Uma Época de Estágio em contexto Pandémico

Relatório de Estágio Profissionalizante no Clube de Futebol Canelas 2010, no escalão de Juniores C (Sub-15) na época desportiva 2020/2021

Relatório de Estágio elaborado com o intuito de obter o 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: Tiago Miguel Carvalho Margarido

Filipe Bastos Miranda Espadaneira

Porto, 2021

Ficha de Catalogação

Espadaneira, F. (2021). *Uma Época de Estágio em contexto Pandémico – Relatório de Estágio Profissionalizante no Clube de Futebol Canelas 2010, no escalão de Juniores C (Sub-15) na época desportiva 2020/2021*. Porto: F. Espadaneira. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento - Ramo Treino de Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE, FUTEBOL, PROCESSO DE TREINO, JOGO DE FUTEBOL, FUTEBOL DE FORMAÇÃO.

Agradecimentos

Em primeiro lugar agradeço à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e, em particular ao meu orientador, Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro, e ao meu tutor, Tiago Miguel Carvalho Margarido, pela oportunidade de aprendizagem, pelo apoio constante e por todas as sugestões e ensinamentos.

De seguida, agradeço ao Clube de Futebol Canelas 2010, pela oportunidade de realização do meu Estágio Profissionalizante e pela confiança no meu trabalho. Endereço um especial agradecimento aos meus colegas de equipa técnica, nomeadamente ao treinador-adjunto Daniel Silva, pela amizade, confiança, espírito de entreajuda e partilha constante de ideias e experiências.

Agradeço também à minha família, principalmente à minha avó Vera, por todos os sacrifícios que fez durante a minha vida para que todas as etapas se pudessem concretizar. Espero deixá-la orgulhosa do meu percurso, da mesma forma que estou orgulhoso e agradecido por tê-la na minha vida.

De um modo especial, quero deixar o meu agradecimento à minha namorada e à sua família. Não existem palavras para agradecer tudo o que fez por mim nestes meses de elevada exigência, de altos e baixos. Em todas as fases foi o meu porto de abrigo. A ela, um eterno obrigado!

Aos meus amigos quero agradecer pela amizade que mantemos, por nunca duvidarem das minhas ambições e capacidades e pelo apoio constante.

Ao meu amigo e Mister Augusto Semedo quero deixar um sentido obrigado por todos os conselhos, amizade, paciência, carinho, conhecimentos e experiências transmitidas. Será sempre um modelo a seguir e uma referência na minha vida profissional e pessoal.

Ao Hugo Oliveira e restante equipa técnica do GDSC Alvarenga, equipa na qual fui Analista durante a passada época desportiva, deixo o meu enorme agradecimento pela ajuda, companheirismo, amizade e partilhas de conhecimentos e experiências, que me permitiram crescer e desenvolver as aptidões como treinador.

Índice Geral

Agradecimentos III

Índice de Figuras VII

Índice de Tabelas VIII

Índice de Anexos IX

Lista de abreviaturas X

Resumo XI

Abstract XIII

1 Introdução 1

2 Enquadramento 4

2.1 Enquadramento Biográfico 4

2.2 Enquadramento do Estágio Profissionalizante 6

2.2.1 A Escolha do Clube de Futebol Canelas 2010 6

2.2.2 Ambições do Estágio 6

2.2.3 Objetivos do Estágio 7

3 Estado da Arte 9

3.1 O Jogo de Futebol 9

3.2 Futebol de Formação 11

3.2.1 O Treinador como moderador do Processo de Ensino-Aprendizagem 14

3.2.2 Princípios Táticos do Futebol 16

3.2.3 O Modelo de Jogo 19

4 Contexto do Clube 22

4.1 Clube de Futebol Canelas 2010 22

4.2 Futebol de Formação do Clube de Futebol Canelas 2010 24

4.3 Equipa Técnica do escalão de Sub-15 do Clube de Futebol Canelas 2010 25

4.4 Papel do Estagiário na Equipa Técnica 25

4.5 2ª Divisão Distrital de Sub-17 da Associação de Futebol do Porto – Retoma 26

4.6 Plantel do escalão de Sub-15 do Clube de Futebol Canelas 2010 na época desportiva de 2020/2021 26

5 Realização da Prática Profissional 29

5.1 Objetivos da época desportiva de 2020/2021 29

5.2 Modelo de Jogo do escalão de Sub-15 do Clube de Futebol Canelas 2010 31

5.2.1 Organização Ofensiva 32

5.2.2 Transição Defensiva 34

5.2.3 Organização Defensiva 35

5.2.4 Transição Ofensiva 36

5.2.5 Esquemas Táticos 37

5.3 Planeamento Semanal 41

5.3.1 Fases da Época 41

5.3.2 Morfociclo Padrão 43

6 Desenvolvimento da Prática 47

6.1 Reflexões sobre os momentos críticos 47

6.2 Reflexões Táticas e Metodológicas 54

7 Desenvolvimento Profissional 59

7.1 Reflexões Profissionais 59

7.2 O Processo de Treino 61

7.3 Equipa Técnica 62

7.4 De que forma pode um Estagiário potenciar a Organização em que está inserido? 63

8 Considerações Finais 64

Referências Bibliográficas 66

Anexos 71

Índice de Figuras

Figura 1 - Campo relvado do Clube de Futebol Canelas 2010 23

Figura 2 - Campo de treinos com relvado sintético do Clube de Futebol Canelas 2010..... 23

Figura 3 - Plantel do escalão de Sub-15 do Clube de Futebol Canelas 2010 na época desportiva de 2020/2021 27

Figura 4 - Primeira fase de construção da Organização Ofensiva..... 33

Figura 5 - Segunda fase de construção da Organização Ofensiva..... 33

Figura 6 – Fase de finalização da Organização Ofensiva 34

Figura 7 - Setores da Organização Defensiva 36

Figura 8 - Linhas em L, Organização Defensiva..... 36

Figura 9 - Canto Ofensivo Curto..... 38

Figura 10 - Canto Ofensivo Longo..... 38

Figura 11 - Canto Defensivo 39

Figura 12 - Livre Lateral Ofensivo..... 40

Figura 13 - Livre Lateral Defensivo..... 40

Figura 14 - Microciclo durante a fase de competição 42

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Equipas da Série 2 da 2ª Divisão Distrital de Sub-18 da Retoma da AFP 2020/2021 26

Tabela 2 – Caracterização do plantel da equipa de Sub-15 do Clube de Futebol Canelas 2010 durante a época desportiva de 2020/2021..... 28

Tabela 3 – Morfociclo Padrão 44

Índice de Anexos

Anexo 1 Plano de Treino 46 – Terça-feira: Trabalho Setorial (Força Específica) 71

Anexo 2 Plano de Treino 47 – Quarta-feira: Trabalho Intersetorial ou Tático-Estratégico 72

Anexo 3 Plano de Treino 48 – Sexta-feira: Trabalho Preventivo Regenerativo (Velocidade Específica) 74

Anexo 4 Plano de Treino 1 (Pré-Época) – Terça-feira 75

Anexo 5 Plano de Treino 2 (Pré-Época) – Quarta-feira 76

Anexo 6 Plano de Treino 3 (Pré-Época) – Sexta-feira 77

Lista de abreviaturas

a.C.	Antes de Cristo
AAC	Associação Académica de Coimbra
AFA	Associação de Futebol de Aveiro
AFP	Associação de Futebol do Porto
BP	Bola(s) Parada(s)
CF Canelas 2010	Clube de Futebol Canelas 2010
DGS	Direção-Geral da Saúde
FPF	Federação Portuguesa de Futebol
MJ	Modelo de Jogo
OD	Organização Defensiva
OO	Organização Ofensiva
TD	Transição Defensiva
TO	Transição Ofensiva

Resumo

O presente relatório foi elaborado no âmbito do 2º ano do 2º ciclo do Mestrado em Treino Desportivo, no ramo de Treino de Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Durante este ano, realizei o Estágio Profissionalizante no escalão de Sub-15 do Clube de Futebol Canelas 2010. Esta revelou-se uma experiência desafiante e de bastante aprendizagem.

O trabalho encontra-se dividido em seis partes fundamentais. Inicialmente é apresentado o enquadramento bibliográfico e do Estágio Profissionalizante. Na segunda parte do trabalho expõe-se uma revisão da literatura acerca de dois temas que selecionei: "O Jogo de Futebol" e "O Futebol de Formação". Dentro deste último, inserem-se três subtemas: "O Treinador como moderador do Processo de Ensino-Aprendizagem", "O Modelo de Jogo" e "Os Princípios Táticos do Jogo de Futebol". De seguida, a terceira parte foca-se na contextualização do clube e na caracterização do plantel. Na quarta parte apresenta-se a realização da prática profissional, que engloba os objetivos da época, o Modelo de Jogo idealizado para a equipa e o planeamento semanal dos treinos, e respetivas adaptações ao longo da época. A quinta parte é relativa ao desenvolvimento da prática profissional, expondo-se os diferentes momentos da época desportiva. Para além disso, é realizada uma reflexão acerca do percurso durante esta época ímpar, do campeonato e dos treinos. A última parte refere-se ao desenvolvimento profissional, abordando-se as experiências vivenciadas e as competências adquiridas e realizando-se uma reflexão crítica sobre a época desportiva, o papel da equipa técnica e do estagiário, bem como as adaptações exigidas em contexto Pandémico.

Palavras-chave: ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE, FUTEBOL, PROCESSO DE TREINO, JOGO DE FUTEBOL, FUTEBOL DE FORMAÇÃO.

Abstract

This report was prepared within the scope of the 2nd year of the 2nd cycle of the master's degree in Sports Training, in the Youth Training branch, from the Faculty of Sports of the University of Porto. During this year, I attended the Professional Internship in the Under-15 level of Clube de Futebol Canelas 2010. This proved to be a challenging experience and allowed plenty of learning.

The work is divided into six fundamental parts. Initially, I present my bibliographical framework and the Professionalizing Internship context. The second part of the document includes a literature review on two themes that I selected: "The Football Game" and "The Training Football". Within the latter, three sub-themes are inserted: "The Coach as moderator of the Teaching-Learning Process", "The Game Model" and "The Tactical Principles of the Soccer Game". Then, the third part focuses on the contextualization of the club and on the characterization of the squad. In the fourth part, the realization of professional practice is presented, including the goals of the season, the Game Model idealized for the team and the weekly training plan, and respective adaptations throughout the season. The fifth part is related to the development of the professional practice, exposing the different moments of the sporting season. In addition, there is a reflection on the route during this unique season, the championship and training. The last part refers to the professional development, addressing the experiences and acquired skills and carrying out a critical reflection on the sporting season, the role of the technical team and the intern, as well as the adaptations required in a Pandemic context.

Keywords: PROFESSIONAL INTERNSHIP, FOOTBALL, TRAINNING PROCESS, FOOTBALL GAME, YOUTH FOOTBALL.

1 Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito do 2º ano do 2º ciclo do Mestrado em Treino Desportivo (no ramo de Treino de Jovens) da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, durante o qual realizei o Estágio Profissionalizante na equipa de Juniores C (Sub-15) do Clube de Futebol Canelas 2010 (CF Canelas 2010) na época desportiva 2020/2021.

O relatório insere-se no âmbito da unidade curricular de Estágio – Treino de Jovens, através do qual se pretende abordar, de forma reflexiva, o processo resultante da prática profissionalizante, bem como todas as inquietações e peripécias resultantes do mesmo. Para além disso, a conclusão deste ciclo de estudo (Mestrado em Treino Desportivo no Ramo de Treino de Jovens) permite obter o Título Profissional de Treinador de Desporto de Grau II.

O futebol é uma modalidade desportiva coletiva muito popular, cujo jogo se divide em 2 partes de 45 minutos nas quais competem 2 equipas de 11 jogadores cada. Porém, estas condições podem sofrer alterações consoante o escalão a que nos referimos (por exemplo, um escalão Sénior é diferente de um escalão de Sub-15).

Este relatório apresenta como foco principal o jogo de futebol e a sua compreensão, bem como o processo de treino e de competição. Com a elaboração do presente trabalho pretendo adquirir competências profissionais e novos conhecimentos científicos no domínio do treino desportivo de futebol, nomeadamente no que concerne à planificação, implementação e operacionalização do processo de treino. Adicionalmente, apresenta como finalidade o desenvolvimento de uma capacidade de reflexão critica constante acerca do desenvolvimento evolutivo do indivíduo e coletivo no contexto competitivo e exigente que atualmente se faz presente.

Por fim, destaco o papel preponderante do estágio no desenvolvimento de diferentes competências relacionadas com a resolução de desafios e obstáculos, bem como na aplicação prática de conteúdos teóricos previamente aprendidos durante a minha formação académica. Adicionalmente, adquiri

valores que me permitiram crescer não apenas como treinador, mas também como pessoa. Valores esses que serão fulcrais na minha realidade desportiva atual e futura, na qual pretendo transmitir aos atletas valores morais e interpessoais fundamentais para participarem de uma forma saudável e ativa na sociedade.

O presente relatório é composto por oito capítulos. O primeiro refere-se à "Introdução", na qual se reconhece o contexto do presente relatório e seus objetivos, bem como do estágio realizado.

O segundo capítulo corresponderá ao "Enquadramento", sendo abordadas inicialmente as minhas vivências pessoais, formação e currículo profissional, e posteriormente expostos os objetivos, perspetivas e resultados previstos no âmbito do Estágio Profissionalizante.

No terceiro ponto, o "Estado da Arte", será realizada uma revisão da literatura com destaque para as seguintes temáticas: o Jogo de Futebol e o Futebol de Formação (dentro do qual abordarei as seguintes temáticas: o Treinador como moderador no Processo de Ensino-Aprendizagem, os Princípios Táticos do Jogo de Futebol e o Modelo de Jogo).

Após esta secção, será abordado o "Contexto do Clube", nomeadamente em relação à sua história, estrutura, instalações, organização, recursos humanos, equipa técnica, entre outros.

O capítulo seguinte refere-se à "Realização da Prática Profissional" e engloba os objetivos da época desportiva e as questões do modelo de jogo e planos de treino referentes às diferentes fases da mesma.

De seguida, dedica-se um capítulo ao "Desenvolvimento da Prática", que aborda as minhas reflexões gerais sobre o desempenho da equipa ao longo do campeonato, e outro ao "Desenvolvimento Profissional", que se refere às minhas reflexões acerca do meu desempenho profissional, do treino e da equipa técnica.

Em jeito de conclusão, serão apresentadas as “Considerações Finais” acerca do estágio profissional, listando-se, por fim, as “Referências Bibliográficas” citadas ao longo do trabalho e os anexos.

2 Enquadramento

2.1 Enquadramento Biográfico

Durante toda a minha vida cresci apaixonado pelo “desporto rei”, o futebol. A minha admiração e dedicação perante a modalidade começaram a refletir-se desde cedo, altura em que tive de me empenhar bastante para ter a possibilidade de a praticar. Por volta dos 11 anos ingressei pela primeira vez no futebol, tendo completado a minha formação aos 18 anos. Porém, aos 16 anos ambicionava já uma carreia como treinador de futebol, começando a percecionar o treino e o papel do treinador de forma diferente.

Com o intuito de iniciar a minha especialização e formação académica na área do desporto, ingressei na Licenciatura em Ciências do Desporto na Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra no ano letivo de 2016/2017, que concluí em 2019. De seguida, reconhecendo a necessidade e vontade de adquirir mais conhecimentos e experiência na área, decidi dar início à etapa seguinte que havia planeado: o Mestrado. No ano letivo de 2019/2020, iniciei o Mestrado em Treino de Alto Rendimento - Ramo Treino de Jovens, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Paralelamente ao meu percurso académico, procurei sempre conciliar o início da carreira como treinador. Esta teve início em 2017, como treinador-adjunto de uma equipa de Sub-9 (Futebol de 7) do Sport Clube Alba, equipa que pertence à Associação de Futebol de Aveiro (AFA). Na época seguinte permaneci como treinador-adjunto, mas desta vez do escalão de Sub-14 (Futebol de 11) da Associação Académica de Coimbra (AAC), equipa pertencente à Associação de Futebol de Coimbra. Ainda no papel de treinador-adjunto, tive a oportunidade de treinar, durante a época desportiva de 2019/2020, o escalão de Sub-19 do clube Naval 1893 (que disputava a 2ª Divisão Nacional de Juniores) e durante a época desportiva de 2020/2021, o escalão Sénior do Grupo Desportivo Santa Cruz de Alvarenga (época em que fomos campeões do “Campeonato SABSEG” da AFA, conseguindo pela primeira vez na história do clube o acesso à “Taça de Portugal” e ao “Campeonato de

Portugal”). Para além disso, nestes dois últimos clubes, assumi também a função de analista.

Como treinador-principal, tive a oportunidade de iniciar no escalão de Sub-14 da AAC durante a época desportiva de 2018/2019, seguindo-se o escalão de Sub-14 do Clube Futebol de Serzedo durante a época desportiva de 2019/2020 e o escalão de Sub-15 do CF Canelas 2010 durante a passada época desportiva de 2020/2021.

Ao longo da minha experiência adquiri capacidade de ultrapassar e resolver diversos desafios e obstáculos, tentando sempre retirar o máximo de aprendizagem de cada um deles. Para além disso, tive a oportunidade de colaborar com treinadores muito experientes na área, todos eles com metodologias e perspetivas de trabalho diferentes, o que me permitiu refletir de forma crítica e construtiva acerca do treino e do jogo de futebol.

Apesar de o meu percurso como treinador de futebol ser ainda curto, tem-me sido possível reconhecer e compreender as suas diferentes áreas. Com a minha evolução profissional, fui percebendo que uma das áreas que mais me fascina e suscita curiosidade é a Análise de Jogo, pelo que será uma vertente que pretendo explorar e desenvolver mais aprofundadamente no futuro.

A liderança e a compreensão do jogo de futebol são atributos que, na minha opinião, são fundamentais num treinador, pelo que desde que iniciei o meu percurso como jogador tenho sempre em vista estas duas máximas. A equipa de futebol é composta por um grupo de atletas, todos eles diferentes entre si, o que faz com que a liderança do treinador seja um ponto fulcral para a obtenção de bons resultados. Para além disso, o treinador deve procurar sempre compreender e entender o jogo. Isto porque se este não o fizer, ainda que utilize os exercícios de treino mais adequados, não será suficientemente competente para ensinar e treinar os seus atletas.

2.2 Enquadramento do Estágio Profissionalizante

2.2.1 A Escolha do Clube de Futebol Canelas 2010

A escolha do CF Canelas 2010 para realização do Estágio Profissionalizante surgiu após ter sido convidado pelo novo coordenador do clube, em Maio de 2020.

Após algumas semanas de reflexão decidi aceitar a proposta, consciente da responsabilidade e exigência que esta acarretava. Apesar de ter levado em consideração diversos fatores, descrevo aqueles que mais significativamente contribuíram para a minha escolha: o facto de o clube estar numa fase de reestruturação e inovação, a oportunidade de assumir o papel de treinador-principal do escalão Sub-15 do clube e a perspetiva de aprendizagem e aquisição de novas capacidades face ao desafio e dificuldades que se poderiam vir a impor.

A época desportiva neste clube acabou por traduzir-se numa grande aprendizagem, não só a nível profissional, mas também a nível pessoal. Ter tido a oportunidade de ser treinador-principal e de liderar um dos escalões que mais gosto de treinar no futebol de formação, foram para mim um grande desafio e motivo de orgulho.

2.2.2 Ambições do Estágio

A minha grande ambição para este estágio traduziu-se na possibilidade das experiências, vivências, desafios e obstáculos que se impusessem ao longo da época desportiva, me preparassem e permitissem adquirir e aprimorar competências para aquele que é o meu objetivo a longo prazo: ser treinador-principal ao mais alto nível.

Para além disso, pretendia cumprir os objetivos que me haviam sido propostos pela coordenação do clube. Quando fui convidado para assumir o papel de treinador-principal, o clube encontrava-se num processo de mudança e reestruturação, e apresentava como objetivo inovar e alterar a dinâmica prévia dos escalões de futebol de formação. O projeto tinha também como finalidade a

subida dos escalões de Sub-15, Sub-17 e Sub-19 para as primeiras Divisões Distritais da Associação de Futebol do Porto (AFP), no espaço temporal máximo de dois anos.

Apesar de já ter trabalhado como treinador-principal noutros escalões de Futebol de 11 (mas de faixas etárias inferiores), a possibilidade de ser pela primeira vez treinador-principal de um escalão de Sub-15, tornou-se bastante aliciante e motivadora. Ao assumir esse papel teria a possibilidade de ter a máxima influência nas decisões que seriam tomadas no processo de treino e de jogo, mas não descurando o papel e influência fulcrais da restante equipa técnica. Assim sendo, considero-me privilegiado por ter tido a oportunidade de desenvolver o meu Estágio Profissionalizante e ter exercido a função de treinador-principal simultaneamente.

Devido ao contexto Pandémico em que vivemos desde Março de 2020, toda a preparação da época desportiva sofreu várias alterações e ajustes, tendo sempre por base as medidas e restrições impostas pela Direção-Geral da Saúde (DGS), pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e pela AFP. Porém, a necessidade de adaptação foi para mim uma motivação extra enquanto treinador, tendo sempre em vista manter, ou mesmo elevar, o grau de exigência, trabalho e profissionalismo.

2.2.3 Objetivos do Estágio

A escolha da elaboração e redação de um Relatório de Estágio para a conclusão do Mestrado em Treino Desportivo, em detrimento de uma Dissertação, relacionou-se com as minhas necessidades profissionais para continuar a progredir no meu percurso como treinador de futebol, isto é, com a obtenção do Grau II de treinador de futebol.

Contudo, o que pretendia alcançar durante o Estágio era muito mais do que um grau académico ou profissional. Tive sempre como principal intuito o crescimento a nível pessoal e profissional, desenvolvendo e aprimorando diferentes competências e valências, que aponto de seguida com maior detalhe:

- Melhorar a minha capacidade de comunicação e aprimorar a minha capacidade de trabalho em equipa, procurando obter *feedback* (tanto positivo como negativo) por parte dos atletas e restante equipa técnica;
- Capacitar e potenciar todos os atletas individualmente para que estes possam potenciar toda a equipa;
- Alcançar uma maior capacidade de delegar funções, a fim da obtenção de maior sucesso da equipa;
- Otimizar o planeamento e planificação dos treinos, tendo em vista o aumento do seu rendimento;
- Melhorar a minha compreensão acerca do jogo e do processo de treino, particularmente através da observação e análise de desempenho da equipa;
- Adquirir mais conhecimentos acerca do jogo de futebol e aplicar aprendizagens teóricas adquiridas ao longo da minha formação académica no contexto de treino e de jogo;
- Compreender melhor o âmbito do Futebol de 11, com todas as suas diferentes dinâmicas;
- Criar uma rede *Networking* que me possa ser útil futuramente;
- Aumentar a minha credibilidade, tanto para a estrutura do clube como para o "mundo do futebol";
- Otimizar competências como gestor de recursos humanos;
- Compreender as dinâmicas da gestão e do funcionamento da estrutura do clube e da equipa.

Para esta experiência, à semelhança das anteriores que tive a oportunidade de vivenciar, mantive a perspetiva e objetivo de alcançar o sucesso, tentando deixar uma "marca" positiva não só na vida dos atletas, mas também do clube.

Assim, de uma forma resumida, para este estágio tenho como principal objetivo a contínua evolução e aprendizagem como treinador e ser humano, adquirindo as competências que são necessárias para que possa atingir aquele que será o meu objetivo final, ser treinador de futebol no contexto de alto rendimento.

3 Estado da Arte

3.1 O Jogo de Futebol

Segundo o livro “O que é o Futebol” de José Sebastião Witter (1990), o termo mais adequado para designar o Jogo de Futebol seria o “Jogo de Bola”. O autor afirma que este termo seria mais abrangente, visto que, para além de incluir o jogo de futebol do ponto de vista formal e das suas regras oficiais, compreende também muitas outras manifestações de jogo com a bola no pé (como por exemplo o futebol de rua e o futebol na escola), cujas regras são distintas.

Tal disparidade de regras entre os diferentes tipos de jogo de bola advém, por exemplo, do facto de as crianças adulterarem as regras de jogo para obterem maior proveito, o que lhes permite desenvolver outras habilidades e descobrir novas formas de praticarem o seu jogo. Se tivermos em vista a origem do Futebol, percebemos que se trata de um processo bastante semelhante ao referido anteriormente (Scaglia, 1999).

Ao longo de muitos séculos de história, o Futebol foi sofrendo uma lenta transformação até se ter tornado na modalidade desportiva que hoje conhecemos: o Futebol Moderno. Historiadores dedicados à sua origem verificaram que a modalidade teve início na China alguns milénios antes de Cristo (a.C.), durante os tempos do Imperador Amarelo. Ao longo dos séculos, diferentes tipos de Jogo de Futebol foram sendo utilizados para as mais variadas finalidades, tais como o entretenimento dos nobres da Corte Imperial em 4500 a.C. e o treino militar em 2500 a.C. Em 100 a.C., devido ao domínio e expansão do Império Romano, um tipo de jogo de futebol conhecido por *Harpastum* (no qual as duas equipas tinham uma linha de ataque e defesa, com o objetivo de ultrapassar a linha inimiga) começou a ser utilizado para preparar e definir táticas e estratégias de batalha (Scaglia, 1999).

No final do século XVIII em Inglaterra, o Jogo de Futebol começava já a ser praticado em escolas públicas (que à época eram instituições que se associavam a contextos de violência e rebeldia), mas com a particularidade de as suas regras se alterarem consoante as escolas. Numa tentativa de incutir

maior disciplina nos jovens, o Jogo de Futebol começou a ser praticado em todas as escolas do país, visto ter-se concluído que este era fulcral para promover autoconfiança e incutir valores aos jovens estudantes. Assim, rapidamente o Jogo de Futebol adquiriu muita popularidade em todo o país, sendo cada vez mais praticado. Porém, tal gerou sucessivamente maior discórdia relativamente às regras de jogo, criando a necessidade de se definir que o jogo apenas poderia ser jogado com os pés (Scaglia, 1999).

Assim sendo, o Futebol nasce da evolução histórica dos vários tipos de jogo de bola praticados em diversas localizações, diferentes épocas e com finalidades distintas, mas que apresentavam um elo comum: pressupunham o contacto e controlo de uma bola (ou objeto semelhante) utilizando os pés (Scaglia, 1999).

Depois de compreendermos as transformações do Jogo de Futebol ao longo da sua história, torna-se notória a diferença em relação à definição do Futebol Moderno. Freire (2002) diz-nos que são as manifestações do ato de jogar que nos demonstram o que realmente é o jogo. Complementando esta ideia, Scaglia (2003) diz-nos que, apesar de algumas atividades ou situações específicas serem apelidadas comumente ou culturalmente como jogos, não podem ser considerados como tal. Para cimentar este argumento, afirma que o jogo é algo mais complexo, graças à variabilidade e imprevisibilidade de situações que podem ocorrer. Para além disso, defende também que, para compreender melhor o que é o jogo, é importante ter em conta a sua multidisciplinariedade, envolvendo áreas como a psicologia, a biologia, a pedagogia, a matemática, entre outras. Contudo, para Garganta (1997), Freire (2002) e Leitão (2003), é nesta imprevisibilidade que está a essência do jogo.

O aumento da prática desportiva, da sua popularidade e da evolução da modalidade, levou a que a investigação acerca de conhecimentos científicos relacionados com o Futebol seja cada vez maior, a fim de se alcançarem melhores resultados e desempenhos desportivos. Tal facto, aliado à necessidade de entender as particularidades de cada modalidade desportiva, subdividiu o Futebol em várias áreas específicas, como a preparação física, a fisiologia, a psicologia, entre outros (Leonardo, 2008).

Para melhorar o desempenho desportivo, quer seja no Futebol, quer seja noutra modalidade desportiva, é necessário que os seus praticantes sejam submetidos a estímulos de treino adequados, a fim de que o seu organismo esteja funcional a nível competitivo. Garganta (2005) refere que, para a aquisição e desenvolvimento de competências necessárias para a prática do Jogo de Futebol, é necessário que haja situações de treino que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e que deem ao jogador um elevado grau de autonomia e criatividade. Para Gomes (2002), o maior desafio durante a preparação do treino é a cuidadosa relação que tem de existir entre a carga do treino ou exercício e a condição física do atleta. Isto é, o treino e os exercícios de treino devem ter uma carga adequada de forma que as respostas adaptativas dos atletas contribuam para um melhor rendimento ao indivíduo e, consequentemente, à sua equipa.

Por fim, é de salientar que o Futebol se trata de um jogo que requer versatilidade, quer a nível motor quer a nível de perceção e decisão, recorrendo a aptidões individuais e de natureza aberta, isto é, que são dependentes do seu executante e do contexto onde este se insere. Assim, o desempenho de um jogo é sobretudo condicionado pela forma como os atletas enfrentam e solucionam os constrangimentos e adversidades (como o posicionamento e movimento dos adversários e restantes colegas da equipa, a zona do campo onde a ação decorre, a velocidade e trajetória da bola, entre outros) (Garganta, 2013).

3.2 Futebol de Formação

O Futebol representa uma modalidade desportiva coletiva, disputada por duas equipas que executam ações aleatórias com a bola e que têm presente características de cooperação e oposição. São estes conjuntos de ações imprevisíveis que criam a necessidade de preparar o atleta nas suas dimensões física, tática, técnica e psicológica, durante o seu percurso no Futebol de Formação.

Segundo Rosado e Mesquita (2008), para que o treinador moderno seja competente, deve adquirir uma série de conhecimentos essenciais, nomeadamente relacionados com o desenvolvimento motor e biológico dos jovens. Contudo, este conhecimento deve ser sempre adaptado ao atleta, tendo em atenção a sua maturidade física e psicológica.

Para além disso, para Rocha (2006) e Gomes e Cruz (2006), o treinador moderno de Futebol de Formação deve ter uma atuação bastante diversificada e um conhecimento abrangente no que toca ao planeamento, liderança, comunicação e rendimento no processo de treino e de jogo.

Associadamente, uma das principais funções do treinador é contribuir para a formação do indivíduo, não só enquanto atleta, mas também enquanto pessoa, baseando a sua ação na transmissão de princípios e valores humanos e auxiliando na construção do seu caráter e personalidade, sem nunca descurar o seu rendimento desportivo. Smith e Smoll (1984) reitera que este tem uma grande importância não apenas no que toca ao desenvolvimento e aquisição de competências motoras nos jovens jogadores, mas também em outras áreas de atuação.

Araújo (1994) defende que este deve ter também em atenção que é um treinador de jovens, aos quais deve servir de modelo. Reforçando esta ideia, Adelino, Vieira e Coelho (2001) afirmam que são as atitudes e valores transmitidos pelo treinador no seu dia-a-dia (como o profissionalismo, a disciplina, a organização, o entusiasmo e o rigor durante os treinos e jogos) que maior influência exercem sobre os atletas. Oliveira (2003) compara o perfil do treinador de jovens ao perfil de um maestro, no sentido em que um treinador, tal como um maestro, deve orientar os seus atletas com formação técnica e pedagógica, com o intuito de facilitar o desenvolvimento dos jogadores. Já Sarmento (1992), numa perspetiva mais pedagógica, equipara o treinador de jovens a um professor, defendendo que ambos têm a missão de ensinar, estimular, preparar e motivar o atleta. Adicionalmente, Araújo (1994) considera como características imprescindíveis a capacidade de promover o trabalho em equipa e de contribuir para um ambiente de aprendizagem favorável, sendo que, segundo Sarmento (1992) e Sá (1994), o treinador deve sempre procurar

transmitir os conhecimentos aos atletas de forma ponderada e cuidada. Lima (2000) refere ainda que o treinador deve procurar exercer um reforço positivo através dos *feedbacks* que são dados aos jovens, mantendo uma postura de encorajamento.

Quanto ao perfil ideal de um treinador de jovens, existe um grande consenso entre os diferentes autores: este deve ser um especialista da modalidade que ensina. Para além disso, deve ter a capacidade de gerir os recursos humanos e traçar objetivos realistas, sendo que, para tal, tem de conhecer bem as características e particularidades de todos os jogadores (Castelo, 1996; Montiel, 1997). Para Côté (2007), o treinador deve também procurar focar as suas ações em algo que vai além de perder ou ganhar. O autor fundamenta esta afirmação argumentando que nos escalões de Futebol de Formação, ainda que dentro de um mesmo escalão, os atletas são muito diferentes entre si e encontram-se muitas vezes em etapas de desenvolvimento distintas, o que cria a necessidade de se adaptar o grau de exigência para cada indivíduo.

Contudo, Lage (2018) considera que no Futebol de Formação, independentemente das idades, os jovens geralmente jogam com o objetivo de alcançar a vitória. Para além disto, refere que a vitória e o objetivo da vitória são importantes na formação dos atletas, porém não representam o principal objetivo, visto que o "jogar bem" e o *fair play* devem sempre sobrepor-se. O autor afirma também que o fundamental na preparação e orientação do treino é a sua organização, tendo este como principal objetivo retirar o melhor de cada atleta e conceder a todos as mesmas oportunidades. Todavia, para tal é necessário que cada treino funcione como uma parte evolutiva de uma determinada componente que se pretende trabalhar durante um certo número de unidades de treino.

Assim sendo, conclui-se que o Futebol de Formação representa um processo evolutivo, isto é, que pressupõe que o trabalho desenvolvido durante os treinos, quer seja individual ou coletivo, deve ter em vista a evolução do atleta de acordo com o seu potencial, a fim de que este contribua para a evolução coletiva (Lage, 2018).

3.2.1 O Treinador como moderador do Processo de Ensino-Aprendizagem

A prática desportiva acarreta bastantes benefícios para os jovens atletas, nomeadamente ao nível do autocontrolo, da interação social e da capacidade de lidar com o sucesso e o fracasso (Mesquita, 2004). Porém, para Smith e Smoll (1997) a participação na prática desportiva por si só é insuficiente para a aquisição de certas competências. Assim, os autores destacam a importância da implementação de um método de aprendizagem que contribua para essa aquisição por parte dos jovens atletas.

Ao longo das últimas décadas verificou-se uma evolução constante no que diz respeito ao processo de ensino e aprendizagem no contexto do Futebol de Formação. Os autores Godinho e Barreiros (2002) destacam para a distinção entre os termos ensino e aprendizagem, embora estes estejam indubitavelmente relacionados. O ensino representa o processo de transmissão de conhecimentos, mas para que este tenha significado (isto é, que exista aprendizagem), é necessário que o atleta os interiorize, assimile e restruture. Assim, torna-se necessário que tanto o treinador como o jovem assumam um papel ativo no processo de ensino-aprendizagem.

Segundo Queirós (1986), o treinador de jovens deve adotar uma estratégia de ensino e de treino que se aproxime ao máximo da realidade das situações do jogo. Isto porque o processo de ensino do Jogo de Futebol tem como alvo a formação de jogadores inteligentes, que consigam compreender e interpretar corretamente o jogo de futebol, de forma que consigam tomar decisões acertadas nas diferentes vertentes e situações que o jogo lhes for proporcionando (Mangas, 1999). Para fundamentar esta ideia, Garganta e Pinto (1994) afirmam que é fulcral que os jovens jogadores desenvolvam uma boa capacidade percetiva do jogo. Adicionalmente, Frade (2005) defende que estes devem ser ensinados a compreender o jogo, com o intuito de saberem “o que fazer?” e “como fazer?”, e reitera a importância da tomada de decisão tática, que corresponde ao processo de desenvolvimento de uma determinada ação motora que seja a mais adequada à situação que o jogador esteja a vivenciar.

Para Garganta (2006), o processo de ensino-aprendizagem procura adequar as atitudes e comportamentos dos jovens atletas, tendo por base a compreensão e harmonização das capacidades e habilidades para treinar e jogar. De acordo com o autor, e reforçando a ideia anteriormente referida por Frade (2005), o treinador tem a responsabilidade de tornar os jovens mais capacitados, em relação ao saber, saber fazer e saber estar.

Relativamente aos Modelos de Formação, Rodrigues (1995) defende que estes devem ter em consideração algumas das características determinantes para o processo de ensino-aprendizagem, tais como: a experiência, formação e características do treinador, as qualidades técnicas, físicas e psicológicas dos atletas e o contexto, organização e objetivos do clube. Adicionalmente, para Rosado (2000), qualquer modelo de formação deve ter o objetivo de potenciar as influências do treinador sobre os jovens.

Por sua vez, Siedentop (1994) defende que a intervenção do treinador deve ter por base o Modelo de Educação Desportiva, que se divide em três eixos:

- Desenvolvimento da competência desportiva, que pressupõe que o atleta adquira capacidades e habilidades suficientes para compreender e participar no jogo, criando e aplicando estratégias adequadas à sua complexidade;
- Educação para a literacia desportiva, que tem como finalidade formar jogadores desportivamente cultos e que demonstrem respeito e compreensão pelas regras do jogo, rituais e tradições da modalidade, tendo em atenção as boas e más condutas e práticas desportivas;
- Promoção do entusiasmo pela prática desportiva, com o intuito de fazer com que os jovens mantenham uma participação ativa nas atividades desportivas, a fim de preservar e proteger a cultura do Futebol.

Segundo o autor, a aplicação do Modelo de Educação Desportiva confere uma maior autonomia ao atleta, que ocupa o papel central durante o processo de treino. Reforçando esta ideia, Metzler (1999) refere que o modelo permite

uma experiência educacional desportiva bastante positiva e vantajosa para o jovem.

3.2.2 Princípios Táticos do Futebol

De acordo com Garganta (1997), as capacidades táticas e os processos cognitivos que estão associados à tomada de decisão são competências essenciais ao desempenho desportivo. O autor refere que no Jogo de Futebol a imprevisibilidade e a complexidade das situações estão presentes em todas as fases do jogo, tendo o jogador e a equipa de se adaptar o melhor e mais rápido possível para as ultrapassar com sucesso. Por essas mesmas razões, Bettega, Machado, Scaglia, Marques Filho e Gallati (2019) defendem que o processo de formação do jogador de futebol deve abranger não só uma área específica, mas sim um conjunto variado de competências físicas e psicológicas. Neste sentido, é o treinador o principal responsável por guiar os atletas durante essas aprendizagens.

Mas afinal, em que consistem os princípios táticos de jogo? Abbagnano (2007) define-os como um ponto de partida para uma mudança em qualquer processo. Para Gomes (2008) e Garganta e Pinto (1994), estes princípios representam os padrões de jogo e auxiliam os atletas na procura de soluções eficazes e rápidas para as adversidades e situações aleatórias que possam vir a enfrentar durante o Jogo de Futebol. Segundo Castelo (1994), os princípios táticos baseiam-se na teoria e lógica do jogo e estão relacionados com os comportamentos tático-técnicos dos jogadores. De acordo com Zerhouni (1980) e Aboutoihi (2006) estes princípios permitem, de uma forma coletiva, que a equipa tenha a capacidade de controlar algumas variáveis do jogo, como por exemplo o ritmo de jogo, a manutenção da posse de bola e a provocação de desequilíbrios na equipa adversária (com o intuito de finalizar com um golo, que será sempre o objetivo final). Desta forma, todos estes autores sublinham a importância da aquisição e correta compreensão e interpretação dos princípios táticos por parte dos atletas, para que o seu impacto no desempenho coletivo

seja positivo e assim conseguirem alcançar os objetivos da equipa (como por exemplo marcar golo ou impedir o adversário de marcar golo).

No entanto, na literatura não existe consenso acerca da caracterização dos princípios táticos de jogo. Dessa forma, ao juntar os conceitos de vários autores como Zerhouni (1980), Teodoresco (1984), Wrzos (1984), Mombaerts (1991), Bayer (1994), Castelo (1994), Garganta e Pinto (1994), Ramos (2003), Aboutoihi (2006) e Duprat (2007), podemos subdividi-los em três categorias: princípios gerais, princípios operacionais e princípios fundamentais.

Guilherme (2004) define os princípios de jogo como padrões de ação táticos coletivos, intersetoriais, setoriais e individuais, com os quais se pretende que a equipa e os jogadores evidenciem nas diferentes fases do jogo (ofensiva e defensiva).

Para Queirós (1983) e Garganta e Pinto (1994), os princípios fundamentais, que estão intrinsecamente relacionados com os princípios operacionais e fundamentais, aplicam-se em todas as fases do jogo e subdividem-se em três conceitos:

- Recusar a inferioridade numérica;
- Evitar a igualdade numérica;
- Procurar a superioridade numérica.

Já os princípios operacionais englobam a postura da equipa, isto é, a fase do jogo em que esta se encontra (fase ofensiva ou fase defensiva). Caso a equipa esteja na fase ofensiva, de acordo com os princípios operacionais, esta deve:

- Manter a posse de bola;
- Criar situações ofensivas;
- Progredir no terreno de jogo;
- Criar situações de finalização;
- Finalizar as situações criadas.

Por outro lado, se a equipa estiver na fase defensiva deve:

- Impedir que o adversário crie situações de finalização;
- Recuperar a posse de bola;
- Impedir a progressão adversária;
- Proteger a baliza;
- Reduzir o espaço de jogo do adversário.

Outros autores como Worthington (1974), Hainaut e Benoit (1979), Queirós (1983), Garganta e Pinto (1994) e Castelo (1999), dividem os princípios fundamentais do jogo em quatro princípios específicos e culturais para cada fase do jogo.

Na fase ofensiva estes são:

- Penetração;
- Cobertura ofensiva;
- Mobilidade;
- Espaço.

Na fase defensiva são:

- Contenção;
- Cobertura defensiva;
- Equilíbrio;
- Concentração.

Frade (1985), Castelo (1996 e 2004), Carvalhal (2000), Resende (2002), Oliveira (2003) e Santos (2006) reiteram que os momentos de jogo são bastante complexos, dividindo-os em: Organização Defensiva (OD), Organização Ofensiva (OO), Transição Defensiva (TD), Transição Ofensiva (TO) e os esquemas táticos.

Quanto à OO, os autores identificam diversos sub-momentos: o sistema de jogo, as fases ofensivas, construção ofensiva, criação de situações de finalização e a sua finalização, os métodos de jogo, o portador da bola, as coberturas ofensivas, a largura e profundidade, o ataque posicional, o ataque

rápido, o contra-ataque, as combinações diretas e indiretas, o ritmo e o tempo de jogo e as funções de cada jogador consoante a sua posição no sistema tático.

No que concerne à OD, os sub-momentos englobam: os sistemas de jogo, as fases defensivas, o equilíbrio defensivo, a recuperação defensiva, a marcação individual, a marcação à zona, a marcação mista, a(s) zona(s) de pressão, o portador da bola, as coberturas defensivas, a concentração defensiva, o controlo da profundidade e da largura, a anulação das linhas de passe adversárias, a linha defensiva (como por exemplo a linha do fora-de-jogo), a temporização defensiva e as responsabilidades defensivas individuais consoante a posição do jogador no sistema tático.

Em relação à TO, os autores destacam: o jogo direto e o jogo apoiado, a recuperação da posse de bola, a concentração, o espaço (isto é, a largura e a profundidade), a transição da fase defensiva para a fase ofensiva, a temporização ofensiva e as responsabilidades individuais de cada atleta consoante a posição do jogador no sistema tático.

Já na TD, os autores sublinham os seguintes sub-momentos: a pressão ao jogador que tem a bola, as coberturas, a perda da posse de bola, o controlo da largura e da profundidade, a transição da fase ofensiva para a fase defensiva e as responsabilidades individuais de cada atleta consoante a posição do jogador no sistema tático.

Por fim, nos momentos de BP inserem-se os seguintes sub-momentos: lançamentos laterais, cantos e livres diretos e indiretos. Isto aplica-se tanto à fase ofensiva como à fase defensiva.

3.2.3 O Modelo de Jogo

Com a atual evolução da tecnologia e a constante investigação científica, o Mundo encontra-se em incessante transformação. O mesmo reflete-se no Futebol, com o surgimento de novos conhecimentos que são fruto do trabalho, experiência e investigação dos treinadores ao longo dos anos. Desta forma,

Pacheco (2001) refere que, para que o Futebol de Formação de um clube tenha sucesso, é fundamental a existência de um Modelo de Formação que seja coerente e que tenha por base princípios essenciais bem definidos, que devem ser aplicados a todos os escalões. Para tal, é necessário que todos os clubes tenham definido um Modelo de Jogo (MJ), que possibilita a elaboração de um modelo de treino, de um modelo de jogador e de um modelo de treinador. Teodoresco (1984), afirma que o MJ deve ter por base outros modelos de jogo de sucesso.

Segundo Garganta (1996), o processo de treino deve basear-se na aquisição e aplicação de princípios táticos de jogo, de forma que os jogadores vivenciem diversas situações e tenham a capacidade de atuar em consonância com um conjunto de regras, que devem ser iguais para todos os escalões, mas que são especificas do MJ implementado pelo clube.

Através da observação de jogos, conseguimos detetar padrões de jogo de uma equipa, que fornecem informações importantes acerca das características dos jogadores e da equipa. Aliando esta informação às interações dos jogadores, podemos assim desmembrar o MJ de uma determinada equipa (Garganta, 1997). Para Oliveira (2003), o MJ deve ter como alicerces os princípios de jogo relativos aos diferentes momentos de organização (OO, OD, TO e TD), em simultâneo com os comportamentos táticos definidos pelo treinador. Seguindo a mesma linha de pensamento, Cervera e Malavés (2001) defendem que cada jogador deve conhecer as suas funções, com e sem bola, dentro da sua posição específica. Para além disso, Frade (2006) refere que não basta ter um MJ e determinados princípios definidos, sendo fundamental conhecê-los e conseguir interpretá-los corretamente, independentemente do atleta em jogo.

No que concerne ao MJ no contexto de Futebol de Formação, Marques e Oliveira (2002) destacam um conjunto de características que este deve integrar:

- Promover a multilateralidade, nomeadamente através da participação em diversas formas competitivas;

- Valorizar a aprendizagem da modalidade e dos fatores que mais a influenciam;
- Utilizar conteúdo diversificado e orientado para a modalidade em questão;
- Contribuir para a criação de pressupostos de prestação a serem implementados no futuro;
- Organizar a competição, em particular os pressupostos coordenativos e tático-técnicos;
- Incitar à participação em outras atividades desportivas, que pressupõem o cumprimento de regras de jogo diferentes, estimulando assim a articulação do sistema neuromuscular e do sistema nervoso central.

Adicionalmente, Pacheco (2001) sublinha que o objetivo primordial do Futebol em contexto infantojuvenil é a aprendizagem dos atletas e não a conquista de vitórias e troféus.

Chaves (2007), salienta ainda o facto de determinados clubes não apresentarem um MJ transversal a todas as equipas e escalões. Assim, nessas situações torna-se essencial a implementação de um MJ único aplicável a todos os escalões de Futebol de Formação, com o intuito de facilitar a aprendizagem e evolução dos jovens atletas de forma coerente e sustentada, ideia também defendida por Conceição (2014). No entanto, o autor destaca que a implementação de um MJ único e transversal é muitas vezes dificultada pelos curtos períodos de permanência dos treinadores nas equipas Séniores, particularmente na realidade do Futebol em Portugal. Tal traduz-se numa maior variabilidade no MJ, que consequentemente prejudica o processo de formação.

4 Contexto do Clube

Com este capítulo pretende-se descrever a história e contexto atual do CF Canelas 2010, o meu papel como treinador estagiário e as circunstâncias do escalão que integrei.

4.1 Clube de Futebol Canelas 2010

O Clube de Futebol Canelas 2010, mais conhecido por CF Canelas 2010, é um clube de futebol português de Vila Nova de Gaia, um concelho pertencente à Área Metropolitana do Porto.

Fundado a 6 de Fevereiro de 1966, foi inicialmente designado por Canelas Gaia Futebol Clube, visto localizar-se e ter as suas instalações em Canelas (uma freguesia de Vila Nova de Gaia). Porém, devido a problemas financeiros, o clube esteve inativo durante a temporada desportiva de 2005/2006. A 28 de Abril de 2010, após uma reestruturação das finanças e administração do clube, foi refundado e passou a designar-se Clube de Futebol Canelas 2010, tal como o conhecemos hoje.

A história do clube teve início apenas em 2010 e, apesar de curta, conta já com alguns troféus no seu palmarés, tais como: campeão da II Divisão Distrital da AFP em 2012/2013, campeão da Divisão de Honra da AFP em 2015/2016, campeão da Divisão da Elite Pro Nacional da AFP em 2016/2017 e 2018/2019 e campeão da Taça da AFP em 2016/2017. Em 2019, o clube qualificou-se pela primeira vez na sua história para a Taça de Portugal, fazendo um percurso extraordinário ao ultrapassar 5 eliminatórias, atingindo assim os quartos de final. Na passada época desportiva, a equipa disputou o Campeonato Nacional de Seniores na série C e qualificou-se para a nova Liga 3. Porém, todos estes títulos foram conquistados pela equipa principal do clube, sendo que as equipas de futebol de formação não obtiveram títulos até ao momento.

Quanto à organização do complexo desportivo, o CF Canelas 2010 é composto pelo estádio (Figura 1), que contém o campo relvado de Futebol de 11, onde jogam única e exclusivamente a equipa principal. Dentro do estádio localiza-se também o posto médico, a rouparia, o balneário da equipa principal,

dois balneários destinados às equipas visitantes, a sala multiusos (para reuniões, por exemplo), a arrecadação (que contém o material de treino para a equipa principal), a secretaria do clube (que serve também como apoio aos sócios e pais dos atletas do futebol de formação), a loja do clube e alguns gabinetes administrativos.

Figura 1 - Campo relvado do Clube de Futebol Canelas 2010



Para além do estádio, as instalações do clube contam também com um campo de treinos com relvado sintético, que é utilizado pelos escalões de Futebol de Formação. Trata-se de um campo de Futebol de 11, com marcações para campo de Futebol de 9 e de Futebol de 7 (Figura 2).

Figura 2 - Campo de treinos com relvado sintético do Clube de Futebol Canelas 2010



4.2 Futebol de Formação do Clube de Futebol Canelas 2010

O facto de o clube ter apenas 10 anos, aliado à ausência de títulos conquistados nos escalões de Futebol de Formação, tem dificultado significativamente o recrutamento de jogadores.

Assim, antes do início desta época desportiva (altura em que fui convidado a assumir o papel de treinador-principal do escalão de Sub-15), o clube havia apostado numa reestruturação da dinâmica dos escalões de futebol de formação, a fim de elevar os seus níveis competitivos. O projeto de mudança e inovação ambicionava a subida dos escalões de Sub-15, Sub-17 e Sub-19 para as primeiras Divisões Distritais da AFP no espaço temporal máximo de dois anos.

Sob a orientação do Coordenador e do Coordenador Técnico, o Futebol de Formação do CF Canelas 2010 organiza-se nos seguintes escalões:

- Petizes: Sub-8
- Benjamins: Sub-11
- Infantis: Sub-12
- Infantis: Sub-13
- Iniciados: Sub-14 e Sub-15
- Juvenis: Sub-16 e Sub-17
- Juniores: Sub-18 e Sub-19

Para além dos treinadores-principais e treinadores-adjuntos de cada escalão, o clube conta ainda com dois treinadores de guarda-redes (um deles responsável pelos escalões de Iniciação, isto é, de Futebol de 7, e outro pelos escalões de Especialização, isto é, Futebol de 11).

4.3 Equipa Técnica do escalão de Sub-15 do Clube de Futebol Canelas 2010

A Equipa Técnica do escalão de Sub-15, no qual realizei o meu Estágio Profissionalizante, era composta pelos seguintes elementos:

- Um treinador-principal e estagiário: Filipe Espadaneira;
- Dois treinadores-adjuntos;
- Um treinador de guarda-redes;
- Um fisioterapeuta.

4.4 Papel do Estagiário na Equipa Técnica

A oportunidade de ter tido simultaneamente o papel de treinador-principal e treinador estagiário foi sem dúvida muito enriquecedora e vantajosa, visto que me permitiu ter a principal influência nas decisões tomadas pela equipa técnica, tanto no processo de treino como na evolução individual dos jogadores e do coletivo.

De seguida apresento de forma mais sucinta aquelas que foram as minhas principais funções:

- Preparação do microciclo, macrociclo e mesociclo do treino;
- Supervisionamento do treino;
- Delegação das funções de cada elemento da equipa técnica (quer para cada unidade de treino, quer nos dias de jogo), sendo que os treinadores-adjuntos ficaram responsáveis pela preparação e orientação dos aquecimentos em contexto de treino e de jogo;
- Transmissão dos *feedbacks* pré e pós treino ou jogo (quer a nível individual, quer coletivo), procurando sempre fomentar um bom espírito de equipa;
- Realização de alguns trabalhos específicos individualmente com alguns jogadores, quando considerei ser necessário, e tendo por base o modelo de jogo que por mim havia sido idealizado.

4.5 2ª Divisão Distrital de Sub-17 da Associação de Futebol do Porto – Retoma

Face ao contexto pandémico que vivemos desde Março de 2020, impôs-se a necessidade de reorganizar as competições. Contudo, na AFP nem todos os clubes puderam participar, pelo que a estrutura habitual das competições sofreu bastantes alterações.

O escalão de Sub-15 do CF Canelas 2010 foi inserido na 2ª Divisão Distrital de Sub-17 – Retoma da AFP, por decisão da coordenação do clube e com o intuito de preparar para a época desportiva seguinte, visto tratar-se de uma competição curta. Este campeonato dividiu-se em 8 séries: 6 séries com 8 equipas e 2 séries com 9 equipas. O CF Canelas 2010 ficou colocado na série 2 (Tabela 1), cujo calendário previa apenas 7 jogos.

Tabela 1 – Equipas da Série 2 da 2ª Divisão Distrital de Sub-18 da Retoma da AFP 2020/2021

Série 2 da 2ª Divisão Distrital de Sub-17 – Retoma da AFP 2020/2021
Águias de Gaia
Canelas 2010
CD Candal B
Oliveira do Douro B
Panther Force B
SC Coimbrões B
Serzedo B

4.6 Plantel do escalão de Sub-15 do Clube de Futebol Canelas 2010 na época desportiva de 2020/2021

Na época desportiva de 2020/2021, o escalão de Sub-15 do CF Canelas 2010 era composto por um grupo bastante heterogéneo de atletas. Tal deveu-se

às dificuldades enfrentadas pelo clube em recrutar novos jogadores e ao facto de muitos deles nunca terem jogado Futebol de 11 ou já não praticarem a modalidade há mais de 5 anos. Para além disso, os jogadores que já pertenciam ao clube eram igualmente heterogéneos, com vários jogadores que apresentavam muitas dificuldades, não só em relação à sua técnica individual, mas também ao conhecimento do jogo e dos seus princípios.

Devido ao número reduzido de jogadores, depois de estes serem observados por mim e pela restante equipa técnica, tiveram de se adaptar a algumas posições. Assim, a equipa ficou composta por 2 guarda-redes, 5 defesas, 4 médios e 4 avançados (Figura 3).

Figura 3 - Plantel do escalão de Sub-15 do Clube de Futebol Canelas 2010 na época desportiva de 2020/2021



Apresento de seguida uma tabela que caracteriza os diferentes jogadores do plantel em relação à sua idade, pé dominante e posição(ões) tática(s).

Tabela 2 – Caracterização do plantel da equipa de Sub-15 do Clube de Futebol Canelas 2010 durante a época desportiva de 2020/2021

Posição tática	Idade	Pé dominante	Outras posições táticas
Avançados	14 anos	Direito	-
	14 anos	Direito	-
	13 anos	Direito	-
	14 anos	Esquerdo	-
Defesas	14 anos	Direito	Avançado
	14 anos	Direito	-
	14 anos	Esquerdo	-
	14 anos	Direito	-
Médios	14 anos	Direito	Defesa
	14 anos	Direito	-
	14 anos	Direito	-
	14 anos	Esquerdo	Avançado
	13 anos	Direito	-
Guarda-redes	14 anos	Esquerdo	-
	14 anos	Direito	-

5 Realização da Prática Profissional

5.1 Objetivos da época desportiva de 2020/2021

No início da época desportiva de 2020/2021, foram traçados os objetivos de caracter competitivo e de preparação (que abrangem os objetivos psicológicos, físicos e tático-técnicos).

Relativamente aos objetivos de caráter competitivo, para os escalões de Especialização (Juniores A, B e C), o clube traçou um projeto a longo prazo que tinha como finalidade que todos estes alcançassem as divisões nacionais dentro de um período temporal de duas épocas desportivas. Para tal, o clube apostou numa reestruturação dos escalões de Futebol de Formação e tentou obter a certificação da FPF.

Para além disso, o clube manteve sempre como princípio “educar”, procurando transmitir valores interpessoais e morais aos atletas. Acima de qualquer objetivo classificativo, pretende-se a formação de atletas capazes de viver em sociedade, com bons princípios, valores e responsabilidade social.

Graças à Pandemia por COVID-19, a AFP teve de reestruturar as suas competições. A solução encontrada pressupunha que cada clube decidisse se queria participar ou não (não existindo qualquer penalização associada) e, adicionalmente, não haveria quaisquer subidas ou descidas de divisão.

Assim, tornou-se necessário adaptar os objetivos a curto prazo, pelo que se determinou que a participação nas divisões dos escalões de Sub-15, Sub-17 e Sub-19 seria feita com as equipas do escalão abaixo do clube, com o intuito de preparar os atletas para a época desportiva seguinte (2021/2022).

Contudo, os objetivos competitivos específicos para a equipa do escalão de Sub-15 não foram definidos pela coordenação do clube. Eu, enquanto treinador-principal, defini os objetivos tendo em conta a realidade do campeonato que iriamos disputar e reconhecendo as dificuldades que o plantel apresentava. Assim, o objetivo competitivo seria colocar em prática o que havia sido adquirido através do processo de treino.

Para além dos objetivos de caráter competitivo, os objetivos propostos para o Futebol de Formação apresentam também um domínio de preparação, que inclui os objetivos psicológicos, físicos e tático-técnicos.

Os objetivos psicológicos têm como principal finalidade fornecer aos atletas ferramentas que permitam o desenvolvimento do pensamento, raciocínio e tomada de decisão, contribuindo para o seu crescimento quer como jogadores quer como jovens desportistas, preparando-os para as possíveis adversidades que poderão encontrar no futuro. Assim, descrevo de seguida os principais objetivos de caráter psicológico que foram definidos:

- Desenvolvimento de um espírito competitivo saudável;
- Aquisição da capacidade de lidar com os resultados negativos, encarando-os como um processo contínuo de autossuperação;
- Obtenção de valores fulcrais para as relações interpessoais (como o respeito, a educação, a amizade e o companheirismo), tanto para os colegas de equipa como para os adversários;
- Manutenção de uma atitude de entreajuda, procurando estar sempre disponível para ajudar os colegas, e trabalho de equipa;
- Reconhecimento das suas próprias qualidades e ter autoconfiança;
- Ter prazer em praticar a modalidade.

Em relação aos objetivos físicos, não foi estabelecida qualquer meta. Foram apenas realizados durante o primeiro treino da época testes de velocidade, elasticidade, resistência (vaivém) e salto horizontal. Porém, para além de nem todos os jogadores terem estado presentes nos testes iniciais, graças às restrições impostas pela Pandemia por COVID-19 não foi também possível a realização de novos testes para comparação dos dados e avaliação da evolução dos atletas ao longo da época desportiva.

No que concerne aos objetivos técnico-táticos, houve necessidade de readaptar e ajustar ao longo da época. Os objetivos iniciais consistiam em continuar a desenvolver competências essenciais para o Jogo de Futebol e para a sua compreensão. Contudo, com o decorrer dos treinos, tornaram-se evidentes as dificuldades apresentadas pelos atletas, quer a nível técnico quer a nível

tático. Assim, desde cedo que tanto eu como a restante equipa técnica nos apercebemos da necessidade de alterar a estratégia a ser utilizada, começando por introduzir conhecimentos básicos do Futebol. Isto porque os atletas não compreendiam corretamente o Jogo de Futebol, não conheciam os princípios gerais do jogo (como por exemplo a correta colocação dos apoios, coberturas, contenção, progressão, entre outros), apresentavam dificuldades em técnicas básicas (como realizar um passe e receber a bola). Neste sentido, aprimorar todos estes aspetos tornou-se a nossa prioridade, pelo que todas as unidades de treino tinham por base a bola e o jogo e o aquecimento consistiam maioritariamente em exercícios mais analíticos com a bola.

5.2 Modelo de Jogo do escalão de Sub-15 do Clube de Futebol Canelas 2010

O modelo de jogo proposto foi elaborado pela equipa técnica do escalão de Sub-15, tendo por base as diferentes características dos jogadores, as debilidades do plantel e os seus pontos fortes.

Visto que grande parte dos jogadores que integravam o plantel não haviam passado por alguns dos escalões do Futebol de Formação que antecedem o escalão Sub-15, era notória a falta de conhecimento dos princípios básicos do jogo de futebol. Tal levou a que a ideia de jogo proposta por mim e pela restante equipa técnica tivesse de ser posteriormente adaptada à realidade do plantel.

O dispositivo tático escolhido foi o 1-4-3-3, não apenas pela robustez e ocupação espacial do meio-campo, mas também por ser a tática base que acredito ser a mais fácil de ser compreendida pelos atletas, de forma que estes adquiram determinados dinamismos básicos e competências.

5.2.1 Organização Ofensiva

Grande Princípio:

Circulação objetiva da bola, procurando desorganizar a equipa adversária, de modo a criar espaços para conseguir gerar situações de finalização.

Sub-Princípios:

- Ter bem definidos os princípios de penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço;
- Saída em construção curta, média e longa;
- Procurar dar largura e profundidade ao jogo;
- Conseguir variar o lado de jogo para procurar o espaço;
- Variabilidade de jogo para encontrar espaço no interior de modo a conseguir ter bola descoberta;
- Jogadores sem bola em mobilidade para poder dar solução de passe ao jogador com bola e abrir espaços para os restantes atletas;
- Atacar os espaços através de desmarcações, aproveitando espaços interiores e nas costas dos laterais;
- Ocupar as zonas pretendidas em zonas de finalização;
- Finalizar com sucesso.

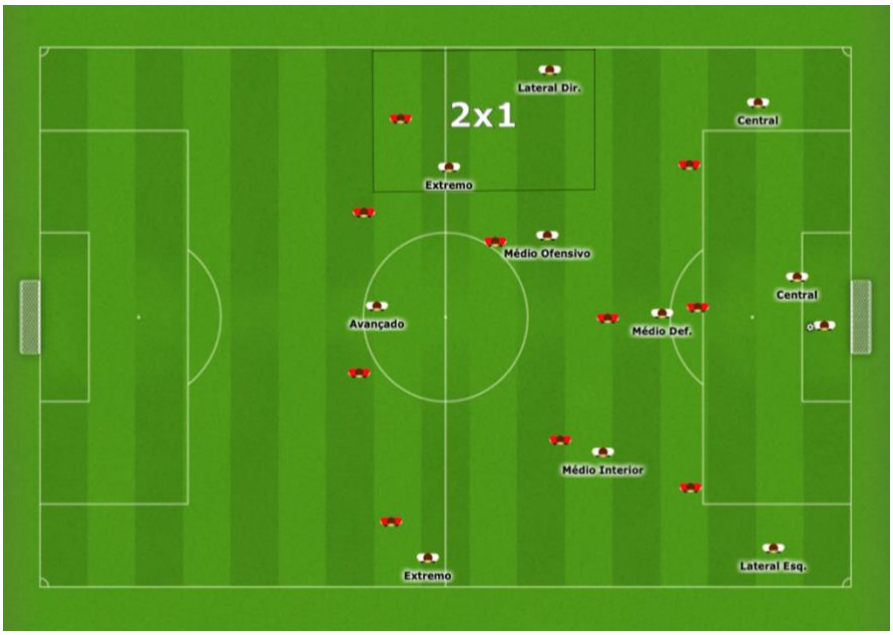
Fases de construção e de finalização da OO:

Colocar em prática os princípios ofensivos: penetração, coberturas ofensivas, mobilidade, aproveitamento e criação de espaços, unidade ofensiva.

Mantendo o dispositivo tático 1-4-3-3, numa primeira fase de construção (Figura 4), definimos uma saída preferencialmente através dos centrais e, consoante o lado optado pelo guarda-redes, o lateral projeta-se e fazemos quase uma saída a 3 em que o lateral do lado contrário fecha um pouco mais por dentro e o extremo do lado de onde está a bola vem receber baixo para dar a

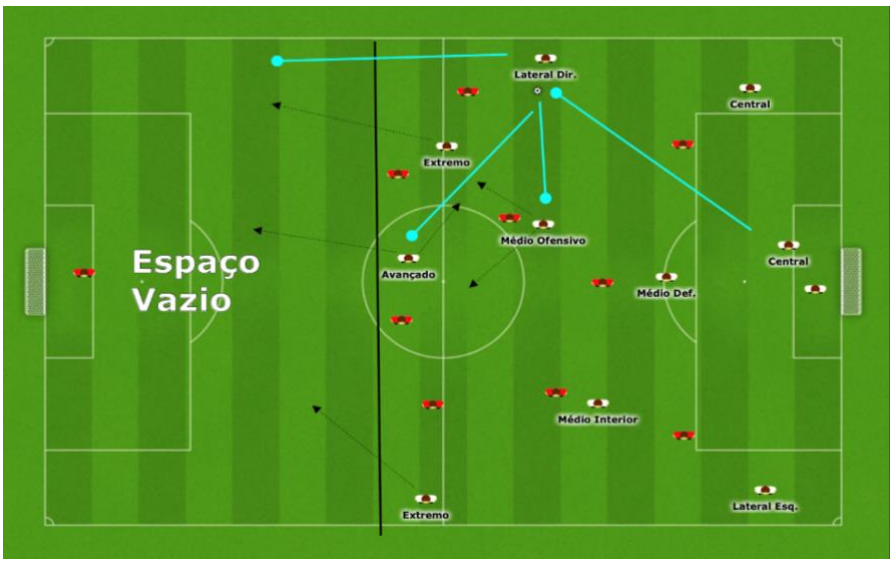
profundidade ao lateral (tentando assim criar uma zona de superioridade numérica de 2 para 1 no corredor).

Figura 4 - Primeira fase de construção da Organização Ofensiva



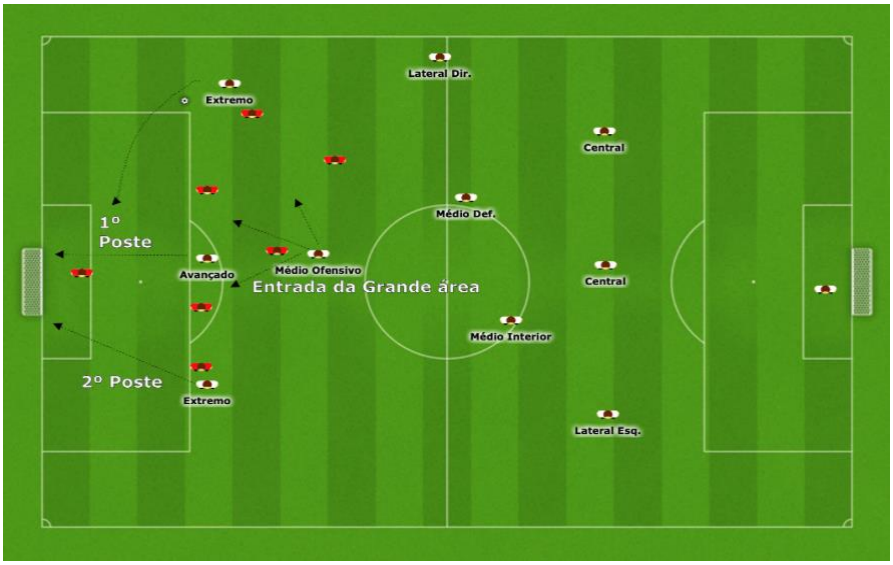
Na segunda fase de construção (Figura 5), após termos o momento de superioridade criado, as dinâmicas ofensivas entram em vigor com os movimentos de rotura dos jogadores da frente, atacando a profundidade e o espaço vazio.

Figura 5 - Segunda fase de construção da Organização Ofensiva



Na fase de finalização (Figura 6), apelamos à criatividade e ao arriscar das decisões, mas tendo sempre em conta o que foi treinado.

Figura 6 – Fase de finalização da Organização Ofensiva



5.2.2 Transição Defensiva

Grande Princípio:

Efetuar uma pressão imediata no portador da bola e toda a zona envolvente, de modo a impedir a transição por parte da equipa adversária e poder passar para a OD.

Sub-Princípios:

- Compreender a necessidade de mudar rapidamente da atitude ofensiva para defensiva;
- Criação de zonas de pressão sobre o portador da bola e o espaço envolvente, de forma que a equipa adversária não consiga sair em transição, obrigando a "jogar para trás" (regra dos 3 segundos);
- Procurar evitar passes direcionados na profundidade e jogo interior por parte da equipa adversária.

5.2.3 Organização Defensiva

Grande Princípio:

Defesa à zona pressionante, isto é, definir a zona de pressão da equipa na qual assim que a bola lá entrasse, toda equipa pressionava. O bloco defensivo pode ser baixo, médio ou alto, mas por norma optávamos por um bloco médio-alto. Para isso, a equipa tinha de identificar o movimento do adversário e perceber o *timing* correto para efetuar a pressão, fechando todos os espaços próximos, e provocar o erro do adversário ou ganhar a bola.

Sub-Princípios:

- Pressão ao portador da bola por parte do jogador que está mais próximo (contenção);
- Coberturas defensivas e equilíbrios por parte dos restantes elementos da equipa;
- Fechar os espaços interiores e a direção da baliza.

Processo de OD:

Respeitar sempre os princípios defensivos: recusar a inferioridade, coberturas defensivas, concentração e contenção.

No momento de OD o campo pode dividir-se em setores (Figura 7) com o intuito de tornar a equipa compacta na zona central, com uma linha de 4 defesas (podendo até ser 5, no caso de o médio defensivo baixar para o meio dos centrais), criando assim mais dificuldades na penetração adversária. Definimos as zonas de pressão e indicamos quem a deve fazer e quando a deve fazer, fazendo sempre compreender que se começa a defender no ataque e que a equipa ajusta consoante este movimento. Por exemplo, é o ponta de lança que direciona a pressão numa saída de bola curta do guarda-redes adversário. Para além disso, os atletas devem oscilar consoante o lado da bola, mantendo linhas em L (Figura 8).

Figura 7 - Setores da Organização Defensiva



Figura 8 - Linhas em L, Organização Defensiva



5.2.4 Transição Ofensiva

Grande Princípio:

Libertar a bola da zona de pressão adversária.

Sub-Princípios:

- Retirar a bola da zona de pressão procurando uma das seguintes opções:
    - Se houver espaço para progredir: realizar um ataque rápido, onde procuramos chegar à baliza adversária o mais rápido possível, sempre com o objetivo de fazer o golo;
    - Se não houver espaço para progredir: libertar a bola da zona de pressão e circular o mais rápido possível, de modo a entrar em OO.
- Se possível, procurar ocupar os 3 corredores, dando assim soluções por todo o campo.

5.2.5 Esquemas Táticos

Nesta secção procuro descrever os Esquemas Táticos, que dizem respeito aos momentos de BP, recorrendo a imagens, com o intuito de replicar os posicionamentos e os deslocamentos da equipa.

Durante a época desportiva procurei trabalhar os diferentes momentos de BP, tanto Ofensivos como Defensivos, que descrevo de seguida.

- Canto Ofensivo Curto (Figura 9):

  O jogador do primeiro poste sai em direção ao jogador que vai bater o canto, de forma a "arrastar" um jogador adversário, afastando-o do primeiro poste. Caso a nossa equipa consiga obter uma situação de superioridade numérica, jogará curto. No entanto, caso tal não se verifique, batemos direto ao segundo poste. Os jogadores que estão dentro da área devem definir entre si a zona que atacam. Quanto ao jogador que se encontra à entrada da área, este tem como função as segundas bolas e impedir possíveis transições ofensivas do adversário. Por fim, os dois jogadores restantes que estão posicionados atrás devem proteger a baliza.

Figura 9 - Canto Ofensivo Curto



- Canto Ofensivo Longo (Figura 10):

  O jogador do primeiro poste sai em direção ao jogador que vai bater o canto, de forma a "arrastar" um jogador adversário, afastando-o do primeiro poste. O jogador que bate o canto tenta bater ao primeiro poste. Os atletas que se encontram dentro da área devem definir entre si a zona de ataque. Quanto ao jogador que se encontra à entrada da área este tem como função as segundas bolas. Os dois atletas restantes devem proteger a baliza.

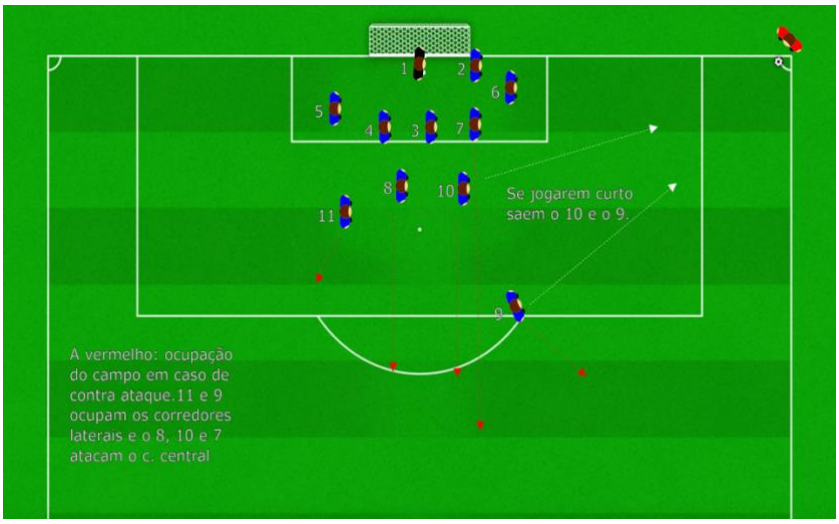
Figura 10 - Canto Ofensivo Longo



- Canto Defensivo (Figura 11):

  Para o Canto Defensivo, a defesa é realizada com onze atletas. Os jogadores devem proteger maioritariamente a zona do primeiro poste, ficando o guarda-redes responsável pela defesa na zona do segundo poste. Se o adversário fizer canto curto, saem o jogador do primeiro poste e o jogador que se encontra fora da área. No caso de a nossa equipa conseguir recuperar a bola, os jogadores que se encontram fora da pequena área (extremos) devem sair rapidamente para os corredores laterais, de forma a tirar vantagem da sua velocidade, criando uma situação de 1x1 ou 2x2.

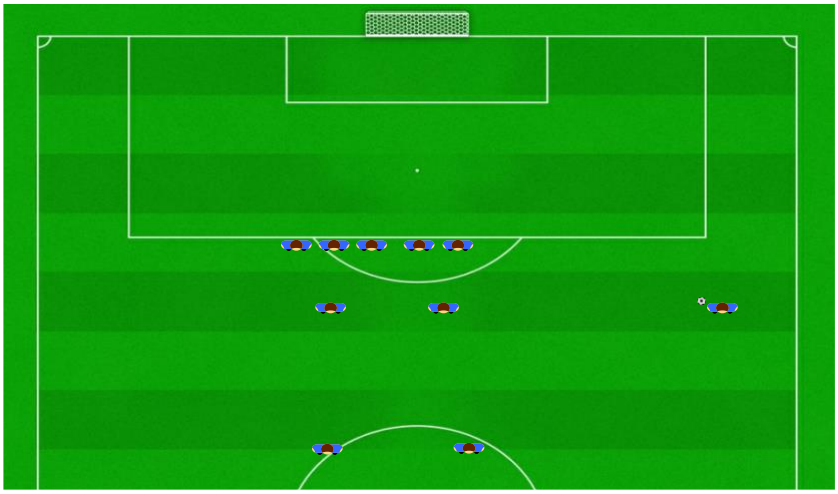
Figura 11 - Canto Defensivo



- Livre Lateral Ofensivo (Figura 12):

  Para o Livre Lateral Ofensivo, cinco jogadores devem definir a zona de ataque. Dois atletas ficam responsáveis pelas segundas bolas e outros dois devem ficar na linha do meio-campo para proteger a baliza. Para além disso, os defesas centrais devem subir para a área nestas situações.

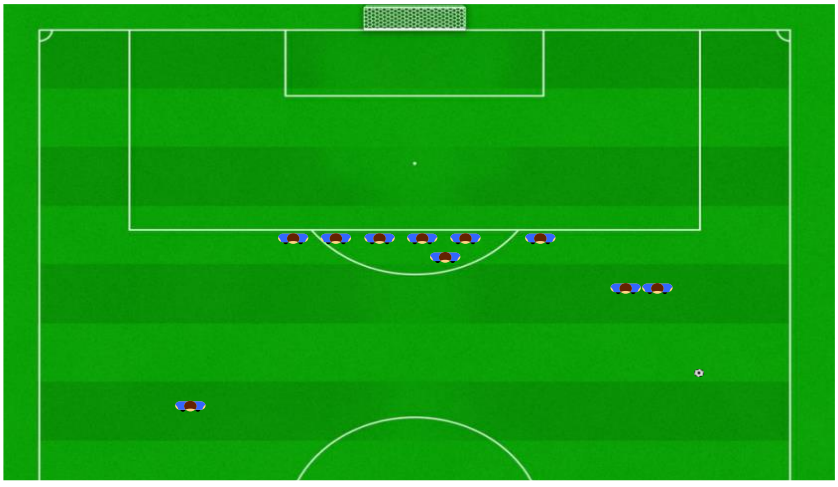
Figura 12 - Livre Lateral Ofensivo



- Livre Lateral Defensivo (Figura 13):

  Para o Livre Lateral Defensivo, dois jogadores, no máximo, devem construir a barreira. O jogador que se encontra na barreira mais próximo da linha lateral será o extremo desse lado, de modo a projetar-se caso a equipa ganhe a bola. O extremo contrário deve ficar na frente, isto é, no outro corredor lateral (tal como ilustra a figura). Os restantes jogadores devem posicionar-se fora da área e formar uma linha, se possível. No entanto, caso estes formem a linha dentro de área, não poderão entrar na pequena área.

Figura 13 - Livre Lateral Defensivo



5.3 Planeamento Semanal

5.3.1 Fases da Época

Pré-época:

A pré-época representa a fase de preparação da equipa para a época desportiva, na qual é fundamental o desenvolvimento físico, tático, técnico e psicológico de cada atleta.

Assim sendo, o planeamento foi estabelecido com o intuito de que todos os atletas experienciassem o máximo de situações possíveis. Para tal, o clube agendou diversos jogos amigáveis, tanto com clubes vizinhos e já conhecidos pelos atletas como com clubes de outros distritos e desconhecidos pelos atletas. Porém, devido à situação pandémica e restrições impostas pelo Governo, DGS, FPF e AFP, os jogos amigáveis e o início do campeonato foram suspensos por tempo indeterminado, pelo que apenas foi possível realizar um jogo de treino com o escalão de Sub-14 do próprio clube.

Campeonato:

Devido à evolução da situação pandémica que se fez sentir no nosso país, o início do campeonato foi suspenso durante um período de tempo indeterminado.

Contudo, como treinador principal, apesar da ausência de campeonato decidi manter o planeamento como se nada tivesse sido alterado. Assim, o microciclo (Figura 14) foi planeado de modo a preparar um jogo (com a exceção das BP, que não foi uma parte enaltecida durante este período).

Figura 14 - Microciclo durante a fase de competição

Clube Futebol Canelas2010
www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal
14/dez a 20/dez

MICROCICLO 17 - MESOCICLO 5

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
TARDE/NOITE						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
01:00	19:30	01:00	01:00	20:30	01:00	01:00
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
FOLGA	Campo de Treinos C.F. Canelas2010	Campo de Treinos C.F.Canelas2010	FOLGA	Campo de treinos C.F. Canelas2010	FOLGA	FOLGA
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
	Treino nº49	Treino nº50		Treino nº51		

5.3.2 Morfociclo Padrão

Visto que o clube não tinha um morfociclo padrão para nenhum dos escalões de Futebol de Formação, o morfociclo da equipa foi projetado por mim. Infelizmente, não houve competição até ao mês de maio de 2021, pelo que o morfociclo não foi respeitado na sua íntegra. Por exemplo, como não existia a possibilidade de agendar jogos amigáveis ou de competição, deixou de fazer sentido fazer treinos de recuperação à terça-feira (o primeiro treino após o jogo durante o campeonato).

Outro fator que fez com que não se respeitasse o morfociclo foi o facto de durante alguns meses, devido às restrições impostas pela DGS, não poder existir contacto físico direto entre atletas durante os treinos. Tal criou uma necessidade de adaptação de todos os microciclos e unidades de treino, passando a trabalhar-se mais aspetos físicos e de técnica individual, com o intuito de minimizar o impacto que estas alterações pudessem ter na motivação dos atletas.

Contudo em abril de 2021, devido ao levantamento de algumas restrições impostas pela DGS, a AFP anunciou que iriam existir minicompetições para os escalões de Futebol de Formação. A partir desse momento, graças à possibilidade de virem a ser agendados jogos, o morfociclo padrão voltou a ser respeitado (Tabela 3).

De seguida, descrevo o microciclo padrão elaborado pela equipa técnica para a fase de Retoma da Série 2 da 2ª Divisão Distrital da AFP. Em anexo apresento, a título de exemplo, os planos de treino de uma das semanas de treinos desta mesma fase (ver Anexos 1 a 3).

Tabela 3 – Morfociclo Padrão

Domingo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Jogo		**Recuperação**		**Operacionalização Aquisitiva**		
Esforço muito elevado	**Folga**	Esforço baixo	**Folga**	Esforço elevado	Esforço moderado/ baixo	**Folga**
		Corrida regenerativa e flexibilidade; Espaços reduzidos; Treino de alguns subprincípios com objetivos táticos; Treino em regime de resistência para os jogadores pouco utilizados ou não utilizados.		Força rápida: volume elevado de acelerações, desacelerações, mudanças de direção, saltos, quedas, contactos, físicos, remates, entre outros; Setoriais e intersectoriais; Competitivos (jogo em situações reduzidas).	Trabalho de subprincípios simples; Estruturação do jogo com todos os setores; Esquemas táticos.	

Terça-feira: Trabalho Setorial (Força Específica)

Durante esta unidade de treino, o foco seria o trabalho setorial, que deve ser direcionado aos tempos de recuperação e envolver um número de jogadores mais reduzido.

A unidade de treino iniciava-se com um exercício de baixa intensidade (como por exemplo os meios, o jogo dos coletes, entre outros), sendo de salientar que este trabalho permitia uma descompressão, mas sem perder o espírito competitivo.

De seguida realizava-se um trabalho setorial específico, com o objetivo de corrigir e aprimorar aspetos técnico-táticos do jogo de futebol, enquanto os restantes jogadores faziam um jogo de 6x6 ou 5x5 (dependendo sempre do número de jogadores). Desta forma, tentava incutir-se o espírito competitivo aos atletas que haviam jogado durante menos tempo ou não haviam jogado, e permitia-se a recuperação ativa dos atletas que tinham jogado durante um intervalo de tempo superior.

Quarta-feira: Trabalho Intersetorial ou Tático-Estratégico

Devido ao número reduzido de treinos e horas semanais dedicadas, esta unidade de treino foi direcionada ao treino intersectorial. Neste treino, já existia uma operacionalização aquisitiva, um aumento do número de jogadores envolvidos e das dimensões do espaço (máximo de 2 a 3 atletas no campo), bem como uma complexidade moderada e progressiva do treino.

Apesar de raro, por vezes, devido à realidade competitiva da equipa, tornou-se necessário que a unidade de treino se focasse nas dificuldades que o adversário nos poderia criar (por exemplo, se o adversário poderia jogar em bloco alto ou médio, a forma como pressionam, entre outros).

Sexta-feira: Trabalho Preventivo Regenerativo (Velocidade Específica)

Nesta unidade de treino prevalecia ainda o trabalho realizado nos treinos anteriores, mas de uma forma mais pausada e com menor volume. Por vezes recorria-se também ao trabalho de finalização e/ou transições, no qual se verifica o padrão de contração muscular e a sua velocidade.

A unidade terminava sempre com esquemas táticos (por exemplo cantos, livres, penaltis), mantendo uma baixa complexidade e um espaço reduzido.

6 Desenvolvimento da Prática

6.1 Reflexões sobre os momentos críticos

Pré-Época (25 de agosto a 27 de setembro de 2020):

Durante a pré-época, que teve a duração de 5 semanas, o morfociclo ainda não tinha um padrão definido, estando apenas ainda idealizado. Isto porque alguns dos jogadores ainda não haviam regressado das férias, outros ainda iriam estar de férias e havia ainda a necessidade de realizar os testes físicos habituais. Outro aspeto que contribuiu para tal, foi o facto de o plantel ainda ser constituído por poucos jogadores, estando o clube ainda em fase de recrutamento (com vários jogadores ainda não definitivos).

Visto que o clube apenas conseguiu recrutar um reduzido número de jogadores e muitos deles tinham muito pouca experiência na modalidade ou até mesmo nenhuma, as unidades de treino tiveram de ser reajustadas de modo a trabalhar aspetos básicos do jogo de futebol e seus princípios. Nesse sentido, foi decidido pela equipa técnica que o melhor seria “dar alguns passos atrás”, de modo a tentar preencher algumas lacunas que seriam de extrema importância para que o atleta alcançasse sucesso, como por exemplo a contenção, as coberturas, a receção, entre outros.

Durante a primeira semana da pré-época, os treinos tiveram a duração de 1 hora e 30 minutos. Já nas restantes semanas, tiveram apenas 1 hora de duração e não existiu a possibilidade de fazer treinos bi-diários.

Ao longo desta fase de pré-época, os microciclos foram organizados de forma que o foco dos treinos assentasse na melhoria da condição física dos atletas e na introdução algumas noções básicas acerca do Jogo de Futebol. Para melhor exemplificar o trabalho desenvolvido ao longo desta fase, descrevo o primeiro microciclo da pré-época e apresento os respetivos planos de treino (ver Anexo 4 a 6). No primeiro treino deste microciclo, para além de exercícios de elevada intensidade, procurou introduzir-se conceitos acerca da OD e da OO. O segundo treino, de maior intensidade e volume, iniciou-se com um exercício de

técnica individual, procurando-se de seguida continuar a trabalhar a componente física (mas sem nunca descorar a bola) e finalizou-se com um jogo reduzido com duas balizas (que embora de curta duração, apresenta alta intensidade). O último treino da semana focou-se novamente na OD, executando-se um exercício de curta duração e de elevada intensidade, de forma a dar continuidade ao trabalho físico que havia sido desenvolvido previamente, e, por fim, um jogo reduzido.

Inicialmente previu-se que durante as 5 semanas de pré-época seriam realizados cerca de 7 jogos de treino com clubes da mesma divisão (mas de séries diferentes) e com clubes não pertencentes ao distrito do Porto. Os jogos marcados fora do distrito do Porto seriam em Aveiro, onde seria também realizado um almoço de equipa com o intuito de quebrar as barreiras interpessoais entre os atletas e permitir que estes se conhecessem melhor. Infelizmente, a poucos dias do primeiro jogo de treino foram impostas novas restrições face à situação pandémica em que vivíamos, o que impediu que fossem concretizados quaisquer jogos amigáveis.

A ausência de jogos amigáveis teve um impacto negativo em vários aspetos. A nível psicológico, refletiu-se numa marcada diminuição da motivação dos atletas, que encaram o jogo como um momento de grande entusiasmo e ânimo. A nível coletivo a equipa técnica também se deparou com algumas adversidades, visto que a inexistência de jogos impossibilitou a compreensão das dificuldades coletivas em contexto de jogo. Tal criou a necessidade de adaptar e reajustar as unidades de treino para que estas se aproximassem ao máximo do contexto real de jogo, a fim de se conseguir evidenciar as dificuldades técnicas e coletivas.

Para mim, enquanto treinador estagiário e treinador-principal em simultâneo, estes fatores acarretaram uma dificuldade acrescida. Isto porque nunca havia experienciado uma situação semelhante, na qual se tornou fulcral perceber o que motivava os atletas e como poderia preparar e adaptar as unidades de treino de modo que individualmente e coletivamente estes evoluíssem positivamente. Considero que este foi sem dúvida o maior desafio que experienciei durante este período.

Treinos durante a Pandemia por COVID-19 (27 de setembro de 2020 a 12 de janeiro de 2021):

Tendo em vista as restrições e medidas impostas pela DGS, foi proibida a realização de treinos que implicassem contacto físico entre atletas, o que fez com que unidades de treino tivessem de sofrer adaptações.

Durante este período de tempo, os treinos focaram-se na técnica individual (passe e receção com pé preferido e pé não preferido, colocação dos apoios, receção orientada, passe longo, passe curto e recursos individuais) e nos vários princípios fundamentais do jogo de futebol (contenção, coberturas defensivas, equilíbrios, concentração, unidade defensiva, penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço e unidade ofensiva). Porém, nunca foi descurada a parte mais física do atleta e do jogo, como a agilidade, velocidade, resistência e a força. Assim, para o treino destas capacidades, dependendo do dia da semana, a seguir ao aquecimento o treinador-adjunto preparava um pequeno circuito com diferentes exercícios para os atletas continuarem a desenvolver as suas capacidades físicas. Para tal recorreu-se apenas aos materiais que já eram habitualmente utilizados para o treino (cones, bases, escadas, barreiras, entre outros).

Ao longo desta fase, a padronização dos microciclos foi dificultada por diversos fatores: o número de atletas presentes no treino era variável, estava impossibilitado o contacto entre jogadores devido às restrições impostas pela DGS face ao contexto pandémico e não existiam quaisquer jogos ou competição. Assim, os microciclos apresentaram mudanças constantes, pelo que, atítulo de exemplo, descrevo de seguida apenas um deles:

- Terça-feira: Iniciou-se o treino com ativação, através de um exercício de técnica individual. De seguida preparou-se um circuito de exercícios que procuravam também desenvolver a técnica individual, visto que estava impossibilitado qualquer contacto entre jogadores (face às restrições impostas pela DGS no contexto da Pandemia por COVID-19). Por fim, terminou-se com um exercício de finalização (individual e sem oposição).

- Quarta-feira: Iniciou-se novamente com um exercício de técnica individual, mas a pares (*footennis*). De seguida, executou-se um exercício de passe, recepção, recepção orientada e finalização. Este exercício focou-se nos deslocamentos laterais, na colocação dos apoios e na recepção orientada com o pé de fora. Terminou-se o treino com exercícios de trabalho físico (abdominais e flexões, por exemplo).
- Sexta-feira: No último treino da semana, dei a oportunidade aos atletas de elegerem alguns exercícios de treino, a fim de elevar os seus níveis motivacionais. Assim, o treino iniciou-se com 2 "rondos", sendo posteriormente executado um circuito de finalização. Por fim, em jeito de competição, propuseram-se alguns desafios físicos e técnicos (como por exemplo, número de toques, número de golos).

Este período revelou-se bastante exigente e desafiador, não só na elaboração das unidades de treino, mas também porque havia necessidade de manter os atletas motivados e com vontade de frequentar os treinos. Para tentar colmatar a desmotivação, tentei que as unidades de treino incluíssem alguns exercícios lúdicos, mas sempre com competição. Para além disso, outro fator que afetou esta fase de treinos foi a assiduidade dos atletas, que estavam ausentes quer por estarem a realizar isolamento associado à Pandemia por COVID-19, quer por terem outras atividades.

Interrupção dos treinos durante a Pandemia por COVID-19 (13 de janeiro a 26 de abril de 2021):

A meados de janeiro de 2021, Portugal entrou novamente em Estado de Emergência, face ao aumento diário do número de casos de infeção por COVID-19, à semelhança do que havia ocorrido na época desportiva transata (2019/2020).

Os treinos presenciais foram suspensos, pelo que a grande preocupação da equipa técnica passou a ser o estado anímico dos atletas. Durante este período não se planificou qualquer microciclo, tendo a equipa técnica optado por

realizar uma reunião semanal via Plataforma *Zoom* com todos os atletas que tivessem interesse e arbítrio em participar. Nessas sessões procurou-se averiguar o que os atletas haviam praticado durante a semana, debater acerca de alguns vídeos de *skills* que os jogadores enviavam e apurar acerca do seu estado de espírito e saúde mental, com a intenção de os apoiar e relembrar que o clube estava sempre "por perto" durante esse período desafiante para todos. Essas reuniões tinham uma duração de cerca de 30 a 40 minutos e eram realizadas sempre ao sábado à tarde.

A partir de Março de 2021, o clube decidiu participar no projeto "Competir em Casa", que pretendia que 2 equipas pudessem competir em casa e que apresentava como finalidade manter os atletas ativos e motivados. Durante a semana, eu e o treinador-principal da equipa adversária reuníamo-nos com os coordenadores do projeto para eleger os 10 desafios semanais (por exemplo: número máximo de toques com o pé preferido, número máximo de toques com o pé não preferido, número máximo de toques sentado, concurso de "voltas ao mundo", desafios de "reação às cores", desafios específicos para guarda-redes, número máximo de flexões durante um minuto, entre outros). Posteriormente, os atletas selecionados pelos seus treinadores teriam que efetuar os desafios, via Plataforma *Zoom*, com a assistência das duas equipas em direto. Para além disso, a organização do projeto era responsável por arbitrar os desafios, de modo a verificar se estes eram executados corretamente, controlar o tempo, entre outros. Os jogos decorriam num horário compatível para as duas equipas, sendo sempre realizado ao sábado ou domingo.

Assim, este projeto foi uma oportunidade que o clube concedeu aos seus atletas de poderem competir de modo seguro, promovendo sempre a interação com outros clubes e atletas. Infelizmente, no escalão de Sub-15 (à semelhança de outros escalões) a adesão de atletas não foi a esperada, tendo apenas contado com a participação de 8 jogadores. Tal deveu-se à preferência dos atletas em realizar outras atividades em detrimento da prática da modalidade, que acredito que se tenha devido à ausência de momentos de jogo e de treino coletivo em condições habituais (que são momentos que contribuem para a motivação e entusiasmo dos jovens jogadores).

Retoma dos treinos e jogos (27 de abril a 06 de junho de 2021):

No final de abril de 2021, a saída do Estado de Emergência permitiu o levantamento de algumas das restrições. Tal permitiu que os treinos retomassem, havendo apenas restrições em relação ao uso de balneários e da presença de público no estádio durante os treinos/jogos, não sendo necessário continuar a limitar o contacto físico entre jogadores.

Assim, a AFP organizou minicampeonatos para o Futebol de Formação, nos quais a participação de cada equipa era facultativa, sendo que as equipas do CF Canelas 2010 decidiram participar. Porém, não iriam existir quaisquer subidas ou descidas de divisão.

Para esta competição, tal como já foi referido anteriormente, o clube adotou uma estratégia de preparação da época desportiva seguinte, em que todos os escalões (à exceção do escalão de Sub-19) iriam competir no escalão acima. Por exemplo, o escalão de Sub-13 disputaria o campeonato de Sub-15, o escalão de Sub-15 disputaria o campeonato de Sub-17, e assim sucessivamente. Algo que, na minha opinião, não seria vantajoso nem para os atletas nem para o próprio clube, graças às dificuldades e lacunas formativas prévias que o plantel apresentava. Tal veio a comprovar-se através dos resultados obtidos durante e no final do campeonato.

Para além disso, no regresso aos treinos existia uma diferença notória entre os atletas. Aqueles que haviam praticado mais exercício físico e realizado os exercícios de treino propostos, para além de se encontrarem em melhor capacidade física, apresentavam maior facilidade em executar exercícios de coordenação, equilíbrio e força. Contudo, relativamente aos aspetos tático-técnicos, de um modo geral, todos os atletas haviam regredido. Esses aspetos incluíam noções básicas e essenciais do Jogo de Futebol, como o saber posicionar-se em campo, as coberturas ofensivas e defensivas e a colocação dos apoios. Tornava-se imperativa a necessidade de “recuar” e reiniciar este processo de aprendizagem novamente.

Assim sendo, durante este período, a planificação dos microciclos manteve sempre como finalidade a melhoria da condição física dos atletas e aquisição de princípios básicos acerca do Jogo de Futebol. O primeiro treino focava-se em exercícios de maior intensidade e menor volume (como por exemplo através de jogos reduzidos). O segundo treino, aquele que apresentava maior carga, era composto por exercícios de maior intensidade e maior volume (circuitos físicos e jogo a dois-terços do campo, por exemplo). Para finalizar a semana, no último treino procurava trabalhar-se aspetos mais táticos-técnicos e esquemas táticos.

Retoma da Série 2 da 2ª Divisão Distrital da AFP (15 de maio a 6 de junho de 2021):

Com a implementação da estratégia mencionada acima, os resultados desportivos deste campeonato revelaram-se bastante negativos, embora a meu ver fosse expectável. Em 5 jogos obtivemos 5 derrotas, não conseguindo alcançar qualquer vitória.

Contudo, em paralelo às classificações, o trabalho realizado pela equipa técnica e atletas foi bastante positivo, tendo em conta a evolução individual e coletiva do plantel. Procurou-se não só manter e elevar a exigência e sentido de responsabilidade perante os atletas, mas também motivar e reforçar positivamente as conquistas e obstáculos ultrapassados.

Os morfociclos planeados pela equipa técnica ao longo desta fase seguiram os princípios supracitados aquando da descrição do Morfociclo Padrão (ver secção 5.3.2).

6.2 Reflexões Táticas e Metodológicas

Depois do período de Estado de Emergência foi possível retomar as competições, tendo a AFP organizado minicampeonatos.

Nesta altura da época, ainda antes de iniciar a competição, o trabalho centrou-se em aprimorar os índices físicos e dar seguimento ao trabalho previamente realizado. Durante este período realizaram-se 3 jogos amigáveis: com a equipa de Sub-19 do CF Canelas 2010 e com as equipas A e B do escalão de Sub-15 do Boavista Futebol Clube.

Posteriormente, já dentro do período competitivo, não foi possível trabalhar a parte estratégica tendo em conta o adversário, por vários motivos dos quais destaco a falta de informação sobre as equipas que iriamos defrontar bem como as dificuldades enfrentadas pelo próprio plantel. Assim, tornava-se imperativo focar aspetos relacionados com os princípios do Jogo de Futebol, em detrimento dos possíveis resultados do campeonato.

1ª Jornada: *vs.* Clube de Futebol Serzedo

Na primeira jornada do campeonato, jogámos na condição de visitado contra o Clube de Futebol Serzedo.

A equipa iniciou a partida receosa e percecionei a apreensão dos atletas, por serem mais novos e apresentarem menor robustez física. Na primeira parte, sofremos 3 golos, verificando-se a superioridade do adversário. O primeiro golo foi resultado de uma bola batida para as costas da nossa linha defensiva; o guarda-redes controlou mal a profundidade e o jogador adversário, de forma bastante rápida, isolou-se e marcou golo. O segundo golo resultou de um pontapé de canto, em que um dos nossos atletas se virou e a bola bateu-lhe nas costas, e um jogador adversário marcou golo dentro da pequena área. O terceiro golo foi de penálti.

Posteriormente, um dos jogadores adversários foi expulso e passámos a enfrentar apenas 10 jogadores. Nesse momento conseguimos manter mais

tempo e com mais qualidade a posse de bola, o que conferiu confiança à equipa, criando situações de finalização.

Na palestra do balneário, tentei transmitir uma mensagem positiva e de encorajamento, reforçando que não era do resultado que estávamos à procura, mas sim de atingir outros objetivos como ganhar confiança, não ter medo de errar e valorizar as coisas boas que tínhamos feito na primeira parte.

Na segunda parte ajustámos alguns aspetos relativamente à OO e OD, pelo que esta decorreu de forma totalmente diferente, com várias oportunidades para os dois lados. Conseguimos acertar 3 vezes nos "ferros" da baliza adversária e falhar uma oportunidade de golo de baliza aberta. O quarto golo do adversário foi um autogolo.

De um modo geral, fiquei satisfeito com a evolução da equipa ao longo do jogo, nomeadamente na segunda parte, mantendo sempre em consideração que o plantel do adversário apresentava jogadores com mais um e dois anos de idade em relação ao nosso.

2ª Jornada: *vs.* Águias *Sport* de Gaia

Na segunda jornada do campeonato jogamos na condição de visitantes.

Para este jogo deparámo-nos com inúmeras adversidades antes do início da partida: a ficha de jogo apresentava erros na identificação dos jogadores, faltavam equipamentos para alguns atletas, entre outros.

Relativamente ao jogo em si, na minha opinião este foi um dos melhores jogos que tivemos a nível coletivo. Apesar das diferenças físicas evidentes entre as equipas, os atletas iniciaram a partida sem apreensão, de forma paciente e criteriosa, possibilitando a criação de algumas situações de finalização.

Num alívio adversário, praticamente do meio-campo, o Águias *Sport* de Gaia conseguiu marcar o primeiro golo. De seguida, a equipa manteve a postura inicial e continuou a criar situações de finalização, que culminaram com o golo do empate antes do intervalo.

Na segunda parte, verificou-se uma maior desigualdade entre as equipas, em que o adversário se revelou superior, nomeadamente nos últimos 25 minutos. Tal permitiu o segundo golo da equipa adversária, que abalou psicologicamente o nosso plantel.

Para além disso, o adversário substituiu 3 jogadores por atletas mais velhos, com uma estrutura física mais forte e mais rápidos, pelo que sofremos o terceiro golo. Ainda assim, entretanto a nossa equipa conseguiu reduzir o resultado para 3-2, através de uma boa combinação ofensiva.

Apesar de o resultado final da partida ter sido 5-2, considero que a equipa teve uma boa exibição coletiva, nomeadamente na primeira parte do jogo, sinalizando alguma evolução e refletindo o trabalho realizado durante a semana.

3ª Jornada: *vs.* Clube de Futebol de Oliveira do Douro

Na terceira jornada enfrentámos o Clube de Futebol de Oliveira do Douro na condição de visitado.

À semelhança do jogo anterior, durante a primeira parte, enquanto a equipa esteve bem física e psicologicamente, apresentou um bom desempenho.

O jogo foi maioritariamente disputado no meio-campo, fazendo-nos sentir algumas dificuldades pelo facto de se tratar de atletas mais fortes fisicamente. Porém, a equipa conseguiu combater essa inferioridade com uma boa OD. Com bola, a equipa destacou-se de um modo bastante positivo, conseguindo resolver algumas situações com sucesso e criando situações de finalização, tanto pelos corredores laterais como pelo corredor central.

Ainda na primeira parte, a equipa conseguiu adiantar-se no marcador e ao intervalo estava a ganhar 1-0.

Na segunda parte a equipa apresentou um menor desempenho físico, permitindo que o adversário se superiorizasse e conseguisse marcar cinco golos, ditando o resultado final de 1-5.

A mensagem que procurei transmitir no final do jogo englobou a valorização dos aspetos positivos do jogo e a evolução da equipa ao longo da competição. Foi concedida maior importância à prestação da equipa durante o primeiro período, tentando desvalorizar e relativizar o resultado final.

4ª Jornada: *vs.* Clube Desportivo do Candal

Nesta jornada jogamos novamente na condição de visitado contra o Clube Desportivo do Candal.

Apesar da preparação deste jogo ter sido bastante exigente e desafiadora graças à ausência de vários jogadores (quer por motivos pessoais, por se encontrarem em isolamento ou por lesão). Tivemos de adaptar as posições de vários jogadores, inclusive colocando o guarda-redes como jogador de campo. Assim sendo, face às condições adversas que enfrentámos, não é possível fazer uma correta avaliação do jogo.

O resultado final foi bastante penoso, visto que a prestação do adversário se revelou constantemente superior em relação à nossa equipa.

A minha maior preocupação prendeu-se com o estado anímico dos jogadores, pelo que tentei que estes refletissem acerca da evolução coletiva e individual durante toda a época e que desvalorizassem o resultado do presente jogo. Assim, procurei excluí-los de qualquer responsabilidade do resultado, transferindo-a inteiramente para mim.

Resultado final do período competitivo:

Durante este período competitivo a equipa acabou em último lugar do grupo, não tendo conseguido pontuar.

Contudo, destaco a notória e positiva evolução individual e coletiva, que em nada se traduz nos resultados obtidos. Tal como já havia previsto antes do início da competição, considero que os jogadores não estavam preparados para disputar um campeonato de um escalão acima. Porém realço toda a dedicação,

espírito de sacrifício, superação e resiliência dos atletas, que sempre trabalharam ao máximo para poderem evoluir e atingir os objetivos propostos.

7 Desenvolvimento Profissional

7.1 Reflexões Profissionais

A minha experiência como treinador estagiário e simultaneamente treinador-principal no escalão de Sub-15 do CF Canelas 2010, foi sem dúvida bastante enriquecedora. Porém, o projeto aliciante e desafiador que me havia sido apresentado inicialmente pela coordenação acabou por se desenvolver de forma bastante diferente daquelas que eram as minhas expectativas. Tal deveu-se à falta de organização da coordenação do clube e às decisões que esta tomou ao longo da época desportiva, que na minha opinião eram desproporcionalmente ambiciosas face à realidade dos planteis dos diferentes escalões.

Embora os resultados não tenham ido de encontro ao que eu desejava e ambicionava, sinto que as dificuldades com as quais a equipa se foi deparando com o decorrer da época desportiva me permitiram crescer e aprender bastante enquanto profissional e como pessoa.

Para além disso, a Pandemia por COVID-19 teve um impacto fortemente negativo nos atletas e no desempenho da equipa durante a época desportiva. A nível de desempenho físico, verificou-se uma marcada involução da condição física da maioria dos jovens, apesar de a equipa técnica ter mantido um plano de treinos incentivado à prática de exercício físico. Aquando da retoma dos treinos, rapidamente se identificou que os atletas que cumpriram os pressupostos supracitados se encontravam em melhor condição física e com níveis motivacionais superiores.

Já a nível psicológico, a motivação dos jovens decresceu durante o período de confinamento, o que se refletiu na ausência de participação nas atividades propostas pelo clube (via Plataforma *Zoom*) em detrimento de realizar outro tipo de atividades (como videojogos). Tal revelou-se também um fator de desmotivação para a equipa técnica, cuja maior dificuldade foi em reconquistar o interesse e motivação dos jovens para a prática da modalidade enquadrando nas restrições impostas pelo contexto pandémico. Contudo, essas dificuldades físicas e psicológicas apresentadas pelos atletas, foram mais notórias apenas

nas primeiras 4 semanas de retoma aos treinos e jogos, tendo posteriormente ocorrido uma evolução positiva por parte de todos os jogadores e equipa técnica.

Por fim, a nível tático-técnico, o declínio foi também acentuado. Até Janeiro de 2021, os jogadores haviam adquirido várias competências técnicas e táticas que se foram diluindo durante o longo período de confinamento imposto pela Pandemia por COVID-19. Neste aspeto sinto que poderia ter feito mais enquanto treinador para que estes conteúdos não fossem perdidos, mas sim solidificados. Tal deveu-se à minha inexperiência em lidar com um contexto pandémico imprevisível. Contudo, considero que me proporcionou a aquisição da capacidade de enfrentar adversidades, reconhecer os meus erros enquanto treinador e limar várias arestas a nível profissional. Para além disso, permitiu-me refletir que no Futebol de Formação, durante um período de transição, os atletas perdem conhecimentos e competências, pelo que o papel do treinador e restante equipa técnica é reconhecer essas lacunas e tentar corrigi-las através da aquisição de novas estratégias. Porém estou certo de que estas reflexões e momentos vivenciados me irão ser úteis na preparação e tomada de decisões nas épocas desportivas futuras.

Relativamente ao papel do treinador-principal, é de destacar que para além de questões diretamente relacionadas com o jogo de futebol e os seus princípios, este deve proporcionar um sentimento de inclusão perante os atletas. A definição de um objetivo comum e a existência de um código de conduta são fundamentais para prevenir faltas de compromisso e individualismo por parte dos jogadores. Assim, deve fomentar-se o objetivo coletivo, tentando transmitir-se uma mensagem de união e "família", com o intuito de que os jovens atletas compreendam que devem pensar de um modo coletivo e não individual. Esta mensagem deve ser o ponto de partida para todo o trabalho que vem a seguir, visto que, enquanto não se tiver em consideração que o individual está para servir o coletivo, os objetivos coletivos serão mais difíceis, senão impossíveis, de serem alcançados.

Por outro lado, o controlo emocional durante treinos e jogos deve ser um dos grandes pilares de um treinador. Contudo, é apenas adquirido através da experiência do treinador e pressupõe uma atenção dirigida aos diversos aspetos

que envolve o momento da equipa. Através da compreensão e racionalização, o treinador deve procurar atender não apenas às necessidades da equipa, mas também a outras situações, como por exemplo no contacto com pais dos atletas. Assim sendo, torna-se fulcral perceber quais são as necessidades dos jogadores (de um modo individual) e da equipa (de um modo coletivo) em cada momento, de forma a utilizar esta análise e reflexão para ensinar e formar os jovens atletas que estão inseridos numa sociedade.

Para finalizar, é de salientar que no percurso de um treinador é essencial o reconhecimento das consequências positivas e negativas dos próprios atos e decisões. O treinador-principal, apesar de poder aceitar e ter em conta as sugestões do plantel e elementos da equipa técnica, é quem toma as decisões e se responsabiliza pelas mesmas.

7.2 O Processo de Treino

O treino é o maior influenciador do jogo de futebol, quer a nível individual quer a nível coletivo, pelo que a exigência e compromisso durante o treino representa a “pedra basilar” para o sucesso desportivo dos atletas e da equipa.

Por esse mesmo motivo, o planeamento das unidades de treino foi realizado tendo em conta a exigência mais próxima possível da pretendida no jogo. Para além disso, procurou-se incluir o material necessário, o espaço, os exercícios, os tempos de duração e recuperação, as condições meteorológicas, o volume, a intensidade, o número de jogadores, o dia da semana, entre outros. No que toca aos exercícios, teve-se sempre em atenção o objetivo da unidade de treino, de forma a executar exercícios que fossem adequados ao que a equipa técnica pretendia e às suas ideias. Teve-se também em vista que estes exercícios respeitassem uma progressão pedagógica, começando de uma forma mais simples até progredir para algo com um maior grau de complexidade.

Para além disso, como treinador-principal procurei também consolidar os meus conhecimentos e antecipar possíveis cenários, de forma que as interações

e perceções tivessem um maior impacto por parte dos atletas que as recebem. Isto porque os cenários são fundamentais para despoletar emoções, permitindo que os jogadores fixem de forma mais concreta e interativa as ideias de jogo transmitidas. Assim, é importante criar contextos competitivos que recriem as várias possibilidades durante o jogo, preparando os jogadores para a gestão emocional, quer esta seja positiva ou negativa (isto é, face a vitórias, derrotas ou situações menos objetivas como conseguir alcançar o objetivo do jogo, que pode não passar pela vitória ou derrota).

7.3 Equipa Técnica

Tal como já foi previamente referido, todos os elementos da equipa técnica que rodeiam o treinador-principal devem procurar participar ativamente no processo de decisão e sugestão, mas é este quem tem a responsabilidade de tomar as decisões finais. Porém, para uma equipa técnica ter sucesso, todos os membros integrantes devem ter o mesmo objetivo, para que possam seguir o mesmo rumo.

Assim, como treinador-principal e líder de todo o processo, mantive total abertura para receber comentários e opiniões dos restantes elementos da equipa técnica, de forma a estabelecer uma ligação de confiança, respeito e imparcialidade na tomada de decisão. Desta forma, no início e final de todos os treinos e jogos, a equipa técnica reunia-se para debater todas as temáticas e assuntos que fossem pertinentes no momento, com o objetivo de ouvir e considerar as diversas perspetivas dos diferentes elementos. Para além disso, procurei incitar ao espírito crítico e partilha de opiniões fundamentadas por parte de todos os membros, visto considerar que são meios essenciais para a tomada de uma decisão. Preservei sempre a máxima de que “tal como quatro olhos veem melhor do que dois, dois cérebros pensam melhor do que 1”.

Paralelamente, é de extrema importância que cada elemento da equipa técnica tenha bem definida a sua função dentro do processo de treino e de jogo. É também fulcral que todos estejam em sintonia com o processo anteriormente

referido, procurando ativamente e sempre que oportuno sugerir estratégias, apresentar perspetivas, construir exercícios e comentar as unidades de treino.

7.4 De que forma pode um Estagiário potenciar a Organização em que está inserido?

O estagiário tem como principal objetivo conseguir obter experiência de campo durante o processo de treino e de jogo, colocando em prática todos os seus conhecimentos e competências, de forma a tentar construir o seu vínculo enquanto profissional da área. Porém, esta é também uma das maiores dificuldades do estagiário, visto que a integração no processo de treino e jogo e nas reuniões requer não apenas a proatividade do próprio indivíduo, mas também a abertura e espaço concedidos pela restante equipa técnica para a participação do mesmo. A opinião do estagiário nem sempre é solicitada e muitas vezes não é credibilizada por alguns treinadores, o que na minha opinião vai contra os princípios pressupostos para a realização e orientação de um Estágio Profissionalizante.

Assim, o treinador estagiário deve tentar estabelecer um pensamento diferenciado e crítico, questionando e debatendo as suas ideias e perspetivas dentro do *timing* oportuno, para que possa aprender, refletir e evoluir como treinador e como pessoa. É também fundamental que o estagiário assuma um papel de compromisso e disponibilidade, que pressupõe um espírito de entreajuda e iniciativa, que são necessárias no processo de treino e de jogo durante toda a época desportiva.

Portanto, de acordo com todos os fatores influenciadores previamente referidos, a confiança da equipa técnica no treinador estagiário deverá corresponder à soma das atitudes e trabalho desenvolvido pelo mesmo, bem como das oportunidades dadas e concretizadas com maior ou menor sucesso.

8 Considerações Finais

A conclusão deste Relatório de Estágio tem em vista o alcance de mais um objetivo pessoal e académico. A realização deste Estágio, para além de me ter permitido adquirir e aplicar conhecimentos teóricos em contexto prático, possibilitou o desenvolvimento de novas competências como treinador. Competências essas que serão fundamentais para o meu futuro profissional e pessoal.

O Estágio Profissionalizante que realizei no CF Canelas 2010 revelou-se uma experiência extremamente positiva e enriquecedora, face às inúmeras dificuldades apresentadas pelo clube e pelo plantel, mas também ao contexto em que o clube está inserido. Para além de ter representado um desafio profissional, permitiu-me compreender e refletir que no Futebol de Formação não são os resultados que definem o sucesso e a qualidade do trabalho desenvolvido. Todas as dificuldades que foram surgindo ao longo da época desportiva permitiram que me colocasse noutra perspetiva, no sentido em que por vezes se torna necessário “dar passos atrás” para poder evoluir e retirar conhecimentos das experiências e adversidades.

Outro desafio com o qual nos deparámos durante a época desportiva foram as restrições impostas face ao contexto Pandémico em que nos encontramos. Tal criou a necessidade de adaptação dos treinos e da competição, no entanto sem nunca descurar a exigência e o objetivo final que havia sido traçado. O período de confinamento foi igualmente um desafio, tornando-se difícil manter os atletas ativos e motivados. Todas estas experiências novas fizeram-me adquirir novas capacidades de lidar com as adversidades, que certamente serão úteis no futuro.

A elaboração do presente relatório foi uma etapa exigente, mas gratificante. Apesar das dificuldades iniciais de adaptação e em estabelecer um método de trabalho, agora que está concluído sinto-me orgulhoso e realizado. Considero que os objetivos a que me propus no início deste estágio foram alcançados com sucesso e espero ter transmitido todos os conhecimentos e valores que defendo aos atletas no decorrer desta etapa.

Como perspetiva futura, ambiciono continuar a minha experiência profissional num contexto evolutivo. Para tal, procuro novas oportunidades que me permitam continuar a crescer, tanto a nível pessoal como profissional.

Referências Bibliográficas

Abbagnano, N. (2007). *Dicionário de Filosofia*. São Paulo: Martins Fontes.

Aboutoihi, S. (2006). *Football: guide de l'éducateur sportif*. Paris: Editions ACTIO.

Adelino, J., Vieira, J. e Coelho, O. (2001). *O Desporto Juvenil...em perguntas e respostas*. 4.a edição. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.

Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Editorial Caminho.

Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. Lisboa: Dinalivro.

Bettega, O. B., Machado, J. C., Scaglia, A. J., Marques Filho, C. V. e Galatti, L. R. (2019). *Formar o treinador e o jogador nas categorias de base do futebol: engendrando na interação e ou na especificidade?* Movimento.

Carvalhal, C. (2000). *As coisas duma «Mecânica Silenciada» (mas não silenciosa) ou... A recuperação no futebol de rendimento superior uma (des)abstracção*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Castelo, J. (1994). *Futebol modelo técnico-táctico do jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J. (1996). *Futebol - A Organização do jogo*. Editora do Autor.

Castelo, J. (1999). *Futebol - a organização do jogo*. *In* F. Tavares (Ed.). Estudos 2 - estudo dos jogos desportivos. concepções, metodologias e instrumentos. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Multitema.

Castelo, J. (2004). *Futebol. Organização Dinâmica do jogo.* Edições FMH.

Cervera, J. e Malavés, R. (2001). *Hacia una concepción unitaria del proceso estratégico en fútbol*. Fútbol – cuadernos técnicos.

Chaves, P.M. (2007). *Importância do modelo de jogo único no processo de formação em futebol com clubes da 1ª e 2ª Ligas*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Conceição, J. (2014). *Conceptualização, criação e reflexão de um Modelo Jogo*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Côté, J., Baker, J. e Abernethy, B. (2007). *Practice and play in the development of sport expertise*. *In* Eklund, R. & Tenenbaum, G. (Eds.). Handbook of Sport Psychology. Hoboken.

Duprat, E. (2007). *Enseigner le football en milieu scolaire (collèges, lycées) et au club*. Paris: Editions ACTIO.

Frade, V. (1985). *Alta competição no futebol: que exigências de tipo metodológico*. Porto: ISEF.

Frade, V. (2005). *Apontamentos das aulas de Metodologia Aplicada II, Opção de Futebol*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Frade, V. (2006). *Apontamentos das aulas de Metodologia Aplicada I, Opção de Futebol Porto*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Freire, J. B. (2002). *Teoria do jogo*. Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física.

Garganta, J. (1996). *Modelação da dimensão táctica do jogo de Futebol*. *In* J. Oliveira e F. Tavares (Eds.), Estratégia e Táctica nos jogos Desportivos Colectivos (63-82). Porto: Centro de Estudos dos jogos Desportivos, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2005). *Dos constrangimentos da ação 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.

Garganta, J. (2006). *Ideias e competências para "pilotar" o jogo de futebol*. *In* Pedagogia do Desporto, 313-326. Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Garganta, J. e Pinto, J. (1994). *O ensino do futebol*. *In* O ensino dos jogos desportivos coletivos: 97-137. A. Graça & J. Oliveira (eds), CEJD/Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

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

Godinho, M., Mendes, R., Melo, F., e Barreiros, J. (2002). *Controlo motor e aprendizagem: fundamentos e aplicacões*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Gomes, A. C. (2002). *Treinamento Desportivo: estruturação e periodização*. Porto Alegre: Artmed.

Gomes, A. e Cruz, J. (2006). *Relação treinador-atleta e liderança no desporto: A percepção dos treinadores de alta competição*. Estudos de Psicologia.

Gomes, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização táctica*. MC sports.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo.* Tese de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

Hainaut, K. e Benoit, J. (1979). *Enseignement des pratiques physiques spécifiques: le football moderne - tactique-technique-lois du jeu*. Bruxelas: Presses Universitaires de Bruxelles.

Lage, B. (2018). *Formação - Da Iniciação à Equipa B*. Prime Books – Sociedade Editorial.

Leitão, R. A., Guerreiro Junior, F.C., Zago, L., Moraes, A.C. (2003). *Análise da incidência de gols por tempo de jogo no campeonato brasileiro de futebol 2001: estudo comparativo entre as primeiras e últimas equipes colocadas da tabela de classificação.* Revista Conexões, Campinas.

Leonardo, L. (2008) *O fim da preparação física?* Disponível em https://universidadedofutebol.com.br. Acesso em 15 de Agosto de 2021.

Lima, T. (2000). *Saber treinar, aprende-se*. Centro de Estudos e Formação Desportiva. Lisboa.

Mangas, C. (1999). *Conhecimento declarativo no futebol*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Marques, A. e Oliveira, J. (2002). *O treino e a competição dos mais jovens: Saúde versus rendimento. Org.*: Barbanti VJ, Amadio AC, Bento JO, Marques (Eds), Esporte e Actividade Física. Interacção entre Rendimento e Saúde, São Paulo: Editora Manole Lda.

Mesquita, I. (2004). *Refundar a cooperação escola-clube no desporto de crianças e jovens*. *In* Gaya, Marques e Tani. Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades. Porto Alegre: Editora da UFRGS.

Metzler, M. W. (1999). *Instructional models for physical education*. Boston: Allyn and Bacon.

Mombaerts, E. (1991). *Football, de l´analyse du jeu à la formation du joueur*. Joinville-le-Pont, França: Editora Actio.

Montiel, A. (1997). *Treinador: Técnico e Formador*. Revista Treino Desportivo, Julho.

Oliveira, G. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. *In* II

Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol. Futebol de 7 – Um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Grafiasa.

Queirós, C. (1983). *Para uma teoria de ensino/treino do futebol*. Ludens, v8, n1, 25- 44p.

Queirós, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Ramos, F. S. (2003). *Futebol: da "rua" à competição*. Lisboa: Instituto de Desporto de Portugal.

Resende, N. (2002). *Periodização Táctica. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rocha, J. (2006). *Fontes de Conhecimento e Concepções de Treino dos Treinadores Experts em Basquetebol – Estudo de Caso de 4 Treinadores Portugueses*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rodrigues, J. (1995). *O Comportamento do treinador. Estudo da influência do objectivo dos treinos e do nível de prática dos atletas na actividade pedagógica do treinador de voleibol*. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Rosado, A. (2000). *Um Perfil de Competências do Treinador Desportivo. In Formação de Treinadores Desportivos*. Edições ESDRM. ESDRM-IPS. Rio Maior.

Rosado, A. e Mesquita, A. (2008). *A formação para ser Treinador*. *In* Tavares, Graça, Garganta e Mesquita (Eds.), Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Sá, C. (1994). *Representações dos Estudantes do Ensino Superior Politécnico sobre a Formação Inicial*. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Santos, P. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol: um estudo realizado em clubes da Superliga*. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Sarmento, P. (1992). *Aspectos da Formação de um Treinador*. Revista Horizonte.

Scaglia, A. J. (1999). *O futebol que se aprende e o futebol que se ensina.* Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física.

Scaglia, A.J. (2003). *O futebol e os jogos/brincadeiras de bola com os pés: todos semelhantes, todos diferentes*. Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física.

Siedentop, D. (1994). *Sport education*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Smith, R. E. e Smoll, F. L. (1997). *Coaching the coaches: youth sports as a scientific and applied behavioural setting*. Current Directions in Psychological Science. 6(1), 16-21.

Smoll, F.L., e Smith, R.E. (1984). *Leadership research in youth sport*. *In* J. M. Silva e R. S. Weinberg (Eds.), Psychological foundations of sport. Champign, IL: Human Kinetics. 371-386p.

Teodoresco, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizontes Lda. 224p.

Witter, J. S. (1990). *O que é futebol?* São Paulo: Editora Brasiliense.

Worthington, E. (1974) *Learning & teaching soccer skills*. Califórnia: Hal Leighton Printing Company. 182p.

Wrzos, J. (1984). *La tactique de l´attaque*. Bräkel: Broodecoorens.

Zerhouni, M. (1980). *Principes de base du football contemporain*. Fleury: Orges.

Anexos

Anexo 1 Plano de Treino 46 – Terça-feira: Trabalho Setorial (Força Específica)

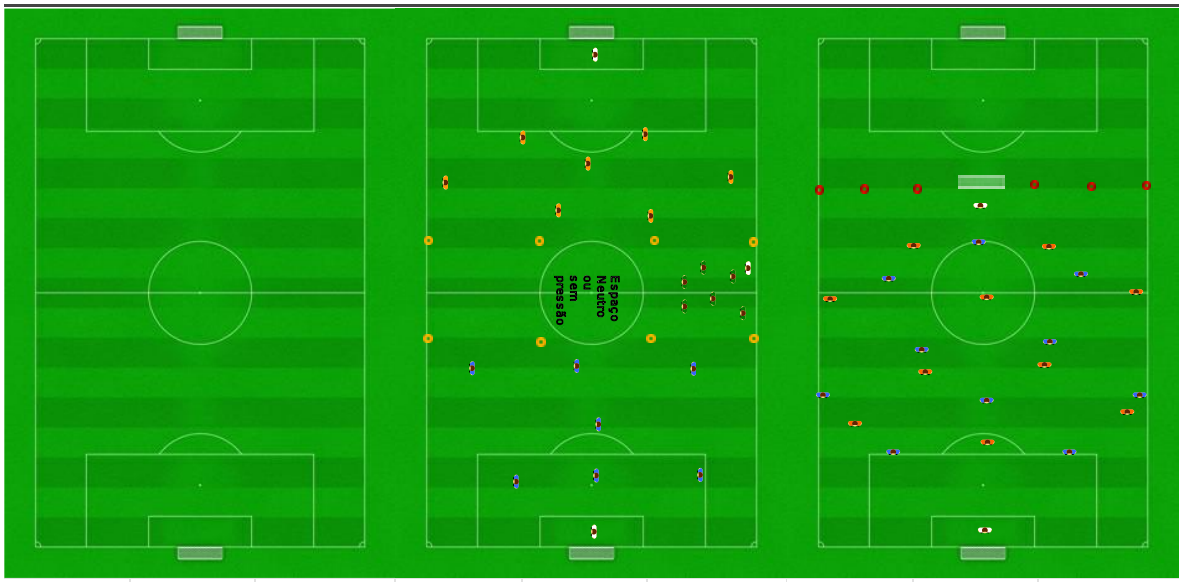
Clube Futebol Canelas2..
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
46

Plano de Treino

Nº Jogadores 25	**Microciclo** 16	**Mesociclo** 2	**Periodo** Competitivo
Data 08-12-2020, terça-feira	**Hora** 10:00	**Clima** Frio com chuva	**Volume** 70

● Ativação ○ Jogo de 3 equipas (Campo Inteiro) ○ Jogo 11 vs 11 com condicionantes



10 min			30 min		Campo inteiro	30	22	3/4 do campo
tempo	número	espaço	tempo	número	espaço	tempo	número	espaço

Objetivo(s) específico(s)	**Objetivo(s) específico(s)** Organização Ofensiva Organização Defensiva Transição Of/Def	**Objetivo(s) específico(s)** A equipa que perde a bola tem de reagir rapidamente à perda tendo 10 segundos para recuperar a bola. Se não conseguir, tem de se organizar defensivamente e tentar recuperar a bola. Conta como golo para o adversário, se estes não conseguirem recuperar a bola. Para poder rematar à baliza e fazer golo, todos os jogadores tem de tocar na bola; Sem limites de toques. O treinador pode ir ajustando as posições dos jogadores durante o decorrer do treino.
Descrição e Organização Metodológica	**Descrição e Organização Metodológica** Uma equipa ataca enquanto a outra defenda. O objetivo da equipa que ataca é fazer golo. Se conseguir fazer golo, continua a atacar, só que desta vez vai atacar a outra baliza. Se não marcar a bola sai do Guarda-redes. O objetivo da equipa que está a defender é: - Sem bola, impedir que a equipa que está a atacar marque. - Com bola, conseguir passar para a zona neutra com a bola controlada ou através de uma passe, desde que este seja recebido dentro da zona neutra. Se o ataque não marcar e a equipa que está a defender conseguir passar para a zona neutra, os papeis invertem-se. Quem estava a atacar passa a defender e vice-versa.	**Descrição e Organização Metodológica**

Anexo 2 Plano de Treino 47 – Quarta-feira: Trabalho Intersetorial ou Tático-Estratégico

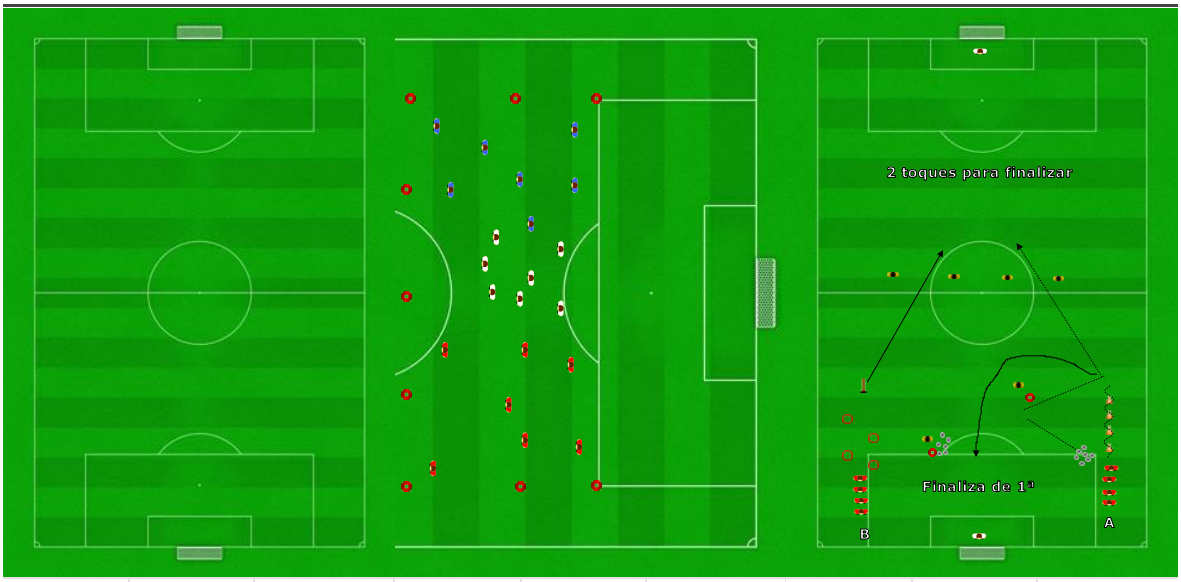
Clube Futebol Canelas2..
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
47

Plano de Treino

Nº Jogadores 25	**Microciclo** 16	**Mesociclo** 2	**Periodo** Competitivo
Data 09-12-2020, quarta-feira	**Hora** 19:30	**Clima** Frio sem chuva	**Volume** 60

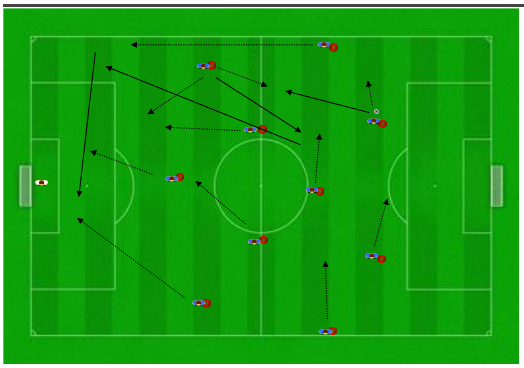
● Ativação ● Posse de bola 3 equipas ● Finalização



10 min			3x5 min			20 min		Campo inteiro
tempo	número	espaço	tempo	número	espaço	tempo	número	espaço

Objetivo(s) específico(s)	Objetivo(s) específico(s)	Objetivo(s) específico(s)
	Reação à perda; Tirar a bola da zona de pressão; Comunicação; Ocupação dos espaços;	Finalização Reação Técnica individual
Descrição e Organização Metodológica	**Descrição e Organização Metodológica** 2 equipas com bola e 1 equipa tenta recuperar a posse; Sempre que uma equipa perde a posse de bola passa a defender e a que recuperou passa a atacar;	**Descrição e Organização Metodológica** O A passa a bola ao treinador, faz o circuito, o treinador devolve a bola e este tem de colocar a bola no espaço entre a defesa (bonecos) para o jogador B finalizar a 2 toques. Depois de fazer o passe, o A tem de reagir rápido e tem de ir finalizar na baliza mais próxima, onde o treinador vai fazer o passe e este tem de finalizar de primeira. Quem faz no A passa para o B e vice-versa.

Combinações ofensivas + finalização



Objetivo(s) específico(s)

Combinações ofensivas
Organização ofensiva

Descrição e Organização Metodológica

Circulam a bola entre si
Ao apito devem fazer a combinação ofensiva que estamos a trabalhar.

Bola no central, o extremo aproxima, o central dá a bola ao extremo, o extremo dá no trinco.

O médio interior ataca a profundidade, o lateral passa nas costas do extremo.

O trinco mete a bola na profundidade do lateral, que vai tirar o cruzamento para a finalização.

Linhas a tracejado são movimentações

Linhas pretas são passes

20 min
tempo

número

Campo inteiro
espaço

Anexo 3 Plano de Treino 48 – Sexta-feira: Trabalho Preventivo Regenerativo (Velocidade Específica)

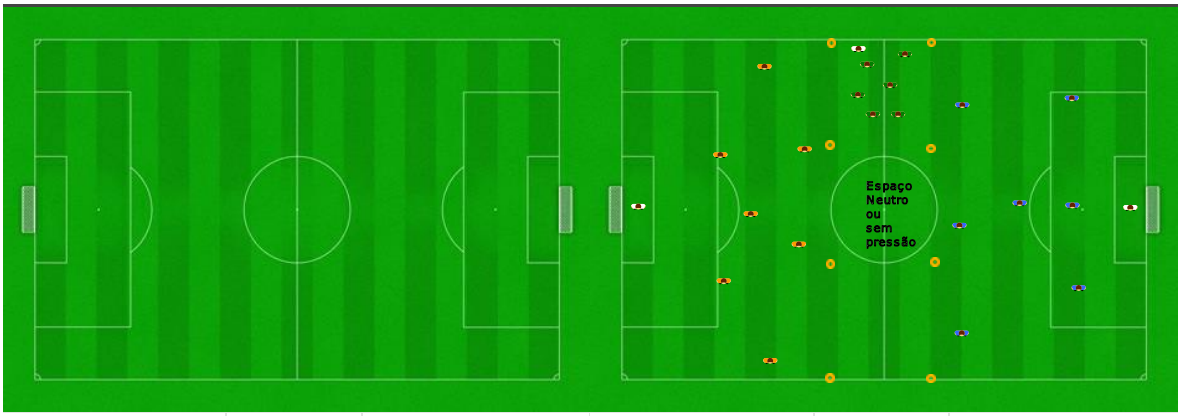
Clube Futebol Canelas2..
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
48

Plano de Treino

Nº Jogadores	**Microciclo** 16	**Mesociclo** 2	**Periodo** Competitivo
Data 11-12-2020, sexta-feira	**Hora** 20:30	**Clima** Frio com chuva	**Volume** 60

● Aquecimento ○ Jogo de 3 equipas (Campo Inteiro)



tempo	número	espaço	30 min	número	Campo inteiro
			tempo		espaço

Objetivo(s) específico(s)	**Objetivo(s) específico(s)** Organização Ofensiva Organização Defensiva Transição Of/Def
Descrição e Organização Metodológica	**Descrição e Organização Metodológica** Uma equipa ataca enquanto a outra defenda. O objetivo da equipa que ataca é fazer golo. Se conseguir fazer golo, continua a atacar, só que desta vez vai atacar a outra baliza. Se não marcar a bola sai do Guarda-redes. O objetivo da equipa que está a defender é: - Sem bola, impedir que a equipa que está a atacar marque. - Com bola, conseguir passar para a zona neutra com a bola controlada ou através de uma passe, desde que este seja recebido dentro da zona neutra. Se o ataque não marcar e a equipa que está a defender conseguir passar para a zona neutra, os papeis invertem-se. Quem estava a atacar passa a defender e vice-versa.

Anexo 4 Plano de Treino 1 (Pré-Época) – Terça-feira

Clube Futebol Canelas2..
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino 1

Plano de Treino

Nº Jogadores	**Microciclo** 1	**Mesociclo** 1	**Periodo** Preparatório
Data 25-08-2020, terça-feira	**Hora** 18:30	**Clima** Quente sem chuva	**Volume** 60

● Ativação + Org. Def. ● Exercício 2 ● Exercício 3



Ativação + Org. Def.	Exercício 2	Exercício 3
15' + 1' Hidratação (tempo)	5 séries, 3 rep. (tempo)	15'min (tempo)
número	número	número
Meio-Campo (espaço)	Meio-Campo (espaço)	Meio-Campo (espaço)
Objetivo(s) específico(s) Ativação Geral + Org. Defensiva	**Objetivo(s) específico(s)** Carga e coordenação.	**Objetivo(s) específico(s)** Jogar em largura, posse de bola, objetivo de marcar golo numa das balizas pequenas, oscilação defensiva, dar linhas de passe, progredir com bola, jogar em desgaste.
Descrição e Organização Metodológica Os jogadores colocam-se nas suas posições (cones Vermelhos) e o treinador define onde está a bola (ex: bola no lateral esquerdo (cone azul)) e a equipa tem que ajustar posicionamentos. Ao sinal sonoro, os jogadores param na sua posição e realizam exercícios de ativação e posteriormente exercícios de alongamentos dinâmicos.	**Descrição e Organização Metodológica** 5 setores com objetivos específicos de coordenação e esforço físico. 1º- Lunges em progressão na escada; 2º- Escada e sprint até ao meco e parar completamente; 3º- Saltar pelas barreiras, sprintar até ao meco final e parar completamente; 4º- 'Suicídios'; 5º- Swallon e piques até as mecos na ordem correta.	**Descrição e Organização Metodológica** Jogo reduzido x contra y, objetivo marcar golos. Número de atletas das equipas dependente do número de atletas no treino, preferencialmente 5 para 5 no máximo para o espaço ser maior e criar desgaste.

Anexo 5 Plano de Treino 2 (Pré-Época) – Quarta-feira

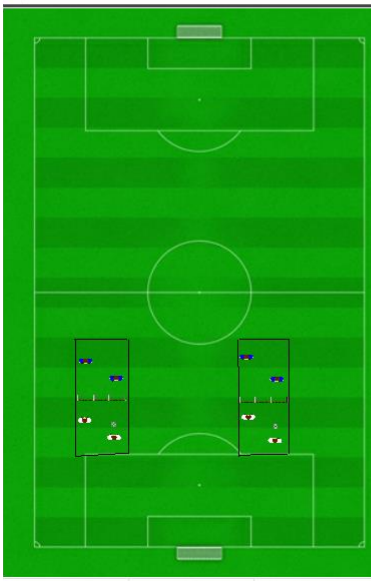
Clube Futebol Canelas2..
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino 2

Plano de Treino

Nº Jogadores 8	**Microciclo** 1	**Mesociclo** 1	**Periodo** Preparatório
Data 26-08-2020, quarta-feira	**Hora** 18:30	**Clima** Quente sem chuva	**Volume**

1º Exercício



10/15min (tempo)	8 (número)	Meio do meio-campo (espaço)

Objetivo(s) específico(s)
Controlo de bola e melhoramento da técnica individual/primeiro toque.

Descrição e Organização Metodológica
Campos de 'futevolei' tendo em conta o número de atletas para de maneira lúdica irmos ao encontro dos objetivos específicos.

2º Exercício



? (tempo)	8 (número)	Meio-Campo (espaço)

Objetivo(s) específico(s)
Aumentar os índices físicos, melhorar o passe e a finalização

Descrição e Organização Metodológica
Este exercício consiste num circuito em que da esquerda para a direita no exemplo a bola através de combinações indiretas chegar a zonas de cruzamento para posteriormente a bola chegar a zonas de finalização.

3º Exercício

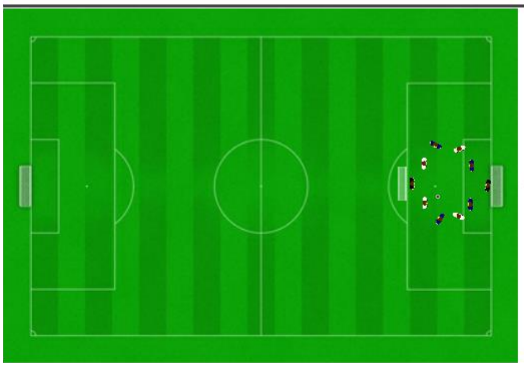


3 séries de 5'min (tempo)	8 (4 cada equipa) (número)	Grande área (espaço)

Objetivo(s) específico(s)
Trabalhar a posse de bola, passe, desmarcação, reação à perda tudo em espaços reduzidos.

Descrição e Organização Metodológica
Posse de bola dentro da grande área para dificultar sendo um espaço reduzido obriga a pensar mais rápido e a reagir aos diversos impulsos, perdas, ganhos, passe e pressão. À medida que as séries terminam são implementadas novas condicionantes para mudar os objetivos.

4º Exercício



Objetivo(s) específico(s)
Melhorar as reações (perda e ganho), passe, finalização, criação de oportunidades, pressão, retirar a bola da zona de pressão, pensar rápido, executar rápido.

Descrição e Organização Metodológica
Jogo reduzido de 4 contra 4 com 2 GR, equipa com mais golos ganha.

Restante (tempo)	
(4 vs 4) 10 (número)	
Grande área (espaço)	

Anexo 6 Plano de Treino 3 (Pré-Época) – Sexta-feira

Clube Futebol Canelas2..
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino 3

Plano de Treino

Nº Jogadores 13	**Microciclo** 1	**Mesociclo** 1	**Periodo** Preparatório
Data 28-08-2020, sexta-feira	**Hora** 18:30	**Clima** Quente sem chuva	**Volume**

Exercício 1	Exercício 2	Exercício 3
		
15' a 20'min (tempo)	13 (número)	Meio-Campo (espaço)
Objetivo(s) específico(s) Organização Defensiva e Oscilação/Basculação		
Descrição e Organização Metodológica Organizamos os atletas consoante a disposição tática que queremos implementar e o objetivo é usando os cones como referencia de uma linha defensiva adversária, consoante o lado da bola oscilar e ajustar cada posição para impedir a suposta progressão adversária. Com bola treinar também os movimentos de rotura dos atacantes e as combinações com os médios alas e laterais.		

Exercício 2		
3 séries de 5'min (tempo)	12 (número)	Quadrado 15m por 15m (espaço)
Objetivo(s) específico(s) Desmarcação, reação, primeiro toque, marcação homem a homem		
Descrição e Organização Metodológica Dentro do espaço delimitado definimos duplas em que um defende e outro procura fazer tabela com o colega que está fora do quadrado. É um exercício de intensidade alta em que a procura de linhas de passe e acerto de passe é enorme e exigente para quem defende pois tem como objetivo interceptar o passe não largando o atleta que está a marcar		

Exercício 3		
35' min (tempo)	14 (número)	Campo de 7 reduzido (espaço)
Objetivo(s) específico(s) Aumento da intensidade e das dinâmicas criadas em espaço reduzido para criar dificuldades e consequentemente soluções		
Descrição e Organização Metodológica Jogo reduzido 6 v 6		