigos Almeida, Costa, Gomes, Henrique, Jamaica, Pedro, Pedrosa, Piri, Saavedra, Tiago e Zitzer. Vocês foram as melhores coisas que a faculdade me deu. São amizades que eu espero levar para a vida.

E deixando o mais importante para o fim, agradeço à minha família, aquilo que é mais sagrado na minha vida. Em particular aos meus pais por todo o apoio que

me deram, durante este percurso, por terem feito vários esforços para que eu realizasse este mestrado exclusivamente focado nele (inclusive atravessando uma pandemia), por todos os valores que me transmitiram e que me ajudam a definir enquanto pessoa, e, finalmente, por serem os meus primeiros fans que estão presentes em todas as ocasiões.

A todos o meu muito OBRIGADO! Tudo o que sou e alcancei foi graças a vocês!

Índice Geral

Agradecimentos.....	IX
Índice Geral	XI
Índice de Figuras	XIII
Índice de Quadros	XV
Índice de Anexos	XVI
Resumo	XVII
Abstract.....	XIX
Lista de Abreviaturas	XXI
1. Introdução	1
1.1. Finalidade e Estrutura do Relatório	3
1.2. Enquadramento legal da formação e da capacitação profissional	5
1.2.1. Formação Pós-Graduada	5
1.2.2. Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II	6
2. Contextualização da prática.....	9
2.1. Futebol Clube de Vizela.....	9
2.1.1. História.....	9
2.1.2. Formação.....	11
2.1.3. Instalações	13
2.1.4. Recursos Humanos	14
2.2. Funções do Estagiário.....	16
2.3. O Treinador	18
2.4. Formação de treinadores	19
2.4.1. Estágio profissionalizante	21
2.5. Caracterização do contexto inicial do grupo de trabalho	22
2.5.1. Quadro e Formato Competitivo	22
2.5.2. Plantel.....	25
2.6. Modelo de jogo	35
2.6.1. Organização Ofensiva.....	40
2.6.2. Transição Ataque/Defesa.....	43
2.6.3. Organização Defensiva.....	43

2.6.4. Transição Defesa/Ataque	45
2.6.5. Esquemas Táticos.....	46
2.7. O Treino	51
2.8. Periodização Tática	53
3. Desenvolvimento da prática.....	60
3.1. Expetativas e Objetivos.....	60
3.1.1. Expectativas	60
3.1.2. Objetivos	61
3.2. Periodização do Treino em Especificidade.....	63
3.3. Morfociclo Padrão.....	65
3.4. Exercício que desenvolve a Especificidade da equipa.....	70
3.4.1. Exercícios Padrão	72
3.5. Treinar num campo com dimensões diferentes às do campo de jogo	105
3.6. Análise do jogo	107
3.6.1. Influência da Análise do Jogo no Modelo de jogo.....	112
3.7. Equipa de Desenvolvimento	119
4. Desenvolvimento Profissional.....	126
5. Considerações finais	136
6. Referências Bibliográficas	142
7. Anexos	I

Índice de Figuras

Figura 1. Complexo Desportivo do F.C. Vizela	13
Figura 2 - Estádio Municipal Vilarinho	13
Figura 3 - Organograma do Staff Técnico da Equipa Sub-15 do FC Vizela	14
Figura 4 - Organização Estrutural (1-4-4-2)	39
Figura 5 - Organização Estrutural Alternativa (1-3-5-2)	39
Figura 6 - Organização Ofensiva	41
Figura 7 - Organização Ofensiva – Mobilidade.....	42
Figura 8 - Organização Ofensiva – Finalização	42
Figura 9 - Organização Defensiva	44
Figura 10 - Organização Defensiva - Defesa de Cruzamento	45
Figura 11 - Cantos Ofensivos	47
Figura 12 - Livres Laterais Ofensivos	48
Figura 13 - Cantos Defensivos	49
Figura 14 - Livres Laterais Defensivos	50
Figura 15 - 1º Morfociclo Padrão da Época (adaptado Guilherme, 2020)	66
Figura 16 - Morfociclo Padrão mais utilizado na época (adaptado Guilherme, 2020) ..	68
Figura 17 - Finalização 4 x 4 + 4	73
Figura 18 - Recuperação Ativa 4 equipas	74
Figura 19 - Holandês 4 equipas	75
Figura 20 - Jogo posicional com amplitude ofensiva.....	76
Figura 21 - Jogo com apoios rotativos + Recuperação Ativa	77
Figura 22 - Exemplos de exercícios de recuperação ativa.....	78
Figura 23 - Desmarcação e receção orientada	79
Figura 24 - Jogo do Rio.....	80
Figura 25 - Posse com Transições.....	81
Figura 26 - Organização Defensiva Setorial	82
Figura 27 - Organização Ofensiva e Defensiva Intersectorial	83
Figura 28 - Organização Ofensiva/Defensiva + Transições (Intersectorial)	85

Figura 29 - Holandês 3 equipas	86
Figura 30 - Organização Ofensiva 3 setores	87
Figura 31 - 1ª Fase de Construção 6 x 5	89
Figura 32 - Livres Diretos + Ataques Rápidos	90
Figura 33 - Criação e entrada nos espaços	91
Figura 34 - 1ª Fase de Construção 10 x 8	92
Figura 35 - 1ª e 2ª Fase de Construção com Pressão Alta.....	94
Figura 36 - Organização Ofensiva + Transições com superioridade numérica	95
Figura 37 - Organização Defensiva Coletiva + Fecho do corredor central	97
Figura 38 - 1ª Fase de Construção + Ataque à última linha	98
Figura 39 - Esquemas Táticos	99
Figura 40 - Ataque à última linha	101
Figura 41 - Ataque rápido em superioridade numérica	102
Figura 42 - Circuito de Ataques rápidos	103
Figura 43 - Finalização após cruzamento	105
Figura 44 - Exemplo de relatório de jogo em vídeo	110
Figura 45 - 1ª Dinâmica de Construção a 3	117
Figura 46 - 2ª Dinâmica de Construção a 3	117
Figura 47 - Microciclo Padrão da Equipa de Desenvolvimento (adaptado Guilherme, 2020).....	120

Índice de Quadros

Quadro 1 - Cronograma semanal de funções do estagiário	17
Quadro 2 - Formato Competitivo resumido - Campeonato Nacional Juniores C	24
Quadro 3 - Constituição do plantel inicial	26
Quadro 4 - Constituição do plantel final	27
Quadro 5 - Formato Competitivo da 2ª Fase - Acesso à Divisão de Honra....	119

Índice de Anexos

Anexo 1 - Calendário Competitivo do Campeonato Nacional de Sub-15 (retirado de zerozero.pt)	I
Anexo 2 - Calendário Competitivo da 2ª Fase - Acesso à Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Iniciados da A.F. Braga - 1ª Divisão.....	II
Anexo 3 - Calendário Competitivo da 2ª Fase - Acesso à Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Juvenis da A.F. Braga - 1ª Divisão.....	III

Resumo

O presente documento reporta-se ao estágio profissionalizante realizado, na equipa de Sub-15 do Futebol Clube de Vizela durante a época 2021/22, no âmbito do 2º Ciclo em Treino Desportivo com especialização em Alto Rendimento. Este relatório reflete toda a época desportiva em causa, descrevendo todas as práticas e vivências de um treinador estagiário inserido num contexto de exigência superior à que este estava, até a este momento, habituado. Nesse sentido, é apresentada uma visão pessoal, crítica e reflexiva da forma como procurámos desenvolver toda a prática.

É salientada a importância do Modelo de Jogo na potenciação e desenvolvimento de jogadores, assim como da sua interligação com o Processo de Treino e Análise do Jogo. Assim, ao longo do documento, são destacados diversos temas, tais como o Morfociclo Padrão, os exercícios padrão e a Análise do Jogo, que reforçam essa interligação, assim como, a importância de existir coerência e um sentido nessa interligação durante o desenvolvimento de um jogar Específico.

A realização do estágio possui um papel muito relevante no desenvolvimento pessoal e profissional do jovem treinador. No caso do autor do documento, a realização do estágio permitiu-o melhorar significativamente em inúmeros aspetos do lado profissional, tais como a Análise do Jogo, o Processo de Treino, mas, principalmente, com aspetos relacionados com a identidade pessoal. A construção do treinador é infindável, e o estágio, quando abordado de uma forma séria e profissional, é um momento reflexivo que permite ao treinador conhecer-se, cometer erros, aprender, evoluir e tornar-se em alguém mais competente e preparado para desafios futuros.

Palavras-chave: FUTEBOL, TREINO, TREINADOR, MODELO DE JOGO, ESTÁGIO

Abstract

This document refers to the professional internship carried out in the Futebol Clube de Vizela's Under 15 team during the 2021/22 season, within the scope of the 2nd Cycle in Sports Training with specialization in High Performance. This report reflects the entire sporting season in question, describing all the practices and experiences of a trainee coach inserted in a context of higher demand than he was, until this moment, used to. In this sense, a personal, critical and reflective view of the way in which we sought to develop the entire practice, is presented.

The importance of the Game Model in the empowerment and development of players is highlighted, as well as its interconnection with the Training Process and Game Analysis. Thus, throughout the document, several themes are highlighted such as the Standard Morfocycle, the standard exercises and the Game Analysis, which reinforce this interconnection, as well as the importance of having coherence and meaning in this interconnection during the development of a Specific gameplay.

The completion of the internship has a very important role in the personal and professional development of the young coach. In the case of the author of the document, the completion of the internship allowed him to improve significantly in numerous aspects of the professional side, such as Game Analysis, the Training Process, but mainly with aspects related to personal identity. The coach's construction is endless, and the internship, when approached in a serious and professional way, is a reflective moment that allows the coach to get to know himself, make mistakes, learn, evolve and become someone more competent and prepared to future challenges.

Keywords: FOOTBALL, TRAINING, COACH, GAME MODEL, INTERNSHIP.

Lista de Abreviaturas

AV - Avançado

DC – Defesa Central

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

GR – Guarda-Redes

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

LD – Lateral Direito

LE – Lateral Esquerdo

MC – Médio Centro

CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO



1. Introdução

O jogo de futebol tem vindo, ao longo dos anos, a criar uma maior adesão por parte do ser humano, quer em termos de participantes ativos, como em termos de expectadores. Segundo o FIFA Professional Football Report (FIFA, 2019), existiam, na altura, 128,983 de jogadores profissionais de futebol em todo o mundo, e cerca de 3,903 clubes de futebol profissionais. Segundo Garganta (2015b), o Futebol enquanto atividade organizada e humanizante é o fenómeno mais marcante do final do século XX e princípio do século XXI. Assim como outras atividades que suscitam a transcendência, o futebol desperta paixões, cria heróis, gera críticas e extrapola ilusões.

O futebol, assim como outros jogos, trata-se de um jogo desportivo coletivo (JDC). Os JDC caracterizam-se, entre outros fatores, pela aciclicidade técnica, por solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e motores e por um grande envolvimento psicológico (Teodorescu, 1977). Segundo Garganta (1998), os JDC são confrontos entre duas equipas, condicionadas pelo cumprimento de um regulamento, que se organizam de uma forma particular no terreno de jogo e se movimentam, com o objetivo de vencer. Do ponto de vista de Carling et al. (2005), um JDC é um evento global que integra vários microeventos, durante os quais os jogadores devem coordenar suas ações como uma unidade para alcançar o resultado desejado.

Todos os JDC integram sequências de eventos descontínuos e imprevistos que estão intimamente relacionados a acontecimentos anteriores e que tendem a dar sequência a acontecimentos futuros, contudo, de entre os vários JDC, o futebol é aquele que tem gerado uma maior popularidade a nível mundial. A imprevisibilidade no resultado final é um dos fatores mais importantes para justificar o ponto anterior, pois, ao contrário de outras modalidades, que são caracterizadas por jogos de elevada pontuação, no futebol, existe uma maior dificuldade em prever o vencedor final antes da realização do jogo, aliás, como dizia um famoso jogador do futebol português “prognósticos só no final do jogo”. Para além desta razão, existem muitas outras que tornam o futebol um JDC

muito popular, como por exemplo, o facto de ser um jogo que não necessita de elevados recursos económicos de se jogar e que se pode praticar em qualquer lugar, ou o facto de não existirem tantas exigências do ponto de vista morfológico para poder ser considerado competente, como ocorre noutras modalidades. Existem vários estudos que relatam essa diversidade morfológica, demonstrando, por exemplo, que os guarda-redes são os jogadores, em média, mais altos dos planteis, com maior percentagem de massa gorda e com os piores resultados no VO₂max, enquanto que os médios são, em média, os jogadores mais baixos dos planteis e com os melhores resultados no VO₂max (Sporis et al., 2009, Boone et al., 2012). Esta popularidade e visibilidade que o Futebol transporta, acarreta também responsabilidades. O Futebol deve, por isso, ser um exemplo de boas práticas para a sociedade, sendo os seus agentes principais (jogadores, treinadores, árbitros) os principais veículos de transmissão de valores éticos e morais.

Assim como o ser humano, o futebol sofreu várias alterações ao longo da sua vida. Este, no seu início, era jogo muito mais aleatório e onde as ações individuais eram determinantes num jogo que pouco tinha de coletivo, e onde quem possuísse maior capacidade de progressão com bola e de drible obtinha mais sucesso (Barreira et al., 2015). Com o passar dos anos o sentido coletivo das equipas foi aumentando, a noção espacial das mesmas evoluiu, levando a uma maior desvantagem numérica no centro de jogo. Uma das consequências disso foi o aumento da quantidade de ataques realizados através dos corredores laterais (Barreira et al., 2015). Para além destas alterações surgiram outras como, o aumento do número de passes (Kuhn, 2005), da velocidade da bola e da densidade de jogadores no centro do jogo ocorreram ao longo do tempo. Estas evoluções deveram-se a diferentes fatores, desde jogadores, treinadores, alterações das leis de jogo (sendo que nos últimos anos, na minha opinião, essas alterações já não influenciam tanto a mudança como antigamente), e, como responsável final, o tempo.

Atualmente, o jogo possuiu um cariz claramente coletivo sendo por isso o treinador um participante fulcral no sucesso das equipas. A principal arma que o treinador possui para elevar a qualidade do jogo coletivo é o treino. Garganta

(2015b) refere que o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição. “Treinar deve ser entendido como fazer aprender e desenvolver capacidades dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento” (Rosado & Mesquita, 2007, p.2).

Tendo em conta as cada vez maiores exigências que se colocam ao exercício da prática do treinador e a complexificação da mesma, torna-se claro que o leque de conhecimentos abarcados pelo treinador tem de ser cada vez maior, pois, se assim não for, este não será capaz de corresponder de forma eficaz às exigências que lhe são colocadas. O treinador terá de ser uma pessoa culta esperando-se que essa cultura alargada lhe permita atender às expectativas dos atletas, desenvolver processos de autoformação, ser inovador, possuir competências de exercício da profissão que exigem uma formação de base, académica ou escolar, cada vez mais elevada (Rosado & Mesquita, 2007). Para alcançar esses objetivos, a formação de treinadores terá de desenvolver formas e meios de formação que encorajem os treinadores a desenvolver uma “mente de qualidade”, através da implementação de hábitos de reflexão, resolução de problemas e partilha de conhecimento com os outros (Mesquita, 2015).

1.1. Finalidade e Estrutura do Relatório

No segundo ano do 2º ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo, o estagiário optou pela realização de um estágio profissionalizante com o intuito de obter o grau de mestre. Para isso, o estagiário escolheu o escalão de Sub-17 do Moreirense Futebol Clube como local de estágio, contudo, devido a problemas na justiça, o clube foi condenado a um ano de suspensão de todas as equipas de formação nas competições organizadas pela Federação

Portuguesa de Futebol. Devido a isso todas as equipas de formação participaram no escalão mais baixo do futebol distrital da Associação de Futebol de Braga. Por esse motivo, o estagiário efetuou uma mudança no início do processo e escolheu o escalão de Sub-15 do Futebol Clube de Vizela para a realização do estágio, equipa que na época 2021/22 foi repescada e participou no Campeonato Nacional de Juniores C.

O relatório de estágio teve como finalidade descrever e analisar toda a experiência vivida pelo estagiário, na função de treinador adjunto, durante a época 2021/22, refletindo diariamente todo o processo e comparando as diferentes abordagens da equipa técnica com aquelas que são preconizadas pela literatura.

O presente relatório apresenta-se estruturado da seguinte forma:

1. Introdução – tem como objetivo descrever, de uma forma sucinta, o estado do conhecimento em relação ao jogo de futebol, da sua evolução e do consequente desenvolvimento das competências do treinador, e em particular do treinador adjunto, função que o estagiário desempenhou. Para além disto, a introdução tem como objetivo apresentar, de uma forma geral, o processo de estágio.
2. Contextualização da prática – apresenta uma revisão da literatura acerca do papel do treinador numa equipa e sobre a problematização do treino desportivo. Também neste capítulo é feita uma caracterização da instituição onde foi feito o estágio (no caso, Futebol Clube de Vizela) assim como das funções que foram atribuídas ao treinador-estagiário.
3. Desenvolvimento da prática – descreve a progressão metodológica realizada ao longo da época, tendo em conta os morfociclos correspondentes ao período competitivo – Morfociclo Padrão, sendo também apresentados os exercícios padrão. São também descritas as expectativas iniciais do estagiário face ao estágio, assim como, os objetivos de performance, de preparação e de formação. Por fim, é descrita a importância da análise do jogo e a sua interligação com o processo de treino e modelo de jogo.

4. Desenvolvimento profissional – neste tópico, é apresentada uma reflexão crítica acerca da prática, sendo que, esta estará mais voltada para o estagiário enquanto treinador e pessoa, do que para o processo de treino. São apresentadas várias das reflexões que o estagiário realizou durante o estágio, assim como o impacto que o estágio e essas reflexões contribuíram para o crescimento profissional e pessoal do estagiário.

5. Conclusões – Neste último capítulo, o estagiário apresenta as conclusões chave que obteve no final do estágio, com base nas experiências vividas e na literatura consultada. Também neste capítulo são apresentadas as principais reflexões do estudante estagiário, assim como, a importância da realização do estágio.

6. Referências Bibliográficas – São apresentados todos os documentos que serviram como suporte teórico para a realização deste relatório.

7. Anexos

1.2. Enquadramento legal da formação e da capacitação profissional

1.2.1. Formação Pós-Graduada

A Universidade do Porto, através da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), confere o grau de mestre em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento aos estudantes que obtenham o número de créditos fixado no plano de estudos publicado em D.R., através da aprovação em todas as unidades curriculares que integram o plano de estudos do respetivo *Curso de Mestrado* e aprovação no ato público de defesa do relatório de estágio (conforme previsto no artigo 2º do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, alterado pelo

Decreto-Lei nº 107/2008, de 25 de junho e pelo Decreto-Lei nº230/2009, de 14 de setembro).

1.2.2. Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II

A Lei n.º 106/2019, de 06 de setembro, diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, que veio revogar a Lei n.º 40/2012, de 06 29 de agosto, ao abrigo do qual foi criado o Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), define diferentes vias para a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD), certificação obrigatória para o exercício desta função.

De acordo com o definido na alínea a) do número 1 do artigo 6.º da Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, o acesso ao Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) pode ser obtido, entre outras, pela via de formação académica na área das Ciências do Desporto.

Através da conclusão dos estudos do 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com realização do estágio e estando em posse o grau I (UEFA C), é reconhecido ao estagiário o grau II de Treinador Profissional de Desporto. Assim, no caso particular do futebol, é dado ao estagiário o reconhecimento total para treinador de grau II (UEFA B, componente específica e estágio), e, reconhecimento da componente geral para treinador de Grau III (UEFA A). Concluindo, a realização deste Mestrado também permite o reconhecimento do Título de Treinador Profissional de Desporto – Futebol – Grau II.

CAPÍTULO 2

CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA



2. Contextualização da prática

A análise do contexto em que alguém está inserido é fundamental para se tirar conclusões sobre pessoas ou sobre as ações que essas mesmas pessoas realizaram, se isso não ocorrer, o risco de se tirar conclusões erradas é muito elevado pois podemos partimos de premissas falsas. Como disse o filósofo espanhol José Ortega Y Gasset “*O homem é o homem e a sua circunstância*”. No futebol isso não é diferente. O treinador tem de fazer uma análise ao contexto onde se encontra para se adaptar a esse ambiente. Só assim este será capaz de transmitir a sua liderança da forma mais acertada. Corroborando com esta ideia, estão dezenas e dezenas de treinadores portugueses que dão quase sempre a mesma resposta quando são questionados sobre as qualidades do treinador português e o que o diferencia dos demais – “Capacidade de Adaptação”.

Neste capítulo será exposto o contexto em que estive inserido durante a realização do estágio. Desde a instituição onde realizei o estágio, às funções que exerci, assim como da literatura que me serviu de suporte teórico para interpretar e me auxiliar no momento prático.

2.1. Futebol Clube de Vizela

2.1.1. História

O Futebol Clube de Vizela foi fundado em 1 de janeiro de 1939, data em que foi inscrito oficialmente na Associação de Futebol de Braga, contudo, apenas no dia 16 de junho do mesmo ano é que elegeu os seus órgãos sociais: Armando Martins Camelo (Assembleia Geral); João de Sousa (Direção) e João da Costa Madureira (Conselho Fiscal). Atualmente o presidente do clube é o sr. Eduardo Guimarães, que se encontra na presidência do clube deste 2009. Embora o clube

tivesse começado como mais uma das muitas filiais do FC Porto, daí as cores que ainda hoje simbolizam o clube serem o Azul e Branco, acabaria por se juntar à Associação de Futebol de Braga em 1 de agosto de 1940.

Os fins a prosseguir pelo clube, conforme estabelecido nos seus Estatutos relacionam-se com o desenvolvimento da educação física e do desporto, promovendo a sua prática e expansão, especialmente entre os associados, proporcionando-lhes igualmente meios de cultura e distração.

Agostinho de Lima (tesoureiro da primeira direção) foi bafejado pela Lotaria Nacional e com parte do dinheiro comprou um terreno no lugar da Vista Alegre em S. Miguel, Vizela onde foi construído o primeiro campo de futebol do Vizela. Mais tarde, este pequeno recinto desportivo, adotaria o seu nome: Campo Agostinho de Lima. O Vizela jogou naquele campo (hoje transformado numa urbanização) até 1989.

A inauguração do atual Estádio do Futebol Clube de Vizela teve lugar no dia 12 de novembro de 1989. O Futebol Clube de Vizela tem pugnado, desde essa data, pela melhoria das suas instalações, de forma a proporcionar ao seu vasto número de atletas e associados as melhores condições para a prática desportiva, registando, no entanto, um abrandamento nessas melhorias provocado pela crise financeira que assolou o clube entre 2009 e 2013.

O Futebol Clube de Vizela tem como instalações desportivas próprias o seu Complexo Desportivo, que para além do Estádio com 6500 lugares de lotação, possui também três campos de treino. Este Complexo Desportivo foi construído graças a uma direção que aglutinou o apoio dos maiores industriais da região e captou donativos mensais da generalidade dos vizelenses que, durante alguns anos, colaboraram expressamente com uma espécie de Comissão Pró-Estádio. Para além disso, para a sua construção foi fundamental a cedência dos terrenos por parte de um grande vizelense, José Fernando da Costa Vieira. A mesma direção conseguiu também obter para o clube o Estatuto de Utilidade Pública, por despacho de 29/07/1988.

Palmarés

- Taça de Honra A.F. Braga 1988/89; 1990/91; 1991/92
- Campeão 1ª Divisão Distrital A.F. Braga 1962/63; 1965/66
- Campeão Nacional da 2ª Divisão B 2004/05
- Campeão Nacional Terceira Divisão 1966/67; 1981/82

2.1.2. Formação

Relativamente ao histórico das equipas de formação do F.C. Vizela nos campeonatos nacionais, observam-se algumas diferenças entre escalões. Dos três escalões etários capazes de participar na 1ª Divisão Nacional (Sub-19, Sub-17 e Sub-15), os Sub-15 são aqueles que mais se destacam pela positiva. Este escalão conta com quase duas dezenas de participações na 1ª Divisão Nacional sendo que a última ocorreu na época 2013/2014, enquanto os Sub-17 contam com cerca de 15 presenças (a última em 2017/2018) e os Sub-19 com 8 presenças. De entre os três, apenas os Sub-15 e os Sub-17 conseguiram atingir a 2ª Fase (Apuramento para a 3ª Fase), nomeadamente em 2008/2009; 2011/2012; 2012/2013, os Sub-15, e 2010/2011 os Sub-17. Por fim, Os Sub-15 são o único escalão a conseguir atingir a 3ª Fase – Fase Final na época 2011/2012. Na época 2021/2022, o clube conta com os Sub-15 e Sub-19 no mais alto escalão do futebol de formação português.

Analisando de uma forma mais profunda o histórico do escalão de Juniores C (Sub-15), que foi o escalão em que realizei o estágio, contabilizam-se duas dezenas de presenças na 1ª Divisão Nacional de Juniores C, todas de forma consecutiva, contudo a última participação ocorreu em 2013/2014 (época na qual o clube desceu de divisão). Desde então, este escalão tem sempre competido na Divisão de Honra da A.F. Braga. Tendo em conta este distanciamento temporal considerável entre a atualidade e a anterior participação deve ser

salientado que o modelo competitivo deste campeonato sofreu algumas alterações, desde logo, o número de jogos realizados na 1ª Fase do campeonato. A partir da época 2016/2017, na 1ª Fase apenas se realiza 1 volta, isto é, cada equipa defronta cada adversário apenas por uma ocasião, enquanto nos anos anteriores, realizavam-se duas voltas. Para além disso, desde a época 2010/2011, existe a chamada Fase de Manutenção (disputada por todas as equipas que não se qualificarem para a “2ª Fase – Apuramento para Campeão”), ou seja, até essa época, todas as equipas que não se qualificavam para a fase seguinte, davam por terminada a época.

Apesar das grandes diferenças do formato competitivo entre a maioria das participações do clube neste campeonato e a atualidade, parece-me pertinente observar essas participações de uma forma mais minuciosa. Desde logo salientar a média de 35 pontos conquistados na 1ª Fase, e o correspondente lugar médio: 5º lugar. A melhor classificação de sempre na 1ª Fase coincidiu com a melhor pontuação de sempre, 1º lugar – 58 pontos, na época 2011/2012, época na qual o clube atingiu o melhor resultado desportivo de sempre – Presença na “3ª Fase – Fase Final”. O clube conta também com 3 presenças na “2ª Fase – Apuramento para a 3ª Fase”, onde apenas por uma vez conseguiu atingir a fase seguinte, contudo, a sua média de pontos nestas 3 participações é de 10 pontos, e o lugar que em média termina é o 3º lugar. Relativamente á “2ª Fase – Fase de Manutenção”, o FC Vizela, neste escalão, conta apenas com uma participação (devido aos fatores anteriormente salientados), na época 2013/2014. Nesta temporada o clube atingiu, nesta fase, os 29 pontos e o correspondente 7º lugar, posição que levou à então descida de divisão. Na época atual, 2021/2022, o clube regressou ao escalão mais alto do futebol português, desta categoria etária.

2.1.3. Instalações

O complexo de treinos do FC Vizela (Figura 1) localiza-se ao lado do Estádio do Futebol Clube de Vizela e é constituído por dois campos de relva sintética, um de futebol 11 e outro de futebol 7, e, meio-campo de relva natural.



Figura 1. Complexo Desportivo do F.C. Vizela

Devido a questões logísticas e de indisponibilidade do complexo desportivo, os jogos oficiais na condição de equipa visitada, durante a totalidade da 1ª Fase do campeonato, e a grande maioria dos jogos da 2ª Fase – Fase de Manutenção, foram disputados no Estádio Municipal de Vilarinho (Figura 2), em Vilarinho, Santo Tirso, que se encontra a 5 km de distância do complexo desportivo.



Figura 2 - Estádio Municipal Vilarinho

2.1.4. Recursos Humanos



Figura 3 - Organograma do Staff Técnico da Equipa Sub-15 do FC Vizela

2.1.4.1. Equipa Técnica

A equipa técnica dos Sub-15 do F.C. Vizela foi constituída por 6 elementos. 1 treinador principal, 2 treinadores adjuntos, 1 treinador de guarda-redes, 1 analista e 1 *team manager*. O treinador principal possuía o nível II de treinador, UEFA B. Os dois treinadores adjuntos eram ambos treinadores estagiários para nível II, UEFA B. Esta equipa técnica teve a particularidade de nunca ter trabalhado junta no passado. Todos os elementos da equipa técnica cumpriram a primeira época no FC Vizela. Para além disso, os únicos elementos que se conheciam do passado eram o treinador principal e um dos treinadores adjuntos, mas mesmo assim, não se conheciam enquanto elementos da mesma equipa técnica, mas sim numa relação de treinador-jogador, ou seja, no início da época não existia um grande entrosamento entre todos. Contudo, com o decorrer da mesma esse entrosamento tornou-se evidente, e, a linha de orientação do trabalho ficou perfeitamente clara para todos.

Treinador Principal – Líder e responsável máximo da equipa técnica e, como tal tinha sempre a última palavra nas decisões da equipa. Principal responsável pela planificação e operacionalização do processo de treino.

Treinador Adjunto – Participa na planificação e operacionalização do processo de treino, tendo sempre uma opinião importante. Responsável pela operacionalização dos exercícios mais voltados para a vertente física.

Treinador de Guarda-redes – Responsável pelo planeamento e operacionalização do processo de treino específico dos guarda-redes.

Analista – Responsável pela captura de imagens dos nossos jogos, assim como da análise do jogo da nossa equipa e dos adversários. Efetua os relatórios da nossa equipa e das equipas adversárias semanalmente.

Team Manager – Encarregue de toda a logística que engloba a equipa (equipamentos, materiais para jogo, transportes, horários, alimentação).

2.2. Funções do Estagiário

Descrevendo agora de uma forma separada o meu papel na equipa técnica, realço que durante este estágio o meu papel foi o de treinador-adjunto. As minhas funções consistiram em três pontos:

- 1)** Planificação e operacionalização do treino: participação da planificação das unidades de treino do microciclo, quer através da escolha dos objetivos que iriam ser trabalhados, quer na escolha dos exercícios. Na operacionalização do treino, era da minha total responsabilidade, juntamente o outro treinador-adjunto, a orientação dos exercícios da fase inicial do treino (exercícios de ativação e aquecimento). Para além disso, sempre que era definido que o grupo de trabalho era dividido em dois, isto é, metade dos jogadores realizam um exercício e a outra metade realizava outro exercício, um desses grupos era sempre orientado por mim. Por fim, quando o exercício envolvia todos os jogadores, e, era o treinador principal a orientar o mesmo, cabia-me a função de corrigir e orientar parte dos jogadores que se encontravam a participar no exercício, por exemplo, num exercício que tinha como principal objetivo trabalhar a organização ofensiva, era da minha responsabilidade, dar feedback aos jogadores que nesse mesmo exercício estava a trabalhar organização defensiva;
- 2)** Análise de jogo: análise ao vídeo do jogo da nossa equipa no fim de semana, detetando os pontos mais positivos e menos positivos do comportamento da equipa, e, a preparação e apresentação dessa análise ao plantel;
- 3)** Gestão do Software da equipa: parte mais burocrática e de organização. Era da minha responsabilidade, juntamente com outro elemento da equipa técnica, a colocação de todo o trabalho realizado no terreno em formato digital, no nosso caso, numa plataforma que o clube tinha um protocolo.

Quadro 1 - Cronograma semanal de funções do estagiário

Cronograma semanal de funções							
Jogo	1º Treino	2º Treino	3º Treino	4º Treino	Folga	Folga	Jogo
Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã
Jogo	- Análise ao jogo anterior - Preparação da Unidade de Treino	- Reunião sobre o jogo anterior - Preparação da Unidade de Treino	- Observação do relatório em vídeo da análise ao próximo adversário - Preparação da Unidade de Treino	- Gestão do Software da equipa com a informação relativa ao último jogo - Preparação da Unidade de Treino	- Gestão do Software da equipa com a informação relativa ao 1º e 2º Treino da semana		Jogo
Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde
- Análise ao jogo anterior	- Entrega do relatório em vídeo da análise ao jogo anterior à restante equipa técnica - Unidade de Treino	- Visualização do vídeo do jogo anterior com a equipa - Unidade de Treino	- Unidade de Treino	- Unidade de Treino			- Análise ao jogo anterior

2.3. O Treinador

É da competência dos treinadores formar e capacitar os jovens, no respeito pela tríade: saber, saber fazer, saber estar (Garganta, 2006), por isso, o treinador assume-se como figura central, no processo de treino, sendo também da sua responsabilidade gerar e gerir todo o processo de preparação desportiva (Garganta, 2015b).

Atualmente, as exigências requeridas aos treinadores são cada vez maiores, pois, nos dias que correm, são lhe exigidos conhecimentos e aptidões muito mais complexas do que no passado, Potrac et al. (2000), refere que os treinadores necessitam de possuir bastos conhecimentos técnicos (teóricos e práticos), técnicas de aconselhamento, capacidade de liderança e formação em ciências do desporto. O papel do treinador de Futebol não deve, assim, ser entendido meramente como alguém com conhecimento técnico, pois espera-se que ele seja capaz de liderar o processo de evolução dos seus atletas, procurando transformar e refinar comportamentos, na procura do máximo rendimento desportivo (Garganta, 2015b). Rei (2002) considera que um líder deve possuir três funções básicas: **1)** Definir o rumo, desenvolvendo uma visão de futuro; **2)** Alinhar as pessoas nessa direção, comunicando de forma eficaz; e **3)** Motivar e inspirar os outros, transmitindo energia.

Associado à liderança está uma capacidade importante, e uma competência de relevo para o sucesso do treinador, e que, diversas vezes, até se consegue sobrepor a outras esferas do conhecimento do mesmo, a comunicação. Rei (2002) afirma que um bom comunicador não é apenas alguém que sabe transmitir informação, e que cumpre ou faz cumprir determinados programas, é sim, alguém que procura deixar “um traço ou marca pessoal” no que diz e faz, e que, procura influenciar os outros, criando valores e ideias. *“Porque a grande arma do treinador, hoje em dia, não é aquilo que ele sabe: é a maneira como ele transmite as coisas”* (Fernando Valente, citado em Cabral, 2018d).

Devido a tudo isto, como refere Graça (1997), os conhecimentos do treinador são fundamentais para a construção, desenvolvimento, direcionamento das competências dos jogadores, e, consequentemente, para o nível de rendimento dos mesmos e da equipa.

Segundo Rosado e Mesquita (2007), o treinador deve ser visto como o profissional que tem a função específica de conduzir o processo de treino desportivo. É neste ponto que deve ser realçado que, para além dos conhecimentos que o treinador deve possuir, quando se inicia um processo de ensino-aprendizagem e de treino, este deve estar plenamente consciente para o facto de os jogadores que vão estar submetidos a esse processo já possuírem conhecimentos específicos do jogo, que vão condicioná-los, positiva ou negativamente, na interpretação do projeto coletivo (Guilherme, 2004). Assim, uma das primeiras tarefas de quem dirige o processo de treino passa por conhecer o nível de desempenho dos seus atletas, de modo a que possam ser definidos objetivos claros e concretizáveis, bem como todo o planeamento e periodização do treino (Garganta et al., 2013).

Finalmente, e segundo Garganta (2015b), compete também ao treinador ser um promotor do lado estético do Futebol, estabelecendo-se como um criador de formas de jogar positivas, não só para quem joga, mas também para quem assiste ao jogo, tudo isto, sem menosprezar o resultado desportivo, isto é, sem que isso interfira no rendimento da equipa.

2.4. Formação de treinadores

Ser treinador requer capacidade de adaptar, de gerir, de arriscar e de inovar, pois a sua atividade decorre em “contextos concretos, com características idiossincráticas, complexas e imprevisíveis”. A formação de treinadores não

pode, por isso, descurar estas exigências da profissão, devendo adotar modelos de formação que auxiliem o treinador a adquirir capacidade de intervenção autónoma, responsável e comprometida (Mesquita, 2015, p.145). A mesma autora (2015) afirma que o treinador em formação deve ser preparado para lidar com os atletas (e outros intervenientes), aprendendo a influenciá-los positivamente e a saber gerir situações conflituosas/problemáticas e complexas, algo muito comum no dia a dia da sua profissão.

Neste sentido, os cursos de formação de treinadores têm sofrido alterações e passando de uma formação que se focava, essencialmente, na otimização da performance, nos conhecimentos e competências relativos à planificação e organização do processo de treino e competição (Rosado & Mesquita, 2007), para uma formação que se preocupa em formar professores/treinadores que sejam mais do que técnicos de educação, e, que adotam posturas orientadas para uma formação sócio crítica (Tinning, 1991).

Esta evolução permite a criação de ambientes de aprendizagem que encorajam o treinador, em formação, a adotar abordagens de “aprendizagem profundas, incitadoras da reflexão crítica, da capacidade de argumentação, da capacidade de ouvir e aprender com os outros e de ser criticado, de atuar na zona de desconforto, refutando dogmas e colocando em questão o saber como verdades absolutas” (Mesquita, 2015, p.161).

O empoderamento dos treinadores, que existe atualmente, durante a sua formação, constitui um fator decisivo para a criação de hábitos de reflexão, uma vez que os incentiva a intervir, a terem mais responsabilidade e serem mais críticos acerca das suas próprias ideias e das ideias dos outros (Denison, 2009).

A reflexão desempenha, assim, um papel central na formação e desenvolvimento do treinador, uma vez que a sua atividade profissional exige flexibilidade de pensamento e a capacidade para tomar decisões apropriadas. Através do desenvolvimento da reflexão, sobre as experiências diárias da atividade profissional, é gerado um processo de reflexão-ação, através do qual os treinadores adquirem conhecimento e competência (Gilbert & Trudel, 2001, 2006).

Para além destes autores, também Schon (1983) atribui uma elevada importância à reflexão no que diz respeito ao desempenho da atividade de treinador. De acordo com Schon (1983, 1987), a formação do futuro profissional deverá incluir a reflexão durante cenários práticos reais, pois, segundo o autor, essa reflexão permite que seja alcançado um novo entendimento sobre essas mesmas situações e, por via disso, torna a aprendizagem um processo “transformatório”. O autor (1983) identifica três tipos de reflexão: **1)** reflexão na ação: é realizada durante a ação (refletir sobre o que se está a fazer, enquanto se está a fazer); **2)** reflexão sobre a ação: é realizada num momento imediatamente após o desfecho da ação. **3)** reflexão sobre a reflexão na ação: é realizada uma retrospectiva da ação, refletindo sobre o que aconteceu, sobre o que foi refletido e que significados foram atribuídos ao que aconteceu.

2.4.1. Estágio profissionalizante

Para além destas formas de aprendizagem, os treinadores consideram que existem outras formas para adquirir conhecimento, tais como, prática profissional diária, a observação de pares e treinadores, e, ainda, outras situações de aprendizagem informal e não formal (Mesquita et al., 2014).

O Estágio, elemento integrante à formação de treinadores, corresponde, exatamente, a uma dessas formas de adquirir conhecimento. Isto porque, durante o estágio, o treinador intervém sobre as práticas específicas da atividade profissional, alternando entre momentos de experimentação e de reflexão das práticas. Metzler (1990) refere que o estágio é decisivo na capacidade profissional, pois, segundo o autor, para além das atividades que os estagiários experienciam, existe uma supervisão de uma pessoa mais experiente, que colabora e ajuda os treinadores, de modo a que estes se tornem cada vez mais independentes na tentativa de melhorar as suas competências profissionais.

2.5. Caracterização do contexto inicial do grupo de trabalho

A equipa de Sub-15 do FC Vizela foi repescada para participar no Campeonato Nacional de Juniores C duas semanas antes do início da 1ª Jornada do respetivo campeonato. Isto deveu-se a um castigo aplicado ao Moreirense Futebol Clube SAD que o impediu de inscrever todas as suas equipas nas competições organizadas pela Federação Portuguesa de Futebol na época 2021/2022. Este ponto é extremamente relevante para a análise feita a esta equipa, pois até ao concretizar desta decisão, ninguém no clube sonhava sequer com este cenário, ou seja, esta equipa de Sub-15 estava a ser construída e a época a ser planeada para competir na Divisão de Honra da AF Braga, e não no campeonato de Juniores C onde acabou por competir.

Posto isto, deve ser referido que o plantel sofreu várias alterações ao longo da época (tanto entradas como saídas), principalmente porque, na generalidade, o plantel constituído no início da época não era suficientemente capaz, do ponto de vista qualitativo, para competir ao mais alto nível nesta competição. Para além disso, no decorrer do ano vários jogadores que pertenciam à equipa de Sub-14 integraram o nosso plantel e passaram a ser peças importantes no seio da equipa.

2.5.1. Quadro e Formato Competitivo

O Campeonato Nacional de Sub-15 foi disputado por 72 clubes. A Prova é composta por quatro fases, a 1.ª Fase, 2.ª Fase – Manutenção e Descida, a 2.ª Fase – Apuramento para 4.ª Fase, a 3.ª Fase – *Play-off* e a 4.ª Fase – Apuramento de Campeão.

1.ª Fase – O Campeonato Nacional de Sub-15 é disputado na 1.ª Fase por 72 clubes, divididos em 6 séries (A, B, C, D, E, F) de 12 equipas, distribuídas de acordo com a sua localização geográfica. Em cada série, os clubes jogam entre si, uma vez e por pontos. Os 4 melhor classificados de cada série, num total de

24 clubes, são apurados para a 2.^a Fase – Apuramento para 4.^a Fase. Os restantes 48 clubes são apurados para a 2.^a Fase – Manutenção e Descida.

2.^a Fase – Manutenção e Descida – Esta fase da prova disputada por 48 equipas, divididas em 6 séries (A, B, C, D, E, F) de 8 clubes cada, distribuídas de acordo com a sua localização geográfica. Os clubes mantêm-se nas séries da 1.^a Fase. Todas estas equipas transitam para esta fase com o mesmo número de pontos obtidos na 1.^a Fase. Em cada série, os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado. Os 8.^o classificados de cada série descem aos campeonatos distritais. Os 7.^o e 6.^o classificados e os quatro piores 5.^o classificados de entre as 6 séries descem ao Campeonato Nacional da II Divisão de Sub-15. As restantes 26 equipas asseguram a manutenção na Prova.

2.^a Fase – Apuramento para 4.^a Fase – Nesta fase participam 24 equipas, que são divididos em três séries (Norte, Centro e Sul) de 8 equipas cada, distribuídas de acordo com a sua localização geográfica. Em cada série, os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado. O melhor classificado de cada série, mais os dois melhores classificados em 2.^o lugar entre as séries, num total de cinco equipas, são apurados para a 4.^a Fase – Apuramento de Campeão. O terceiro clube classificado em 2.^o lugar e o melhor 3.^o classificado das três séries, num total de dois clubes, apuram-se para a 3.^a Fase – *Play-off*. As restantes 17 equipas asseguram a manutenção na Prova.

3.^a Fase - *Play-off* – Esta fase é disputada por 4 equipas, a saber: o representante da Região Autónoma dos Açores, o representante da Região Autónoma da Madeira, o terceiro melhor classificado em 2.^o lugar na Segunda Fase – Apuramento para a 3.^a Fase e o melhor 3.^o classificado das três séries dessa Fase. Os clubes jogam entre si, uma vez e por pontos, no sistema de play-off em fase concentrada, para apurar o melhor clube para a 4.^a Fase – Apuramento de Campeão. As equipas que não se apurem para a 4.^a Fase – Apuramento de Campeão asseguram a manutenção na Prova.

4.ª Fase – Apuramento de Campeão – A fase final é disputada por 6 equipas que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outro na qualidade de visitado, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Sub-15. Os clubes participantes nesta fase asseguram a manutenção na Prova.

Quadro 2 - Formato Competitivo resumido - Campeonato Nacional Juniores C

1ª Fase
• 72 equipas; • 6 séries (A, B, C, D, E, F) organizados por localização geográfica; • Cada série constituída por 12 equipas; • Os 4 melhor classificados de cada série são apurados para a 2.ª Fase – Apuramento para 4.ª Fase; • Os restantes clubes são apurados para a 2.ª Fase – Manutenção e Descida.
2.ª Fase – Manutenção e Descida
• 48 equipas; • 6 séries (A, B, C, D, E, F) organizados por localização geográfica, mantendo as equipas nas mesmas séries da 1.ª Fase; • Cada série constituída por 8 equipas; • As equipas transitam para esta fase com o mesmo número de pontos obtidos na 1.ª Fase; • Os 8º classificados de cada série descem aos campeonatos distritais; • Os 7º e 6º classificados e os quatro piores 5º classificados de entre as 6 séries descem ao Campeonato Nacional da II Divisão de Sub-15; • As restantes 26 equipas asseguram a manutenção na Prova.
2.ª Fase – Apuramento para 4.ª Fase
• 24 clubes; • 3 séries (Norte, Centro e Sul) organizados por localização geográfica; • Cada série constituída por 8 equipas; • O 1º classificado de cada série, mais os dois melhores 2º classificados entre as séries são apurados para a 4.ª Fase – Apuramento de Campeão;

• O terceiro melhor 2º classificado e o melhor 3.º classificado das três séries apuram-se para a 3.ª Fase – Play-off.
3.ª Fase - Play-off
• 4 equipas (O representante da Região Autónoma dos Açores, o representante da Região Autónoma da Madeira, o terceiro melhor 2º classificado da 2ª Fase – Apuramento para a 4ª Fase, e, o melhor 3.º classificado das respetivas três séries; • As equipas jogam entre si, uma vez e por pontos, no sistema de play-off; • 1º classificado apura-se para a 4.ª Fase – Apuramento de Campeão.
4.ª Fase – Apuramento de Campeão
• 6 equipas jogam entre si, duas vezes e por pontos, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Sub-15.

Na 1ª Fase, a nossa equipa atingiu o 10º lugar com o total de 6 pontos. Na 2.ª Fase – Manutenção e Descida, a nossa equipa atingiu o 6º lugar com o total de 25 pontos.

2.5.2. Plantel

O plantel inicial do escalão Sub15 foi composto por um total de 26 elementos (Quadro 3), dos quais 7 transitaram da época anterior e 19 que vieram de outros clubes. O mesmo era constituído por 3 guarda-redes, 10 defesas, 8 médios e 5 avançados. Este plantel sofreu várias saídas durante a época porque, em muitos dos casos, os jogadores não demonstraram capacidade para competir ao mais alto nível neste campeonato (dispensas). As outras saídas deveram-se a insatisfação dos jogadores com a sua utilização nos jogos (preferiram sair para outro clube onde teriam mais tempo de jogo).

Quadro 3 - Constituição do plantel inicial

Jogador	Posição	Ano Nascimento	Clube 2020/21
1	Guarda-Redes	2007	Berço SC
2	Guarda-Redes	2007	Vitória SC
3	Guarda-Redes	2007	Rio Ave FC
4	Defesa Central	2007	Vitória SC
5	Defesa Central	2007	CD Aves
6	Defesa Central	2008	FC Vizela
7	Defesa Central	2007	FC Lagares
27	Defesa Central	2007	FC Vizela
9	Lateral Esquerdo	2007	CD Aves
28	Lateral Esquerdo	2007	FC Vizela
29	Lateral Esquerdo	2007	FC Vizela
11	Lateral Direito	2007	FC Vizela
30	Lateral Direito	2007	FC Vizela
12	Médio Centro	2007	FC Tirsense
31	Médio Centro	2007	Moreirense FC
14	Médio Centro	2007	GDR Amigos Urgeses
15	Médio Centro	2007	CD Aves
17	Médio Centro	2008	Moreirense FC
32	Médio Ofensivo	2008	Vitória SC
19	Médio Ofensivo	2007	Vitória SC
20	Médio Ofensivo	2007	Moreirense FC
21	Extremo	2007	FC Vizela
22	Extremo	2008	Moreirense FC
23	Extremo	2007	CD Aves
25	Avançado	2007	FC Lagares
33	Avançado	2007	Santiago Mascotelos FC

O plantel final do escalão Sub15 foi composto por um total de 26 elementos (Quadro 4), dos quais 3 transitaram da época anterior e 23 que vieram de outros clubes. O mesmo era constituído por 3 guarda-redes, 8 defesas, 9 médios e 6

avançados. As entradas neste plantel que são visíveis na comparação do Quadro 3 com o Quadro 4 devem-se, quer através de jogadores que se sentiam insatisfeitos com os seus tempos de jogo noutros clubes e transferiram-se para o nosso clube, quer com a promoção de jogadores que pertenciam à equipa de Sub-14 do clube.

Quadro 4 - Constituição do plantel final

Jogador	Posição	Ano Nascimento	Clube 2020/21
1	Guarda-Redes	2007	Berço SC
2	Guarda-Redes	2007	Vitória SC
3	Guarda-Redes	2007	Rio Ave FC
4	Defesa Central	2007	Vitória SC
5	Defesa Central	2007	CD Aves
6	Defesa Central	2008	FC Vizela
7	Defesa Central	2007	FC Lagares
8	Defesa Central	2007	Vitória SC
9	Lateral Esquerdo	2007	CD Aves
10	Lateral Esquerdo	2009	Amarante FC
11	Lateral Direito	2007	FC Vizela
12	Médio Centro	2007	FC Tirsense
13	Médio Centro	2008	Vitória SC
14	Médio Centro	2007	GDR Amigos Urgeses
15	Médio Centro	2007	CD Aves
16	Médio Centro	2007	Aveleda FC
17	Médio Centro	2008	Moreirense FC
18	Médio Ofensivo	2008	GDU Torcatense
19	Médio Ofensivo	2007	Vitória SC
20	Médio Ofensivo	2007	Moreirense FC
21	Extremo	2007	FC Vizela
22	Extremo	2008	Moreirense FC
23	Extremo	2007	CD Aves

24	Extremo	2008	Amarante FC
25	Avançado	2007	FC Lagares
26	Avançado	2008	Amarante FC

De forma às características do nosso plantel serem melhor compreendidas, será feita uma caracterização mais aprofundada de cada um dos elementos do plantel, realçando os pontos fortes e os pontos menos fortes.

Jogador 1 – Guarda-redes muito maturado do ponto de vista físico. Bom no jogo dentro da baliza, com uma capacidade de reação bastante boa. Boa capacidade de comunicação. Capaz de garantir qualidade no jogo com os pés, especialmente na capacidade de passe de longa distância. Apresenta dificuldades em jogar fora dos postes e controlar a profundidade. Algo receoso em sair da baliza em situações de cruzamento.

Jogador 2 – Guarda-redes muito evoluído do ponto de vista técnico. Forte dentro da baliza, com uma grande capacidade de reação. Capaz de garantir qualidade no jogo os pés. Muito forte no controlo da profundidade, sem qualquer receio de se posicionar alto no terreno de jogo. Sem receio de sair aos cruzamentos. Apresenta dificuldades em defender remates de fora de área que sejam colocados junto aos ferros da baliza, devido á lento deslocação lateral e á pouca maturação física. Pouco comunicativo com a equipa.

Jogador 3 – Guarda-redes bastante evoluído do ponto de vista técnico. Muito forte dentro da baliza, com uma grande capacidade de reação. Algumas dificuldades no jogo com os pés. Apresenta dificuldades em jogar fora dos postes e controlar a profundidade. Muito receoso em sair da baliza em situações de cruzamento (dificuldades em ler a trajetória da bola). Dificuldades em manter elevados níveis de concentração durante todo o jogo.

Jogador 4 – Defesa Central muito evoluído do ponto de vista técnico, com grande capacidade na construção. Grande capacidade de bater linhas de pressão, quer com passes verticais, quer através de condução e drible. Bom a controlar a profundidade (retira vantagem da sua velocidade). O passe longo não

é um dos seus pontos fortes. Trata-se de um jogador não muito alto para a posição e com índices de agressividade não muito elevados o que o leva “fugir”, por vezes, dos duelos. O jogo aéreo é claramente algo em que o jogador apresenta dificuldades em superiorizar-se aos adversários.

Jogador 5 – Defesa Central bastante evoluído do ponto de vista físico. Muito agressivo nos duelos defensivos, quer no ar, quer no chão, o que o leva a ganhar a maioria deles. Não é muito forte na construção, não tanto por deficiências do ponto de vista técnico, mais sim, devido à tomada de decisão. Comete alguns erros que levam a várias perdas de bola na 1ª fase de construção da equipa. O passe longo é uma lacuna evidente. Jogador algo instável do ponto de vista mental, o que o leva a descontrolar-se emocionalmente durante as partidas.

Jogador 6 – Defesa Central com uma estatura muito elevada, mas algo débil do ponto de vista físico. Possui uma boa capacidade técnica, nomeadamente no que ao drible diz respeito. A sua capacidade de realizar passes verticais com sucesso já não é tão elevada, o que leva a algumas perdas de bola na 1ª fase de construção. Apresenta baixos índices de agressividade defensiva o que o leva a fugir dos duelos.

Jogador 7 – Defesa Central / Médio Defensivo baixo para a posição. Apresenta índices de agressividade positiva muito elevados, o que o leva a ganhar muitos duelos, principalmente duelos no chão, e a recuperar muitas bolas. Devido à altura, não é um jogador que ganhe muitos duelos aéreos (principalmente em situações de bola parada). Apresenta deficiências técnicas evidentes, quer na receção, quer no passe, o que o leva a perder muitas bolas na 1ª fase de construção da equipa. Não é forte no controlo da profundidade.

Jogador 8 – Defesa Central bastante evoluído do ponto de vista técnico, quer ao nível do passe, quer em termos de condução. Boa capacidade em bater linhas de pressão através do passe, mas também através do drible. Possui um bom passe longo. Apresenta bons índices de agressividade e disponibilidade em disputar duelos. Trata-se de um jogador lento o que o torna mais frágil para controlar a profundidade quando a equipa joga com as linhas muito subidas.

Jogador 9 – Lateral Esquerdo com alguma qualidade do ponto de vista técnico. Apresenta índices de concentração muito baixos o que o leva a estar mal posicionado diversas vezes durante o jogo, quer com bola, quer sem bola. Muitas dificuldades em fechar o espaço central (principalmente quando a bola se encontra no lado contrário). Índices de agressividade muito baixos que o levam a perder a maioria dos duelos defensivos, ou, nem sequer a disputá-los. Muitas dificuldades no controlo da profundidade

Jogador 10 – Lateral Esquerdo muito pouco evoluído do ponto de vista físico, com grande capacidade técnica. Capaz de ultrapassar adversário direto através de receções orientadas ou através de tabelas com os colegas de equipa. Capacitado para jogar por dentro ou por fora. Índices de agressividade não muito elevados, que juntamente às debilidades físicas, o levam a perder a maioria dos duelos defensivos. Muitas dificuldades em controlar a profundidade.

Jogador 11 – Lateral Direito bastante evoluído do ponto de vista técnico. Com capacidade para jogar por dentro ou por fora. Capaz de desequilibrar em profundidade (situações de 1x1). Apresenta elevados níveis de agressividade que compensam a sua pouca estatura, e que o levam a ganhar vários duelos. Competente a fechar o corredor central (quando a bola se encontra no lado contrário) e a controlar a profundidade. No 1x1 defensivo e em situações de defesa em inferioridade numérica tem tendência em ser algo impulsivo e recorrer ao carrinho com forma de vencer o duelo. Tem algumas dificuldades em realizar receções orientadas que lhe permitiria bater a pressão do adversário. A técnica de cruzamento não uma das suas mais valias.

Jogador 12 – Médio Centro com alguma qualidade do ponto de vista técnico (passe e condução). Capaz de criar linhas de passe na 1ª fase de construção. Muito débil do ponto de vista físico (ao nível da resistência) e com um raio de ação muito pequeno. Muitas dificuldades em intercetar passes verticais dos adversários, assim como em dar coberturas defensivas aos colegas. Apresenta baixos índices de agressividade defensiva que o leva a perder muitos duelos defensivos. O passe longo é uma lacuna evidente no seu jogo.

Jogador 13 – Médio Centro com boa qualidade técnica. Capaz de criar linhas de passe na 1ª fase de construção. Competente a ultrapassar adversários diretos em situações de 1x1. Facilidade em realizar movimentos de rutura na última linha defensiva adversária (tem muita chegada à área adversária). Muito agressivo do ponto de vista defensivo e com um raio de ação muito grande. Forte na compreensão e atuação dos momentos de pressão. Tem algumas dificuldades em jogar a poucos toques e em receber orientado o que diminuiu a capacidade a fazer a bola progredir verticalmente no terreno de jogo.

Jogador 14 – Médio Centro / Extremo com muita qualidade técnica (passe e receção). Capaz de criar linhas de passe constantes na 1ª fase de construção. Possui a capacidade de realizar passes entre linhas e de rutura com muita precisão. Facilidade em realizar movimentos de rutura na última linha defensiva adversária. Trata-se de um jogador com baixos índices de agressividade defensiva, não sendo muito forte nos momentos de pressão e de fecho dos espaços da equipa. Não identifica muito bem os momentos de receber orientado o que diminuiu a capacidade a fazer a bola progredir verticalmente no terreno de jogo. Não é muito forte no 1x1 ofensivo.

Jogador 15 – Médio Centro competente do ponto de vista técnico. Capaz de criar linhas de passe na 1ª fase de construção. Inteligente na identificação dos espaços livres que deve ocupar. Facilidade em realizar movimentos de rutura na última linha defensiva adversária (muita chegada à área). Possui altos índices de agressividade defensiva, sendo fortes nos momentos de pressão e de fecho dos espaços da equipa. Não identifica muito bem os momentos de receber orientado o que diminuiu a capacidade a fazer a bola progredir verticalmente no terreno de jogo. Tem dificuldade em gerir o esforço o que o impossibilita de realizar uma partida completa.

Jogador 16 – Médio Centro com boa qualidade técnica. Capaz de criar linhas de passe constantes na 1ª fase de construção e de receber a bola sobe pressão. Competente em gerir os ritmos de jogo da equipa (variando entre passe curto e longo) e a realizar passes verticais entre linhas. Muito forte nos momentos de pressão, em intercetar passes verticais e nas coberturas defensivas. Recupera

muitas bolas. Bom passe longo. Não identifica muito bem os momentos de receber orientado o que diminuiu a capacidade a fazer a bola progredir verticalmente no terreno de jogo. Tem algumas dificuldades em compreender os momentos para retirar a bola da zona de pressão e variar o centro de jogo.

Jogador 17 – Médio Centro com boa qualidade técnica. Capaz de criar linhas de passe constantes na 1ª fase de construção e de receber a bola sobe pressão. Forte a realizar passes verticais entre linhas. Tem muita chegada à área e possui com remate de meia e longa distância. Muito forte na precisão do passe longo. Trata-se de um jogador com índices de agressividade positiva muito elevados, com um grande raio e ação. É muito competente em momentos de pressão e cobertura. Recupera muitas bolas. Tem algumas dificuldades em gerir os ritmos de jogo da equipa, utilizando o passe longo excessivamente. Não identifica muito bem os momentos de receber orientado o que diminuiu a capacidade a fazer a bola progredir verticalmente no terreno de jogo.

Jogador 18 – Médio Ofensivo / Extremo muito evoluído do ponto de vista técnico. Capaz de criar linhas de passe entre setores adversários. Identifica bem os momentos para jogar a poucos toques e receber orientado. Forte na realização de passes entre linhas e de rutura. Capaz de ultrapassar adversários em situações de 1x1. Forte na criação de espaços em condução. Caracteriza-se por um jogador pouco evoluído do ponto de vista físico, que o leva a perder a maioria dos duelos defensivos que disputa. Tem dificuldades no fecho dos espaços e na interceção de passes do adversário. A finalização não é um ponto forte (especialmente de média e longo distância).

Jogador 19 – Médio Ofensivo bom do ponto de vista técnico. Muito forte na criação de linhas de passe entre setores adversários. Identifica muito bem os momentos para jogar a poucos toques e receber orientado. Forte na realização de passes entre linhas e de rutura. Inteligente a gerir os momentos de jogo da equipa (variando entre passe curto e longo). Muito inteligente na identificação dos espaços se que se deve posicionar. Capacidade de jogar com os dois pés. Trata-se de um jogador com baixos índices de agressividade defensiva, tendo

difficultades nos momentos de pressão e de fecho dos espaços da equipa. Perde a maioria dos duelos defensivos que disputa.

Jogador 20 – Médio Ofensivo evoluído do ponto de vista técnico. Capaz de criar linhas de passe entre setores adversários. Forte na realização de passes entre linhas e de rutura. Capaz de ultrapassar adversários em situações de 1x1. Forte na criação de espaços em condução. Caracteriza-se por um jogador pouco evoluído do ponto de vista físico, que o leva a perder a maioria dos duelos defensivos que disputa. Tem dificuldades no fecho dos espaços e na interceção de passes do adversário. A finalização não é um ponto forte (especialmente de média e longo distância). Não identifica muito bem os momentos de receber orientado o que diminuiu a capacidade a fazer a bola progredir verticalmente no terreno de jogo.

Jogador 21 – Extremo muito rápido e evoluído do ponto de vista técnico. Muita capacidade em receber a bola aberto e enfrentar situações de 1x1. Muito forte nas desmarcações em rutura. Grande capacidade de assistir os colegas de equipa. Possui uma grande relação com golo (finalização fácil). Joga com os dois pés. Agressivo nos momentos de pressão no corredor lateral. Trata-se de um jogador com dificuldades em fechar os espaços para equilibrar a equipa em largura. Depois de ser batido defensivamente, demora muito tempo a recuperar a posição. A jogar por dentro sente algumas dificuldades em receber orientado.

Jogador 22 – Extremo / Lateral Direito evoluído do ponto de vista técnico. Capaz de dar linhas de passe por dentro e por fora. Identifica bem os momentos de realizar desmarcações em rutura. Capaz em situações de 1x1. Muito agressivo do ponto de vista defensivo, identificando bem as situações de pressão no corredor lateral. Caracteriza-se por um jogador pouco evoluído ponto de vista físico, não muito rápido o que o impossibilita de ser muito perigoso em situações de ataque à profundidade. Tem dificuldades em segurar a bola e aguentar a carga dos adversários em situações de forte pressão.

Jogador 23 – Extremo / Lateral Direito muito rápido. Forte em receber a bola aberto. Capaz em situações de 1x1. Muito forte em desmarcações em rutura. Agressivo nos momentos de pressão no corredor lateral. Abnegado

defensivamente, ajudando o lateral a defender o corredor. Possui algumas dificuldades técnicas, nomeadamente na receção. Sente muitas dificuldades em jogar em zonas interiores e receber a bola orientado. O cruzamento não é um dos pontos fortes.

Jogador 24 – Extremo com qualidade técnica. Forte em receber a bola aberto. Capaz em situações de 1x1. Muito forte em desmarcações em rutura. Possui algumas dificuldades técnicas, nomeadamente na receção. Sente dificuldades em jogar em zonas interiores e receber a bola orientado. Trata-se de um jogador com muitas dificuldades em identificar os momentos de pressionar no corredor lateral, assim com em fechar os espaços para equilibrar a equipa em largura. Depois de ser batido defensivamente, demora muito tempo a recuperar a posição.

Jogador 25 – Avançado / Extremo evoluído do ponto de vista físico com qualidade técnica. Competente em situações de 1x1. Inteligente em identificar os espaços onde se deve posicionar. Forte nas desmarcações em rutura. Boa capacidade de finalização a longa distância. Forte a direccionar o jogo do adversário para as zonas de pressão. Muito agressivo defensivamente, recuperando diversas bolas em zonas altas. Fortíssimo na transição defensiva. Possui muitas dificuldades em realizar apoios frontais com qualidade. Dificuldades em segurar a bola e aguentar a carga dos adversários em situações sobe forte pressão. Em situações de 1xGR desperdiça muitas oportunidades.

Jogador 26 – Avançado com qualidade técnica. Inteligente a identificar os espaços onde se deve posicionar. Identifica bem os momentos para realizar desmarcações de rutura. Competente na realização de apoios frontais. Competente na finalização. Trata-se de um jogador lento o que impossibilita ser muito perigoso em situações de rutura. Não é muito forte em situações de 1x1. Defensivamente, é agressivo, mas a pouca velocidade impossibilita a realização de uma pressão muito eficaz pois permite que o adversário sai das nossas zonas de pressão.

2.6. Modelo de jogo

Neste capítulo serão abordados diferentes conceitos que estão relacionados com o conceito de modelo de jogo. O nosso conhecimento é constituído por aquilo a que chamamos conceitos. “O conceito é, portanto, uma entidade cognitiva de base, que permite associar um sentido às ações que realizamos” (Richard, cit. por Garganta, 2015b, p.4).

Ao treinador de Futebol compete também a função de definir uma ideia de jogo. Essa ideia é constituída por princípios, subprincípios, sub subprincípios de jogo que integram e configuram o denominado Modelo de Jogo. Relativamente aos Princípios de jogo, eles são padrões de intencionalidade relativos ao jogar, nas várias escalas da equipa (individual, grupal, sectorial, intersectorial, coletivo), e que, ao se manifestarem com regularidade lhe conferem identidade e funcionalidade nos vários Momentos de Jogo (Frade, cit. Guilherme, 2004, p. 168): Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Ofensiva; Transição Defensiva. Para Guilherme (2020), os princípios de jogo são orientações, para a equipa e respetivos jogadores, que direcionam a forma de como resolver dos problemas de jogo. Os Subprincípios são as partes intermédias que suportam e materializam essa identidade (Maciel, 2011), são padrões de jogo que dão vida aos padrões gerais, que criam as dinâmicas da equipa (Guilherme, 2020). Os Sub Subprincípios são os aspetos mais micro, aspetos de pormenor à priori desconhecidos, uma vez que surgem pela dinâmica do processo (Maciel, 2011). Estão mais relacionados com os pormenores que os jogadores dão aos Princípios e aos Sub Princípios, fornecendo “imprevisibilidade à previsibilidade” (Guilherme, 2020).

O Modelo de jogo é constituído por vários aspetos, tais como a conceção de jogo, a metodologia de treino, a operacionalização do processo, assim como, com aspetos mais relacionados com os jogadores e com a própria realidade e contexto onde o clube está inserido. “Aspetos que vão desde as crenças de jogadores ou dirigentes, à história do clube, dimensão estatuto e competência do departamento médico, a realidade competitiva, até as picardias e rivalidades

históricas que possam existir dentro e fora do clube. Pode dizer-se que o Modelo é tudo” (Maciel, 2011).

O próprio modelo de jogo transporta em si ideias e valores, no fundo, a personalidade do treinador. *“Faz-me mal ver a minha equipa sem bola. Quero que a minha equipa tenha iniciativa e domine. Quero que seja pressionante e não fique à espera. Isto são características gerais do teu modelo e da tua personalidade. Creio que passamos algo da nossa personalidade, competitividade e agressividade para o nosso modelo, para os jogadores”* (Vitor Pereira citado em Cabral, 2017).

Segundo Guilherme (2020), o Modelo de jogo são um conjunto de referências/intencionalidades coletivas e individuais que permitem guiar uma equipa e os respetivos jogadores na resolução dos problemas em todos momentos do jogo, ou seja, é um sistema de informação próprio que permite que os todos os jogadores comuniquem entre si, e, mais que isso, se identifiquem com.

A congruência entre perceção, interpretação e a respetiva manifestação dessa ideia é um dos aspetos mais relevantes da expressão da qualidade de jogo de uma equipa (Frade cit. por Guilherme, 2004, p. 27). Tal como refere Valdano (2002), o que é importante nas equipas é, em todos os momentos, a maioria dos jogadores estarem a identificar e a pensar nas mesmas coisas. Para que isso seja possível, o treinador deve possuir conhecimentos declarativos acerca do jogo e da forma de operacionalizar as suas ideias, de forma a que os jogadores interpretem as situações de jogo, tomem decisões e executem ações dentro dessa perspetiva coletiva (Guilherme, 2004).

Outro conceito, muito importante, que faz parte do modelo de jogo é o sistema de jogo. O sistema de jogo consiste na “configuração inicial que a equipa apresenta, isto é, a distribuição dos jogadores pelo espaço de jogo” (Guilherme, 2020). A organização estrutural da equipa é um aspeto muito importante no emergir e concretizar das dinâmicas e intencionalidades coletivas (Maciel, 2011), daí que para rentabilizar a sua forma de jogar e exponenciar o que deseja, o treinador deva saber o que cada sistema pode acrescentar à sua ideia de jogo.

Diferentes sistemas de jogo potenciam diferentes ideias de jogo, por isso, o treinador deve ser capaz de identificar o que cada estrutura pode acrescentar, e nalguns casos retirar, à sua ideia de jogo. Para além disso, o treinador deve perceber também que o mesmo sistema de jogo, em função do jogador que joga e onde joga, pode levar a dinâmicas diferentes (Maciel, 2011). Todos estes aspetos são fulcrais para a construção do modelo de jogo.

De seguida seguem os Princípios específicos de jogo na nossa equipa nos diferentes momentos de jogo, contudo é importante realizar primeiramente o mapeamento do jogo. Na minha forma de olhar para o jogo, divido o mesmo em duas fases: fase ofensiva e fase defensiva. A fase ofensiva corresponde ao período em que a nossa equipa tem a bola em seu poder, e, engloba nela 3 momentos de jogo: O momento de organização ofensiva que é caracterizado pelos comportamentos que a equipa assume quando possuiu a bola com o objetivo de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo (Guilherme, 2004); O momento de transição ataque/defesa que é caracterizado pelos comportamentos que se devem assumir durante os segundos imediatamente após a perda da posse de bola (Guilherme, 2004), e, os esquemas táticos ofensivos (cantos, livres e lançamentos laterais). A fase defensiva corresponde ao período em que a nossa equipa não tem a bola em seu poder, e, engloba também 3 momentos de jogo: O momento de organização defensiva que se caracteriza pelos comportamentos assumidos pela equipa quando não tem a bola na sua posse, com o objetivo de se organizar, de forma a impedir que a equipa adversária crie situações de golo e marque golo (Guilherme, 2004); O momento de transição defesa/ataque que é caracterizado pelos comportamentos que se devem ter durante os segundos imediatos ao ganhar-se a posse da bola (Guilherme, 2004), e, os esquemas táticos defensivos (cantos, livres e lançamentos laterais).

A organização estrutural mais utilizada durante a época foi o 1-4-4-2 (Figura 4), sendo a organização estrutural alternativa o 1-3-5-2 (Figura 5). A escolha destas organizações estruturais deveu-se a uma série de fatores:

- 1)** Preferência pessoal do treinador principal (1-4-4-2) – Esta organização estrutural é, na opinião do treinador principal, aquela que melhor se enquadra nas ideias que ele tem para o jogo e para a forma de jogar das suas equipas;
- 2)** A equipa não possuir, na sua origem, muitos pontas de lança de referência – Quando a época iniciou o plantel apenas contava com dois elementos que podia fazer essa posição, sendo que para um deles nem se tratava da sua posição preferencial, ou seja, optámos por utilizar 2 jogadores mais móveis na frente de ataque, não dando uma referência mais fixa aos adversários, ao invés de assumir um Ponta de lança de referência;
- 3)** Várias alterações do plantel durante a época – O facto de o plantel não ser constituído por um grupo de jogadores com o mesmo nível individual dos adversários no início da época (motivo previamente explicado), levou a que nos encontrássemos várias vezes com resultados desvantajosos na parte final das partidas. Nestes momentos, utilizarmos a organização estrutural 1-3-5-2 com o intuito de arriscar mais em termos ofensivos, colocando mais gente em zonas altas do campo. Foi escolhido o 1-3-5-2 pois as posições que os jogadores ocupavam, nesta organização estrutural, eram muito próximas daquelas ocupadas quando a equipa realizava uma construção a 3 (dinâmica de construção que vai ser desenvolvida no subcapítulo 3.5. Análise do Jogo), ou seja, o conhecimento destes posicionamentos dos jogadores que já faziam parte do plantel no início da época permitiu uma maior adaptação a esta organização estrutural, e, facilitou a integração dos novos jogadores que foi acontecendo ao longo da temporada.



Figura 4 - Organização Estrutural (1-4-4-2)



Figura 5 - Organização Estrutural Alternativa (1-3-5-2)

2.6.1. Organização Ofensiva

Neste momento do jogo o objetivo da equipa era circular a bola de forma paciente com o intuito de desorganizar o adversário e criar situações de finalização. Os princípios específicos do jogo que nortearam a nossa equipa foram os seguintes:

- Campo grande: quer em largura, quer em profundidade;
- Construção de jogo de forma apoiada privilegiando a circulação da bola pelos três corredores;
- Variação do centro de jogo – atração do adversário a um lado para de seguida explorar o lado contrário;
- Potenciar situações de 1X1 e 2X1 contra os Defesas Laterais adversários;
- Não deixar o adversário conduzir a nossa construção para zonas de pressão;
- Posicionamento racional no campo de forma a garantir 3 linhas de passe ao portador da bola;
- Privilegiar o passe e a receção ao invés da condução em zonas de construção;
- Desmarcações Curtas – todos os jogadores devem procurar dar linha de passe ao portador da bola;
- Colocação correta dos apoios (campo aberto) de forma a visualizar o portador da bola e o espaço circundante – permitindo tomar a decisão da consequente execução antes de receber a bola;
- Identificar espaços e homens livres deixados pelo adversário;
- Movimentos de arrastamento de adversários para os desposicionar, criando espaço para outros jogadores;
- Preferência por receções orientadas para a baliza do adversário;

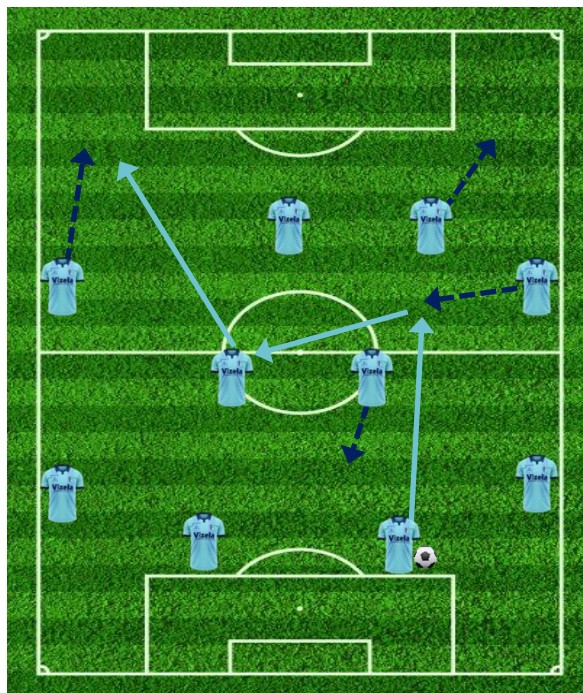


Figura 7 - Organização Ofensiva – Mobilidade

- Ocupação das zonas de finalização (1º poste, 2º poste, penalti);
- Posicionamento de equilíbrio, de jogadores específicos, de forma à equipa estar preparada para o momento da perda da bola (aproximar das referências de transição do adversário).



Figura 8 - Organização Ofensiva – Finalização

2.6.2. Transição Ataque/Defesa

Este momento representativo do tempo imediatamente após a perda da bola é crucial para ambas as equipas pois são nestes pequenos momentos que as equipas se encontram momentaneamente desorganizadas e se podem aproveitar os espaços libertados pelo adversário. A nossa equipa tem como princípios específicos:

- Mudança de atitude: reação rápida à perda da posse de bola;
- Jogadores no centro de jogo devem pressionar portador da bola e fechar linhas de passe próximas;
- Não deixar o adversário sair da zona de pressão;
- Jogadores fora do centro de jogo devem reposicionarem-se defensivamente ocupando os espaços inerentes à organização defensiva (passagem para o momento seguinte);

2.6.3. Organização Defensiva

Quando a equipa não tem a posse de bola, o principal objetivo é que o adversário, através do seu ataque posicional, não crie situações de golo. Os princípios específicos da equipa são os seguintes:

- Fecho do corredor central – impedir que o adversário jogue pelo corredor central;
- Equipa compacta, com as linhas juntas: tanto em Bloco Alto, como Bloco Médio, e, Bloco Baixo;
- Basculação rápida para o lado da bola de forma a evitar inferioridade numérica defensiva;
- Condicionamento do jogo adversário para as nossas zonas de pressão (corredor lateral);
- Pressão agressiva sobre o portador da bola;
- Cobertura Defensiva próxima ao jogador em contenção;

- Identificar momentos de pressão: má receção, portador da bola de costas para o jogo, bola no corredor lateral, bola no ar;
- Quando há um passe atrasado do adversário a equipa deve subir no terreno;
- Identificação dos momentos em que o adversário está com bola descoberta;
- Realizar comportamento defensivo correto dependendo se o adversário se encontra com bola coberta ou descoberta, e, dependendo das zonas do campo onde isso ocorre;
- Não fazer falta com o adversário de costas para a nossa baliza;
- Colocação correta dos apoios para o controlo da profundidade;
- Retirar profundidade antes do passe para as costas da nossa linha defensiva ser realizado;



Figura 9 - Organização Defensiva

- Superioridade numérica defensiva na área em situação de cruzamento, estando os jogadores mais fortes no jogo aéreo na área.



Figura 10 - Organização Defensiva - Defesa de Cruzamento

2.6.4. Transição Defesa/Ataque

Os segundos após a recuperação da posse de bola são cada vez mais determinantes para o sucesso ou o insucesso dos resultados no futebol, pois são cada vez mais os golos que ocorrem neste momento do jogo. Os princípios específicos da equipa neste momento são:

- Mudança de atitude;
- Rápida saída da zona de pressão do adversário;
- Acelerar em profundidade aproveitando a desorganização do adversário;
- Realizar ataque rápido com intuito de criar situação de golo;
- Movimentos de desmarcação em profundidade dos jogadores longe do centro de jogo;
- Passar para organização ofensiva caso não exista vantagem em acelerar em profundidade – transição em segurança.

2.6.5. Esquemas Táticos

Na atualidade, os esquemas táticos possuem um papel extremamente relevante para a definição dos resultados, isto porque, cada vez mais, os jogos são mais equilibrados, as defesas permitem cada vez menos oportunidades de finalização ao adversário, em jogadas de bola corrida. Como se observou no último mundial, 40% dos golos (68 de 169) foram marcados através de bola parada, as equipas cada vez mais trabalham este momento do jogo. Irei subdividir este tema em Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos.

2.6.5.1. Esquemas Táticos Ofensivos

Os esquemas táticos ofensivos dizem respeito aos cantos ofensivos, livres ofensivos e lançamentos laterais ofensivos. Neste momento os princípios específicos da equipa são:

- Rápido posicionamento nas posições previamente definidas;
- Executar o esquema tático o mais rápido possível de forma a aproveitar uma desorganização momentânea do adversário;
- Jogadores mais fortes no jogo aéreo são as referências em caso da execução do lance de forma direta;
- Posicionamento de jogadores nas zonas de equilíbrio (entrada da área e meio campo) – de forma à equipa estar equilibrada em caso de transição rápida do adversário;
- Eliminar à nascença possíveis transições rápidas do adversário;
- Ataque forte às zonas de finalização;
- Execução dos lances de forma curta de uma forma pensada e não de uma forma mecanizada.

Abordando estes lances de bola parada de uma forma mais profunda, pretendemos:

Cantos

- Colocar 6 jogadores em ação ofensiva;
- Colocar 3 jogadores em ação de equilíbrio (1 jogador na entrada da área e 2 no meio campo) – caso o adversário coloque 2 ou mais jogadores como referência de transição, retira-se um jogador da ação ofensiva e coloca-se na ação de equilíbrio (meio campo);
- Utilização da execução curta como forma de desmontar defesas zonais do adversário (variabilidade de execuções).

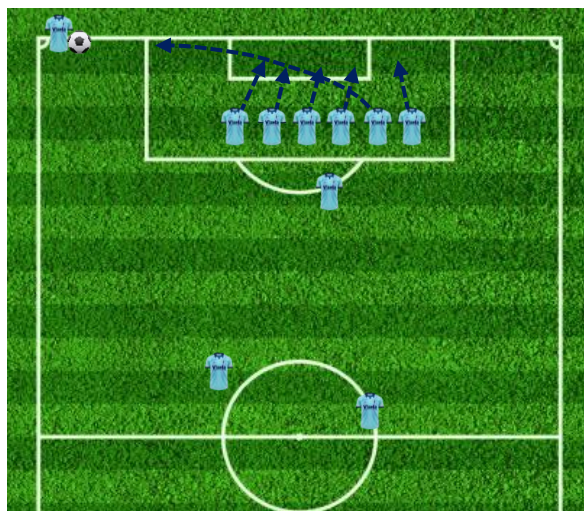


Figura 11 - Cantos Ofensivos

Livres laterais

- Colocar 5 jogadores em ação ofensiva;
- Colocar 4 jogadores em ação de equilíbrio (2 jogadores na entrada da área e 2 jogadores no meio campo) – caso o adversário coloque 2 ou mais jogadores como referência de transição, retira-se um jogador da entrada da área e coloca-se no meio campo;
- Utilização da execução curta como forma de desmontar defesas zonais do adversário (variabilidade de execuções).

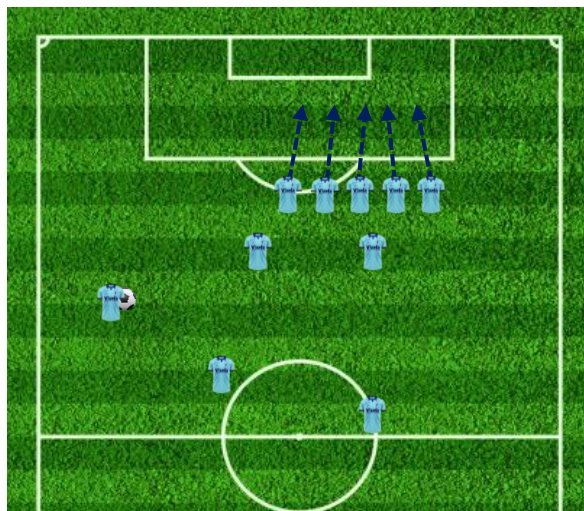


Figura 12 - Livres Laterais Ofensivos

2.6.5.2. Esquemas Táticos Defensivos

Os esquemas táticos defensivos dizem respeito aos cantos defensivos, livres defensivos e lançamentos laterais defensivos. Neste momento os princípios específicos da equipa são:

- Rápido posicionamento nas posições previamente definidas – para evitar cantos rápidos do adversário;
- Colocação correta dos apoios;
- Agressividade defensiva para atacar a bola;
- Posicionamento de jogadores para ganhar a 2ª bola;
- Posicionamento de referências de transição – para quando a nossa equipa recuperar a bola ter jogadores estrategicamente posicionados para transitar de forma rápida para a baliza do adversário, aproveitando o número reduzido de jogadores que estes deixam em equilíbrio;
- Definição de jogadores a defenderem execuções curtas do adversário.

Abordando estes lances de bola parada de uma forma mais profunda, pretendemos:

Cantos

- Defender em marcação mista;
- 6 jogadores (mais fortes no jogo aéreo) marcação zonal;
- 2 Jogadores posicionados para ganhar a 2ª bola e servirem como referências de transição;
- 2 jogadores marcação individual (nas referências de jogo aéreo do adversário);
- Marcação individual próxima dos adversários;
- Subida no terreno de jogo sempre que o adversário passa a bola para trás;
- 2 jogadores preparados para sair ao canto curto do adversário;
- Posicionamento mais subido da zona em caso de a bola parada ser executada de forma aberta.

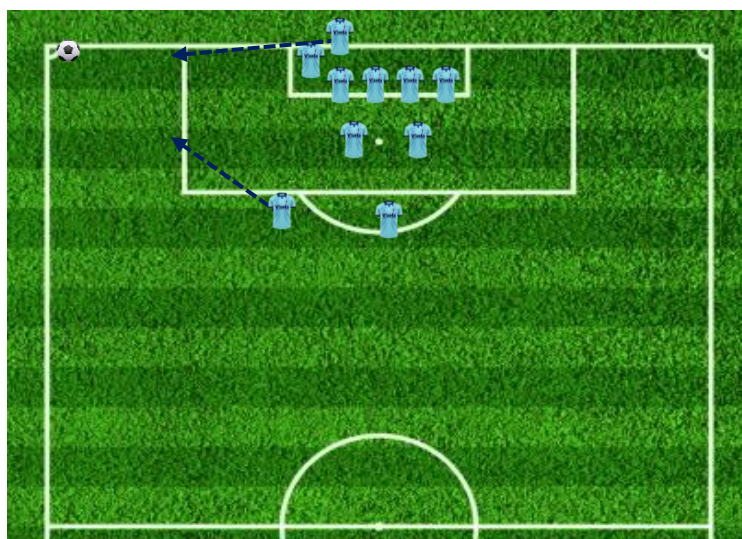


Figura 13 - Cantos Defensivos

Livres laterais

- Defender em marcação zonal;
- 6 jogadores (mais fortes no jogo aéreo) marcação zonal;
- 1 Jogador posicionado para ganhar a 2ª bola

- 1 Jogador posicionado como referência de transição (do lado contrário ao livre);
- 1/2 jogadores na barreira (dependendo da distância da baliza onde o livre é marcado);
- Subida no terreno de jogo sempre que o adversário passa a bola para trás;
- Retirar profundidade antes da execução da bola parada.

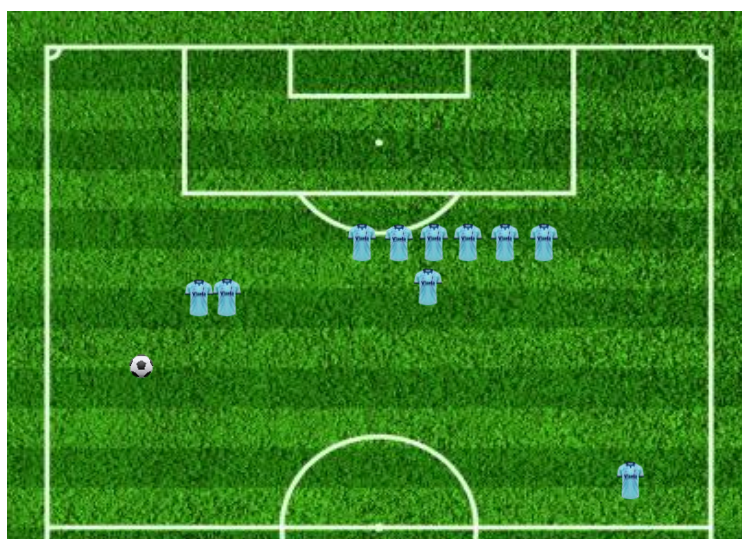


Figura 14 - Livres Laterais Defensivos

A forma de se conseguir que estes comportamentos sejam atingidos é através do correto direcionamento dos processos de ensino-aprendizagem e de treino. (Miguel Cardoso citado em Cabral, 2018c), afirma que, *“Tens de ser altamente congruente com a ideia de jogo que lanças, com o teu modelo de jogo, e com a ideia diária de treino.”* Segundo a lógica dos estágios de Anderson (1983), para que esses comportamentos sejam atingidos, o treinador deve direcionar, de forma correta, os processos de treino: **1)** Deve transmitir declarativamente as ideias, os comportamentos, os padrões de jogo, que o treinador pretende que os jogadores realizem durante os diferentes momentos de jogo, tanto do ponto de vista coletivo como individual, de forma a que estes identifiquem os comportamentos desejados. **2)** Direcionar os conteúdos do treino de forma a promover o aparecimento sistemático dos padrões de jogo desejados, para que, ao ser identificados pelos jogadores, “os conhecimentos específicos

declarativos” sejam transformados em “conhecimentos específicos processuais”.

3) Aumentar a complexidade dos padrões, desenvolvendo os conhecimentos específicos, coletivos e individuais, referentes ao modelo de jogo. Este processo só funciona se, durante o seu desenvolvimento, existir uma intervenção regular do treinador no sentido de direcionar e reformular comportamentos coletivos e individuais dos jogadores (Graça, 1997; Mesquita, 1998).

2.7. O Treino

Em parte, treinar consiste em modelar comportamentos, de jogadores e equipas, através de um plano (Garganta, 2015a). Matvéiev (1986) refere que o treino é a forma básica de preparação do atleta. É a preparação organizada, por meio de exercícios, que de facto constitui um processo pedagogicamente estruturado e de desenvolvimento do atleta. Exercícios esses que são considerados meios fundamentais de indução de estados de adaptação quando se busca o rendimento desportivo (Garganta, 2015a).

Segundo Guilherme (2004), o treino deve promover a oportunidade de transmitir e adquirir, à equipa e aos jogadores, conhecimentos específicos, coletivos e individuais, para, dessa forma, aumentar qualitativamente o seu desempenho. Seguindo este entendimento, o processo de ensino e treino consiste em explorar opções de ação relevantes para a tomada de decisão e a execução (Tavares et al., 2006).

Existem diferentes formas de jogar Futebol e de obter resultados, da mesma forma que existem várias maneiras de treinar. Basta olharmos para o passado e verificamos que existiram diversas equipas vencedoras que jogavam e treinavam de maneiras completamente diferentes entre si. O que torna um método de treino mais acertado pode ser a sua adequação à personalidade do treinador e dos

jogadores, bem como à cultura específica do clube onde o trabalho é desenvolvido (Garganta, 2015b).

Para além disto, o treino deve ser orientado levando em conta as informações obtidas da competição, relativamente ao tipo de exigências que são feitas aos jogadores e à atividade que estes realizam para dar resposta a essas mesmas exigências (Garganta, 2005). Devido a isto, o mesmo autor (2005) afirma que para desenvolver competências para jogar é necessário criar de contextos de treino que promovam uma elevada transferência para o jogo e estimulem um elevado nível de autonomia e criatividade do jogador. Garganta (1999) refere ainda que o treino de equipas e jogadores, para ser coerente, deve ser constituído por constrangimentos muito próximos das exigências do jogo, pois só assim se induzem adaptações suficientemente capazes de aumentar a eficácia dos seus comportamentos em competição.

De acordo com este pressuposto, deve existir um elevado grau de congruência entre o treino e a competição. Garganta (2007), refere que essa congruência depende, em parte, da qualidade da informação obtida através da observação e análise dos desempenhos em ambos os contextos (treino e competição), bem como da respetiva aplicação. Deste modo, a análise dos eventos de jogo desempenha um papel fundamental, ao possibilitar a descrição e a contextualização da performance, assim como permite retirar informação relevante para modificar, positivamente, o processo de treino. (Garganta, 2015a).

Garganta (2015b, p.4) conclui, referindo que “todo o processo de treino consiste na implementação de uma cultura de jogo, em referência a conceitos e princípios. Trata-se de desenvolver rotinas para jogar, configurando memórias adaptáveis para que individualidade e unicidade sejam não só compatíveis como complementares.”

2.8. Periodização Tática

A “Periodização tática” é uma metodologia de treino preconizada pelo professor Vítor Frade, há mais de uma década. Esta metodologia tem sido aplicada sobretudo no futebol, contudo também existem exemplos da sua aplicabilidade noutros desportos, como por exemplo, no rugby e no ténis. Pode-se definir a Periodização Tática como uma forma de periodização que considera todas as dimensões do jogo (organizativa, física, psicológica, técnica e a tomada de decisão). Maciel (2011) refere que é uma metodologia que tem como objetivo principal a aquisição de uma forma de jogar servindo-se para tal de uma lógica diferente da que convencionalmente se adota para o futebol.

Para além das dimensões referidas, existe uma outra, e muito mais complexa, a dimensão tática. Esta dimensão é considerada como uma “supra-dimensão”, pois todas as outras dimensões do jogo fazem parte desta dimensão. Guilherme (2020) afirma que a dimensão tática “é uma dimensão complexa que se manifesta pela interação da organização das outras dimensões, que também são complexas”, ou seja, só quando todas as outras dimensões estão contempladas é que esta “supra-dimensão” tem sentido, e ainda, segundo Guilherme (2004), é também, esta dimensão unificadora que dá sentido e lógica a todas as outras. Por isso, e como refere Maciel (2011), a dimensão tática assume-se como modeladora de todo o processo de treino.

Através desta metodologia, o processo de treino baseia-se sobretudo na operacionalização dos princípios do modelo de jogo da equipa, ou seja, trata-se de um treino Específico. Por outras palavras, o Princípio da Especificidade condiciona e direciona tudo aquilo que é feito no processo de treino.

Deve ser salientado que o Princípio da Especificidade não se trata de um Princípio Metodológico, mas resulta da interação entre os Princípios de Jogo e os Princípios Metodológicos e de tudo o que envolve a sua operacionalização. Pode definir-se como sendo a concretização de uma intencionalidade coletiva, “o jogar” (Maciel, 2011). Segundo o mesmo autor, este princípio pode ser designado como um Supra princípio, ou seja, como “Imperativo Categórico”, pois

é a Especificidade que diferencia e permite identificar “os jogares” das diferentes equipas.

Um outro conceito que está muitas vezes interligado com a especificidade é o conceito de fractal. Segundo Mandelbrot (1991) e Stacey (1995), um fractal é a capacidade de partir e representar um modelo caótico em submodelos, em várias escalas, que sejam representativos desse modelo, isto é, é uma parte de um sistema caótico que consegue representar o todo, independentemente da escala onde possa ser encontrado.

Dentro desta perspetiva, para que a operacionalização do treino cumpra com o Princípio da Especificidade, os exercícios que viabilizam a aquisição de conhecimentos, devem cumprir a lógica das escalas fractais, ou seja, devem ser representativos da Especificidade do jogo da equipa, independentemente da escala e complexidade que possam assumir (Guilherme, 2004).

Para além disto, para que seja atingida a Especificidade durante o treino, não basta que os exercícios apresentados sejam potencialmente específicos, é necessário que a participação do treinador durante o exercício seja congruente com a Especificidade do jogo da equipa. Pois, como refere Guilherme (2004, p. 155), “o mesmo exercício para a mesma equipa em momentos iguais pode ser específico ou não dependendo da intervenção que o treinador esteja a ter.”

“A forma como direciono os exercícios, a forma como comunico com os jogadores... É no sentido de ir criando contextos que lhes vão apresentando situações que os ajudem a decidir melhor, dentro daquilo que é a ideia que nos guia, no ataque e na defesa.” (Rui Quinta citado em Cabral, 2018a).

Essa intervenção do treinador deve acontecer, segundo Guilherme (2004), em três momentos. **1)** No momento que antecede a execução do exercício, onde são explicados os objetivos e os comportamentos desejados no exercício, assim como, as consequências que esses comportamentos vão ter no desenvolvimento dos conhecimentos coletivos e individuais. **2)** Durante a realização do exercício, o treinador deve funcionar como estimulador de comportamentos desejados, associando-lhes emoções positivas e/ou

marcadores somáticos positivos, e inibindo os comportamentos que não são pretendidos, associando-lhes emoções negativas e/ou marcadores somáticos negativos. **3)** No final do exercício, onde são salientados os aspetos positivos e os aspetos negativos daquilo que foi realizado.

Esta metodologia de treino preconiza a existência de duas matrizes essenciais, a matriz concetual e a matriz metodológica, a primeira tem como objetivo “orientar a modelação do processo de treino” (Guilherme, 2020) através de três fatores, os momentos do jogo, as escalas da equipa e a organização dos princípios de jogo.

A escala coletiva, que está relacionada com os comportamentos que toda a equipa tem de assumir. A escala setorial ou grupal, são os comportamentos que um setor da equipa (por exemplo, setor defensivo, setor médio, setor avançado) ou um grupo de jogadores (por exemplo, médio esquerdo, médio centro) devem assumir numa determinada situação. A escala intersetorial, são os comportamentos que se referem à interligação entre os diferentes setores. Finalmente, a escala individual são os comportamentos que um determinado jogador deve assumir num momento específico do jogo (Guilherme, 2004).

A matriz metodológica, tem como objetivo “otimizar as condições do processo de treino para que as ideias de jogo passem do plano concetual para o plano operacional – JOGO” (Guilherme, 2020). Esta matriz é assegurada através de três princípios que interagem entre si e que garantem a especificidade do processo de treino: O Princípio da Progressão Complexa; Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade; Princípio das Propensões.

Princípio da Progressão Complexa

Este princípio está relacionado com a forma de como articulámos a complexidade dos princípios/exercícios ao longo do morfociclo de modo a potenciar a evolução do modelo de jogo da equipa, se estivermos a falar de um nível de médio e longo prazo, e, de modo a controlar o processo de treino num espaço temporal entre dois jogos, se estivermos a falar de nível de curto prazo.

Este princípio refere que o processo deve seguir uma lógica que vai do menos complexo para o mais complexo, mas sempre em complexidade, ou seja, tendo por base uma determinada intencionalidade que se pretende fazer emergir através da operacionalização (Maciel, 2011).

É importante referir que este princípio defende que existe uma progressão não linear, ou seja, a aprendizagem e a colocação em prática do modelo de jogo não ocorrem de uma forma linear e em ascensão ao longo do tempo, possuiu altos e baixos que são normais ao processo de aquisição de conhecimento.

Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade

Este princípio está relacionado com a forma como são distribuídos os diferentes conteúdos específicos ao longo do morfociclo, assim como os seus padrões de esforço (especial destaque para o binómio desempenho vs. recuperação, ou seja, deve ser assegurado que a equipa se apresente “fresca” nos momentos de competição sem que para isso hipoteque a possibilidade de evoluir a forma de jogar (Maciel, 2011). Segundo Guilherme (2020), este princípio tem como objetivo “induzir adaptações nas diferentes escalas da equipa e respetivas interações, de modo a fazer emergir os padrões de jogo específicos pretendidos”.

Para além disto, é importante salientar que, para que o modelo de jogo seja desenvolvido e para que o controlo de cargas seja assegurado, deve existir uma manutenção destes padrões do morfociclo em profundidade. Corroborando este ponto, Maciel (2011) afirma o cumprimento de princípio deverá “vigorar desde a primeira semana de treinos, com o intuito de induzir nos jogadores uma adaptabilidade a essa mesma matriz metodológica, tornando-se numa regularidade e como tal possibilitar que os desempenhos coletivos sejam também eles regulares.”

Princípio das Propensões

A ideia de propensão caracteriza-se com o facto de determinado acontecimento ser mais provável de ocorrer, no caso do treino de futebol, de determinada interação (Maciel, 2011). Partindo deste raciocínio, este princípio tem como objetivo criar contextos em que os conteúdos que se pretendem treinar apareçam com uma elevada frequência, de modo a permitir o aparecimento dos comportamentos específicos desejados para a equipa. Segundo Guilherme (2004, p.163), cumprir com este princípio vai permitir que determinado comportamento seja solicitado de uma forma muito superior à do próprio jogo, “provocando a criação de imagens mentais/conhecimentos direccionados para o pretendido transformando-as em hábitos”.

Finalmente, deve também ser referido que, os exercícios devem ser manipulados de forma a que os mesmos sejam situações abertas, ou seja, em que a tomada de decisão seja fundamental para o desenrolar dos mesmos, e que, seja propenso á ocorrência de determinados princípios e dos subprincípios da equipa, e, à sub-dinâmica desejada para o dia.

CAPÍTULO 3

DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA



3. Desenvolvimento da prática

3.1. Expetativas e Objetivos

3.1.1. Expectativas

Antes de expor o que esperava do processo de estágio, com o intuito de melhor ser compreendido o porquê dessas expectativas, necessito de revelar, um pouco, o meu percurso enquanto treinador.

Nesta época (2021/2022), iniciei a minha 5ª época como treinador adjunto. Nas primeiras três épocas estive em equipas do escalão de Juniores B, que competiram na 1ª e 2ª Divisão Distrital da A. F. Porto, enquanto que na última época estive numa equipa que competiria na 1ª Divisão nacional de Sub-19. Contudo, devido à pandemia mundial, essa competição desportiva nem chegou a iniciar. Esta época, foi, portanto, a minha primeira experiência enquanto treinador numa equipa de formação que competiu no mais alto patamar a nível nacional. Reafirmo que foi a minha primeira experiência enquanto treinador, porque, enquanto jogador de formação, tive a felicidade de poder competir na 1ª Divisão Nacional de Juniores C, B e A, ou seja, apesar de nunca o ter vivenciado enquanto treinador, já sabia de antemão que a exigência e a competitividade nestas competições são imensuravelmente superiores àquelas que me tinha deparado até esta altura, enquanto treinador. Posto isto, as expetativas e os objetivos pessoais com que parti para este estágio foram as seguintes:

- Adaptar-me rapidamente ao novo clube de que faço parte, conhecer as pessoas que nele trabalham, e envolver-me com a dinâmica do clube;
- Afirmar a minha importância, enquanto treinador adjunto, numa equipa técnica nova;
- Aprender com, e ajudar, os restantes elementos da equipa técnica, através da minha partilha de conhecimentos;

- Aprofundar os meus conhecimentos no que diz respeito à análise e observação do jogo de futebol, quer ao nível do relvado, quer ao nível do vídeo;
- Ser peça importante na planificação e operacionalização do processo de treino;
- Fazer parte dos responsáveis pela análise e apresentação do jogo realizado pela nossa equipa;
- Ser dada autonomia e liberdade para “experimentar” exercícios que eu acho que são enriquecedores para os jogadores e para a consolidação do modelo de jogo da equipa;
- Contribuir para a evolução e potenciação individual dos jogadores com quem trabalho, tendo como objetivo, prepará-los para patamares competitivos superiores àqueles que eles se encontram;
- Ser capaz de transmitir o meu conhecimento e liderança da forma mais correta a jovens de 13/14 anos, isto porque, é a minha primeira experiência de treino com um escalão etário tão baixo, e sei que existem diferenças significativas relativamente à maturação individual dos jogadores que já treinei no passado;
- Aumentar o tempo que despendo para a reflexão, tanto pessoal, como interpessoal, pois é algo que extremamente importante no processo de aprendizagem do treinador.

3.1.2. Objetivos

Relativamente aos objetivos coletivos, na época desportiva 2021/2022, os objetivos, determinados pela coordenação e equipa técnica, para a nossa equipa, estão subdivididos em objetivos de performance e objetivos de preparação e formação.

No concerne aos objetivos de performance existiram dois objetivos, o principal e o secundário. O objetivo principal é a manutenção do clube nos campeonatos

nacionais para a próxima época. O objetivo secundário é a manutenção do clube na 1ª Divisão Nacional de Sub-15 para a próxima época.

É determinante salientar a diferença nestes dois objetivos. A partir da época desportiva 2022/2023, existirá uma nova divisão nacional do escalão de Sub-15, a “2ª Divisão Nacional”, e, o principal objetivo do clube ser a presença nesta competição e não na 1ª Divisão Nacional (competição que competiu esta temporada) deve-se ao facto de o Futebol Clube de Vizela apenas ter participado nesta competição por repescagem, e, apenas essa repescagem ter sido anunciada duas semanas antes da 1ª Jornada. A coordenação da formação entendeu, juntamente com a equipa técnica, que não seria justo colocar como objetivo principal a manutenção numa competição para a qual ninguém se tinha preparado com a devida antecedência. Devido a este fator, o principal o objetivo foi a continuidade nos campeonatos nacionais, pois, a participação nas competições nacionais são preponderantes para uma maior e melhor evolução dos atletas do clube.

O objetivo secundário seria um objetivo a ser colocado caso a equipa, no decorrer da época, garantisse, com antecedência, o objetivo principal, ou, caso o objetivo secundário se demonstrasse possível de atingir, isto é, se a equipa demonstrasse índices de competitividade equiparados aos das equipas que têm como principal objetivo a manutenção na 1ª Divisão Nacional.

Em relação aos objetivos de preparação e formação, foi proposto criar uma equipa muito competitiva, que dispute cada jogo com o intuito de o vencer, que transmita consigo a mística do Futebol Clube de Vizela, e, principalmente, que seja uma equipa com uma ideia de jogo clara e evidente, com princípios gerais de jogo bem vinculados.

Para além disso, relativamente a estes objetivos, pretendíamos fazer evoluir os jogadores do ponto de vista individual em todas as dimensões do jogo (técnica, tática, física e psicológica), por isso, a ideia de jogo da equipa era uma ideia, que do nosso ponto de vista (equipa técnica), valorizava os jogadores. Uma ideia que passava por ter mais vezes a bola que o adversário, e, acima de tudo, que tinha o intuito de fazer os jogadores pensar o jogo, isto é, torná-los jogadores

inteligentes que executam todas as ações com um propósito. Este foi o principal objetivo de preparação e formação que foi colocado, pois, como se trata de uma equipa de formação, o jogador é figura central do processo de formação. Finalmente, o último objetivo que se enquadra nestas categorias, que não foi colocado à equipa técnica, mas sim definido internamente pela mesma, foi o de conseguir colocar o maior número de jogadores possíveis no plantel da equipa de Sub-17 do clube na época 2022/2023, isto é, tornar os jogadores suficientemente capazes de, na próxima época “saltarem” um escalão etário.

3.2. Periodização do Treino em Especificidade

“Periodizar significa dividir o processo de treino em períodos, com objetivos específicos, que facilitem a construção e evolução de uma forma de jogar, e que, simultaneamente, permita o controle desse processo” (Guilherme, 2020). Processo de treino que deve ser específico. Na operacionalização desse processo, deve existir uma repetição sistemática dos comportamentos que pretendemos implementar, contudo, como o treino é específico, essa repetição sistemática não é uma repetição abstrata, sem um fio condutor. É uma repetição envolta em regras. Regras essas que conduzem à manifestação da ideia de jogo idealizada (Campos, 2008).

Antes de mais, para que esse processo de treino conduza às manifestações idealizadas, é necessário conhecer muito bem o Modelo de jogo que se quer implementar, na sua totalidade (a sua ideia mais geral e os comportamentos mais específicos), pois se esse conhecimento for muito simplista ou genérico irá existir uma grande limitação e até castração da exercitação dos jogadores em especificidade (Campos, 2008). O mesmo autor, afirma que só com grande conhecimento do Modelo de Jogo é possível perceber o que é mais ou menos complexo e a partir daí gerir o processo de treino com grande qualidade

(ajustando e redirecionando o processo sempre que necessário tendo em vista a Especificidade).

A repetição sistemática que referi anteriormente, segue então um conjunto de regras, ou princípios, que interagem entre si – Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade; Princípio da Progressão Complexa; Princípio das Propensões. É esta interação que permite que se treine em Especificidade. Como já foi referido anteriormente, neste relatório, esta interação deve existir durante o Morfociclo e durante toda em época desportiva (em profundidade).

Treinar em especificidade é garantir que os jogadores vivenciam em todos os treinos, em maior ou menor escala, uma experiência de treino que se remete à sua forma de jogar. Corroborando desta ideia Maciel (2011), refere que a especificidade vivenciada em todos os dias do Morfociclo é parte do todo maior que é a nossa Especificidade. Treinando desta forma é potenciada uma grande aquisição nos jogadores do nosso Modelo de Jogo, pois existe uma grande transferência daquilo que se treina para aquilo que é pedido no jogo, ou seja, existe uma lógica, uma coerência, um sentido, para se treinar o que se treina e da forma que se treina. Indo ao encontro desta ideia Campos (2008, p.80), refere que o “Sentido atribuído na exercitação desempenha um papel muito relevante naquilo a que a criação do próprio contexto conduz”. O mesmo autor (2008) refere ainda que, para esta aquisição se manter em longevidade no tempo é necessário que complexidade do treino seja coerente e acompanhe as etapas de desenvolvimento dos jogadores, isto é, se os jogadores evoluírem na sua assimilação e aplicação do Modelo de Jogo é necessário que a complexidade do processo de treino acompanhe essa evolução, aumentando.

3.3. Morfociclo Padrão

O Morfociclo trata-se da estrutura organizacional do processo de treino e que corresponde ao espaço temporal entre dois jogos. Este ciclo constitui-se, “como uma regularidade metodológica, que por obedecer a uma determinada lógica de alternância e de sequencialidade ao nível da dinâmica desempenho vs. recuperação, se torna padronizável o que justifica a noção de Padrão” (Maciel, 2011). O mesmo autor (2011) refere que uma boa operacionalização do Morfociclo depende do modo como se concebe cada uma das suas partes, ou seja, de cada unidade de treino. Esta operacionalização requer que nele se concentre a preparação da equipa para o próximo jogo, tendo por base, os princípios específicos inerentes ao modelo de jogo da equipa, aquilo que ocorreu no último jogo (em termos positivos, mas sobretudo em termos negativos), e, as características e princípios de jogo do próximo adversário, ou seja, a estratégia também possui um papel determinante no planeamento semanal.

Além disso, é importante salientar, que ao projetar um morfociclo, existem outros fatores externos que podem provocar mudanças, como por exemplo, duração da viagem para o jogo, fusos horários do local onde se vai realizar o próximo jogo.

Ao longo da época o nosso morfociclo padrão foi alterado algumas vezes. Isto ocorreu devido a razões logísticas e de distribuição dos espaços de treino para todos os escalões do clube. Desde meados de agosto até outubro o nosso Morfociclo assentava numa lógica de Domingo a Domingo (tendo as datas marcadas para os jogos do Campeonato Nacional de Juniores C como referência), com 4 treinos semanais – 2ª feira, 3ª feira, 5ª feira, 6ª feira – e duas folgas – 4ª feira e Sábado. De referir que a atribuição dos dias de treino morfociclo eram da total responsabilidade da coordenação da formação do clube, que agilizava de forma a tentar garantir condições vantajosas para todos os escalões que treinavam no mesmo espaço.

Olhando em retrospectiva, este não era o Morfociclo padrão ideal, mas sim o possível tendo em conta as limitações impostas. A nossa forma de gerir o binómio desempenho vs. recuperação, assim como a distribuição dos princípios

de jogo específicos da equipa ao longo da semana estão representados na Figura 15. A acrescentar a estas limitações deve-se também salientar que o único dia da semana em tínhamos a totalidade do campo para treinar era na 3ª feira. Nos restantes dias da semana disponhamos apenas de meio campo para treinar. O facto de ser apenas um dia por semana já era limitador, contudo, na minha opinião, ainda era mais limitador o dia em si, em que isso ocorria – 3ª feira, pois seria muito mais vantajoso ter um espaço mais amplo para treinar no dia em tínhamos como objetivo treinar os grandes princípios e os subprincípios do nosso jogo, ao invés de o ter no dia em o foco principal eram subprincípios e subprincípios dos subprincípios numa escala mais pequena, onde os exercícios eram realizados com uma dimensão mais reduzida. A acrescentar a tudo isto, o facto de se tratar de um treino dois dias depois do jogo, impossibilitava a realização de exercícios com grandes dimensões e grandes tempos de exercitação, pois os jogadores ainda não se encontravam totalmente recuperados.

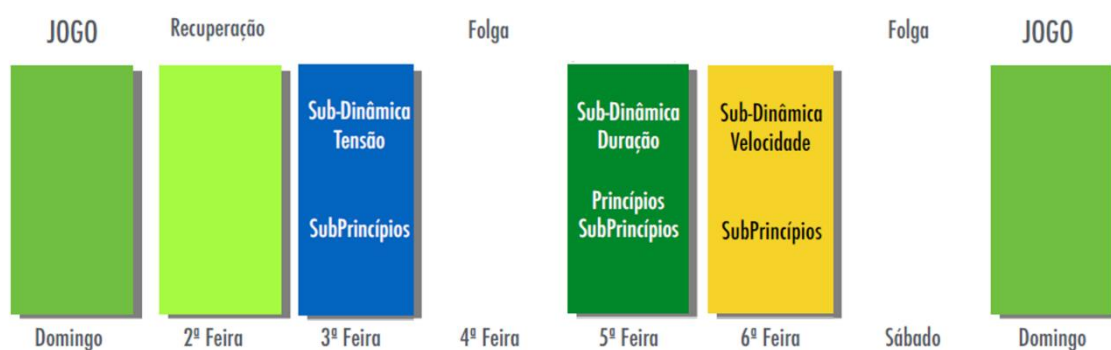


Figura 15 - 1º Morfociclo Padrão da Época (adaptado Guilherme, 2020)

Como referi anteriormente no relatório, esta não foi a minha primeira opção para realizar o meu estágio. Apesar de se considerar que me incorporei no clube e na equipa num período aceitável, na realidade existe em mim alguma mágoa por não ter integrado a equipa técnica no início da pré-época. No caso, apenas integrei na semana que antecede o primeiro jogo oficial da época. Curiosamente, a minha entrada coincidiu com a entrada do treinador principal e de outro

treinador adjunto, pois, o anterior treinador principal da equipa decidiu abandonar funções, ou seja, o meu conhecimento da equipa e do contexto era muito semelhante ao destes dois importantíssimos elementos da equipa técnica. Maciel (2011) afirma que face às expectativas e aos objetivos dos clubes onde estamos inseridos, deve-se estabelecer prioridades relativamente à abordagem inicial a fazer-se e aos momentos de jogo em que se deve dar mais ênfase. No nosso caso a abordagem inicial coincidiu com a primeira semana de competição o que desde logo, se perspetivava ser um grande problema, pois para além do desenvolvimento do Modelo de Jogo “apressado” que tivemos de fazer, tínhamos ainda de fazer todo o processo de seleção de jogadores a integrar no plantel (captações). Através dos relatos das pessoas do clube, que já conheciam a equipa, e das exibições da nossa equipa nos primeiros jogos oficiais definiu-se que durante grande parte do período em que este (Figura 15) foi o nosso Morfociclo Padrão o principal momento de jogo a ser potenciado foi o momento de Organização Defensiva.

A partir de novembro o nosso Morfociclo padrão (Figura 16) alterou-se (devido a questões logísticas) e passou a consistir numa lógica de Domingo a Domingo com 4 treinos – 2ª feira, 3ª feira, 4ª feira, 5ª feira – e 2 folgas – 6ª feira e Sábado. O dia em que nos era disponibilizado a totalidade do campo para treinar era a 5ª feira (durante a última hora do nosso treino). Mais uma vez, a distribuição dos dias de treino durante a semana não era a ideal, contudo, devo revelar a minha preocupação. O facto de não existir qualquer folga nos dias seguintes ao jogo é, na minha opinião, preocupante, pois, não permite uma grande recuperação dos jogadores mais utilizados no jogo realizado no Domingo anterior. Esse facto, limitava também os nossos treinos, principalmente nos primeiros dias da semana, pois não era aconselhável dar muita carga nem muita complexidade a esses jogadores, pois, a longo prazo poderia vir a ser muito prejudicial. Faria (cit. por Campos, 2008, p.79) quando aborda a relação entre o princípio da progressão complexa e da alternância horizontal em Especificidade, concorda com este ponto, pois este afirma que não deve ser exigido a manifestação de comportamentos muito complexos quando os jogadores ainda estão em processo de recuperação do jogo anterior.

Outro ponto que me deixava reticente era o facto de existirem duas folgas seguidas antes do jogo. É verdade que os jogadores vinham de 5 dias ininterruptos de esforço (algo que não concordo), mas o facto de os jogadores estarem totalmente parados durante os dois dias que antecedem o jogo também era algo que não me deixava satisfeito. Aliás, em diversas partidas, durante o aquecimento e durante os primeiros minutos de jogo, os jogadores relatavam que se sentiam “presos”, “amarrados” a nível muscular, e que, apenas com o decorrer do jogo é que essa sensação se desvanecia. Coincidentemente, ou não, os minutos iniciais das partidas foram, em termos gerais, os períodos em que a nossa equipa passou por momentos de maior dificuldade, inclusive, os primeiros 20 minutos de jogo foram o período em que a equipa sofreu mais golos durante a época.



Figura 16 - Morfociclo Padrão mais utilizado na época (adaptado Guilherme, 2020)

Na **2ª feira**, um dia após o jogo, o principal objetivo do treino consistia na recuperação ativa. Preconizávamos neste dia a recuperação dos jogadores quer em termos fisiológicos, quer em termos mentais. A parte mental foi algo que tivemos muito em conta na seleção dos exercícios, porque, principalmente durante a primeira parte da época, os resultados não foram muito positivos, onde ocorreram derrotas muito pesadas. Por isso, neste dia, existiam exercícios sem grande desgaste emocional (lúdicos). Para além disto, os exercícios consistiam, na sua maioria, numa escala mais reduzida, com grande descontinuidade e com períodos de exercitação não muito elevados. Finalmente, na parte final dos

treinos, inseríamos um exercício com o foco principal na estimulação da competição com o intuito de criar um maior compromisso e entreaajuda dentro do seio da equipa.

Na **3ª feira**, o objetivo do treino estava direcionado para os subprincípios e subprincípios dos subprincípios numa escala pequena (individual/setorial/intersectorial). Os exercícios eram preconizados para serem executados num regime de grande tensão muscular com grande incidência nas contrações concêntricas e excêntricas (muitas acelerações, travagens, mudanças de direção, etc.). Neste dia, os exercícios eram realizados em espaços mais pequenos, com um número reduzido de jogadores, e, eram caracterizados pelo pouco tempo de exercitação e a grande descontinuidade. Como a recuperação dos jogadores mais utilizados no jogo anterior ainda não era completa, existia uma grande preocupação em controlar o tempo entre repetições e entre exercícios, pois pretendia-se que estes conseguissem realizar todas as repetições em intensidades máximas relativas. Os exercícios nestes dias promoviam transições constantes, como posses orientadas, treino holandês, exercícios com três equipas, trabalhando sempre os subprincípios e subprincípios dos subprincípios em regime de tensão. Finalmente, neste dia existia uma preocupação elevada em incorporar no plano de treino, pelo menos, um exercício de escala individual. Pretendia-se criar situações de 1x1, 2x2, 3x3, onde existiam muitas situações de desenvolvimento individual tanto em termos ofensivos (passe, receção orientada, finta, finalização, bilateralidade, etc.) como em termos defensivos (desarme, contenção, colocação dos apoios, colocação do corpo em duelos físicos, etc.).

Na **4ª feira**, o foco principal do treino eram os grande princípios e subprincípios do jogo da nossa equipa numa escala mais macro, essencialmente numa escala intersectorial e coletiva. Neste dia os exercícios eram realizados em espaços grandes, com um elevado número de jogadores e com grandes tempos de exercitação e pouca descontinuidade. O esforço promovido era um esforço muito semelhante ao do jogo, num regime de contração muscular de grande duração.

Na **5ª feira**, o treino incidia tanto nos subprincípios e subprincípios dos subprincípios, como nos grandes princípios da nossa equipa, acabando por trabalhar nas diferentes escalas. Isto ocorria devido a dois fatores, **1)** Ser este o único dia que tínhamos a oportunidade de utilizar a totalidade do campo para treinar. **2)** A distância temporal para o próximo jogo ser suficiente para a recuperação. Devido a estas duas razões, o regime de contrações musculares variava no decorrer do treino. Numa fase inicial era essencialmente um regime de velocidade de contração, com tempos de exercitação reduzidos. Nesta parte do treino eram incluídos, por exemplo, exercícios de velocidade em competição, exercícios de finalização em situações de ataque rápido. Na fase seguinte do treino, era essencialmente um regime de contração muscular de grande duração, em espaços de grandes dimensões e com um elevado número de jogadores, onde estes, tinham um desempenho muito próximo ao realizado na competição. Como é óbvio, esta não era a situação ideal, nem a mais recomendada, contudo, foi algo que a equipa técnica decidiu fazer, tendo em conta os condicionamentos anteriormente referidos.

3.4. Exercício que desenvolve a Especificidade da equipa

Os exercícios são reconhecidos “unanimemente como o principal meio pelo qual se promove a operacionalização do ensino/treino” (Guilherme, 2004, p. 157). Como já foi referido anteriormente, a Especificidade modela todo o processo de treino, ora, dentro desta perspetiva, os exercícios e os conteúdos introduzidos no treino devem cumprir com a lógica das escalas fratais, ou seja, independentemente da complexidade que estes assumam devem ser representativos da Especificidade do jogo da equipa (Guilherme, 2004). Assim sendo, os exercícios preconizados devem evidenciar o jogo que o treinador pretende. Corroborando com esta ideia está Quinta citado em Cabral, 2018a,

quando refere *“Nós hoje treinamos fundamentalmente, para não dizer exclusivamente, o nosso jogo, aspetos do nosso jogo”*. A fractalidade do processo de treino está dependente da representatividade que os conteúdos de treino possuem do jogo que o treinador quer implementar, ou seja, a Especificidade deve estar presente em todos os exercícios e ser representativa do Modelo de Jogo criado pelo treinador (Guilherme, 2004). Indo de encontro com este pensamento, Severino citado em Cabral (2018b) afirma que *“todos os seus exercícios, dos mais micro até aos mais macro, refletem aquilo que é ideia de jogo da equipa técnica”*. Campos (2008) concorda referindo que a subordinação do micro ao macro deve estar presente em todos os exercícios, pois tudo o que surge no detalhe deve ter a montante o Modelo de Jogo do treinador.

Quando os jogadores estão em ação num exercício é extremamente importante que percebam qual o objetivo daquilo que estão a fazer e em que contexto do jogo aquilo se insere, pois, os exercícios surgem sempre com o intuito de promover e melhorar determinado comportamento (Campos, 2008). É neste ponto que se dá realce a outro fator extremamente importante para a concretização de exercícios que promovam a Especificidade da equipa – a Intervenção do treinador.

O exercício em si não garante que se treine em Especificidade, como refere Guilherme (2004), o mesmo exercício para a mesma equipa pode ser Específico ou não em função da intervenção que o treinador tem durante o mesmo. O mesmo autor (cit. por Campos, 2008, p.87) afirma que a intervenção do treinador durante o exercício orienta os jogadores para realizarem um determinado comportamento no momento pretendido. No fundo, podemos afirmar que o treinador tem a capacidade de direcionar a atenção dos jogadores durante o exercício, tornado assim o exercício Específico, pois esse direcionamento será feito com vista ao Modelo de Jogo da equipa. Resumidamente, *“a modelação do contexto de treino, juntamente com a intervenção do treinador funcionam como catalisadores da Especificidade da equipa”* (Maciel, 2011).

Nas páginas seguintes serão apresentados os exercícios padrão que tinham grande importância para desenvolver a Especificidade da nossa equipa, tendo em conta o Morfociclo Padrão mais utilizado na época desportiva (Figura 16).

3.4.1. Exercícios Padrão

2ª Feira – Recuperação

- **Finalização (GR + 4) x (4 + GR) + 4**

Subprincípios

Ofensivos – Circulação rápida da bola; Apoio frontal para progressão; Dinâmica do 3º homem.

Defensivos – Pressão constante sobre o portador da bola; Coberturas defensivas; Reação á perda da bola.

Descrição do exercício

Situação de jogo, (GR+4) x (4+GR) com 4 apoios exteriores, em profundidade. Apoios exteriores têm a limitação de 1 toque. Torneio entre as três equipas. Pontuação: Finalização simples = 1 ponto; Finalização após apoio frontal de um dos apoios exteriores = 3 pontos.

Duração

2' x 6

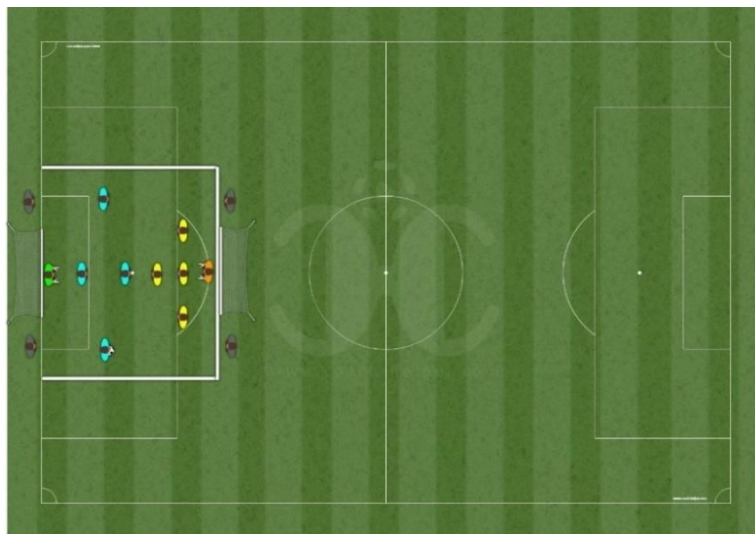


Figura 17 - Finalização 4 x 4 + 4

- **Recuperação Ativa (GR + 5) x (5 + GR) + 1 (4 Equipas)**

Subprincípios

Ofensivos – Organização Ofensiva Intersectorial; Saída da zona de pressão após recuperação da bola.

Defensivos – Organização Defensiva Intersectorial; Pressão alta sobre o portador da bola e respetivas coberturas defensivas; Reação à perda da bola.

Descrição do exercício

Situação de jogo – (GR+5) x (5+GR) com um apoio interior. Sempre que existe uma recuperação da posse da bola no meio campo defensivo, essa equipa deve passar a bola para equipa que está em espera e trocam todos os jogadores de posição (com os que estão de fora). Sempre que existe um golo a regra mantém-se, trocando de posição a equipa que sofreu o golo. Desta forma é conseguida uma elevada descontinuidade na ação de cada jogador.

Duração

5 X 4'

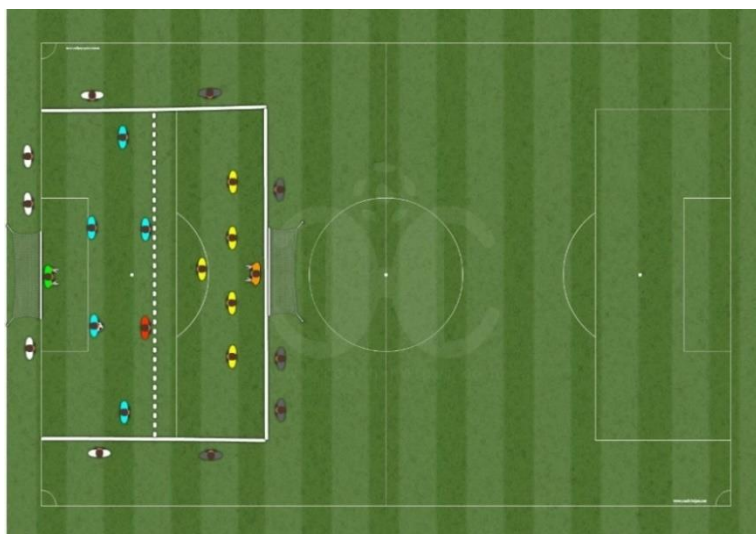


Figura 18 - Recuperação Ativa 4 equipas

- **Holandês – 6 x (6 + GR) + 4 (4 Equipas)**

Subprincípios

Ofensivos – Organização Ofensiva coletiva; Transição Ofensiva rápida aproveitando as referências de transição.

Defensivos – Organização Defensiva intersetorial; Pressão sobre o portador da bola e respetivas coberturas; Defesa de baliza em situação de cruzamento; Reação rápida á perda da bola.

Descrição do exercício

Jogo Holandês (por vagas) sendo que uma das 4 equipas faz de apoios. Dois jogadores como apoios exteriores (fazem a linha toda) e quatro jogadores por dentro (dois apoios interiores em cada meio campo). A equipa com bola encontra-se sempre em superioridade numérica (10X6). A equipa que recupera a bola deve ultrapassar a linha do meio campo através de passe, aproveitando os apoios que já se encontram no meio campo contrário, e, em seguida ataca contra a outra equipa no meio campo contrário. Neste exercício, existem várias variantes dependendo do objetivo. Por exemplo, se pretendermos condicionar

os cruzamentos pelos apoios exteriores permitimos que a equipa que defende possa entrar no espaço onde está o apoio. O posicionamento das referências de transição é alterado conforme o objetivo (referências interiores; referências exteriores; referências assimétricas – um exterior e outro interior). O comportamento dos apoios que se encontram no meio campo onde está a bola também pode ser alterado no momento da transição defensiva, isto é, podem realizar transição defensiva ou apenas jogar pela equipa com bola. Podem os apoios de dentro realizar transição defensiva e os de fora não, ou vice-versa, ou seja, é um exercício com grande versatilidade.

Duração

3 x 5'

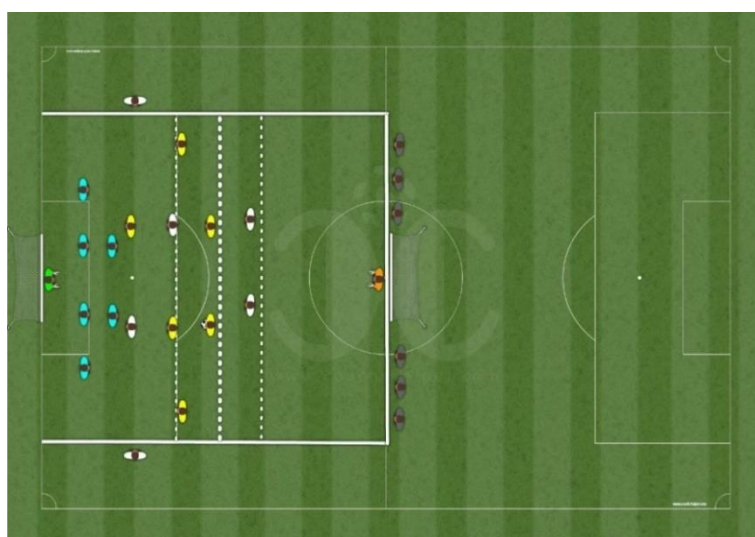


Figura 19 - Holandês 4 equipas

- **$(GR+6) \times (6+GR) + 6 + 6$**

Subprincípios

Ofensivos – circulação rápida da posse de bola (quer em largura quer em profundidade); Apoio frontal para progressão; Desmarcações curtas.

Defensivos – Defender em bloco; Pressão sobre o portador da bola e respetivas coberturas; Defesa de baliza em situação de cruzamento.

Descrição do exercício

Situação de jogo (GR+6) x (6+GR) com 10 apoios exteriores (1 toque) e dois apoios interiores (sem limitações de toques) na qual se cria uma situação de superioridade numérica permanente. A superioridade exagerada permite a criação de condições ótimas para uma posse orientada com muitas combinações, quer à largura, quer à profundidade. Este era um exercício utilizado frequentemente em forma de torneio.

Duração

6 x 3'30"

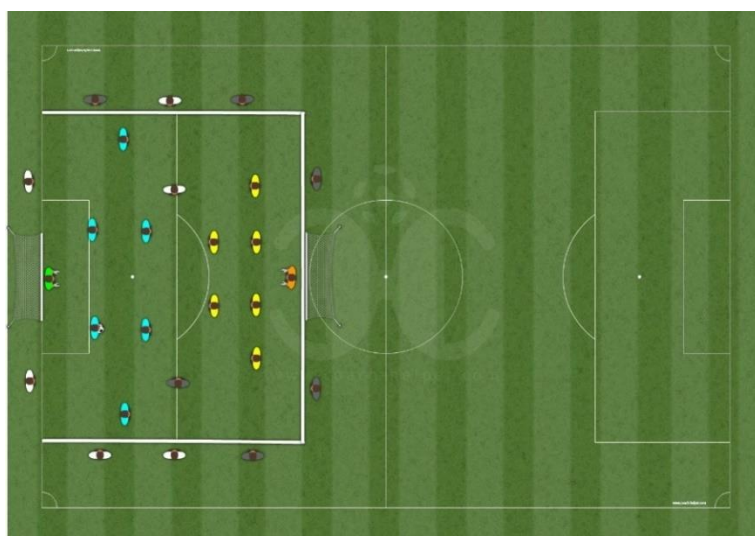


Figura 20 - Jogo posicional com amplitude ofensiva

- **(GR + 4) x (4 + GR) + 4 – Apoios Rotativos + Recuperação Ativa**

Subprincípios

Ofensivos – Circulação rápida da posse de bola (largura e profundidade); Apoio frontal para progressão; Finalização.

Defensivos – Defender em Bloco.

Descrição do exercício

Situação de jogo (GR + 4) x (4 + GR) + 4 apoios exteriores. Neste exercício os apoios estão limitados a dois toques por jogador, e, são obrigados a fornecer à equipa com bola dois apoios em profundidade e dois apoios à largura, quer isto dizer que, consoante a equipa com bola, o posicionamento dos apoios exteriores modifica-se. Este é realizado em formato de torneio (existindo 6 equipas de 4 jogadores), sendo que, as equipas que não se encontram na estação referida estão numa estação complementar que consiste, fundamentalmente, num trabalho mais técnico e/ou lúdico, permitindo assim existir um momento de recuperação ativa, e, aumentando o tempo de recuperação dos jogadores.

Duração

6 x 3'

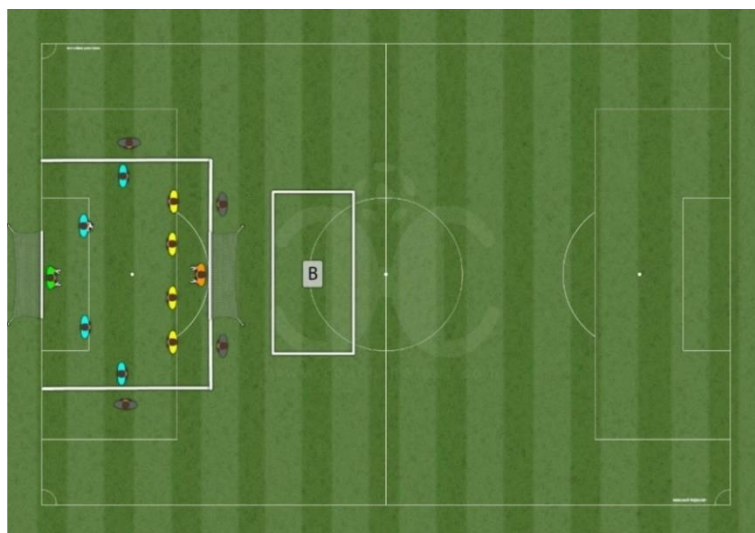


Figura 21 - Jogo com apoios rotativos + Recuperação Ativa

Exemplos de exercícios realizados na estação complementar.

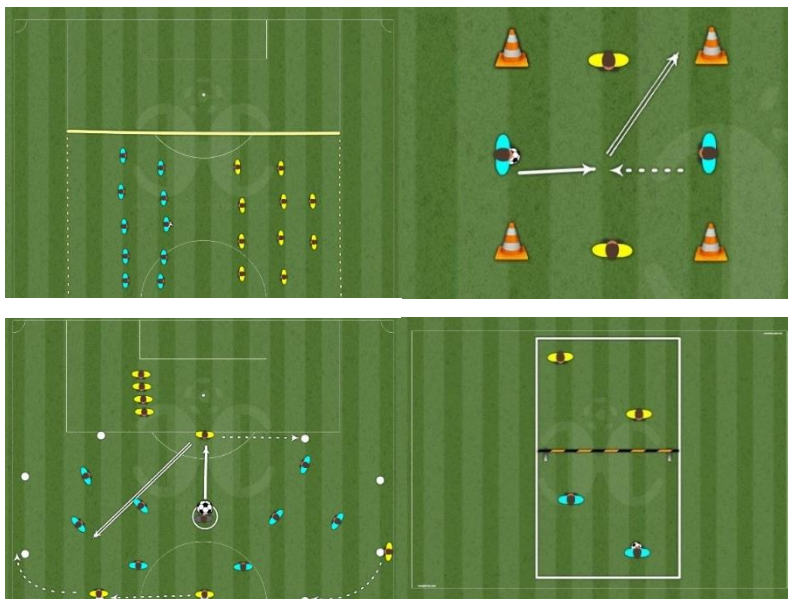


Figura 22 - Exemplos de exercícios de recuperação ativa

3ª Feira – Sub Dinâmica de Tensão

- **Recepção Orientada 1 x 1 + 2**

Subprincípios dos subprincípios

Ofensivos – Recepção orientada (180°); Contramovimento. Desmarcações curtas; Variação do centro de jogo.

Descrição do exercício

Situação de posse de bola, 1X1 com dois apoios exteriores. Objetivo de quem está dentro é variar constantemente o centro do jogo. Cada jogador faz ponto sempre que passar a bola a um apoio exterior, e, em seguida, consiga passar para o apoio exterior do lado contrário. Jogadores que estão dentro têm o

máximo de 3 toques por jogador. Os apoios exteriores têm o máximo de 2 toques. No fim da repetição trocam os apoios exteriores pelos jogadores que estão dentro

Duração

6 x 40''

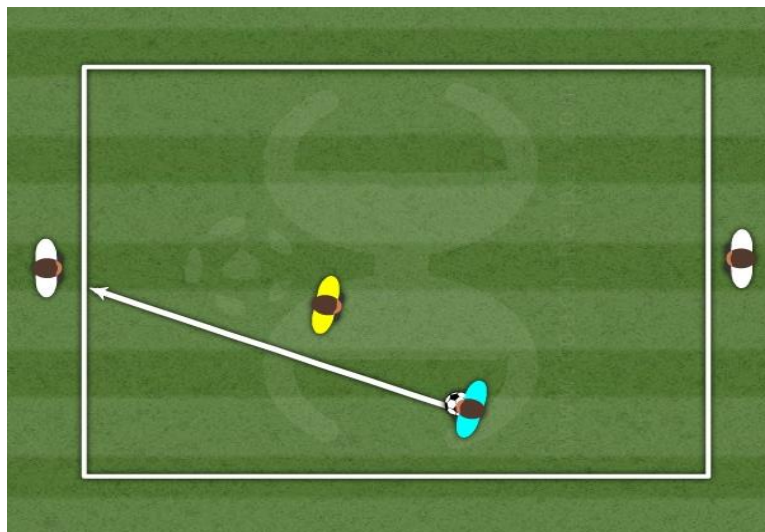


Figura 23 - Desmarcação e receção orientada

- **Jogo do rio 4 x (2 + 2) + 4**

Subprincípios

Ofensivos – Circulação rápida da posse da bola; Não deixar adversário criar zona de pressão; *Timing* do passe vertical entre linhas; Transição Ofensiva para segurança.

Defensivos – Pressão a dois; Defesa zonal em linha; Reação à perda da bola (pressão rápida sobre o portador da bola).

Descrição do exercício

Situação de posse de bola com uma equipa num dos quadrados com bola numa situação 4X2. Da equipa que está a defender, 2 vão pressionar ao quadrado e os outros dois ficam no “rio” (zona neutra). A equipa com bola, após um determinado tempo (ou número de passes), deve colocar a bola na equipa que está em espera no quadrado do lado contrário, procurando o *timing* ideal para o fazer. Sempre que a equipa que está a defender recupera a bola, esta deve passar a bola para o quadrado contrário, e, nesse caso, a equipa que perdeu a bola vai defender no outro quadrado. Neste exercício, com o intuito de aumentar a dificuldade e aumentar a agressividade da circulação da bola, e, a procura do espaço para efetuar o passe vertical, coloca-se um tempo (ou número de passes) máximo para efetuar o passe vertical. Após esse limite, se a equipa ainda não tiver realizado o passe vertical, passa a defender no quadrado contrário.

Duração

4 x 2'

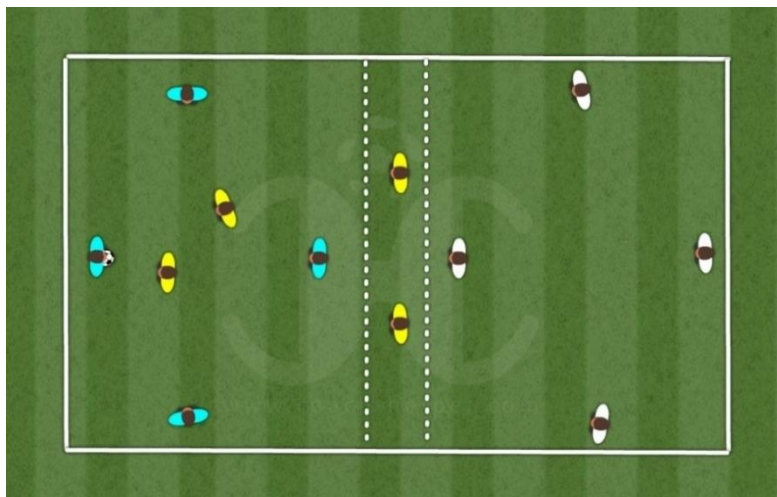


Figura 24 - Jogo do Rio

- **Transições 3 x 3 + (3 + 1)**

Subprincípios

Ofensivos – circulação rápida da bola; Variação do centro de jogo; Mobilidade; Saída das zonas de pressão do adversário.

Defensivos – Pressão constante sobre o portador da bola e respetivas coberturas; Criação de zonas de pressão; Reação rápida à perda da bola.

Descrição do exercício

Situação de posse de bola, 7 x 3. As equipas em posse têm um apoio interior, e, fazem ponto sempre que fizerem um passe entre as portas assinaladas (mantendo na sequência a posse da mesma). Equipa que defende faz 3pts sempre que fizer golo numa das 4 balizas. Durante cada período está sempre a mesma equipa a defender. Se for necessário aumentar o número de perdas de bola e consequentemente, aumentar as situações de transição coloca-se o limite de 2 toques por jogador (das duas equipas em posse), ou, o apoio interior passa a apoio defensivo (6 x 4).

Duração

3 x 2'

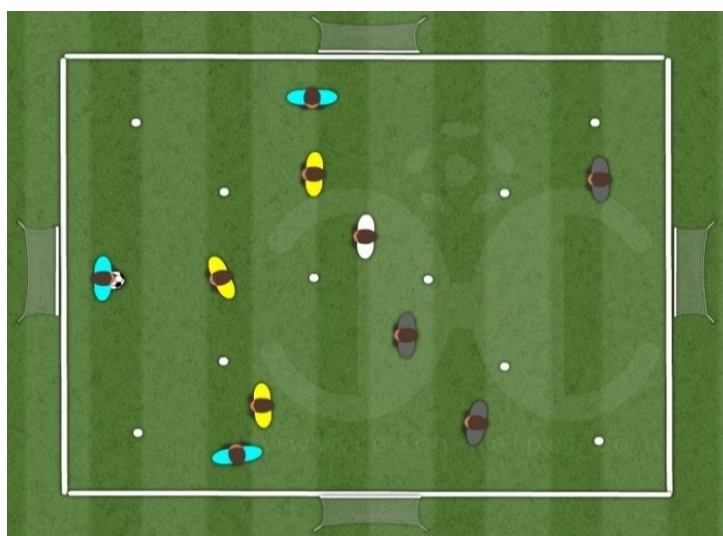


Figura 25 - Posse com Transições

- **Organização Defensiva – Setorial (2 + 4) x (4 + 2)**

Subprincípios

Ofensivos – Circulação rápida pelos 3 corredores; Apoio frontal para progressão; Dinâmica de 3º homem.

Defensivos – Pressão constante sobre o portador da bola e respectivas coberturas; Defender em bloco; Fecho do corredor central.

Descrição do exercício

Jogo de posição 4 x 4 + 2. Três equipas de 4 jogadores, uma a fazer de apoios interiores, em profundidade (2 de cada lado), com o máximo de 2 toques. Os jogadores a apoio podem andar por todo o terreno de jogo com a seguinte limitação – têm sempre de se posicionar nas costas da equipa adversária. Passe tenso para as mini balizas = 1 ponto. Passe tenso para as mini balizas, após apoio frontal com os apoios interiores = 3 pontos. A limitação de toques para os apoios tem o intuito de potenciar os apoios frontais ou as receções orientadas (180º), e, aumentar a velocidade das desmarcações do 3º homem.

Duração

3 x 2'30"

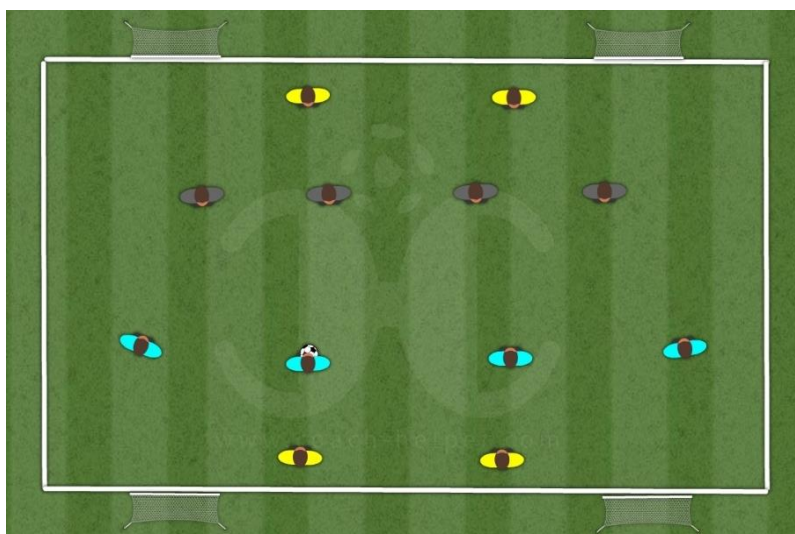


Figura 26 - Organização Defensiva Setorial

- **Organização Ofensiva / Defensiva – Intersetorial 6 x 6**

Subprincípios

Ofensivos – Organização Ofensiva intersetorial; Movimentos de rutura em profundidade; Diagonais curtas; Movimentos complementares (uns em apoio outros em profundidade).

Defensivos – Organização Defensiva intersetorial; Pressão constante sobre o portador da bola e respetivas coberturas defensivas.

Descrição do exercício

Situação de posse de bola orientada. Cada equipa pontua sempre que conduzir a bola através da linha final – 1 ponto, e, sempre que realize um passe entre as portas que se encontram nas costas do adversário (alguém tem de atacar esse espaço atrás da porta e receber a bola, ou seja, não pode estar lá parada à espera do passe) – 3 pontos. Se uma equipa conseguir fazer um passe através das portas, e, em seguida, ultrapassar em drible a linha final, acumulam os pontos.

Duração

4 x 3'30"

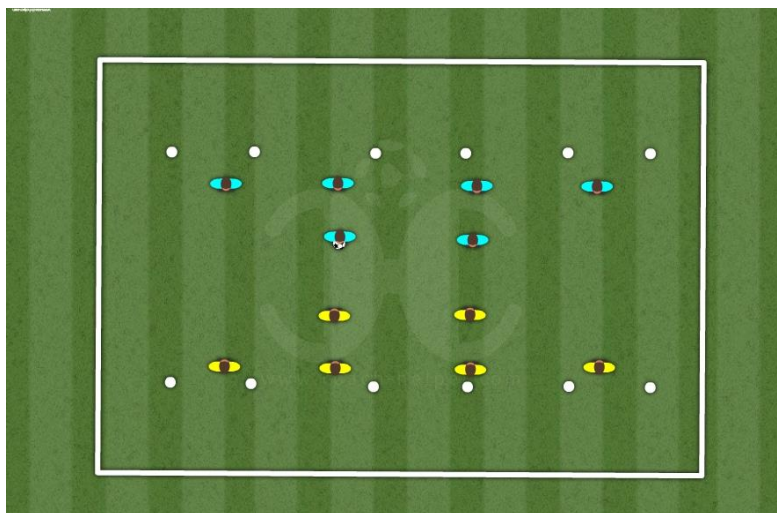


Figura 27 - Organização Ofensiva e Defensiva Intersetorial

- **Organização Defensiva e Transição Ofensiva – Intersetorial (GR + 6) x (5 + 1 + GR)**

Subprincípios

Ofensivos – Circulação rápida da bola; Organização Ofensiva intersectorial; Diagonais curtas; Criação de espaços. Apoio frontal para progressão. Objetividade e velocidade na Transição Ofensiva.

Defensivos – Organização Defensiva intersectorial; Pressão constante sobre o portador da bola e respetivas coberturas; Fechar corredor central; Reação á perda (evitar passe vertical do adversário).

Descrição do exercício

Situação de jogo 6X5 num dos meios campos. A equipa que defende tem 1 elemento no meio campo contrário que serve como referência de transição ofensiva. A equipa que está a defender, após recuperar a posse de bola, deve ligar ao elemento no meio campo contrário (realizando apoio frontal). Depois disso, invertem-se os papéis (das equipas) nesse meio campo. Se o golo for realizado no momento de transição ofensiva, isto é, se o golo surgir numa transição rápida, após o apoio frontal = 2 pontos. Golo após momento de organização ofensiva = 1 ponto.

Duração

3 x 4'

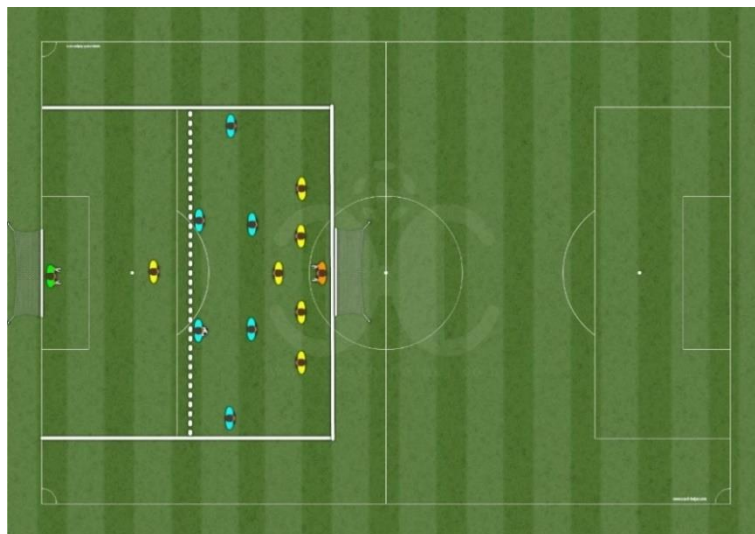


Figura 28 - Organização Ofensiva/Defensiva + Transições (Intersetorial)

- **Organização Ofensiva e Defensiva com Transições – Holandês (GR + 7) x (6 + 1 + GR) (x GR + 6 + 1)**

Subprincípios

Ofensivos – Organização Ofensiva intersetorial; Circulação rápida da bola; Criação e entrada nos espaços; Retirar a bola da zona de pressão; Apoio frontal para progressão;

Defensivos – Organização Defensiva intersetorial; Defender em bloco; Pressão constante sobre o portador da bola e respectivas coberturas; Fechar corredor central; Reação à perda da bola.

Descrição do exercício

Jogo Holandês (por vagas) a 3 equipas. A equipa com bola encontra-se sempre em superioridade numérica (7X6). A equipa que recupera a bola deve ultrapassar a linha do meio campo através de passe, aproveitando o 7º elemento da equipa, a referência de transição, que se encontra na zona neutra para realizar apoio

frontal, e, em seguida atacar contra a outra equipa no meio campo contrário. A equipa com bola, se finalizar com sucesso volta a atacar para a outra baliza.

Duração

3 x 8'

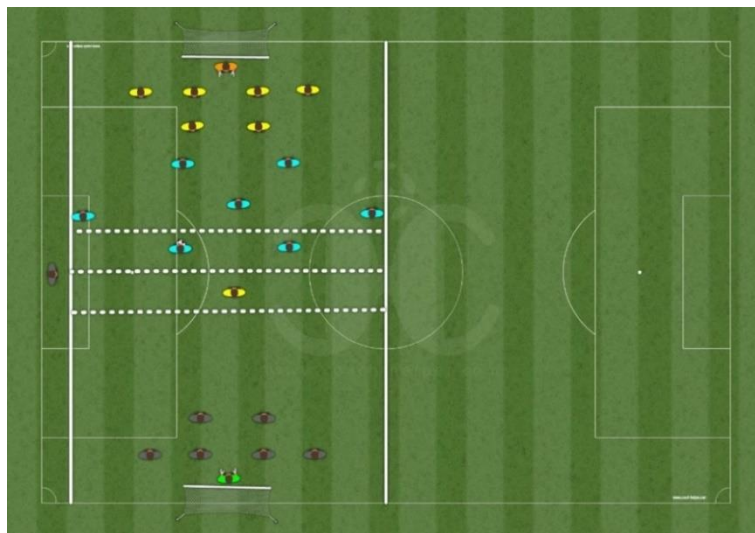


Figura 29 - Holandês 3 equipas

- **Organização Ofensiva + Transições (GR + 8) x (8 + GR) + 2**

Subprincípios

Ofensivos – Organização Ofensiva coletiva; Mobilidade; Criação de superioridade numérica na zona da bola; Jogo interior na construção; Jogo ligado em todos os setores; Apoio frontal para progressão.

Defensivos – Pressão constante sobre o portador da bola e respetivas coberturas; Reação à perda forte para evitar o passe vertical.

Descrição do exercício

Situação de jogo 10X8 estruturada em 3 setores. Cada jogador pode apenas defender dentro do seu setor. Com bola, é permitida a entrada de um jogador do setor seguinte, para o setor onde se encontra a bola, criando assim uma superioridade numérica em todo o campo. No setor intermediário podem entrar dois jogadores (um do setor mais adiantado e outro do setor mais recuado). Os apoios exteriores apenas participam no segundo e terceiro setor da equipa com bola, promovendo assim o jogo interior na zona de construção. Este exercício possui uma grande versatilidade o que permite potenciar diferentes subprincípios através de diferentes variantes e pequenas alterações de posicionamento. A disposição táctica dos jogadores pelos setores pode ser alterada tendo em conta diferentes dinâmicas de construção. A presença ou não dos apoios exteriores, e as zonas em que estes podem participar também altera o objetivo do exercício. O número de jogadores que são permitidos entrar noutros setores, tanto jogadores que estão a atacar como jogadores que se encontram a defender, também altera por completo os subprincípios trabalhados.

Duração

3 x 6'

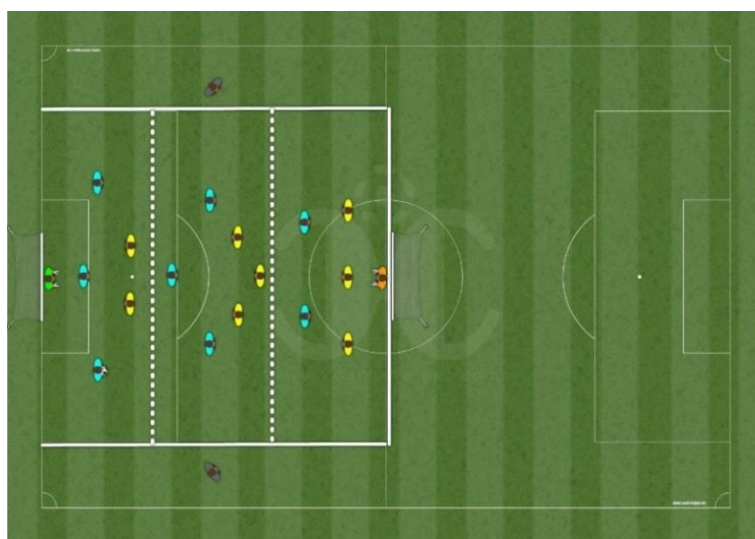


Figura 30 - Organização Ofensiva 3 setores

- **1ª Fase de construção. (GR + 6) x 5**

Subprincípios

Ofensivos – Organização Ofensiva intersetorial; 1ª Fase de construção apoiada; Atrair pressão e procurar o homem livre; Transição Ofensiva rápida e objetiva.

Defensivos – Organização Defensiva intersetorial; Pressão Alta em bloco; Condicionar adversário para zonas de pressão; Reação à perda da bola.

Descrição do exercício

Situação de jogo GR + 6 x 5 que inicia sempre num pontapé de baliza. Equipa com 7 elementos tem o objetivo de realizar passe para uma das mini balizas = 1 ponto. Equipa com 5 elementos após recuperação da bola deve finalizar na baliza regulamentar = 3 pontos. Da equipa com 7 elementos, existe uma limitação importante, apenas os Defesas Centrais não possuem limite de toques para realizar passe para as mini balizas. Os restantes elementos da equipa têm apenas 2 toques para realizar passe e marcar ponto. Da equipa em inferioridade numérica não existe qualquer limitação. Esta inexistência de limitação aos Defesas Centrais tem um objetivo claro – Potenciar a condução de bola dos mesmos. Este exercício foi muito importante durante a época porque a pouca condução de bola por parte dos Defesas Centrais foi um acontecimento frequente. Também este exercício foi muito útil para os jogadores entenderem as diferentes dinâmicas de pressão dos nossos adversários, e, as formas de ultrapassar esses diferentes tipos de pressão.

Duração

2 x 6'

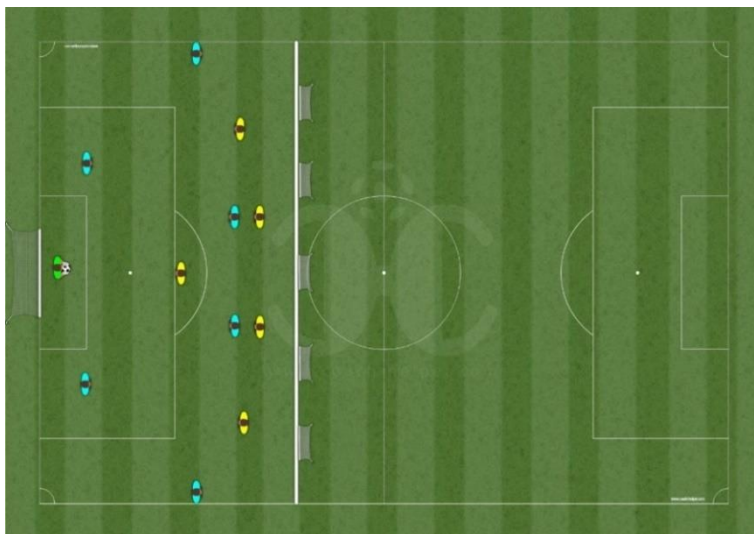


Figura 31 - 1ª Fase de Construção 6 x 5

- **Livres Diretos + Ataques rápidos**

Subprincípios dos Subprincípios

Ofensivos – Técnica Individual de finalização; Ataque rápido em superioridade numérica – fixar defensor e soltar no homem livre; Finalizar em velocidade; Transição Ofensiva rápida e objetiva.

Defensivos – Fecho do corredor central; Retardar a situação de finalização do adversário; Transição Defensiva agressiva.

Descrição do exercício

Situação de ataque rápido 3 x (2 + 1) que inicia num livre direto. Imediatamente após o jogador que realiza a marcação do livre, tocar com o pé na bola, a equipa contrária inicia o ataque rápido aproveitando a inferioridade numérica do adversário. O jogador que bateu o livre deve, depois disso, entrar na recuperação e ajudar os dois elementos da equipa que se encontram a defender. Se, a equipa que se encontra num primeiro momento, recuperar a bola deve atacar a baliza contrária. Após o máximo de um ataque rápido em cada sentido, a repetição termina e é iniciada outra, novamente com livre direto.

Duração

2 x 8'

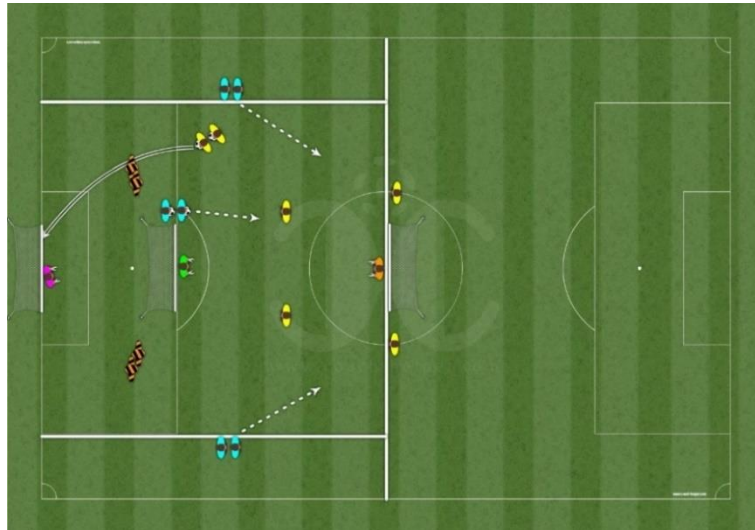


Figura 32 - Livres Diretos + Ataques Rápidos

4ª Feira – Sub Dinâmica de Duração

- **Organização Ofensiva e Defensiva + Transições – Criação e Entrada nos espaços. (GR + 10) x (10 + GR)**

Subprincípios

Ofensivos – Organização Ofensiva coletiva; Criação e entrada nos espaços; Movimentos complementares (uns em apoio outros em profundidade); Ocupação das zonas de finalização.

Defensivos – Organização Defensiva coletiva; Defender em bloco (fechar corredor central); Condicionar adversário para zonas de pressão.

Descrição do exercício

Situação de jogo GR + 10 x 10 + GR, em que, cada equipa para finalizar tem de entrar primeiramente na zona neutra. A forma de entrar nessa zona pode variar. Pode ser apenas através de passe, obrigando os jogadores a realizarem desmarcações em rutura, em profundidade. Adicionalmente, podem entrar através de drible, pelos corredores laterais (potenciando situações de 1 x 1 nessas zonas do campo). O número de jogadores que poderão entrar nessa zona variará consoante a zona por onde a bola entrar nesse espaço. Pelo corredor central – 2/3 (2 Avançados + Extremo). Pelo corredor lateral – 5 (2 Avançados + 2 Extremos + 1 Médio Centro). Relativamente à equipa que se encontra a defender, o número de jogadores que pode entrar na zona neutra irá variar consoante a complexidade pretendida. Poderão entrar 2 (Centrais), ou, 3 (Centrais + Lateral), ou, 4 (Centrais + Lateral + Médio Centro). Após entrar na zona neutra, a equipa atacante dispõe de 7" para finalizar (este valor pode diminuir consoante a complexidade do exercício).

Duração

2 x 12'

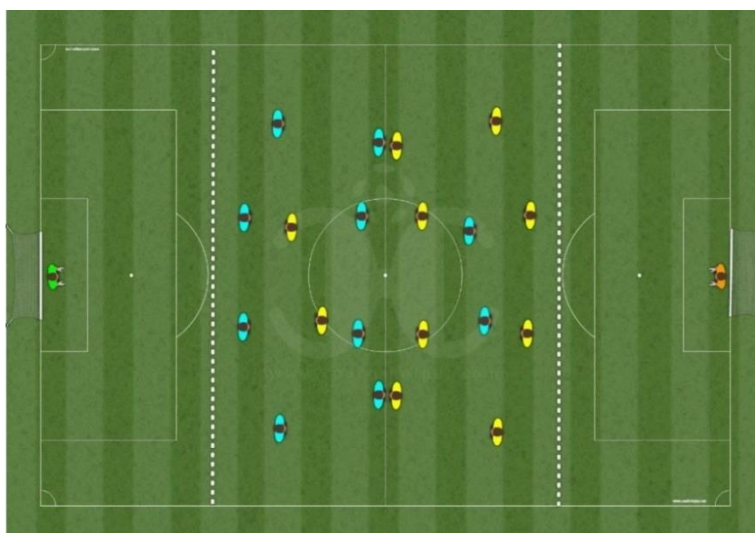


Figura 33 - Criação e entrada nos espaços

- **Organização Ofensiva + Transições – 1ª Fase de Construção. (GR + 10) x 8**

Subprincípios

Ofensivos – Organização Ofensiva coletiva; 1ª Fase de Construção curta e apoiada; Amplitude máxima. Transição ofensiva rápida e objetiva.

Defensivos – Organização Defensiva intersetorial; Pressão sobre o portador da bola; Defender em bloco (fecho do corredor central); Condicionar jogo do adversário para as zonas de pressão; Reação à perda da bola.

Descrição do exercício

Situação de jogo GR + 10 x 8. O jogo inicia sempre no GR, e, a equipa em superioridade numérica tem o objetivo de realizar passe para uma das 4 mini balizas = 1 ponto. A equipa em inferioridade numérica, após recuperação de bola, realiza uma transição ofensiva rápida tentando finalizar na baliza contrária = 3 pontos. Este exercício servia para trabalhar as mais diversas dinâmicas de construção da equipa.

Duração

2 x 10'

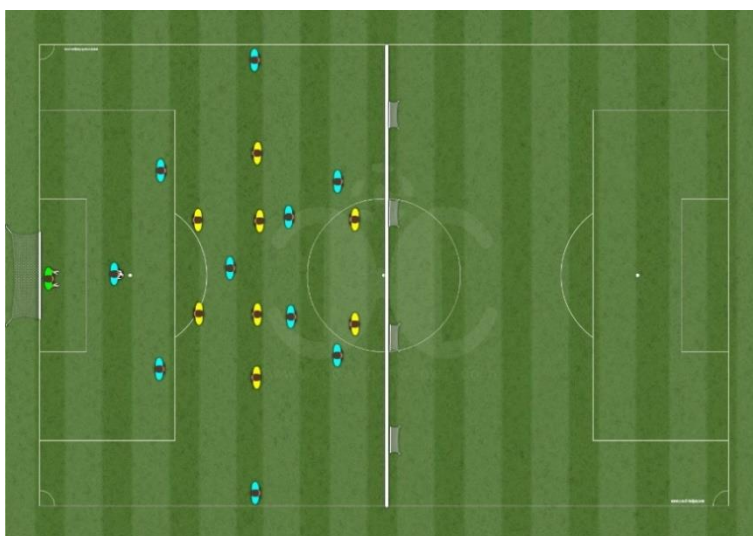


Figura 34 - 1ª Fase de Construção 10 x 8

- **Organização Ofensiva + Transições – 1ª Fase de construção + Entrada nos espaços. (GR+10) x 9**

Subprincípios

Ofensivos – Organização Ofensiva coletiva; 1ª Fase de Construção curta e apoiada; Amplitude máxima. Dinâmica do 3º homem; Entrada nos espaços; Transição ofensiva rápida e objetiva.

Defensivos – Organização Defensiva intersetorial; Pressão sobre o portador da bola; Pressão Alta – Defender em bloco (fecho do corredor central); Condicionar jogo do adversário para as zonas de pressão; Reação à perda da bola.

Descrição do exercício

Situação de jogo GR + 10 x 9. O jogo inicia sempre no GR, e, a equipa em superioridade numérica tem o objetivo de ultrapassar a linha do meio campo com a bola. Pela zona de dentro (delimitada pelos dois cones) só pode ser em passe = 2 pontos. Pelas zonas exteriores pode ser em passe e em condução de bola = 1 ponto. A equipa em inferioridade numérica, se recuperar a bola à frente da linha assinalada e finalizar com sucesso = 3 pontos, se recuperar a bola atrás dessa linha e finalizar com sucesso = 1 ponto. Através deste exercício pretendíamos potenciar uma construção apoiada, e, ao mesmo tempo, constantes movimentos de rotura por parte dos jogadores mais adiantados da equipa. Este exercício foi muito importante durante uma parte da época porque os jogadores mais adiantados da nossa equipa tinham todos a tendência em solicitar a bola sempre em apoio, o que tornava a nossa equipa muito curta em termos de profundidade, especialmente no corredor central. Para além disso, este exercício também estimulava a pressão alta, ideia integrante do nosso Modelo de Jogo.

Duração

2 x 10'

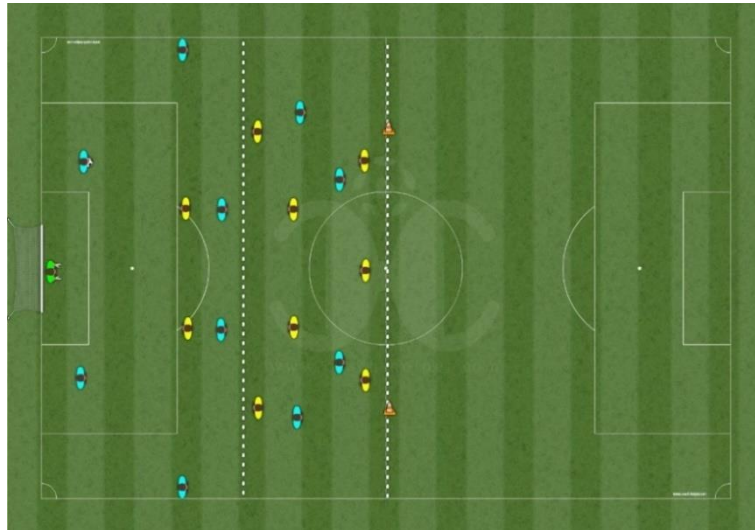


Figura 35 - 1ª e 2ª Fase de Construção com Pressão Alta

- **Organização Ofensiva + Transições (GR + 8) x (8 + GR) + 2**

Subprincípios

Ofensivos – Organização Ofensiva coletiva; Amplitude máxima (largura e profundidade; Circulação rápida pelos três corredores; Saída da zona de pressão.

Defensivos – Pressão em Bloco (fecho do corredor central); Reação à perda da bola.

Descrição do exercício

Situação de jogo de GR+8 x 8+GR + 2 apoios, sendo os apoios dois Defesas Laterais. Terreno de jogo dividido em 3 setores. No setor intermédio, existe a limitação de 3 toques por jogador. Esta limitação tem o intuito de diminuir a condução de bola por parte dos jogadores nesta zona do campo, optando em

vês disso por uma circulação através de passe. Nas restantes duas zonas não existe limitação de toques para permitir aos Defesas centrais conduzirem a bola para atrair adversários (na 1ª fase de construção), e, para permitir situações de 1 x 1 dos nossos Extremos no último terço (Subprincípios da nossa equipa). Neste exercício, como a superioridade numérica (através dos apoios) é garantida nos corredores laterais, é também potenciado, o jogo por esses corredores. Através da alteração dos jogadores a apoio, por exemplo, colocando jogadores de posições do centro do terreno de jogo (Médio Centro e Avançado), potencia-se o jogo pelo corredor central, pois já será nesse corredor que existirá a superioridade numérica.

Duração

2 x 12'



Figura 36 - Organização Ofensiva + Transições com superioridade numérica

- **Organização Defensiva e Ofensiva – Fecho do corredor central. (GR + 10) x (10 + GR)**

Subprincípios

Ofensivos – Organização Ofensiva coletiva; Amplitude máxima (largura e profundidade); Circulação rápida para desmontar bloco defensivo adversário; Criação e entrada nos espaços.

Defensivos – Organização Defensiva coletiva; Defesa em bloco (fecho do corredor central); Condicionar jogo adversário para zonas de pressão.

Descrição do exercício

Situação de jogo GR + 10 x 10 + GR, em que, a equipa com bola marca 1 ponto se introduzir, e, de seguida, retirar a bola da zona central delimitada (quer seja através de drible quer através de passe). Se a bola entrar nessa zona e o adversário recuperá-la (nessa mesma zona) não existe ponto. Finalizar com sucesso na baliza adversária = 1 ponto. Com este exercício promovíamos o fecho do corredor central por parte da equipa em Organização Defensiva. Este exercício foi muitas vezes utilizado na primeira fase da época, pois era algo que a equipa não demonstrava ser capaz de realizar com sucesso nos jogos oficiais, e que acabou por hipotecar muitos resultados positivos.

Duração

2 x 12'

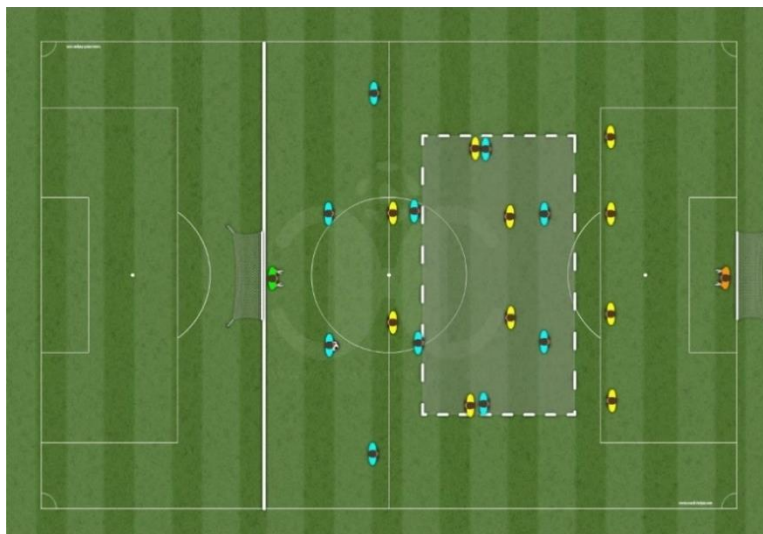


Figura 37 - Organização Defensiva Coletiva + Fecho do corredor central

- **Organização Ofensiva e Defensiva + Transições – 1ª Fase de Construção + Ataque à última linha. (GR + 10) x (6 + 4 + GR)**

Subprincípios

Ofensivos – Organização Ofensiva coletiva; 1ª Fase de construção apoiada; Circulação rápida da bola para desorganizar adversário; Amplitude máxima; Bola Descoberta (momento de aceleração); Criação e entrada nos espaços.

Defensivos – Organização Defensiva intersetorial; Pressão sobre o portador da bola e respetivas coberturas; Condicionar adversário para zonas de pressão; Bola Descoberta (controlo da profundidade); Reação à perda.

Descrição do exercício

Situação de jogo GR + 10 x (6 + 4 + GR), em que o exercício inicia sempre em pontapé de baliza, tendo a equipa que o realiza superioridade numérica nesse meio campo através dos movimentos de aproximação dos avançados. A equipa que se encontra a defender tem o quarteto defensivo impedido de ultrapassar a linha assinalada na Figura 38. A equipa em inferioridade numérica, ao recuperar

a bola no meio campo ofensivo e marcar golo após uma transição ofensiva rápida = 3 pontos. A equipa em superioridade numérica, após ultrapassar a pressão do adversário, realiza ataque rápido no meio campo contrário contra a linha defensiva do adversário + um médio centro. Neste momento do jogo ocorre um 6 x 5 + GR. Este exercício, permitia trabalhar as diferentes dinâmicas de construção da equipa, e, quando se pretendia aumentar a complexidade da construção, permitia-se que um ou dois elementos do quarteto defensivo adversário pudessem acompanhar os movimentos de aproximação dos avançados da equipa em construção.

Duração

2 x 10'

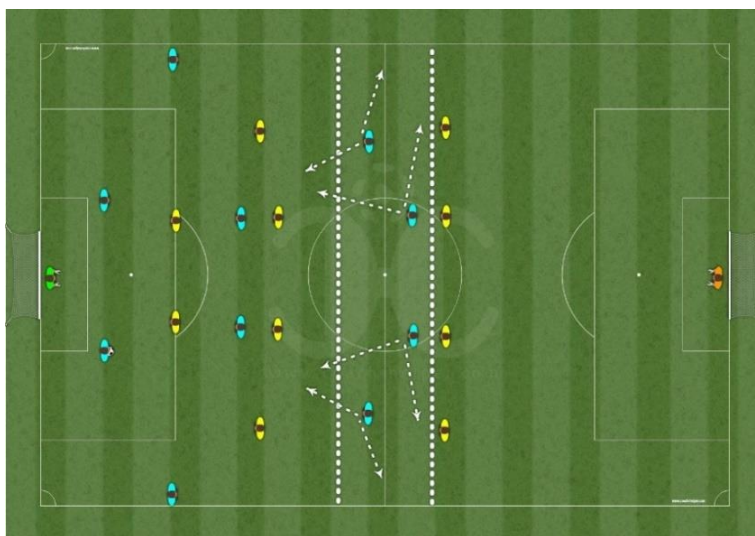


Figura 38 - 1ª Fase de Construção + Ataque à última linha

- **Esquemas Táticos**

Subprincípios

Ofensivos – Variabilidade na realização do Esquemas Táticos; Timing das ações; Transição Ofensiva rápida após recuperação da bola.

Defensivos – Zona agressiva; Colocação dos apoios; Marcação Individual agressiva; Evitar Transição Ofensiva rápida do adversário.

Descrição do exercício

Situação de jogo GR+10 x 10+GR, onde, sempre o jogo parar (devido a faltas ou quando a bola sai dos limites do campo) é realizada a marcação de um canto/livre lateral/livre frontal a favor da equipa que seria “dona” da posse de bola no momento seguinte.

Duração

2 x 8'

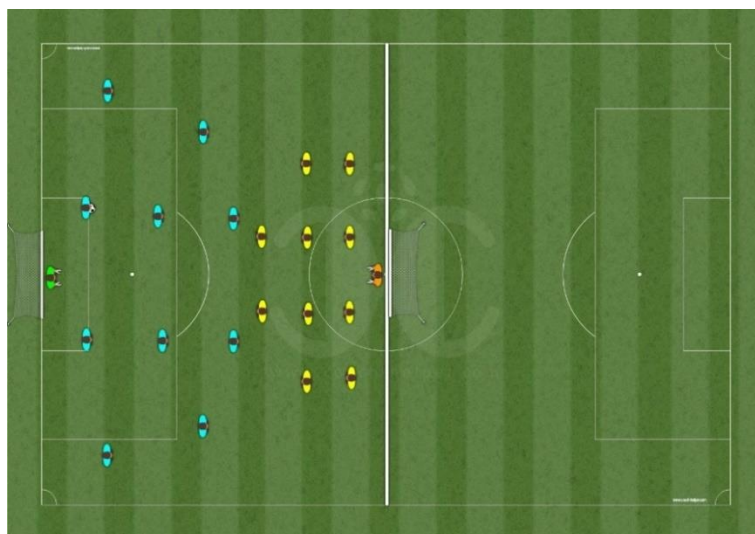


Figura 39 - Esquemas Táticos

5ª Feira – Exercícios da Sub Dinâmica de Velocidade

- **Ataque à última linha 6 x (4 + GR)**

Subprincípios

Ofensivos – Criação e entrada nos espaços; Movimentos complementares (uns em apoio outros em profundidade); Objetividade na circulação; Ocupação das zonas de finalização; Saída das zonas de pressão.

Defensivos – Organização Defensiva setorial; Bola descoberta (controle da profundidade); Defender em bloco; Reação à perda da bola.

Descrição do exercício

Situação de jogo 6 x 4 + GR, sendo que o exercício inicia sempre no meio campo pela equipa de 6 jogadores. Esta equipa de ultrapassar a linha defensiva adversária, que se encontra subida, e finalizar. Após ultrapassar a linha defensiva, esta equipa possui 7 segundos para finalizar = 1 ponto. Após esse período é dada uma bola, pelo treinador, à equipa contrária para esta realizar uma transição ofensiva. Se a equipa com 6 elementos conseguir evitar a transição ofensiva do adversário, antes da linha assinalada, é dada uma nova oportunidade de finalizar (novamente 7 segundos). Após essa nova tentativa, independentemente da consequência, é finalizada a repetição. Sempre que o quarteto defensivo realizar passe para uma das mini balizas (quer seja após recuperação de bola, quer seja após passe do treinador) = 2 pontos.

Duração

2 x 5'

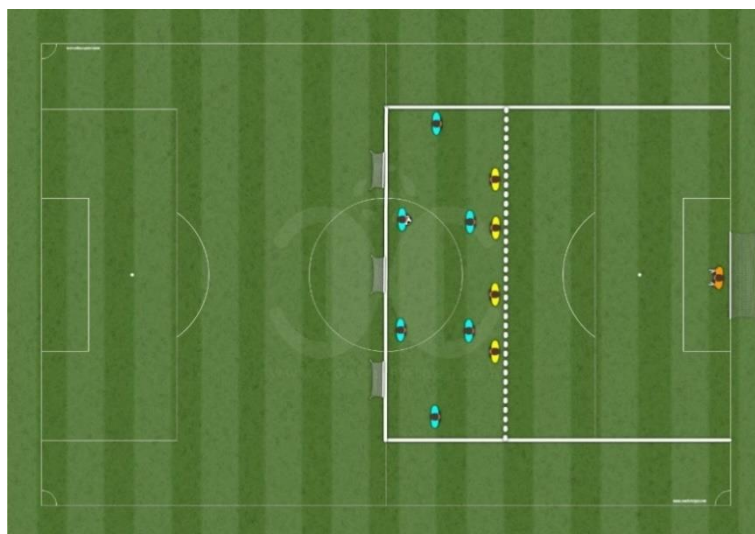


Figura 40 - Ataque à última linha

- **Ataque rápido em superioridade numérica**

Subprincípios

Ofensivos – Ataque rápido em superioridade numérica – fixar adversário e soltar no homem livre; Ataque ao espaço.

Defensivos – Defender em inferioridade numérica; Controlo da profundidade; Fechar corredor central (diminuir velocidade do ataque adversário).

Descrição do exercício

Situação de ataque rápido que funciona num sistema de vagas. Numa fase inicial apenas vagas de 2X1 e, numa fase posterior, apenas vagas de 3X2. Cada vaga tem o máximo de 10" de duração. Cada jogador realiza 12 vagas (6 em 2 x 1 e 6 em 3 x 2). Após recuperação de bola dos jogadores a defender, ou, ultrapassado o tempo limite, acaba a vaga e rapidamente inicia outra, com jogadores diferentes, quer os que atacam, quer os que defendem. Com o intuito de aumentar a complexidade do exercício, podem-se colocar diferentes variantes. Por exemplo, pode-se colocar a bola a partir de um corredor lateral

(local menos facilitador para quem ataca). Outra forma de aumentar a complexidade é colocar um defensor extra (em recuperação), isto é, 2" - 3" após os atacantes arrancarem, parte um defensor extra. Através desta variante potenciamos uma maior objetividade dos atacantes, pois se isso não ocorrer deixa de existir a vantagem da superioridade numérica.

Duração

6 x 10" + 6 x 10"

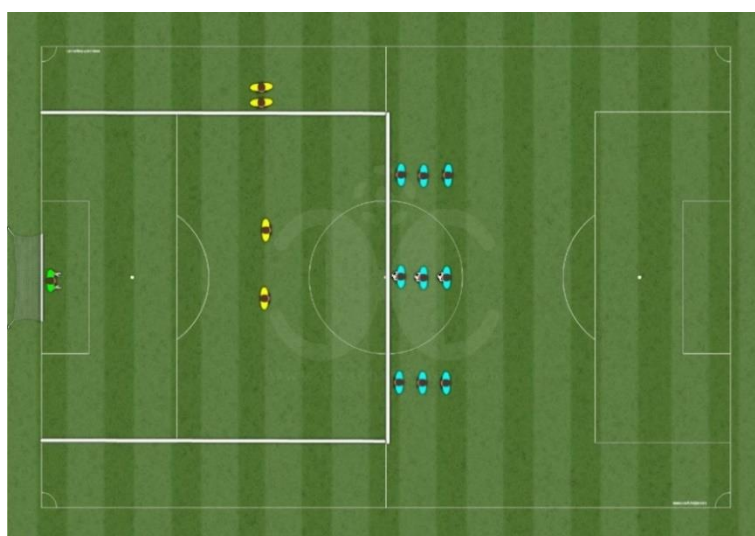


Figura 41 - Ataque rápido em superioridade numérica

- **Circuito de Ataques rápidos**

Subprincípios

Ofensivos – Ataque rápido em superioridade numérica – fixar adversário e soltar no homem livre; Ataque ao espaço.

Defensivos – Defender em inferioridade numérica; Controlo da profundidade; Fechar corredor central (diminuir velocidade do ataque adversário).

Descrição do exercício

Situação de ataques rápidos dividido em 4 momentos, como mostra a Figura 42.

I – Situação de 2 x 1, iniciando sempre com passe (possibilidade de apoio frontal;
II – Situação de 3 x 2 em sentido contrário (sai um jogador de amarelo de cada lado); III – Situação de 4 x (3 + 1) em sentido contrário (sai um jogador de azul de cada lado), sendo o “+1” o jogador de amarelo que se encontra atrás dos jogadores azuis; IV – Situação de 6 x 4 sendo que a bola é introduzida pelo treinador. Neste último momento, a superioridade é dada pelos dois apoios exteriores e o exercício é jogado a toda a largura (ao contrário dos três primeiros momentos). Em cada um dos momentos, sempre que a equipa em inferioridade recupera a bola, inicia-se de imediato o momento seguinte, entrando de imediato os jogadores em espera. Em cada local de posicionamento dos jogadores encontram-se 2 a 3 jogadores. Após uma série de 4 momentos, todos os jogadores que participaram ficam em espera (recuperação). Este exercício possui dois períodos, sendo que, no 2º período, existe uma troca de posicionamentos entre os jogadores de amarelo e dos jogadores de azul.

Duração

2 x 8'

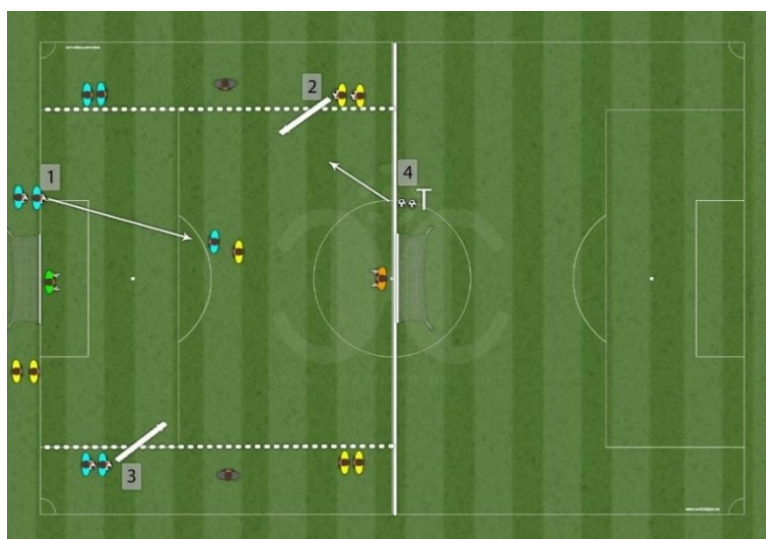


Figura 42 - Circuito de Ataques rápidos

- **Finalização após cruzamento – $(GR\ 2 + 2 + 1) \times (1 + 2 + 2 + GR) + 1$**

Subprincípios dos Subprincípios

Ofensivos – Apoio frontal para progressão; Qualidade do 1º toque; Preenchimento das zonas de finalização; Finalização após cruzamento.

Defensivos – Capacidade de antecipação e desarme; Zona agressiva

Descrição do exercício

Situação de finalização que ocorre após cruzamento. Cada jogador das duas equipas está limitado ao espaço onde se encontra. Equipa com bola, para “desbloquear” o cruzamento deve previamente realizar um apoio frontal com o elemento da equipa ou o apoio interior que se encontram no meio campo ofensivo. Depois disso, o elemento com bola, que se encontra no meio campo defensivo deve realizar um passe para um dos elementos da equipa que se encontram nas zonas exteriores do campo para de seguida este realizar o cruzamento. Atacam as zonas de finalização o jogador que já se encontra no meio campo ofensivo; o apoio interior; um dos jogadores que se encontra no meio campo defensivo; o jogador que se encontra na zona exterior do campo do lado contrário – $4 \times (2 + GR)$. Quando existia maior sucesso defensivo nos duelos aéreos, retirava-se um jogador que se encontrava no meio campo defensivo de cada equipa, passando o apoio interior a jogar nos meio campos defensivos de cada equipa – No duelo aéreo passava a existir uma situação de $4 \times (1 + GR)$.

Duração

2 X 5'

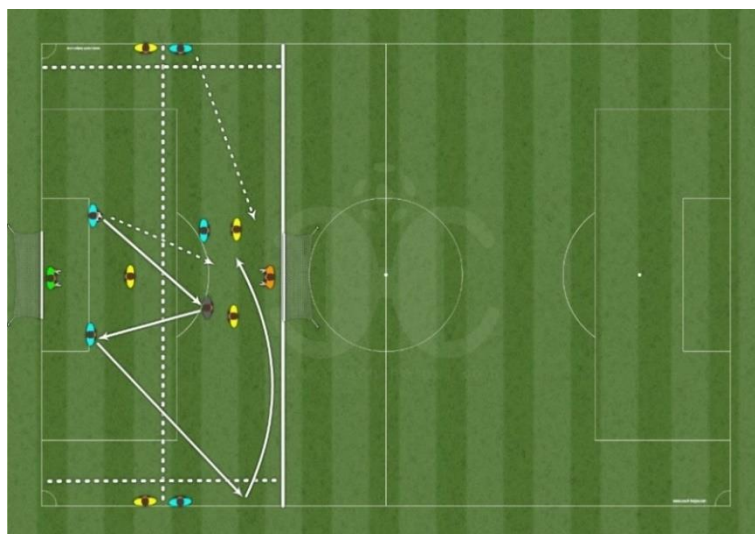


Figura 43 - Finalização após cruzamento

3.5. Treinar num campo com dimensões diferentes às do campo de jogo

Como foi referido no subcapítulo (2.1.3. Instalações) a grande maioria dos jogos em nossa casa foi realizado no Estádio Municipal de Vilarinho (Figura 2). Em termos logísticos, visto que a distância entre os dois locais era de 5 Km, o único transtorno causado foi o facto de termos de deslocar todo o material necessário para o jogo de um local para o outro, antes e depois dos jogos. Do ponto de vista pessoal, não foi algo que me afetou muito visto que Estádio Municipal de Vilarinho até se encontrava mais perto da minha residência do que Estádio do Futebol Clube de Vizela.

O principal problema com que nos deparámos foram as dimensões do campo. O campo do Estádio Municipal de Vilarinho é mais pequeno, quer em largura, quer em profundidade que o campo de treinos do Complexo Desportivo do F.C. Vizela (Figura 1). No fundo, os jogadores desenvolviam a nossa forma de jogar num contexto de treino com mais espaço que o contexto de jogo oficial. Um campo

com dimensões mais reduzidas facilita sempre a equipa que está a defender, pois existem menos m² para “fechar”. O grande problema coloca-se à equipa com bola, pois, com menos espaço para jogar, todos os jogadores, para terem sucesso, têm de pensar e executar mais rápido. Foi exatamente neste ponto que a nossa equipa sentiu muitas dificuldades nos primeiros jogos em casa – O momento em que a equipa tinha a posse da bola. Esta menor dimensão do campo em que jogámos de duas em duas semanas levou a que modificássemos algumas coisas no nosso treino. Decidimos realizar mais exercícios que “obrigassem” os jogadores a pensar e executar mais depressa. Utilizávamos diferentes estratégias para o conseguir, desde a exercícios em espaços mais reduzidos com elevada concentração de jogadores, a exercícios em que os jogadores possuem uma limitação do número de toques na bola. Esta limitação tinha um objetivo claro, desenvolver os jogadores de forma a pensarem antes de executar. Como existe uma limitação de número de toques na bola, os atletas que apenas decidem, como dar sequência à jogada, após terem a bola no seu controlo, têm muitas dificuldades em ter sucesso.

Nas semanas em que jogávamos em casa, quando queríamos trabalhar os grandes princípios e subprincípios da equipa, ajustávamos as dimensões do campo onde treinávamos às dimensões do campo do Estádio Municipal de Vilarinho, essencialmente na largura visto que não grande maioria dos dias de treino apenas tínhamos meio campo de futebol de 11 para treinar (a pouca profundidade já estava garantida). Estes reajustamentos ao processo de treino permitiram à equipa estar mais preparada e capacitada para resolver os problemas encontrados nos jogos em casa, no fundo, ajustámos e criámos exercícios mais representativos do contexto que os atletas encontravam nos jogos caseiros.

Para além disso, estes reajustamentos no processo de treino não nos trouxeram vantagens apenas nos jogos realizados em casa. Também nos restantes encontros verificámos melhorias, isto porque, o facto de desenvolvermos mais a velocidade de pensamento e execução dos jogadores permitiu que estes passassem a ser mais eficazes em todos os jogos, pois um jogador que pense e execute de forma mais célere é melhor jogador em qualquer contexto.

3.6. Análise do jogo

A análise do jogo é extremamente utilizada, hoje em dia, em diversos desportos (Sarmiento et al., 2013) e tem como objetivo principal identificar os pontos fortes e os pontos fracos das equipas (Lago, 2009). Segundo Garganta (2001), a informação obtida através da análise do jogo é muito importante para os treinadores porque lhes dá um maior conhecimento sobre o jogo que leva a uma melhoria das performances desportivas dos seus jogadores e equipas. Corroborando com esta ideia Carling et al. (2005), afirma que a análise do jogo fornece ao treinador informações objetivas que o ajudam a receber “feedbacks” sobre o desempenho coletivo e individual da sua equipa. Devido a tudo isto, torna-se então crucial realizar uma análise do jogo cuidada para que não se retirem conclusões erradas das partidas. Garganta (2001), refere que o processo de recolha, tratamento e análise dos dados obtidos através da observação do jogo é primordial para melhorar do rendimento das equipas.

Para se conseguir realizar uma boa análise do jogo é extremamente importante compreender que a observação *in loco* não é suficiente para se retirar todas as informações importantes de um jogo. Mais insuficientes serão se estas se cingirem à observação feita pelo treinador no banco dos suplentes. Carling et al. (2005), identificou quatro fatores que condicionam a capacidade do treinador em armazenar informação durante um jogo: **1)** o ambiente de visualização (a posição no campo, o ruído, e a tendência de direcionar o olhar para a zona onde se encontra a bola; **2)** as limitações da memória humana (a memória humana é limitada sendo impossível ao treinador recordar todas as ações e comportamentos que ocorrem durante os jogos. Normalmente os treinadores relembram mais facilmente os melhores momentos do jogo – *highlights*, o que pode levar a conclusões distorcidas da globalidade do jogo); **3)** os pontos de vista e preconceitos (alguns treinadores apenas vêem o que querem ver ou o que esperam ver); **4)** os efeitos das emoções como o stress e a raiva (emoções essas que surgem no decorrer das partidas e que podem diminuir a capacidade de concentração dos treinadores levando-os a impressões erradas dos jogos).

Devido a tudo isto, se retira que a recolha de imagens em vídeo dos jogos é fundamental para uma melhor análise do jogo, e, conseqüentemente, para uma maior otimização do rendimento das equipas e dos jogadores.

A análise do jogo torna-se crucial até para dar coerência ao processo de treino, (Garganta, 2008). Essa coerência é considerada uma das variáveis que mais afetam a aprendizagem e a eficácia da ação desportiva (Garganta, 2001), pois, a identificação dos pontos fortes e fracos, quer da própria equipa, quer do próximo adversário, permite uma melhor planificação do processo de treino. Também de acordo com esta ideia está Lago (2009), afirmando que as informações obtidas a partir desta análise são importantes para os treinadores prepararem as unidades de treino assim como os morfociclos.

O processo de análise do jogo foi algo em que estive particularmente envolvido durante este ano. Esta foi a primeira vez que tive a oportunidade de analisar os jogos com o recurso a imagens em vídeo. Foi definido, no início da época, que o nosso analista era o responsável por filmar todos os nossos jogos. Esse analista era então o responsável por enviar, por email, o link do jogo para todos os elementos da equipa técnica, no próprio dia do jogo. Todos os elementos da equipa técnica tinham o compromisso de visualizar o jogo, no máximo, até à noite de segunda-feira. Para além disto, era também da responsabilidade do analista, fazer o tratamento das imagens, cortando, editando e catalogando todos os lances em que o nosso guarda-redes esteve envolvido e enviar ao responsável pela Coordenação dos Guarda-redes, assim como, criar o resumo do jogo, selecionado os melhores momentos do jogo, as oportunidades de golo para ambos os lados, os internacionalmente chamados *highlights*, e enviar para a Coordenação da Formação do Clube. Finalmente, o analista desempenhava também a função de analisar e produzir um pequeno vídeo sobre o próximo adversário, sendo posteriormente entregue à restante equipa técnica. As imagens, através das quais, eram feitas estas análises eram fornecidas por outros clubes do nosso campeonato, e, numa fase mais adiantada da época, pelas imagens de vídeo que tínhamos dos jogos anteriores que tínhamos feito com esses adversários.

Contudo, devido a problemas de índole particular, em alguns jogos o analista não pode estar presente. Quando isto acontecia a nossa equipa técnica pedia às equipas adversárias se faziam o favor de nos fornecer o vídeo do jogo. Estes acontecimentos levaram a algumas limitações no processo de análise de jogo.

1) Algumas das equipas não chegaram a enviar-nos os jogos; **2)** Algumas equipas enviaram os jogos, mas em datas muito próximas dos jogos seguintes, o que limitava a capacidade de planificar a semana de treino em função dos aspetos menos conseguidos no jogo anterior; **3)** Algumas das filmagens não eram feitas em campo aberto – onde é possível observar os 21 jogadores (o guarda-redes do lado contrário não era obrigatório ser filmado). O que limitava a qualidade da análise de jogo, pois em muitos momentos, apenas 1/3 dos jogadores de campo eram captados nas imagens em vídeo.

Era da minha responsabilidade realizar a análise ao comportamento da nossa equipa no jogo anterior. Este processo de análise consistia no seguinte: **1)** Realizar o tratamento das imagens, cortando, selecionando e editando os momentos que achava mais importantes para mostrar aos jogadores até, no máximo, a noite de 2ª feira; **2)** Enviar para a restante equipa técnica o relatório em vídeo até, no máximo, a noite de 2ª feira; **3)** Discussão com os restantes elementos da equipa técnica a seleção das imagens; **4)** Apresentação dos vídeos aos jogadores antes do treino de 3ª feira.

Relativamente ao primeiro ponto, eu utilizava dois softwares diferentes para a concretização do mesmo. Utilizava o *LongoMatch* by *Fluendo* (Basic Plan) para realizar os cortes dos momentos que achava mais importantes, assim como, para selecionar aqueles que iriam constar no relatório em vídeo. Posteriormente, utilizava o *PLAY* by *Metrica Sports* (Free Plan) para editar os vídeos, dando mais realce às ideias que queria transmitir.

Na realização deste relatório em vídeo, eu dividia a análise em 3 Momentos, Organização Ofensiva + Transição Defensiva; Organização Defensiva + Transição Ofensiva; Esquemas Táticos (Ofensivos e Defensivos). Com a corroboração da restante equipa técnica, optei por dividir a análise desta forma, e não, por exemplo, cada um dos Momentos do Jogo de forma separada porque,

na minha opinião, faz mais sentido analisar os vídeos compreendendo esta interligação entre estes momentos. Obviamente que todos os momentos do jogo estão ligados entre si, contudo, quando se realiza a apresentação da análise de jogo, terá obrigatoriamente de existir algum fracionamento das imagens. Do meu ponto de vista, esta divisão garante que não se perde a articulação e o sentido, de todos os momentos, quando se fraciona o jogo.



Figura 44 - Exemplo de relatório de jogo em vídeo

A análise consistia, essencialmente, em aspetos coletivos, contudo, em algumas ocasiões também eram destacados aspetos individuais. Nestas apresentações eram compiladas imagens negativas, com aspetos que queríamos corrigir, mas também, imagens positivas, com aspetos que pretendíamos que continuem a ser produzidos em jogo. Uma das estratégias utilizadas para convencer os jogadores que certos comportamentos são errados, no entender da equipa técnica, e que outros comportamentos são corretos, era a mostragem primeiramente de situações em que a equipa realizou um determinado comportamento que levou ao insucesso, e, de seguida, a mostragem de situações semelhantes em que a equipa teve um comportamento diferente, neste caso, indo de encontro com o

modelo de jogo da equipa, e que levou ao sucesso. Esta estratégia era utilizada para corrigir comportamentos negativos coletivos, mas também individuais. No caso da correção de comportamentos individuais, existia, da minha parte, uma grande preocupação para não criar uma sensação de humilhação no jogador que estava a ser criticado. Como estas apresentações eram coletivas, poderiam existir jogadores que não se sentiram com muita à-vontade em ser corrigidos em público, por isso, uma das estratégias que utilizava era, nunca dizer os nomes dos jogadores em questão, por exemplo, selecionava imagens do Médio Centro em que o jogador em causa não colocava os apoios da forma correta, ou não rodava o pescoço antes de receber a bola, etc. ao invés de dizer “O jogador x nesta situação não fez isto e aquilo, e, deveria ter feito isto e aquilo”, optava por dizer “Em situações como esta, os nossos Médios Centro não devem fazer este comportamento, mas sim, devem fazer outro comportamento”. Outra estratégia que utilizava para que não existisse esta personalização, era procurar imagens de diferentes jogadores da equipa a cometerem o mesmo erro, mostrando-lhes que eles não são os únicos a cometer esses erros. No fundo, apesar de se tratar de um comportamento individual, tentava não personalizar a questão.

A realização destas apresentações semanais foi extremamente positiva para a evolução da equipa e dos jogadores. Sentimos um grande crescimento na compreensão do jogo por parte dos mesmos, inclusive nas apresentações, isto porque, as apresentações eram muito interativas, não eram o monólogo, e, com o decorrer da época, foi muito evidente o número crescente de jogadores que ao visualizar as imagens detetavam rapidamente os erros cometidos e as possíveis soluções para resolver os problemas. Para além dos jogadores, também para os elementos da equipa técnica foi extramente importante a realização da análise de jogo com recurso a imagens em vídeo. Toda a análise do jogo foi sempre contextualizada ao nosso Modelo de Jogo, e serviu quer para a planificação do microciclo seguinte, quer para a realização de alguns ajustes ao Modelo de Jogo da nossa equipa, essencialmente, devido às dificuldades que fomos encontrando no decorrer da época, ou seja, para além do curto prazo, também a médio/longo prazo a análise do jogo foi preponderante para o desenvolvimento da equipa.

3.6.1. Influência da Análise do Jogo no Modelo de jogo

Desde o início do campeonato que ficou evidente que a nossa equipa teria que evoluir muito em todos os momentos do jogo para tentar ser competitiva em todos os jogos. Demonstração disso são os oito jogos sem ganhar nas primeiras oito jornadas da 1ª Fase do Campeonato, e, os 50 golos sofridos e 10 marcados nessas mesmas jornadas. A Análise do Jogo foi fundamental para verificar comportamentos desadequados que íamos cometendo nos jogos oficiais, e, para encontrar soluções para resolver os nossos problemas. De seguida seguem alguns exemplos de ajustes que fomos fazendo no Modelo de Jogo, no decorrer da época.

Organização Defensiva – Defender em Bloco

Os muitos golos sofridos na fase inicial da época evidenciavam por si só um problema. Após a análise dos jogos ficou evidente muitos problemas na Organização Defensiva da equipa e que levava os nossos adversários a criarem várias oportunidades de golo claras por jogo. Um dos principais erros que a nossa equipa cometia era defender homem a homem em quase todas as zonas do campo. Tanto o quarteto defensivo como os médios tinham como base da sua forma de defender referências individuais. Era extremamente comum, numa situação de 1ª Fase de Construção do nosso adversário observarmos os nossos médios a marcar de forma individual os médios adversários que se encontravam abertos no campo, ou por exemplo, em situações em que a nossa equipa estava a defender em bloco médio/baixo vermos os nossos laterais a fazer marcação individual aos Extremos adversários que se encontravam encostados às linhas laterais. Em todas estas situações verificava-se que quem definia o posicionamento dos nossos jogadores não eram as nossas referências espaciais, mas sim o adversário, o que, levava a que os nossos adversários conseguissem facilmente atrair os nossos jogadores para as zonas que mais lhes convinham e aproveitar os espaços libertados por esses arrastamentos (normalmente no corredor central). O outro principal erro que a equipa cometia

constantemente estava relacionado com o controlo da profundidade. A grande maioria dos jogadores, e, principalmente, dos defesas não sabiam como controlar o espaço que tinham nas costas durante as partidas. Os seus comportamentos em situações de Bola Coberta e Bola Descoberta era exatamente o mesmo, por isso, qualquer adversário conseguia facilmente criar uma situação de um contra o nosso guarda-redes. O alinhamento do quarteto defensivo era muito defeituoso (o facto de esta equipa ter vindo a trabalhar numa estrutura de 5 defesas que projetava muito os dois laterais também contribuiu para que estes não alinhassem com a restante linha defensiva de forma célere), entre outros problemas. Devido a tudo isto, na fase inicial da época incidimos muita da nossa preocupação na Organização Defensiva, corrigindo os jogadores de forma a defendermos como um todo (Defender em Bloco) e de forma compacta, direccionando o jogo do adversário para as zonas que nós pretendíamos e não o contrário. Explicando a diferença entre Bola Coberta e Bola Descoberta e os comportamentos que devem existir em cada um dos momentos.

Não possuir um Ponta de Lança - Mobilidade

Com o decorrer das semanas íamos conhecendo cada vez melhor os nossos jogadores e suas características, e, em pouco tempo percebemos que não tínhamos nenhum jogador, com qualidade, capaz de fazer a posição de Ponta de Lança. O nosso plantel era sim constituído por muitos médios e alguns extremos. Partindo deste pressuposto, e verificando que as características dos jogadores não se encaixam na estrutura de um 1-4-3-3, acabámos por optar pelo 1-4-4-2, sendo os 4 jogadores da frente (avançados e extremos) jogadores com muita mobilidade e que davam poucas referências de marcação aos defesas adversários. Neste sentido, tanto extremos de “origem” como médios ofensivos de “origem” acabaram por jogar numa das 4 posições mais adiantadas da equipa. Um problema que surgiu imediatamente após termos alterado a estrutura foi a mobilidade arbitrária que surgiu na nossa frente de ataque (falsos avançados e extremos). Não existia uma razão para uma determinada

movimentação, os jogadores não olhavam uns para os outros o que levava a termos mais de um jogador a fazer o mesmo para a mesma zona. Nesta altura, investimos muito tempo na Organização Ofensiva e no jogo posicional. Procurámos acima de tudo, que os jogadores compreendessem o jogo com e sem bola, que olhassem uns para os outros, que olhassem para os adversários, para os espaços criados e se movimentassem de forma complementar (um na profundidade e outro no apoio). *“Há uma coisa que é fundamental: conseguir que os jogadores estejam a olhar uns para os outros, a jogar em interdependência”* Carlos Carvalhal citado em Cabral, 2020. Essa complementaridade de movimentos, quando passou a existir, tornou a equipa muito mais perigosa e imprevisível para os adversários e potenciou ainda mais as principais características dos nossos jogadores.

Condicionar o jogo do adversário desde muito cedo – Pressão Alta

Durante toda a 1ª Fase do campeonato optámos por defender num bloco médio, em alguns, poucos, momentos, baixo. Depois de defrontarmos todos os nossos adversários e termos uma melhor compreensão do nível competitivo do nosso campeonato decidimos por escolher o bloco alto como peça imprescindível do nosso Modelo de Jogo. Pretendíamos pressionar alto de forma a condicionar a construção dos nossos adversários desde muito cedo nas partidas e recuperar a posse da bola o mais alto possível no terreno de jogo. Esta decisão foi tomada depois de verificarmos que muitas das equipas contra quem nós jogámos apresentava deficiências na construção que podíamos aproveitar, porque a equipa já dava garantias do ponto de vista da Organização Defensiva para dar esse passo, e, porque queríamos criar mais oportunidades de golo por jogo. Esta mudança foi extremamente importante para o restante da época porque, daí em diante fomos muito mais competitivos em todos os jogos, os nossos adversários começaram a criar muito menos oportunidades de golo na nossa baliza e nós começámos a criar várias oportunidades de golo em momentos de Transição Ofensiva após recuperação da bola em zonas altas. Os únicos problemas que depois surgiram quando passámos a defender com linhas mais subidas estavam

relacionados com o compromisso defensivo de um ou outro elemento dos jogadores da frente de ataque. O que surgia em alguns momentos era, quando a nossa primeira linha de pressão era batida, quer por mérito do adversário, quer foi falhas nossas, alguns jogadores da frente não recuperavam rapidamente posição de forma a agrupar o bloco, o que levava a um grande desgaste dos restantes elementos da equipa que tinham de fechar os espaços deles e os dos colegas de equipa. Isto tornava a equipa, temporariamente, mais exposta ao adversário e permitia que este passasse mais tempo com a bola no seu poder (algo que não pretendíamos). Nesta fase, o nosso foco incidiu principalmente nestes jogadores mais adiantados, explicando-lhes e mostrando-lhes, com o recurso a imagens, que o seu comportamento prejudicava toda a equipa e fazia com que a mesma tivesse menos tempo a posse de bola, e, consequentemente passasse menos tempo a atacar (algo que esses jogadores não gostavam).

Fase de construção – Contrariar marcações individuais

Após a consolidação do processo defensivo o foco voltou-se cada vez mais para o processo ofensivo, principalmente para a construção. No entender da equipa técnica a melhor forma de potenciar talento é através de um futebol apoiado, criativo, esteticamente atrativo, mesmo sabendo que o talento que tínhamos em mãos era de um nível inferior a muitos dos nossos adversários. Através da Análise do Jogo percebemos que a maioria dos adversários defendia com muitas referências individuais, criando muitas situações de 1 x 1 em todo o campo. Como muitos dos nossos jogadores não tinham o mesmo nível da maioria dos jogadores adversários, durante a primeira metade da época nós cometíamos muitos erros na construção que resultaram em golos dos adversários. Analisando isto, decidimos aumentar a variabilidade da nossa construção, quer para causar dúvida nos nossos adversários, quer para “desencaixar” das marcações individuais que nos eram colocadas. A construção a três passou a ser elemento integrante da nossa construção, tornando a mesma mais fluida. No decorrer da época, a nossa construção a três foi também evoluindo e refiro-me, neste caso, aos posicionamentos e dinâmicas que cada jogador ocupava. “A

construção da defesa com três jogadores é como fazer amor. Às vezes é na cozinha, outras na sala, outras no quarto, outras no banho. Mas é sempre com o mesmo objetivo. Na construção a três da nossa equipa, também é assim: às vezes com o lateral baixo, às vezes com o médio a entrar no meio ou no lado dos centrais, outras vezes com três defesas...só mudam os jogadores. Porque a ideia é sempre a mesma: construir a três e garantir mais fluidez na construção e segurança no momento de perder a bola" Ferreira et al. (2022, p.162). Olhando para as principais características dos jogadores do plantel, numa primeira fase optámos por colocar um dos Defesas Centrais (DC), aquele que apresentava mais limitações na construção, no centro da linha de 3, e, o outro DC e o Lateral Direito (LD) nas extremidades dessa linha. Durante este período, os principais construtores da equipa eram os dois jogadores posicionados nas extremidades da linha de 3. Desta forma, a largura era dada de uma forma assimétrica, à esquerda quem dava largura era o Lateral Esquerdo (LE) e à direita era o Extremo Direito (ED). No meio campo era criado um triângulo em 1-2, através da deslocação do Extremo Esquerdo (EE) para zonas interiores (Figura 45). Através deste posicionamento "escondíamos" os jogadores com mais limitações na construção DC e LE, e, alterávamos a configuração do meio campo, desencaixando das marcações individuais dos nossos oponentes. Numa fase posterior, com a chegada de dois novos jogadores com qualidade na construção (1 DC e 1 MC), alterámos algumas posições que determinados jogadores ocupavam na construção. A linha de 3 passou a ser constituída pelos dois DC e com um Médio Centro (MC), estando o médio no centro dessa linha. A largura passou a ser dada pelos dois laterais e o triângulo do meio campo passou a ser formado pelo MC no vértice inferior e os pelos dois Extremos como elementos mais adiantados (Figura 46). Nesta fase, qualquer elemento da linha de 3 funcionava como construtor, ao contrário do que acontecia no passado.



Figura 45 - 1ª Dinâmica de Construção a 3



Figura 46 - 2ª Dinâmica de Construção a 3

Agressividade no Momento Defensivo

Na segunda metade da época, e com cada vez mais protagonismo ofensivo da equipa, juntando com uma grande orientação do treino para a vertente ofensiva, levou a que começássemos a ser menos efetivos no processo defensivo, principalmente na pressão alta e na transição defensiva. Após a análise dos jogos verificámos que em alguns momentos a equipa demonstrava alguma apatia que impossibilitava que a equipa fosse suficientemente competente nos momentos em que não tínhamos a bola. Tanto na pressão alta, como na transição defensiva, o principal erro que cometíamos não estava relacionado com o posicionamento da equipa, mas sim com a falta de agressividade, positiva, com que executávamos as ações. Na pressão alta, não existia grande voracidade da nossa equipa o que permita os adversários sair mais facilmente das nossas zonas de pressão, no fundo, não condicionávamos eficazmente a construção do adversário. No momento de transição defensiva acontecia algo semelhante, os posicionamentos para preparar a perda da bola estavam garantidos, mas a mudança de atitude e comportamental não era a desejável para rapidamente estancar as transições ofensivas dos adversários, o que possibilitava situações de potencial perigo. Após esta análise, voltámos a dar maior foco para o momento defensivo no treino, e acima de tudo, estimular esta agressividade positiva tão importante no processo defensivo. Neste caso, não se tratou de um reajuste ao Modelo de Jogo, mas sim de um relembrar de princípios e subprincípios que foram esquecidos pelos jogadores e, de certa forma, negligenciados pela equipa técnica.

3.7. Equipa de Desenvolvimento

Após o término dos jogos oficiais para a nossa equipa no Campeonato Nacional de Sub-15, que ocorreu no final do mês de março, a coordenação da formação do clube decidiu criar uma “nova equipa” nos escalões de formação, designada “Equipa de Desenvolvimento”. Esta equipa era constituída por 36 atletas (4 Guarda-redes, 11 Defesas, 11 Médios, 10 Avançados) com idades compreendidas entre os 14 e 16 anos. Jogadores esses, nos quais se acreditava serem aqueles com maior potencial entre os escalões de Sub-14, Sub-15 e Sub-16. Esta equipa foi criada com o intuito de aumentar a competitividade no treino, a concorrência para cada posição, e, potenciar ainda mais o crescimento destes jovens jogadores. A equipa técnica responsável por esta equipa surgiu da fusão de duas equipas técnicas anteriores, a equipa técnica dos Sub-15 (da qual eu fazia parte) e a equipa técnica dos Sub-14 A. Através desta fusão, a equipa técnica passou a ser constituída por nove elementos: dois treinadores principais, três treinadores adjuntos, dois analistas, um treinador de guarda-redes e um team manager. Ao nível dos jogos oficiais, a equipa participou em duas competições distintas: **1)** 1ª Divisão Distrital de Iniciados da A.F. Braga – 2ª Fase (Acesso à Divisão de Honra); **2)** 1ª Divisão Distrital de Juvenis da A.F. Braga – 2ª Fase (Acesso à Divisão de Honra). O Formato Competitivo era idêntico nas duas competições.

Quadro 5 - Formato Competitivo da 2ª Fase - Acesso à Divisão de Honra

2ª Fase – Acesso à Divisão de Honra	
• 16 equipas (1º e 2º classificados das 4 séries da 1ª Fase) • 4 séries (A, B, C, D) • Cada série constituída por 4 equipas; • Esta fase disputa-se no sistema de todos contra todos a duas voltas; • As equipas iniciam esta 2.ª Fase com 50 % dos pontos obtidos na 1.ª Fase, arredondados por excesso;	

- Os 1º classificados de cada série são declarados Campeões Distritais e garantem a subida à Divisão de Honra;
- Restantes equipas asseguram a manutenção na Prova.

Na 1ª Divisão Distrital de Iniciados da A.F. Braga – 2ª Fase (Acesso à Divisão de Honra), atingimos o 1º lugar, tendo sido consagrados Campeões Distritais. Na 1ª Divisão Distrital de Juvenis da A.F. Braga – 2ª Fase (Acesso à Divisão de Honra), atingimos o 2º lugar, terminando a 3 pontos do 1º classificado.

O nosso Morfociclo padrão (Figura 36) permaneceu praticamente inalterado, consistindo numa lógica de Domingo a Domingo com 4 treinos – 2ª feira, 3ª feira, 4ª feira, 5ª feira – e 2 folgas – 6ª feira e Sábado. A grande diferença que existia é que, ao fim de semana, o grupo dividia-se e metade realizava um jogo ao sábado, para uma competição, e a outra metade um jogo ao domingo para a outra competição. Os dias em que nos era disponibilizado a totalidade do campo para treinar eram a 3ª e 5ª feira (durante a última hora do nosso treino), nos restantes dias tínhamos à disposição metade do campo de futebol de 11 e a totalidade do campo de futebol de 7.



Figura 47 - Microciclo Padrão da Equipa de Desenvolvimento (adaptado Guilherme, 2020)

A criação desta equipa criou vários problemas internos no clube, desde logo, porque ninguém (treinadores, atletas, pais dos atletas) estava à espera que esta decisões fosse tomada, pois nunca antes havia sido criada uma equipa deste

género no clube. Após ter sido tomada a decisão de avançar com esta equipa, surgiu logo um enorme problema para resolver: Como explicar aos jogadores não selecionados para integrar esta equipa, e respetivos pais, que o facto de não integrarem a equipa numa fase inicial não significa que o clube não conta com eles? De facto, este foi o maior problema para o clube, pois em muitos casos, a interpretação que jogadores não integrados a “Equipa de Desenvolvimento” tiveram foi simples: “O clube não acredita nas minhas capacidades”; “Sou um jogador dispensável”. A ideia, errada, de que o clube não pretendia ficar com os “atletas não selecionados” levou a vários jogadores abandonassem o clube. Apesar de saber as principais motivações da coordenação da formação do clube para criar esta equipa, não consegui ficar indiferente nem de esconder a minha empatia com os “atletas não selecionados”. Estivemos vários meses juntos e admito que foi muito difícil para mim dizer a alguns jogadores que daí em diante já não trabalharíamos mais em conjunto. Sentir aquele grupo, que deu imenso trabalho em construir e desenvolver, a dividir-se foi algo que mexeu um pouco, assim como mexeu com os “atletas selecionados”, pois apesar de estes ficarem felizes por terem sido escolhidos, ficaram tristes pelos colegas que não foram escolhidos.

Os problemas “gerados” por esta equipa não se cingiram só nestes pontos, já após os primeiros treinos desta equipa começaram surgir novos problemas, principalmente relacionados com o modelo de jogo da equipa (aspetos mais micro – Subprincípios e sub subprincípios). Como se tratou de uma fusão de duas equipas técnicas diferentes, com dois treinadores principais diferentes, com ideias de jogo e modelos de jogo diferentes, surgiram naturalmente pensamentos divergentes sobre inúmeros temas. Foi essencial o diálogo e cedências de parte a parte para se conseguir chegar a um consenso, pois até isso ocorrer, foram acontecendo situações pontuais em que cada um dos treinadores principais dava feedback diferente para situações semelhantes, ou seja, em alguns momentos, esta divergência de pensamentos criou algum ruído e confusão nos jogadores (elementos mais importantes no contexto de formação). Outro problema que surgiu nas primeiras semanas desta equipa foi o pouco conhecimento que os jogadores tinham entre si, o que os levava a não

terem, de forma natural e previsível, uma total confiança nas capacidades dos colegas de equipa. Obviamente, com o decorrer das semanas, dos treinos, dos jogos, o conhecimento entre eles foi aumentando, os jogadores aperceberam-se que a qualidade de jogo e de treino era superior ao que até ali tinham experienciado, e, a coesão do grupo aumentou.

De um ponto de vista meramente egoísta, fiquei satisfeito pela criação desta equipa e por ter sido escolhido para fazer parte da equipa técnica responsável pela mesma. Foi extramente enriquecedor trabalhar com um grupo de jogadores de maior qualidade, e, menos heterogéneo. Também o facto, de trabalhar com outros elementos da equipa técnica foi muito positivo para mim, interagi com novas formas de ver o jogo, o treino, e, essencialmente as discussões que tivemos tornaram-me melhor treinador.

Finalmente, e como a principal razão para a criação da equipa foi a evolução individual dos jogadores, foi entusiasmante ajudar e observar a evolução de todos os jogadores presentes neste grupo, quer em termos de competências individuais, como em termos de conhecimento do jogo a nível coletivo. Trabalhar com os melhores faz-nos também ser melhores. Penso que esta equipa é um exemplo perfeito disso.

Não podia terminar de discorrer sobre este tema sem referir que senti um orgulho enorme em contribuir, por pouco que tenha sido, na evolução destes jovens jogadores, mas principalmente, naqueles com os quais criei uma maior ligação sentimental devido ao tempo que passei com eles: os jogadores com quem trabalhei desde o início da época. Foi uma alegria imensa verificar que dos 36 jogadores constituintes da “Equipa de Desenvolvimento”, 16 faziam parte do plantel de Sub-15, sendo que, três deles, devido ao seu trabalho e qualidade mereceram o prémio de assinar contracto de formação com o clube no decorrer da temporada. Penso que estes são os verdadeiros títulos que um treinador de formação tem, observar os jogadores por si potenciados a serem premiados e promovidos.

CAPÍTULO 4

DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL



4. Desenvolvimento Profissional

O processo de estágio constitui-se como uma etapa importante para a minha construção enquanto treinador e enquanto pessoa. Foi sem dúvida, o momento que mais exigiu de mim, a todos os níveis, desde que sou treinador, e, por isso, aquele no qual acredito que mais tenha evoluído enquanto profissional. Eu sou apologista que não devemos estar constantemente na nossa zona de conforto, pois, consciente ou inconscientemente, acabámos por nos acomodar e impossibilitar a evolução. Este estágio funcionou para mim como uma saída da zona de conforto. Depois de três épocas a treinar nos campeonatos distritais, sentia que era importante elevar a fasquia para não correr o risco de estagnar, por isso, este estágio foi muito importante para eu conhecer melhor as minhas limitações, os meus pontos fortes e até o meu nível, em termos globais, enquanto treinador comparativamente a treinadores de um nível competitivo mais alto ao que eu estava acostumado.

Como referi anteriormente neste relatório, eu tinha muitas expectativas antes de iniciar este estágio e, olhando em retrospectiva, penso que a grande maioria foram cumpridas e até superadas.

Olhando de um modo mais aprofundado para essas expectativas, eu ambicionava *“Adaptar-me rapidamente ao novo clube de que faço parte, conhecer as pessoas que nele trabalham, e envolver-me com a dinâmica do clube”*, e penso que consegui atingir rapidamente esse objetivo. Apesar de ter sido a minha primeira experiência no clube enquanto treinador, este tinha sido o clube onde eu realizei o meu processo de formação enquanto jogador, por isso, como se costuma dizer já conhecia “os cantos à casa”. Obviamente que existiam muitas diferenças na organização do clube, nos recursos humanos, mas como fui tão bem-recebido não tive qualquer tipo de dificuldades de adaptação. A maior profissionalização que existia, em comparação com a minha anterior passagem no clube, era algo com que eu já contava, e, acima de tudo, me sentia preparado para acompanhar.

A minha interação com a restante equipa técnica era algo que colocava imensas expectativas. Ambicionava um papel importante dentro da equipa técnica – *“Afirmar a minha importância, enquanto treinador adjunto, numa equipa técnica nova”*. Pretendia que a minha opinião fosse importante na tomada de decisões – *“Aprender com, e ajudar, os restantes elementos da equipa técnica através da partilha de conhecimentos”*. Relativamente a estes pontos, principalmente ao segundo, afirmo que não foi algo relativamente rápido de alcançar, aliás, foi talvez o tema que mais me deixou apreensivo na fase inicial da época. Como eu já referi neste relatório, a equipa técnica da qual fiz parte era totalmente nova no clube, e, constituída quase na totalidade por pessoas que não se conheciam (exceção para o treinador principal e um treinador adjunto). Esse desconhecimento interpessoal impossibilita, naturalmente, uma confiança total nas capacidades e competências entre elementos do *staff*, o que levou a que, numa fase inicial, o treinador principal não desse muita relevância às minhas observações e opiniões, quer em treino, quer em jogo, algo que me deixou um pouco desmotivado.

Na minha opinião, o ponto de viragem para este problema surgiu, de certa forma, devido à minha proatividade. No passado, com outras equipas técnicas, eu penso que me foi dado o reconhecimento demasiado tarde e quem acabou por ser prejudicado com isso, para além dos jogadores, fui eu próprio. Penso que isso se deveu à minha postura pouco pró-ativa. Noutras ocasiões, eu demonstrava o meu valor de forma reativa, ou seja, eu esperava que surgissem “os problemas” e só depois os “resolvia”, e, através da forma como resolvia os problemas é que me era dado o reconhecimento por parte dos outros. Desta vez, como não queria voltar a sentir-me frustrado, nem a ser-me reconhecido o valor “demasiado tarde”, resolvi utilizar uma abordagem diferente e que foi de encontro a outra expectativa que tinha, *“Fazer parte dos responsáveis pela análise e apresentação do jogo realizado pela nossa equipa”*. A partir da 2ª Jornada do campeonato os nossos jogos passaram a ser filmados pelo nosso analista. O que estava inicialmente delineado era que o analista, para além de enviar o jogo para os treinadores, faria uma análise do jogo da nossa equipa. Como eu queria aprofundar os meus conhecimentos nesta área e mostrar o meu valor à restante

equipa técnica, resolvi fazer também uma análise do nosso jogo e enviar para todos os elementos da equipa técnica. A apreciação de todos foi bastante positiva, principalmente por parte do treinador principal, aliás, o próprio sugeriu que fizéssemos uma apresentação aos jogadores com base na análise feita por mim (apresentação que passou a fazer parte da nossa rotina semanal). Através desta minha iniciativa, acredito que passou a existir um maior reconhecimento por parte de todos em relação a mim. Daí em diante a minha opinião foi muito mais valorizada (obviamente que quem tomava a decisão final era o treinador principal), no fundo, deixei de me sentir excluído no que concerne à tomada de decisão da equipa técnica. Ainda interligando com a expectativa anterior, eu tinha como grande ambição *“Aprofundar os meus conhecimentos no que diz respeito à análise e observação do jogo de futebol, quer ao nível do relvado, quer ao nível do vídeo”* e penso que foi largamente cumprido. Como eu também já referi, esta foi a primeira vez que tive a oportunidade de estar num contexto onde os jogos foram gravados, e, foi sem dúvida uma experiência extremamente enriquecedora para a minha evolução enquanto treinador. Como já era algo que pretendia evoluir e já sabia que ia acontecer (a gravação dos jogos), antes de iniciar o estágio, eu tomei a iniciativa de começar a conhecer e a interagir com softwares usualmente utilizados para a análise do jogo, no caso *LongoMatch* by *Fluendo* (Basic Plan) e *PLAY* by *Metrica Sports* (Free Plan). Fiz isto para antecipar cenários, pois se eu já tivesse esta “ferramenta” seria muito mais fácil e mais rápida a minha participação neste processo de análise do jogo. Descrevendo este ponto de uma forma mais pormenorizada realço que sentia uma evolução enorme na minha capacidade de observação e análise do jogo. Só quando temos esta ferramenta é que nos apercebemos na distorção de imagens que a nossa memória é capaz de criar. Numa fase inicial do estágio, eu notei que existiam muitos acontecimentos no jogo que eu, *in loco*, ao nível do relvado não detetava. Acontecimentos esses que levavam a que eu chegasse a conclusões erradas, pois nessas ocasiões, eu partia de premissas falsas. É óbvio que visualizar o jogo do nível do relvado é completamente diferente de o visualizar num patamar superior, contudo, aquela antítese de análises deixava-me um pouco insatisfeito. Foi então que passei a estar muito mais concentrado

durante os jogos, a fazer as perguntas ao jogo que eu fazia quando estava a fazer as análises às gravações. Senti uma evolução enorme, o meu olho ficou muito mais atento. Senti que esta experiência levou a que o meu olho ficasse muito mais “treinado” e capaz de identificar aspetos que antes não era capaz. Ainda relativamente à Análise do Jogo, como mencionei anteriormente, as minhas análises aos jogos da nossa equipa passaram a fazer parte do microciclo da equipa, no caso, na forma de “apresentações”. Também neste campo senti que evoluí. Aprimorei a minha comunicação e também aprendi a ser mais sintético e objetivo. Neste tipo de “apresentações” os jogadores, por muito interessados que estejam, não conseguem estar totalmente concentrados mais do que quinze a vinte minutos, por isso, uma das minhas preocupações era não prolongar as análises mais do que esse tempo. Enquanto que numa fase inicial a minha preocupação era transmitir a maior quantidade de informação possível, numa segunda fase, a minha preocupação era selecionar apenas os aspetos mais relevantes de serem destacados e ser objetivo na minha forma de comunicar.

No que diz respeito às expectativas sobre o processo de treino, eu tinha a ambição de *“Ser peça importante na planificação e operacionalização do processo de treino”* e de *“Ser me dada autonomia e liberdade para “experimentar” exercícios que eu acho que são enriquecedores para os jogadores e para a consolidação do modelo de jogo da equipa”*. Este ponto é talvez aquele que ficou mais aquém das minhas expectativas, mas talvez elas poderiam ser demasiado ambiciosas, passo a explicar. Eu pretendia ser um elemento imprescindível no que diz respeito à planificação e operacionalização do treino, isto é, eu esperava que a minha opinião tivesse tido mais “poder” no que respeita a planificação dos treinos e do morfociclo. Relativamente à operacionalização, as minhas expectativas foram largamente cumpridas. Em todas as sessões de treino eu tinha uma importância fulcral para alcançar dos objetivos pretendidos. Foi-me dada, como já referi nas funções que desempenhei no estágio, a responsabilidade de operacionalizar de forma autónoma, em todas os dias do morfociclo, os exercícios de aquecimento, e, quando os jogadores eram divididos em dois grupos, era também da minha

responsabilidade gerir o exercício com um dos grupos (sem a supervisão do treinador principal). No fundo, no que concerne à operacionalização, eu dei mostras suficientes do meu valor, na fase inicial da época, para o treinador principal depositar em mim total confiança nestas funções (relembrar que o treinador principal já trazia consigo um treinador adjunto de confiança e mesmo assim acabou por me dar mais responsabilidades durante a época do que ao próprio adjunto que já conhecia).

Voltando para a parte em que não fiquei com níveis de satisfação muito elevados, a planificação. Neste ponto, como já referi, esperava ser alguém preponderante na tomada de decisão, contudo, existiram alguns entraves que não permitiram alcançar na plenitude as minhas ambições. Como eu também já mencionei, não existia uma grande confiança nas minhas competências por parte do treinador, numa fase inicial da época, contudo, essa “desconfiança” foi-se esbatendo com o passar das semanas. Nas primeiras semanas, em que não sentia esse reconhecimento, as minhas abordagens relativamente aos conteúdos a abordar no morfociclo eram algo superficiais. Apenas sugeria quais os princípios e/ou subprincípios que deveríamos incluir durante a semana. Fazia isto devido às sensações que retirava das conversas que tinha com o treinador. Como sentia que ainda não existia uma grande ligação entre nós, não criticava muito as decisões que o treinador tomava relativamente à planificação. A partir do momento em que comecei a sentir um clima de maior confiança entre nós comecei a aumentar o número de sugestões para os exercícios de treino, comecei a criticar, sempre de forma construtiva, alguns exercícios escolhidos pelo treinador no sentido de, novamente demonstrar o meu conhecimento, e, acima de tudo de o ajudar. Foi um período em que fazia imensas perguntas. Quase todos os exercícios colocados no plano de treino, por parte do treinador principal, eu questionava. Perguntava o porquê daqueles exercícios, o porquê daquelas regras e sugeria alternativas. Olhando em retrospectiva, e depois de uma grande reflexão, acredito que talvez devesse ter sido mais cauteloso na minha abordagem. Não por achar que as minhas perguntas fossem pejorativas para o treinador, mas sim por não ter percebido o perfil do treinador atempadamente. O treinador principal era uma pessoa muito convicta de que os

exercícios por si criados eram os melhores para atingir os objetivos pretendidos para a equipa e para os jogadores (algo perfeitamente compreensível), e que, tinha algumas reticências em substituir certos e determinados exercícios, independentemente dos argumentos contra. A minha enérgica vontade de questionar e criticar, acabou por levar a que o treinador principal criasse um “escudo” entre nós, levando a que muitas das minhas opiniões não fossem aceites.

Compreendendo isto, eu optei por uma abordagem diferente. Durante algumas semanas, eu fui diminuindo o número de críticas e sugestões que fazia aos planos de treino, e, passei a fazer essas perguntas (que habitualmente fazia) ao outro treinador adjunto. Curiosamente, ambos tínhamos opiniões semelhantes sobre a maioria dos temas o que levou a que criasses uma ligação muito forte com o passar do tempo. Daí em diante, sempre que achava que deveria criticar, construtivamente, o treinador principal era muito mais seletivo nos assuntos que queria tratar e tinha como “ajudante” o treinador adjunto que corroborava com a minha opinião. Foi sem dúvida, uma viragem no que respeita à planificação do treino. Como é óbvio, não passou do 8 ao 80, mas senti que existiu uma maior aceitação das minhas críticas e também das minhas sugestões de exercícios. Finalizando, estas minhas expectativas não foram atingidas na sua plenitude porque eu ambicionava que ter um papel ainda mais relevante e mais cedo na época, mas como referi anteriormente, se calhar fui demasiado ambicioso tendo em conta que não conhecia o treinador principal.

Tinha também como ambição *“Ser capaz de transmitir o meu conhecimento e liderança da forma mais correta a jovens de 13/14 anos”* e *“Contribuir para a evolução e potenciação individual dos jogadores (...) preparando-os para patamares competitivos superiores àqueles que eles se encontram”*. Como se tratou da minha primeira experiência a trabalhar com jovens deste escalão etário, eu tinha imensas curiosidades para compreender as diferenças que isso acarreta ao nível do treino e ao nível da liderança. Como é óbvio, em termos de maturação fisiológica existe uma grande diferença comparando com aquilo que estava acostumado, aliás, dentro do próprio grupo de trabalho existia uma variabilidade enorme em termos de maturação. Este tema, obrigou-me logo a refletir sobre

alguns pontos: **1)** Existem determinados comportamentos técnico-táticos que alguns jogadores, devido à pouca capacidade física, ainda não conseguem realizar; **2)** Deve existir uma grande preocupação para não discriminar jogadores com base em aspetos físicos, pois aqueles que naquele momento são mais “fracos” fisicamente, no futuro podem ser os mais “fortes”. O principal foco orientador deve estar relacionado com as competências técnicas, táticas e psicológicas. Para além disto, as diferenças maturacionais não eram visíveis apenas a nível físico. O aspeto mental foi onde encontrei mais discrepâncias com o que estava, até ali, habituado. Neste escalão etário deparamo-nos com muitos jovens que ainda está numa fase precoce da construção da sua personalidade. Em muitos casos, tratam-se ainda de crianças, muito ingénuas, com alguma dificuldade em esconder os sentimentos. Posso revelar que foi a primeira vez em que tive tantas ocorrências de jogadores a chorar em treino e em jogo, quer por tristeza de uma derrota, quer por uma pancada do adversário. Esse lado genuíno acarretou maiores responsabilidades para mim, pois teve de existir uma maior sensibilidade da minha parte na forma como falava com os jogadores, principalmente quando os corrigia ou criticava.

O facto de eles ainda estarem em processo de formação intelectual também contribuía para uma maior atenção àquilo que os treinadores diziam. Ainda não existiam grandes egos dentro de eles o que fazia com que os nossos feedbacks fossem como uma religião. Refletindo sobre o processo de evolução dos jogadores durante esta época, sinto-me extremamente feliz por ter contribuído na sua evolução individual. Tornou-se visível para todos os que acompanharam a equipa durante a época que todos eles (os jogadores) estão muito mais capazes do aquilo que estavam no início da temporada, quer em termos técnico-táticos, mas também ao nível psicológico. Enquanto que no início, nós nem sequer chegávamos a disputar resultados devido à menor qualidade coletiva e individual que apresentávamos, na parte final, já fomos capazes de os disputar, independentemente do adversário, sendo até, muitas vezes, superiores.

Este ano de estágio foi, sem dúvida, muito significativo na minha construção enquanto treinador e pessoa. Apreendi muito, cometi alguns erros e cresci. Sinto-me alguém muito mais confiante e acredito que o meu valor não está assim tão

distante dos treinadores que habitualmente trabalham nestes níveis competitivos, contrariamente ao que achava antes de iniciar a época. Sou hoje, muito mais pró-ativo do que era há um ano, pois verifiquei que tenho muitas mais vantagens em sê-lo do que o contrário. Sou mais seguro das minhas convicções. Despendo muito mais tempo para a reflexão, e, acima de tudo, continuarei a fazer perguntas, pois é o único caminho para obter respostas, contudo, aprimorarei a minha análise ao contexto antes de as fazer, pois eu só da opinião de que podemos questionar e criticar tudo o que bem entendermos, depende é da forma e do momento que escolhemos para o fazer.

CAPÍTULO 5

CONSIDERAÇÕES FINAIS



5. Considerações finais

A realização do relatório de estágio conclui mais um capítulo na minha formação. Não sei será o último, pois “nunca se deve dizer nunca”, mais foi sem dúvida aquele que me deu mais prazer em experienciá-lo e em que mais senti uma evolução enquanto profissional e enquanto pessoa. As vivências adquiridas, por mim, durante este ano foram muito desafiantes, essencialmente, por se tratar de contexto de exigência superior aos que tinha vivido no passado. O facto de trabalhar com uma equipa técnica completamente nova, e completamente desconhecida para mim, num clube novo, num campeonato novo, com funções que nunca antes tinha experienciado, foi tremendamente enriquecedor para o meu crescimento.

Olhando em retrospectiva, fico satisfeito por termos atingidos os principais objetivos da época: **1)** Garantir a manutenção nos campeonatos nacionais para a época 2022/23; **2)** Potenciar os jovens jogadores com quem trabalhamos através de uma ideia de jogo que os valorize. Contudo, deve ser salientado, que passamos, principalmente na fase inicial da época, por momentos marcados por maus resultados e exibições. Nestes momentos, ainda mais do que nos outros, é muito importante que hajam reflexões profundas acerca dos aspetos a melhorar, quer em jogo, quer em treino.

Durante a época desportiva, o nosso Modelo de Jogo sofreu alguns ajustes. Para que fossem tomadas as decisões de realizar esses ajustes no Modelo de Jogo, a Análise do Jogo foi peça crucial. Interligando com este ponto, está outra conclusão – o Modelo de Jogo, o Processo de Treino e a Análise do Jogo não podem ser considerados de forma separada. É através da interligação dos três que se consegue atingir uma forma de trabalhar coerente e potencialmente de sucesso. Dentro desta relação, realça-se a necessidade de treinar em Especificidade, isto é, de garantir que em todos os treinos os atletas estão expostos a ambientes muito próximos do contexto de jogo, e, acima de tudo, que estes vivenciem uma experiência de treino que se reporta à sua forma de jogar. Esta coerência entre Processo de Treino e Modelo de Jogo é essencial para que

exista uma grande transferibilidade de aquilo que se treina para aquilo que se joga.

O crescimento profissional de um treinador é algo infindável, a que cada experiência vivida existe uma aprendizagem e, conseqüentemente, crescimento. O primeiro treinador principal com quem tive o prazer de trabalhar e iniciar a minha curta carreira de treinador tinha uma frase que vou levar para a vida *“Trabalhei com vários treinadores diferentes durante a minha vida e com todos eles eu aprendi alguma coisa. Com alguns, o que devo fazer; com outros, o que não devo fazer”*. Todos os momentos são potenciadores de crescimento, depende é da forma como refletimos sobre eles. Este estágio permitiu-me crescer, em termos comparativos, de uma forma superior aos anos anteriores, acima de tudo, porque refleti muito mais sobre o processo que no passado. Foi essa maior reflexão que me permitiu ser hoje mais pró-ativo, mais confiante, mais preocupado com os detalhes, e, acima de tudo, mais capaz e competente.

Perspetivando o futuro, tendo em conta a bagagem que este estágio me proporcionou, vou continuar a ser ambicioso. Sinto-me mais confiante, como já referi, também porque sinto que mais pessoas reconhecem o meu valor, fruto disso, no final da época correspondente à realização deste relatório de estágio, tive o convite para continuar o trabalho nos quadros da formação do Futebol Clube de Vizela.

Como me sinto mais capaz, tenho a ambição de continuar a trabalhar em contextos de exigência elevada, se possível, aumentá-la ainda mais. Quando me refiro ao aumentar da dificuldade, reporto-me ao contexto profissional. É uma ambição clara poder integrar uma equipa técnica num contexto profissional, pois é sem sombra de dúvidas, o grande objetivo profissional que preconizo. Obviamente que sei que não é fácil de atingir, porém, se tivermos objetivos bem definidos, questionarmo-nos sobre aquilo que temos de fazer para os conquistar, trabalharmos esses aspetos, esses objetivos ambiciosos podem se tornar uma realidade. Tendo em conta tudo isto, no futuro eu vou continuar a procurar contextos trabalho que possibilitem sair da minha zona de conforto, pois, foi quando saí da minha que verifiquei a maior evolução enquanto treinador e ser

humano. Uma das formas de o concretizar é, por exemplo, assumir uma equipa enquanto treinador principal. Não porque eu tenha, neste momento, a ambição exacerbada de no futuro ser treinador principal, mas porque eu tenho a certeza de que irá ser uma experiência onde irei conviver com problemas novos, onde irei cometer erros, e, principalmente, onde irei aprender, crescer e tornar-me numa pessoa ainda mais preparada do que sou atualmente.

Outra das perspetivas futuras de autodesenvolvimento que almejo é aumentar o conhecimento teórico através da obtenção dos graus III e IV de Treinador Profissional de Desporto, UEFA A e UEFA Pro respetivamente, por meio dos cursos de treinador da FPF (Federação Portuguesa de Futebol).

Termino este documento realçando a relevância que este trabalho académico possuiu no desenvolvimento de competências pessoais e profissionais da minha pessoa. Fico extremamente feliz por ter decidido ingressar por este caminho académico, pois sinto, de forma subjetiva como é óbvio, que cresci de forma considerável durante todo o processo.

CAPÍTULO 6

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



6. Referências Bibliográficas

- Anderson, J. R. (1983). *The architecture of cognition*. Harvard: Harvard University Press.
- Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., Machado, J., & Anguera, M. T. (2015). How elite-level soccer dynamics has evolved over the last three decades? Input from generalizability theory. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 51-62.
- Boone, J, Vaeyens, R, Steyaert, A, Vanden Bossche, L., & Bourgois, J. (2012). Physical fitness of elite Belgian soccer players by player position. *Journal of Strength Conditioning Research*, 26(8), 2051–2057.
- Cabral, M. (2017). Vítor Pereira: “*Este tempo que passei na Alemanha foi um conflito tremendo, frustrante*”. *Tribuna Expresso* Consult. 15/10/2020, disponível em <http://tribunaexpresso.pt/futebol-nacional/2017-06-09-Vitor-Pereira-Este-tempo-que-passei-na-Alemanha-foi-um-conflitotremendo-Frustrante>
- Cabral, M. (2018a). Rui Quinta: “*A primeira vez que me sentei no banco do FC Porto, o gajo que estava ao meu lado bateu-me: 'Ei, tens de respirar, pá'*”. *Tribuna Expresso* Consult. 15/10/2020, disponível em <http://tribunaexpresso.pt/no-banco-com-os-misters/2018-04-10-Rui-Quinta-A-primeira-vez-que-me-sentei-no-banco-do-FC-Porto-o-gajo-que-estava-ao-meu-lado-bateu-me-Ei-tens-de-respirar-pa>
- Cabral, M. (2018b). Vítor Severino: “*Só se o mister Luís entretanto se reformar...*”. *Tribuna Expresso* Consult. 15/10/2020, disponível em <http://tribunaexpresso.pt/no-banco-com-os-misters/2018-05-09-O-fiel-adjunto-que-Luis-Castro-acha-que-vai-ser-treinador-principal-So-se-o-mister-Luis-entretanto-se-reformar-1>
- Cabral, M. (2018c). Miguel Cardoso: “*Nunca mais me vou esquecer do Tarantini: 'Mister, eh pá, que desfrute. Jogámos tanto à bola, minha nossa senhora'*”.

Tribuna Expresso Consult. 15/10/2020, disponível em <https://tribunaexpresso.pt/no-banco-com-os-misters/2018-06-11-Miguel-Cardoso-Nunca-mais-me-vou-esquecer-do-Tarantini-Mister-eh-pa-que-desfrute.-Jogamos-tanto-a-bola-minha-nossa-senhora>

Cabral, M. (2018d). Fernando Valente: “*Quem tem a ousadia de tentar jogar está sempre sob suspeita. O futebol em Portugal é muito sofrimento. A bola sofre*”. *Tribuna Expresso* Consult. 15/10/2020, disponível em <https://tribunaexpresso.pt/no-banco-com-os-misters/2018-12-21-Fernando-Valente-Quem-tem-a-ousadia-de-tentar-jogar-esta-sempre-sob-suspeita.-O-futebol-em-Portugal-e-muito-sofrimento.-A-bola-sofre>

Cabral, M. (2020). Carlos Carvalhal: “*Os sistemas, aquilo que definimos como 4-4-2 e 4-3-3, são castradores*”. *Tribuna Expresso* Consult. 15/10/2021, disponível em <https://tribunaexpresso.pt/no-banco-com-os-misters/2020-08-12-Esta-e-a-nova-forma-de-Carlos-Carvalhal-pensar-o-treino-e-o-jogo-Os-sistemas-aquilo-que-definimos-como-4-4-2-e-4-3-3-sao-castradores>

Campos, C. (2008). *A justificação da Periodização Tática como fenomenotécnica: A singularidade da INTERVENÇÃO DO TREINADOR como a sua impressão digital*. MCsports.

Carling, C., Mark Williams, A., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis - A systematic approach to improving performance*. London: Routledge - Taylor & Francis Group.

Denison, J. (2009). Planning, practice and performance: The discursive formation of coaches' knowledge. *Sport, Education and Society*, 15, 461–478.

Ferreira, A., Martinho, C., Martins, J., Costa, T., & Castanheira, V. (2022). *Cabeça fria, coração quente: Uma viagem pelos bastidores da equipa técnica: Segredos, reflexões e métodos de trabalho revelados em primeira pessoa*. São Paulo: Garoa Livros.

FIFA. (2019). FIFA's Professional Football Report 2019. *Fédération Internationale de Football Association*.

- Garganta, J. (1998). O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos: Perspetivas e Tendências. *Movimento*, 4(8), 19-27.
- Garganta, J. (1999). O desenvolvimento da velocidade nos jogos desportivos colectivos. *Treino Desportivo*, 6, 6-13.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos: Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57–64.
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés ... e cabeça. In Duarte Araújo (Ed.), *O contexto da decisão. A acção táctica no desporto* (pp.179-190). Lisboa: Visão e Contextos.
- Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de Futebol. In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 313-326). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Garganta, J. (2007). *Relatório pedagógico apresentado às Provas de Agregação em Ciências do Desporto* (não publicado). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Garganta, J. (2015a). A Propósito da Modelação Táctica e da relevância da Síntese da Performance nos Jogos Desportivos Colectivos. *Comité Olímpico de Portugal: Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo*.
- Garganta, J. (2015b). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. *Comité Olímpico de Portugal: Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo*.
- 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*. Porto: Editora FADEUP, pp. 199-263.
- Gilbert, W. D., Gilbert, J. N. & Trudel, P. (2001). Coaching strategies for youth sports. Part 2: personal characteristics, parental influence, and team organization. *JOPERD: The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72 (5), 41-46.
- Gilbert, W. D. & Trudel, P. (2006). The coach as a reflective practitioner. In: R. L. Jones (Ed.), *The sports coach as educator: Re-conceptualising sports coaching*, London: Routledge, 113-127.
- Graça, A. (1997). *O conhecimento pedagógico do conteúdo do ensino do Basquetebol*. Tese de Doutoramento (não publicada), FADEUP, Porto.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem/treino do jogo*. Porto: José Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Guilherme, J. (2020). *Treino de Futebol - slides das aulas de Metodologia de Treino de Futebol*. Comunicação apresentada em Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Porto: FADEUP.
- Kuhn, T. (2005). Changes in Professional Soccer: A qualitative and quantitative study. In T. Reilly, J. Cabri & D. Araujo (Eds.), *Science and Football V*. London: E & FN Spon.
- Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal of sports sciences*, 27(13), 1463-1469.
- Maciel, J. (2011). *Conversas de Futebol - Jorge Maciel. Organização de Jogo* Consult. 16/05/2020, 2020, disponível em <http://organizacaodejogo.blogspot.com/2011/09/conversas-de-futeboljorge-maciel.html>

- Mandelbrot, B. (1991). *Objectos Fratais*. Lisboa: Gradiva.
- Matvéiev, L. (1986). *Fundamentos do treino desportivo*, Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (1998). *A instrução e a estruturação das tarefas no treino de voleibol. Estudo experimental no escalão de iniciados feminino*. Tese de Douturamento (não publicada), FADEUP, Porto.
- Mesquita, I. (2015). *Formação de Treinadores: Como alocar um discurso teórico à prática?* Comunicação apresentada em 5º Congresso Internacional dos Jogos Desportivos. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais.
- Mesquita, I., Ribeiro, J., Santos, S. & Morgan, K. (2014). Coach Learning and Coach Education: Portuguese Expert Coaches' Perspective. *Sport Psychologist*, 2 (28), 124-136.
- Metzler, M. (1990). *Instrucional Supervision for Physical Education*. Champaign. Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Potrac, P., Brewer, C., Jones, R., Armour, K., & Hoff, J. (2000). Toward a holistic understanding of the coaching process. *Quest*, 52(2), 186-199.
- Rei, J.E. (2002). *A comunicação estratégica*. V. N. Gaia. DICO, Estratégias Criativas.
- Rosado, A & Mesquita, I (2007). *A Formação para ser Treinador*. 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. In *Actas do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – Olhares e contextos da performance: da iniciação ao rendimento*.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitao, J. (2013). A metodologia Observacional como método para análise do jogo de Futebol. Uma perspetiva teórica. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 37, 9-20.
- Shön, D. (1983). *The reflexive practitioner*. New York: Basic Books.

- Shön, D. (1987). *Educating the reflexive practitioner*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Sporis, G., Jukic, I., Ostojic, S. M. & Milanovic, D. (2009). Fitness profiling in soccer: physical and physiologic characteristics of elite players. *Journal of Strength Conditioning Research*. 23(7), 1947–1953.
- Stacey, R. (1995). *A Fronteira do Caos*. Venda Nova: Bertrand Editora.
- Tavares, F., Greco, P. & Garganta, J. (2006). Perceber, conhecer, decidir e agir nos jogos desportivos colectivos. In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp.284-298). Rio de Janeiro, Guanabara Koogan.
- Teodorescu, L. (1977). *Théorie et méthodologie des jeux sportifs*. Paris: Les Editeurs Français Reuni.
- Tinning, R. (1991). Teacher education pedagogy: dominant discourses and the process of problem setting. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 1 – 20.
- Tronchet, D. (2004). *Petit traité de Footballistique*. Paris: Albin Michel. Paris. Armand Colin
- Valdano, J. (2002). *El miedo escénico y otras hierbas*. Madrid: Aguilar.

CAPÍTULO 7

ANEXOS



7. Anexos

Anexo 1 - Calendário Competitivo do Campeonato Nacional de Sub-15 (retirado de zerozero.pt)

D	2022-03-26	11:00	(C)	SC Espinho	2-3	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J14
V	2022-03-20	11:00	(F)	Rio Ave	1-2	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J13
V	2022-03-13	11:00	(C)	Freemunde	2-1	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J12
D	2022-03-05	17:00	(F)	Dragon Force	4-1	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J11
V	2022-02-27	11:00	(C)	Cesarense	5-1	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J10
D	2022-02-13	10:00	(C)	Paços de Ferreira	2-4	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J9
E	2022-02-06	11:00	(F)	Gondomar SC	0-0	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J8
V	2022-01-29	15:00	(F)	SC Espinho	2-4	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J7
D	2022-01-22	15:00	(C)	Rio Ave	0-2	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J6
V	2022-01-16	11:00	(F)	Freemunde	1-2	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J5
D	2022-01-09	11:00	(C)	Dragon Force	0-8	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J4
V	2021-12-19	11:00	(F)	Cesarense	2-3	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J3
D	2021-12-12	11:00	(F)	Paços de Ferreira	4-0	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J2
D	2021-12-05	12:00	(C)	Gondomar SC	0-1	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J1
E	2021-11-14	11:00	(F)	Gondomar SC	1-1	 Nacional Jun. C SB 21/22	J11
D	2021-11-06	10:00	(C)	Boavista	0-5	 Nacional Jun. C SB 21/22	J10
V	2021-10-30	11:00	(F)	Cesarense	1-2	 Nacional Jun. C SB 21/22	J9
D	2021-10-23	18:30	(C)	SC Espinho	0-2	 Nacional Jun. C SB 21/22	J8
E	2021-10-10	11:00	(F)	SC Salgueiros	4-4	 Nacional Jun. C SB 21/22	J7
D	2021-10-03	11:00	(F)	Rio Ave	4-1	 Nacional Jun. C SB 21/22	J6
D	2021-09-19	11:00	(C)	Dragon Force	2-8	 Nacional Jun. C SB 21/22	J5
E	2021-09-12	11:00	(F)	Freemunde	2-2	 Nacional Jun. C SB 21/22	J4
D	2021-09-05	11:00	(C)	Paços de Ferreira	0-6	 Nacional Jun. C SB 21/22	J3
D	2021-08-29	11:00	(F)	FC Porto	13-0	 Nacional Jun. C SB 21/22	J2
D	2021-08-22	11:00	(C)	Feirense	1-11	 Nacional Jun. C SB 21/22	J1

Anexo 2 - Calendário Competitivo da 2ª Fase - Acesso à Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Iniciados da A.F. Braga - 1ª Divisão



PROGRAMA DE JOGOS

CAMPEONATO DISTRITAL DE INICIADOS 1.ª DIVISÃO - 2021-2022

2.ª FASE ACESSO DIVISÃO DE HONRA

SERIE 3

Jornada: 1 - 10/04/2022

Jornada: 4 - 08/05/2022

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO
123.08.001.0	10/04/2022 - 10:00	1204 - Vieira SC	08/05/2022 - 10:00	123.08.007.0
(304) CAMPO MUNICIPAL DE VIEIRA DO MINHO(102.0x66.0) - Relvado Sintético - VIEIRA DO MINHO		(3577) CAMPO A INDICAR(x) - - DESCONHECIDA		
123.08.002.0	10/04/2022 - 10:00	2521 - Arões SC	08/05/2022 - 10:00	123.08.008.0
(3268) CAMPO CENTRO FORM.ª JUV.ª DE ARÕES(100.0x64.0) - Relvado Sintético - AROES S.ROMAO - FAFE		(3398) PARQUE DESPORTIVO MUNICIPAL(100.0x61.0) - Relvado Sintético - POVOA DE Lanhoso		

Jornada: 2 - 24/04/2022

Jornada: 5 - 15/05/2022

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO
123.08.003.0	24/04/2022 - 10:00	2521 - Arões SC	15/05/2022 - 10:00	123.08.009.0
(3268) CAMPO CENTRO FORM.ª JUV.ª DE ARÕES(100.0x64.0) - Relvado Sintético - AROES S.ROMAO - FAFE		(3577) CAMPO A INDICAR(x) - - DESCONHECIDA		
123.08.004.0	24/04/2022 - 10:00	986 - SC Maria Fonte	15/05/2022 - 10:00	123.08.010.0
(3398) PARQUE DESPORTIVO MUNICIPAL(100.0x61.0) - Relvado Sintético - POVOA DE Lanhoso		(304) CAMPO MUNICIPAL DE VIEIRA DO MINHO(102.0x66.0) - Relvado Sintético - VIEIRA DO MINHO		

Jornada: 3 - 01/05/2022

Jornada: 6 - 22/05/2022

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO
123.08.005.0	01/05/2022 - 10:00	553 - FC Vizela	22/05/2022 - 10:00	123.08.011.0
(3577) CAMPO A INDICAR(x) - - DESCONHECIDA		(3398) PARQUE DESPORTIVO MUNICIPAL(100.0x61.0) - Relvado Sintético - POVOA DE Lanhoso		
123.08.006.0	01/05/2022 - 10:00	1204 - Vieira SC	22/05/2022 - 10:00	123.08.012.0
(304) CAMPO MUNICIPAL DE VIEIRA DO MINHO(102.0x66.0) - Relvado Sintético - VIEIRA DO MINHO		(3268) CAMPO CENTRO FORM.ª JUV.ª DE ARÕES(100.0x64.0) - Relvado Sintético - AROES S.ROMAO - FAFE		

Anexo 3 - Calendário Competitivo da 2ª Fase - Acesso à Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Juvenis da A.F. Braga - 1ª Divisão



PROGRAMA DE JOGOS



CAMPEONATO DISTRITAL DE JUVENIS 1.ª DIVISÃO - 2021-2022

2.ª FASE ACESSO DIVISÃO DE HONRA

SERIE 4

Jornada: 1 - 03/04/2022

Jornada: 4 - 01/05/2022

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO
119.09.001.0	03/04/2022 - 10:30	233 - CC Taipas	2570 - SC Leões Enguardas	01/05/2022 - 10:00
(251) CAMPO MONTINHO Nº 2(100.0x60.0) - Relvado Sintético - CALDAS DAS TAIPAS		(392) CAMPO Nº 1 COMPLEXO DESPORTIVO RODOVIA(105.0x68.0) - Relvado Sintético - BRAGA		
119.09.002.0	03/04/2022 - 10:00	1517 - GD Porto Ave	553 - FC Vizela	01/05/2022 - 10:00
(3233) PARQUE DE JOGOS DE PORTO D'AVE(100.0x64.0) - Relvado Sintético - PORTO D'AVE - POVOA LANCHOSO		(3577) CAMPO A INDICAR(x) - - DESCONHECIDA		

Jornada: 2 - 10/04/2022

Jornada: 5 - 08/05/2022

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO
119.09.003.0	10/04/2022 - 10:00	1517 - GD Porto Ave	2570 - SC Leões Enguardas	08/05/2022 - 10:00
(3233) PARQUE DE JOGOS DE PORTO D'AVE(100.0x64.0) - Relvado Sintético - PORTO D'AVE - POVOA LANCHOSO		(392) CAMPO Nº 1 COMPLEXO DESPORTIVO RODOVIA(105.0x68.0) - Relvado Sintético - BRAGA		
119.09.004.0	10/04/2022 - 10:00	553 - FC Vizela	233 - CC Taipas	08/05/2022 - 10:00
(3577) CAMPO A INDICAR(x) - - DESCONHECIDA		(251) CAMPO MONTINHO Nº 2(100.0x60.0) - Relvado Sintético - CALDAS DAS TAIPAS		

Jornada: 3 - 24/04/2022

Jornada: 6 - 15/05/2022

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO
119.09.005.0	24/04/2022 - 10:00	2570 - SC Leões Enguardas	553 - FC Vizela	15/05/2022 - 10:00
(392) CAMPO Nº 1 COMPLEXO DESPORTIVO RODOVIA(105.0x68.0) - Relvado Sintético - BRAGA		(3577) CAMPO A INDICAR(x) - - DESCONHECIDA		
119.09.006.0	24/04/2022 - 10:00	233 - CC Taipas	1517 - GD Porto Ave	15/05/2022 - 10:00
(251) CAMPO MONTINHO Nº 2(100.0x60.0) - Relvado Sintético - CALDAS DAS TAIPAS		(3233) PARQUE DE JOGOS DE PORTO D'AVE(100.0x64.0) - Relvado Sintético - PORTO D'AVE - POVOA LANCHOSO		