Relatório de Estágio Profissional, no contexto do Treino de Jovens, realizado no escalão de sub19 do Futebol Clube Cesarense na época desportiva 2020/2021

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

Orientador: Prof. Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: Saulo Emanuel Pinho Oliveira Santos

Pedro Miguel Ribeiro de Almeida

Porto, 2021

Ficha de Catalogação

Almeida, P. (2021). Relatório de Estágio Profissional, no contexto do Treino de Jovens, realizado no escalão de sub19 do Futebol Clube Cesarense na época desportiva 2020/2021. Porto: P. Almeida. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Ramo Treino de Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: RELATÓRIO DE ESTÁGIO, FUTEBOL, FORMAÇÃO, PROCESSO DE TREINO

AGRADECIMENTOS

A todas as pessoas e instituições que direta ou indiretamente contribuíram para a concretização deste trabalho, em especial:

Ao meu orientador Professor Doutor João Ribeiro e tutor Saulo Santos pelos conselhos, orientação, motivação e encorajamento sempre presentes.

Aos meus amigos e colegas, pela amizade, colaboração, disponibilidade e apoio ao longo de todo este percurso.

A todos os meus colegas de trabalho pela sua disponibilidade e pelo incentivo, ainda que em tempos de muita adversidade e restrição.

A todos os professores/educadores, funcionários, órgãos diretivos, clubes desportivos, colegas de trabalho que colaboraram e ajudaram a crescer pessoal e profissionalmente.

À minha namorada, que me apoiou e incentivou em todos os momentos mais adversos.

A toda a minha família, especialmente aos meus pais, irmã e padrinhos, que em todo o meu percurso conseguiram transmitir todo o apoio psicológico e moral necessário, para que este projeto se tornasse realidade e pudesse lutar pelos meus objetivos.

A todos muito obrigado!

Índice Geral

Índice de Figuras IV

Índice de Tabelas VI

Índice de Anexos VII

Lista de Abreviaturas VIII

Resumo X

Abstract XI

1. Introdução 1

2. Enquadramento 3

2.1. Biográfico 3

2.2. Estágio Profissional 5

2.2.1. Introdução 5

2.2.2. Objetivos académicos, profissionais e pessoais 6

3. Estado da Arte 9

3.1. Futebol 9

3.2. O Papel do Treinador de Futebol 17

3.3. Modelo de treino 18

3.3.1. Jogos Reduzidos e Condicionados 24

3.3.2. Dos estilos de ensino às abordagens pedagógicas de treino 26

3.3.2.1 Relação entre as abordagens pedagógicas centradas no treinador e a perspetiva comportamentalista da aprendizagem 28

3.3.2.2. Relação entre as abordagens pedagógicas centradas no jogador e a perspetiva construtivista da aprendizagem 31

3.4. Modelo de Jogo 35

4.Enquadramento da Prática Profissional 36

4.1. Contextualização do Futebol Clube Cesarense 36

4.2. Palmarés 37

4.3. Organograma 37

4.4. Órgãos Sociais 38

4.5. Instalações Desportivas 38

4.6. Material de Treino 39

4.7. Objetivos de Formação do Clube 40

4.8. Filosofia/Proposta Metodológica do Futebol Clube Cesarense 40

4.8.1. Modelo de Jogo 46

4.9. Caraterização da Equipa Proposta 49

4.9.1. Contexto de natureza funcional 49

4.9.2. Objetivos e Metodologia do escalão de Iniciados 50

4.9.3. Objetivos específicos: 51

4.9.4. Caraterização do Plantel U15 51

4.9.5. Jogadores do Plantel 52

4.10. Definição do modelo/conceção de jogo proposta pelo Clube 53

4.10.1. Modelo de Jogo do Treinador Principal de Iniciados 53

4.11. JUNIORES 56

4.11.1. Objetivos gerais e Metodologia do clube para os sub-19 56

4.11.2. Objetivos específicos sub-19: 56

4.11.3. Equipa técnica Sub-19 57

4.11.4. Funções do estagiário na Equipa técnica 57

4.11.5. Plantel FC Cesarense U19 - 2020/2021 58

4.11.6. Objetivos da Época 2020/2021 59

4.12. Modelo/Ideia da Equipa técnica 60

4.12.1. Introdução 60
Organização Ofensiva: Construção 61
Princípio: Criação e aproveitamento de espaços para progressão 61
Organização Ofensiva: Construção 63
Princípio: Criação e aproveitamento de espaços para progressão 63

5. Planeamento Semanal 88

5.1. Fases da Época 88

6. Desenvolvimento da Prática 94

6.1. Reflexões sobre os momentos críticos 94

7. Desenvolvimento Profissional 113

7.1 Reflexões Profissionais 113

7.2. Processo de Treino 115

7.3. Equipa Técnica 116

7.4. Importância do treinador estagiário dentro do clube e equipa 117

8. Considerações Finais 119

Referências Bibliográficas 120

Anexos 135

Índice de Figuras

Figura 1- Organograma 37

Figura 2- Exemplo de saída a 3 61

Figura 3- Exemplo 1 de saída a 4 62

Figura 4- Exemplo 2 de saída a 4 63

Figura 5- Exemplo saída curta com possibilidade de jogar longo 64

Figura 6- Exemplo de uma ligação nas costas da 1ª linha de pressão 65

Figura 7- Exemplo de circulação à largura para atrair o adversário 65

Figura 8- Exemplo de ligação entre linhas nas costas dos médios 67

Figura 9- Exemplo de mobilidade em zonas de criação 67

Figura 10- Exemplo de atrair dentro para jogar por fora 69

Figura 11-Exemplo de variações de centro do jogo 70

Figura 12- Exemplo em garantir equilíbrio defensivo 71

Figura 13- Exemplo de ocupação da área e de zonas de finalização 72

Figura 14- Exemplo de reação coletiva à perda da bola 74

Figura 15- Exemplo de organização e controlo da profundidade após perda .. 75

Figura 16- Exemplo de defesa em bloco 4-3-3..... 76

Figura 17- Exemplo de zona de pressão defensiva (preferencialmente) no corredor lateral 77

Figura 18- Exemplo de redução de espaços entre linhas 79

Figura 19- Exemplo concreto da realização de uma diagonal recuada após saída do adversário da zona de pressão no corredor lateral 80

Figura 20- Exemplo 1 de evitar bolas descobertas 82

Figura 21- Exemplo 2 de evitar bolas descobertas 82

Figura 22- Exemplo de controlo da profundidade..... 83

Figura 23- Exemplo de defesa de finalização simples e segura..... 84

Figura 24- Exemplo da Primeira prioridade..... 85

Figura 25- Exemplo da Segunda prioridade..... 86

Figura 26- Exemplo de prioridade em transitar pelo corredor central através de passe curto vertical 87

Figura 27- Exemplo de prioridade em transitar pelo corredor central em condução de bola 87

Índice de Tabelas

Tabela 1- Material de treino..... 39

Tabela 2- Plantel SUB-15..... 52

Tabela 3- Plantel SUB-19..... 58

Índice de Anexos

Anexo 1: Unidade de Treino 23 135

Anexo 2: Unidade de Treino 24 139

Anexo 3: Unidade de Treino 25 141

Anexo 4 - Unidade de Treino 56 (SUB-19) 145

Anexo 5 - Unidade de Treino 57 (SUB-19) 147

Anexo 6 - Unidade de Treino 58 (SUB-19) 149

Anexo 7 - Unidade de Treino 59 (SUB-19) 151

Anexo 8 – Relatório e Análise do Jogo 153

Anexo 9 – Plano de Treino de Condição Física A 154

Anexo 10 – Plano de Treino de Condição Física B 155

Anexo 11 – Plano de Treino de Complemento com Bola 156

Lista de Abreviaturas

AV – Avançado

DC- Defesa Central

DD - Defesa Direito

DDLP- Desenvolvimento Desportivo a Longo Prazo

DE - Defesa Esquerdo

DGS- Direção Geral de Saúde

EE- Extremo Esquerdo

ED- Extremo Direito

FCC- Futebol Clube Cesarense

GR - Guarda-Redes

HL- Homem Livre

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

JRCs- Jogos reduzidos e condicionados

MA- Médio Ala

MED- Modelo de Educação Desportiva

MC - Médio Centro

MD - Médio Defensivo

MI- Médio Interior

MID- Modelo de Instrução Direta

ME - Médio Esquerdo

MO- Médio Ofensivo

PL- Ponta- Lança

Resumo

O presente documento reporta-se ao estágio desenvolvido no decorrer da época desportiva 2020/2021 no escalão de Sub15 e Sub19 no Futebol Clube Cesarense, refletindo um percurso de significativa aprendizagem, experimentação/vivência e avaliação. Inicialmente, é realizada uma pesquisa bibliográfica sobre cinco temas de interesse na prática e de ampliação de conhecimento teórico, nomeadamente: Futebol, O Papel do Treinador de Futebol, Modelo de Treino e Modelo de Jogo. Seguidamente, caracteriza-se o contexto do clube, Futebol Clube Cesarense, mais especificamente o escalão de sub15 e sub19, prosseguindo para a forma e processo do planeamento semanal e funções desempenhadas ao longo da época. A parte final deste relatório, focou-se essencialmente na parte reflexiva e observação crítica sobre as vivências e experiências ocorridas no decurso da época, tanto ao nível pessoal, como ao modo de estar e atuar no treino de um coletivo. Ao nível profissional existiu um foco em reflexões gerais, treino, relação dentro de uma equipa técnica e o modo como um estagiário pode potenciar a organização em que está inserido. As reflexões gerais espelham um pouco a visão pessoal sobre o comportamento do treinador e gestão/potenciação de cada jogador e de uma ideia coletiva. Em termos do principal influenciador do jogo, o treino, destacam-se as principais dificuldades, bem como a consolidação de conhecimento e aprendizagens. Dentro da equipa técnica pretende-se destacar o relacionamento, partilha e liberdade para o crescimento pessoal e profissional de um estagiário. No último ponto, referem-se os principais passos que se poderão dar para se conseguir uma maior valorização e assim poder influenciar positivamente o treino, a competição e a gestão global do processo.

Palavras-chave: Relatório de estágio, Treinador, Futebol, Formação, Processo de treino

Abstract

This document refers to the internship developed during the 2020/2021 sports season at the Sub15 and Sub19 youth level at Futebol Clube Cesarense, reflecting a path of significant learning, experience, personal and professional gains. Initially, bibliographic research will be carried out on five main topics of interest for the practice and enhanced theoretical knowledge, namely: Football, The Role of the Football Coach, Training Model and Game Model. Then, the context of the club, Futebol Clube Cesarense, is characterized, more specifically the sub-15 and sub-19 youth levels, proceeding to the form and process of weekly planning throughout the season. The final part of this report will be focused essentially on the reflective part and critical observation about the experiences that occurred during the season, both at a personal level, as well as the way of playing and the management of a team. At the professional level there was a focus on general reflections, training, relationships within a technical team and the way in which an intern can enhance the organization in which he is inserted. The general reflections demonstrate the personal view on the behavior of the coach and management/potentiation of each player and a collective idea. In terms of the main influencer of the game, i.e., the training process, the main difficulties stand out, as well as the consolidation of knowledge and learning. Within the technical team, it is intended to highlight the relationship, sharing and freedom for an intern's personal and professional growth. Finally, the last point refers to the main steps that can be taken to achieve greater appreciation and still be able to positively influencing training, competition and the overall management of the process.

Keywords: Internship report, Coach, Football, Youth Football, Training process

1. Introdução

No âmbito do 2º ano do 2º ciclo em Mestrado de Treino Desportivo– Treino de Crianças e Jovens, foi proposta a realização de um estágio cujo objetivo primordial remeteu para a evolução a nível profissional e pessoal. Este foi desenvolvido no escalão de Sub15 e posteriormente Sub19 do Futebol Clube Cesarense ao longo do ano letivo 2020/2021. Este estágio usufruiu da corroboração de um relatório profissionalizante com intuito de informar e retalhar todo o trajeto realizado neste processo.

O relatório apresentou como foco o futebol, mais especificamente, o futebol de formação, ou seja, todo o processo de treino, competição, gestão desportiva de cada jogador e equipa, tendo em conta todo o mediatismo em redor deste fenómeno desportivo e social à escala mundial. Deste modo, pretendeu-se aprofundar o conhecimento existente nesta área, otimizar competências pessoais e profissionais para contribuir no processo evolutivo dos jovens jogadores e equipa, quanto à performance e formação enquanto atletas e cidadãos.

O corpo do presente trabalho foi composto por 8 capítulos. O primeiro, intitulado de “Enquadramento”, ao nível pessoal e profissional expõe as intenções do autor, identifica os objetivos, perspetivas, entre outras particularidades. De seguida, apresenta o “Estado da Arte” com ênfase em quatro temas: Futebol, O Papel do Treinador de Futebol, Modelo de Treino e Modelo de Jogo. Após o estado da arte, apresenta-se o “Contexto de Clube”, indicando a estrutura, as instalações, os recursos humanos, a equipa técnica, entre outros. De acrescentar, o “Planeamento Semanal”, onde se exibe o planeamento das unidades de treino, ainda que sem grandes diferenças, dado a ausência de competição. Em adição salienta-se o desenvolvimento da prática, uma reflexão dos vários momentos críticos. Para além disso, prossegue-se com o “Desenvolvimento Profissional”, revelando as reflexões pessoais ao nível profissional, ao nível do treino e da equipa técnica. Neste sentido, será também apresentada uma conclusão acerca do desenvolvimento do estágio profissional

nesta época desportiva 2020/2021. Por fim, listam-se as referências bibliográficas citadas ao longo do trabalho, assim como, os anexos.

2. Enquadramento

2.1. Biográfico

Desde bem cedo tive grande inclusão e afinidade pela música e o desporto, grande parte pela influência da minha irmã e do meu pai respetivamente. Durante toda a infância e adolescência o interesse constante em acompanhar dos mais diversos desportos (individuais e coletivos) esteve sempre presente. Entrei no clube de futebol da cidade que residia, a Associação Desportiva Sanjoanense, aos oito anos e lá permaneci e cresci durante onze anos. Como tantas crianças e jovens ambicionam ser jogadores de futebol profissional, eu não fui exceção, dado o prazer e entrosamento com a modalidade. Já no último ano de formação (sub-19) recebi a notícia pelo médico de família que me tinha sido diagnosticado um problema no coração que impedia de praticar o desporto que tanto adoro. Após meses difíceis com reflexões profundas e com a particularidade de um episódio num contexto como monitor de campo de férias (dar indicações e gerir o grupo durante o torneio de futebol) percebi o surgimento de uma nova paixão. Isto porque sempre tive uma admiração e gosto particular com as crianças e ao poder vivenciar conjugado com a aprendizagem do desporto rei, tornou-se uma simbiose inesperada e desafiante. Percebi então que queria ser treinador de futebol de formação, de forma a ajudar os jovens a crescer e desenvolver no contexto prático da modalidade bem como na inserção da comunidade. Tudo isto se despontou já no final do primeiro ano de licenciatura, nas férias de verão, em que estudava Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior.

Concluí a licenciatura onde usufruí de vivências enriquecedoras e únicas, das quais me tornou mais capacitado e completo para continuar as etapas da minha caminhada. Com a vontade de aprender e inserir no contexto do treino de futebol, abracei por dois anos, os escalões de benjamins B e A, na Associação Desportiva da Estação, realizando o estágio UEFA C na época desportiva 2017/2018.

De modo a dar sequência da procura de conhecimento e experiências, candidatei-me a mestrado, onde me inscrevi com sucesso. Desta forma, iniciei esta nova etapa de formação na Faculdade de Desporto da Universidade do

Porto no Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Crianças e Jovens. Nesta instituição, percebi que poderia crescer muito mais, através de bons ensinamentos e conhecimentos admiráveis dos mais diversos docentes e colegas. Em simultâneo continuei o meu percurso profissional na Dragon Force Aveiro, no escalão de Sub 13 (futebol de 9). Culminou-se um ano letivo muito rico ao nível de aprendizagem e superação, apenas obstante o surgimento da pandemia COVID-19, impedindo a finalização do processo vivenciado até então.

Por fim, ao chegar à etapa terminal do mestrado, o estágio profissional, redigi o presente relatório de modo a concluir este ciclo académico. Uma certeza foi, é e será a minha paixão pelo futebol, com o intuito de criar/estabelecer sinergias de felicidade com os jogadores e comunidade desportiva, através de todos os ensinamentos, aprendizagens e experiências acumuladas bem como os novos desafios que se despertem.

A minha grande ambição é proporcionar aos jogadores a possibilidade de se tornarem não só grandes profissionais, mas, principalmente, de crescerem continuamente apaixonados pelo desporto, de se tornarem seres humanos preparados para enfrentar e ultrapassar qualquer obstáculo que o mundo lhes coloque durante o seu percurso pessoal.

2.2. Estágio Profissional

2.2.1. Introdução

A realização deste estágio surge na necessidade e procura de novos recursos e vivências dentro da modalidade de futebol e pelo desejo de ser um treinador de formação mais competente e preparado para os mais diversificados desafios.

Sendo o futebol uma indústria incutida à escala mundial, o futebol de formação ganha uma dimensão preponderante para o crescimento da modalidade parcelarmente com a evolução de cada ser humano. Isto é, preparar crianças e jovens para patamares mais competitivos e complexos e, ainda, contribuir para o crescimento cultural da sociedade através dos mesmos.

Através de vivências como treinador, denota-se uma importância para o papel do treino e como este deve ser implementado/introduzido, tendo em conta o contexto inserido. Sem desvanecer logo nas primeiras caminhadas e em diante, a paixão e diversão que devem estar sempre inerentes.

O projeto de estágio ganha uma dose extra de motivação desde a proposta de fazer parte da equipa técnica de uma equipa inserida no campeonato nacional do escalão Sub 15. A missão do projeto adquire uma enorme responsabilidade e ânsia para estar à altura de todo o processo. Os objetivos primordiais confiam para uma evolução ao nível académico, profissional e pessoal no contexto do futebol.

2.2.2. Objetivos académicos, profissionais e pessoais

Como em muitos momentos da nossa vida, de forma mais ou menos trabalhosa, dispomos objetivos para realizar inúmeras tarefas ao longo do dia, pois são esses determinados objetivos que nos faz executar diferentes ações em busca de algo, ainda que nem sempre palpável ou visível. Os objetivos, que pensamos/idealizamos e definimos com base na nossa personalidade e na procura muitas vezes da nossa essência ou legado, têm o intuito de nos acrescentar valências pessoais e profissionais. Com isto, decidi apresentar uma série de objetivos de natureza diferente – académicos, profissionais e pessoais- ainda que estreitamente ligados.

- A nível académico, através da realização do estágio e referente relatório encarnam a "cereja no topo do bolo" do grande objetivo, que é ser mestre em Treino Desportivo, na especialização em Treino em crianças e jovens, num patamar de conhecimento e competência mais evoluído. Ainda vivenciar novas experiências dentro da realidade de um clube, do ponto de vista de treinador e interveniente ativo na formação desportiva de jovens, ajudando a descobrir, desenvolver e consolidar competências técnicas, científicas, relacionais e organizacionais, tendo em conta os conhecimentos e as competências desenvolvidas ao longo do meu percurso.

De forma a conseguir este feito e crescer neste sentido, criei alguns hábitos com detalhe como ler e analisar diversos outros relatórios de estágio de anos anteriores bem como "tertúlias desportivas" de diferentes referências nesta área, para melhorar e diversificar o vocabulário dentro do contexto do futebol; melhorar a capacidade de redação; fomentar a capacidade de reflexão de forma mais clara e coerente;

- A nível profissional passa essencialmente por:

- criar exercícios, em contextos específicos e representativos, essencialmente, com o objetivo de potenciar individualmente cada jogador prezando pelas suas dificuldades e caraterísticas, assim como a interação dos jogadores (tendo por base as ideias de jogo do treinador principal/equipa técnica) e procurar constantemente resolver problemas de jogo;
- detetar de forma mais incisiva e competente o diagnóstico das capacidades e habilidades motoras dos jogadores no início da época, de forma a delinear um processo de treino mais direcionado e vantajoso para todos os jogadores;
- desenvolver e aprimorar a capacidade comunicativa durante a operacionalização dos exercícios e sessões de treino, percebendo quais as formas mais eficazes e benéficas, a nível individual e coletivo, para o desenvolvimento e aparecimento de comportamentos positivos por parte dos desportistas;
- a criação de hábitos de reflexão crítica baseados nos planos de treino utilizados para aplicar nos jogadores da equipa atendendo à especificidade e estádios de desenvolvimento de cada atleta;
- obter e melhorar conhecimentos nas áreas de diagnóstico, planificação, preparação, orientação, intervenção, controlo, observação e avaliação relativamente ao treino de futebol no meu contexto competitivo, enquadrando com os perfis dos jogadores e os objetivos estabelecidos pela restante equipa técnica a curto, médio e longo prazo;
- fomentar o prazer pelo jogo aos jogadores e desenvolver competências necessárias para o ensino dos fatores do jogo de futebol, tanto a nível individual como coletivo, nas diferentes fases do jogo, tendo em conta os princípios gerais e específicos da modalidade devidamente ajustados para a faixa etária e qualidade intra-individual de cada jogador;
- desenvolver competências na comunicação, aperfeiçoar e melhorar as tomadas de decisão (individual e coletiva) da equipa tendo por base a aprendizagem e consolidação dos fatores e fases

do jogo, de forma coerente e estimulante, através da matriz metodológica do clube e, da forma pessoal de olhar para o treino/jogo;

- desenvolver capacidades de liderança, na orientação e intervenção no treino, espargindo valores e princípios aos jogadores de forma a melhorarem o seu perfil ao nível competitivo e pessoal incluídos numa comunidade;
- desenvolver a capacidade de controlo, observação e avaliação do treino (visto não existir competição), ao manipular diferentes variáveis consoante as necessidades e desempenho dos jogadores em cada exercício/momento, corroborado de uma autorreflexão contínua, dada a sua complexidade.

- A nível pessoal, promover e fomentar a educação pelo futebol, usando-o como meio e desenvolvimento das diferentes personalidades de toda a comunidade desportiva envolvida (integração e desenvolvimento de valores como o espírito de sacrifício, trabalho de equipa, resiliência, perseverança e, incutir nos jogadores respeito por todas as pessoas e/ou entidades).

Ainda, adquirir e estimular motivação em busca permanente pelo conhecimento, procurando evolução constante e aquisição de competência, para complementar com a função de treinador.

3. Estado da Arte

3.1. Futebol

Segundo Garganta (2001), o Futebol pertence a um grupo de modalidades com características próprias e comuns, habitualmente designadas por jogos desportivos coletivos (JDC), que ocorre num contexto de variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto, disputando objetivos comuns, lutam para gerir em proveito próprio, o tempo e o espaço, realizando em cada momento, ações reversíveis de sinal contrário (ataque-defesa), alicerçadas em relações de oposição-cooperação (Garganta, 1997).

Do jogo surgem inúmeras situações cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser previstas, exigindo uma elevada capacidade de adaptação e de resposta imediata por parte dos jogadores e das equipas a partir das noções de oposição presentes em cada fase do jogo (Garganta, 1997).

Refere ainda que, o Futebol não é apenas um Jogo Desportivo Coletivo. É também um espetáculo desportivo, que poderá ser uma disciplina de ensino e um meio de educação física e desportiva, sendo um meio de aplicação da ciência (Garganta, 1997, 2001).

Para além disso, o facto de ser um desporto que pressupõe um espaço de jogo grande e com uma taxa de pontuação baixa, acaba por permitir que, mais "facilmente", o "David possa desafiar e ganhar o Golias", tornando o jogo mais apaixonante e acarretando uma carga emotiva maior, com possibilidade de, até ao último minuto, o jogo possuir uma narrativa quase digna de uma epopeia e superação (Mesquita, 2019; Neto, 2014).

Atualmente, consideram-se quatro dimensões para estudar o treino e o jogo de futebol (Garganta, 1997; Castelo, 2002):

- a dimensão mental ou psicológica, que está ligada à parte cognitiva e emocional, sendo uma dimensão estudada por áreas da Psicologia e pela Neurociência;

- a dimensão técnica, que está interligada com o movimento, com a relação com a bola e que se conecta com as áreas de estudo de Biomecânica, Aprendizagem motora e Controlo motor;

- a dimensão física, caracterizada pelo domínio fisiológico e investigada e estudada por áreas da Biologia como a Anatomia e a Fisiologia, mas também relacionada com áreas como a Aprendizagem motora e o Desenvolvimento e Controlo motor;

- a dimensão organizativa, que compreende as dinâmicas e os princípios de jogo, desde os universais aos específicos de cada equipa, que são perspetivados pela metodologia de treino específica e modelação de jogo;

Qualquer deslocamento, controlo do objeto, entre outras possíveis, são condicionados por todas as dimensões em simultâneo (Frade, 1985; Garganta & Tavares, 1996; Garganta, 1997; Guilherme, 2004).

A dimensão mental

A dimensão mental depende do nosso estado emocional, que é condicionado por diversos fatores, que por sua vez, condicionam a capacidade cognitiva e vice-versa. A dimensão mental também depende da capacidade cognitiva, que por sua vez também é condicionada por diversos fatores que condicionam o nosso controlo e estado emocional. Por isso a nossa perceção e tomada de decisão são afetadas nesta relação que existe entre o binómio de emoção e razão (Damásio, 2011).

O continuum do nosso estado emocional, relacionando o desafio e a habilidade que temos para cada tarefa, pode variar em diversas direções. Quando o desafio proposto é muito alto e a nossa habilidade é baixa, podemos ficar com muita ansiedade, o que pode levar a nervosismo. Quando a habilidade para a tarefa é muito superior ao estímulo do desafio proposto podemos ficar entediados e com falta de vontade (Beckmann & Kossak, 2018). Quando a habilidade para a tarefa está ao nível do estímulo do desafio, podemos atingir o estado de *flow*, que talvez

seja "um medo confiante que transporta responsabilidade e liberdade, alegria e segurança" (Beckmann & Kossak, 2018).

A dimensão técnica

A dimensão técnica relaciona-se com as ações técnicas especificas de cada desporto. Nos JDC, as ações técnicas associam-se habitualmente a habilidades motoras específicas do jogo e, simultaneamente, a habilidades motoras de controlo de objeto, mas também existem habilidades motoras de locomoção e de estabilização específicas do jogo.

Excetuando o guarda-redes dentro da sua grande área, no futebol não é permitido utilizar as mãos para controlar a bola. A parte do corpo mais utilizada para o fazer são os pés, mas existem outras partes também bastante utilizadas como as coxas, o peito e cabeça, cuja utilização se torna mais frequente à medida que a qualidade do jogo e o nível de competição aumentam.

As ações técnicas ofensivas mais comuns e necessárias para se reconhecer a prática do jogo são o remate, o passe, a receção, o drible e a condução de bola feita com o pé. Num segundo nível podemos considerar ainda o remate ou passe com a cabeça e a receção feita com o peito e com as coxas. Evidentemente, existirão outras ações que podem ser consideradas noutros níveis, como um remate executado em pontapé de bicicleta, uma receção com as costas, entre outras ações técnicas possíveis. As ações técnicas defensivas mais comuns são o desarme e a interceção. Num segundo nível pode-se considerar o cabeceamento como interseção da bola e o desarme em "carrinho". Para além destas ações em contacto direto com a bola existem outras ações técnicas dentro do jogo de futebol que não estão em contacto direto com a bola, tais como a orientação dos apoios para receber a bola, para controlar a profundidade, a colocação do corpo numa posição defensiva quando se enfrenta uma situação de um para um, a colocação do corpo quando se pretende atacar o espaço, as simulações, entre outras (Alírio, 2020).

A dimensão física

O futebol caracteriza-se por um esforço físico intermitente com sequências aleatórias de fases de esforço e de repouso (Soares, 2005; Soares & Natal, 2013).

Do ponto de vista situacional um jogo de futebol pode ser descrito como tendo situações emergentes do centro de jogo, momentos de aceleração e de bolas paradas, pelo que pode ser exigido ao jogador constantes acelerações e desacelerações, mudanças de direção, saltos, duelos, entre outras ações no domínio físico (Soares, 2005; Soares & Natal, 2013).

A distância percorrida pelos jogadores durante um jogo de futebol pode ser dividida em andar, realizar jogging, realizar corrida, e realizar sprint, o que pressupõe diferentes velocidades e intensidades. Atualmente calcula-se que a distância média percorrida por um jogador, que não o guarda-redes, que complete um jogo de futebol oficial num escalão sénior, varia habitualmente entre os 8 e os 12 Km (Soares, 2005; Soares & Natal, 2013). A distância percorrida tem tendência a variar entre esses limites por diversos fatores como a posição, a competição, o estado de forma da equipa e do jogador, a estratégia e organização de jogo da equipa, entre outros fatores possíveis (Soares & Natal, 2013). Para além da distância percorrida, a velocidade com que se percorrem essas distâncias e as zonas de distância percorrida variam consoante as posições de cada jogador dentro da organização da equipa. Tendencialmente os jogadores que estão numa função mais direcionada para apoiar são os que ocupam mais espaço e percorrem maiores distâncias, fazendo-o maioritariamente numa velocidade média (Soares, 2005; Soares & Natal, 2013).

Estes jogadores que têm funções de apoiar são normalmente os jogadores de ligação, aqueles que se encontram mais vezes no centro do jogo, sendo esses jogadores tendencialmente os médios, os laterais, os alas, ou os extremos (Soares & Natal, 2013). Os guarda-redes, defesas centrais, o avançado centro e os extremos são mais solicitados nos momentos de aceleração. Como estes jogadores participam nos momentos de aceleração, que são caracterizados habitualmente pela exploração e controlo de espaços, por lances de um contra

um, bem como por lances de confronto físico, também faz sentido que estes jogadores necessitem de maiores momentos de repouso (Soares, 2005; Soares & Natal, 2013). Outra hipótese que pode ser considerada para que estes jogadores percorram menores distâncias é o facto de lhes ser exigido, pelas características dos momentos de aceleração, que tenham uma maior capacidade de força explosiva e uma maior robustez física para poderem ganhar vantagem nesses espaços, confrontos e lances de "corpo a corpo", o que por sua vez leva a que estes jogadores tenham um corpo mais pesado e com menos disponibilidade para percorrer distâncias comparativamente com um corpo mais leve e menos robusto (Soares & Natal, 2013).

Dentro do grupo dos guarda-redes, defesas centrais e avançados centro existem ainda diferenças quanto à distância percorrida. Os avançados são os que habitualmente percorrem maior distância, pois o facto de habitualmente estarem em inferioridade numérica quando estão em situações de ataque ou de defesa faz com que não distribuam tanto as tarefas comparativamente com os defesas centrais. Exemplos disso poderão ser a quantidade de sprints e ações de aceleração que os avançados têm que realizar comparativamente com os defesas centrais e a diferença de distância de cada sprint que também pode aumentar para os avançados, pois necessitam de evitar o fora-de-jogo (Soares, 2005; Soares & Natal, 2013). Em termos defensivos, o facto de os avançados serem obrigados a pressionar mais que um adversário para condicionar a saída de bola, também pode representar um fator de tendência para uma maior distância percorrida. Por outro lado, os defesas centrais ao se encontrarem habitualmente em superioridade numérica podem dividir algumas tarefas defensivas, o que pode permitir percorrer em uma distância menor (Soares, 2005; Soares & Natal, 2013). Para além disso, os defesas centrais são bastante solicitados em momentos de circulação de bola com maior segurança na fase ofensiva e necessitam garantir que a equipa se encontra em superioridade numérica na fase defensiva, o que faz com que tenham que guardar e ocupar uma posição, podendo ser também este um motivo para a sua distância percorrida ser menor (Alírio, 2020).

A dimensão organizativa

A dimensão organizativa é composta pelas dinâmicas estrutural e funcional que por sua vez são enquadradas pelas fases e momentos de jogo, pela organização da equipa nas diferentes escalas, pelos princípios de jogo específicos da equipa e pela estratégia.

Dinâmica estrutural

A dinâmica estrutural compreende a ocupação de espaços e o posicionamento dos jogadores no campo, distribuídos pelas diferentes zonas. No confronto entre duas dinâmicas estruturais, há um "choque" entre as relações espaciais e numéricas de cada equipa e cada estrutura ocupa e liberta espaços distintos, o que gera relações de equilíbrio e desequilíbrio (Frade, 1985; Garganta, 1997; Guilherme, 2004).

Dinâmica funcional

A dinâmica funcional pode ser descrita como a dinâmica que os jogadores e o coletivo imprimem à estrutura. Esta dinâmica depende do conhecimento e da capacidade para desempenhar certos comportamentos, que vão desde princípios universais como procurar a superioridade numérica e evitar a igualdade e a inferioridade numérica, passando pelos princípios específicos do jogo, tais como a penetração e contenção, as coberturas defensiva e ofensiva, a mobilidade e o equilíbrio, o espaço e a concentração, até aos princípios específicos de cada equipa (Teoldo, Garganta, Greco, & Mesquita, 2009).

Fases e Momentos de Jogo

Apesar de o jogo de futebol ser contínuo, para se tentar compreender melhor os seus comportamentos e para se organizar as equipas, podemos fragmentar o jogo em diferentes momentos. Desta forma, consideram-se a fase ofensiva e a fase defensiva e, dentro de cada uma destas fases, os momentos de transição, os de organização e os esquemas táticos (Garganta, 1997; Barreira, 2013).

Existem, portanto, seis momentos definidos:

• a organização ofensiva que ocorre quando uma equipa tem a posse de bola e procura progredir organizando um ataque (Barreira, 2013);

• a organização defensiva que tem como missão primordial proteger a própria baliza, mas que também se considera que ocorre quando uma equipa impede a progressão da outra, procurando orientar a equipa adversária para uma zona de pressão para tentar roubar a bola (Barreira, 2013);

• a transição ofensiva, que ocorre quando uma equipa recupera a bola após ter estado numa fase defensiva e podendo esta ter ocorrido após um momento de organização, transição, ou esquema tático defensivo (Barreira, 2013);

• a transição defensiva, que ocorre após a equipa perder a bola, e que procura uma entrada em organização defensiva, ceder um esquema tático ofensivo ao adversário, ou recuperar a bola de seguida e passar para transição ofensiva (Barreira, 2013);

• por último, os esquemas táticos defensivos e ofensivos, que são mais conhecidos por bolas paradas, como o penalti, o livre direto, o livre indireto, o canto, o lançamento, o pontapé de baliza e o pontapé de saída (Barreira, 2013);

Por outro lado, considera-se a existência de cinco escalas (Frade, 1985; Guilherme, 2004), a saber:

• Coletiva

• Intersetorial

• Setorial

• Grupal

• Individual

A escala coletiva é observada e analisada quando olhamos para os onze jogadores de uma equipa em simultâneo. A escala individual é representada por

um único jogador. A escala setorial é representada por um conjunto de jogadores que representam um setor na sua totalidade. Os setores de uma equipa dividem-se em quatro grupos guarda-redes, defesas, médios e avançados. A escala intersetorial é analisada e observada quando consideramos em simultâneo dois setores, como por exemplo o setor dos defesas com o guarda-redes, o setor dos defesas com o setor médio, o setor dos defesas com o setor dos avançados, ou qualquer conjunto completo de dois setores. A escala grupal é representada quando se considera um grupo de jogadores que interagem entre si muitas vezes. Esta pode ser observada dentro de todas as outras escalas excetuando a individual. Alguns exemplos são o médio defensivo e os dois centrais, apenas os dois centrais, o lateral em sinergia com um médio interior e um extremo do mesmo lado, ou qualquer grupo de jogadores que interaja com maior frequência (Frade, 1985; Guilherme, 2004).

Princípios de jogo específicos da equipa

Princípios de jogo são padrões de ação organizativos, padrões de intencionalidades e regularidades, que a equipa e os respetivos jogadores devem manifestar organizados pelas diferentes escalas durante os diferentes momentos de jogo, permitindo-nos identificar uma identidade na equipa (Frade, 1985; Garganta, 1997; Guilherme, 2004). Os princípios estão divididos em três categorias que interagem entre si. Primeiro temos os princípios que são os padrões gerais que caracterizam a equipa, que representam o plano Macro. Depois os subprincípios que são os padrões de jogo Intermédios, que dão vida aos padrões gerais e que criam as dinâmicas da equipa, representando o plano Meso. Por último, os subprincípios dos subprincípios que estão relacionados com os pormenores que os jogadores dão aos princípios e aos subprincípios, fornecendo imprevisibilidade à previsibilidade das ideias do treinador, que representam o plano Micro (Frade, 1985; Garganta, 1997; Guilherme, 2004). Desta forma, apesar de uma equipa poder evidenciar o mesmo princípio que outra e, até os mesmos subprincípios, estes manifestam-se de forma diferente, uma vez que a Interação entre eles evidencia diferenças e, os subprincípios dos subprincípios são representados de forma distinta. Importa frisar que um princípio não é algo rígido. Um princípio é moldável e, neste sentido, a função do

treinador é promover e potenciar um desempenho coletivo, dando liberdade dentro da organização para se promover e potenciar a qualidade de desempenho individual e grupai (Garganta, 1997; Guilherme, 2004).

3.2. O Papel do Treinador de Futebol

As funções do treinador definem-se com base num conjunto de competências resultantes da mobilização, produção e uso de diversos saberes pertinentes (científicos, pedagógicos, organizacionais, técnico-práticos, etc.), organizados e integrados adequadamente em função da complexidade da ação concreta a desenvolver em cada situação da prática profissional (Rosado & Mesquita, 2007).

O treinador ideal nem mesmo no domínio da utopia poderá ser descrito, não existindo um perfil único de treinador, mas sim uma série infindável deles, consoante as circunstâncias e respetivas necessidades de intervenção (Araújo, 2009).

Segundo Garganta (2004), o treinador deve então tomar partido, elegendo a sua visão, o seu método, o seu caminho, tomando consciência de que os métodos são bons quando os seus utilizadores reconhecem o respetivo alcance e limites. Todos os métodos encerram prós e contras e, portanto, a opção por uns ou por outros deve obedecer a razões pensadas e ponderadas. Neste contexto, o treinador assume-se como figura nuclear, pois a ele compete gerar e gerir todo o processo de preparação desportiva.

Portanto, formar jovens futebolistas é uma atividade pedagógica aliciante e atrativa, que exige por parte de todos os que a dirigem, uma qualificação adequada e um elevado sentido de responsabilidade para com o praticante, o sistema desportivo e a sociedade (Pacheco, 2001 citado por Mendes, 2009).

Cabe, portanto, ao treinador, segundo Sarmento et al. (2014), a preparação, observação, avaliação e intervenção. A primeira refere-se à implementação de critérios para definir as estratégias eficazes de análise e observação de exercícios do treino ou do jogo. A segunda consiste na observação das equipas

adversárias e da própria equipa em competição. A terceira tarefa diz respeito à ação de analisar e interpretar a informação obtida anteriormente para criar planos de intervenção no treino que maximizem o rendimento. Por fim, a intervenção é relativa à operacionalização no microciclo de treino, nomeadamente, à adaptação e modificação dos exercícios às particularidades da competição futura.

3.3. Modelo de treino

De acordo com Garganta (2002), a modalidade tem sido ensinada, treinada e investigada, à luz de diferentes perspetivas, as quais deixam perceber conceções diversas a propósito do conteúdo do jogo e das características que o ensino e o treino devem assumir. Mesquita (2000) reforça a ideia, referindo que o exercício de treino é um instrumento utilizado pelo treinador para transmitir as suas ideias e intenções aos jogadores, afigurando-se como um momento-chave para a apreensão por estes conteúdos de treino e jogo pretendidos. De outro modo, Oliveira (2004), refere que, o exercício deve possuir uma configuração específica e representativa dos comportamentos, individuais e coletivos, que o treinador pretende desenvolver ou consolidar, que guiem os jogadores e a equipa a uma melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho.

O treino desportivo afirma-se como a forma mais racional, mais científica e eficaz da formação corporal e desportiva. Os seus conhecimentos, leis e resultados constituem ponto de orientação para todos os domínios da cultura corporal, da prática desportiva (Bento, 1988 citado por Mendes, 2009).

Justifica-se assim uma maior sensibilização para o entendimento do processo de ensino e treino, na sua íntima relação com a competição, de modo a propiciar a exploração de cenários que permitam perceber a influência de certas competências e circunstâncias na otimização do desempenho e na formação pessoal dos praticantes (Garganta et al., 2013). Ou seja, a estruturação e organização dos exercícios deve procurar representar as condições de variabilidade características da estrutura e conteúdo do jogo, ou seja, os exercícios devem estar adaptados à realidade dos contextos parciais do jogo

onde os comportamentos-alvo são habitualmente desenvolvidos (Queiroz, 1986).

É muito importante o modelo de formação para os atletas, pois é este que contribui para a integração dos atletas na sociedade, educa e prepara-os para o futuro. Além disso, desenvolve competências individuais e coletivas nos atletas com o intuito de melhorar o rendimento desportivo (Garganta, 2006, citado por Garganta, Guilherme, Barreira, Brito e Rebelo, 2015).

Do ponto de vista biológico, o treino é um processo contínuo de adaptações aos estímulos baseado na existência de uma capacidade do organismo poder reagir aos estímulos exteriores que interferem com o estado de equilíbrio em cada momento (Platonov, 2001). Por isso, quando o treino é aplicado de forma consistente e gradual, existe uma grande probabilidade do organismo adquirir um novo estado de equilíbrio qualitativamente superior. De uma forma distinta, mas seguindo o mesmo paradigma, também é expectável que outras dimensões como a técnica e a organizativa possam melhorar se o treino for realizado de forma objetiva, direcionada, consistente e gradual. Desta forma, na tentativa de construir e aplicar uma metodologia de treino é importante compreender determinados conceitos sobre treino e ser capaz de seguir certos princípios metodológicos para construir um modelo e aplicá-lo num contexto real. Antes de se propor um modelo de treino refletir-se-á sobre alguns conceitos de treino.

Progressão

Deve existir um ajustamento da dificuldade das tarefas ao nível de desempenho dos praticantes. Como tal, para que os praticantes possam desenvolver o processo de aprendizagem, é necessário estabelecer uma relação entre a zona do desenvolvimento atual e a zona do próximo desenvolvimento (Bento, 1999; Rosado & Mesquita, 2009). Desta forma, considera-se a manipulação da complexidade das tarefas que pode ser suportada pela estrutura das progressões, sendo o desenvolvimento do praticante provavelmente promovido se os conteúdos do treino progredirem do simples para o complexo, do fácil para o mais difícil, (Mesquita, 1997; Rink J. E., 2001; Rosado & Mesquita, 2009).

Resumindo, o treino deve ser estruturado de forma progressiva, pois facilita o praticante a passar para um nível de desempenho mais avançado.

Periodização

Periodizar significa definir limites temporais precisos que permitam, aos treinadores, estruturar de forma objetiva os conteúdos e as cargas de treino em cada momento da preparação desportiva (Platonov, 2001; Bompa & Buzzichelli, 2018). A periodização é um instrumento decisivo na organização do treino e do qual depende o controlo do desenvolvimento da capacidade de prestação desportiva.

Especificidade

O treino tem um carácter de especificidade, pois pretende provocar alterações no organismo de uma forma dirigida, procurando objetivos concretos (Platonov, 2001). O organismo adapta-se de uma forma específica aos estímulos que recebe e à prática que realiza. É importante perceber que devido ao carácter de especificidade do treino na dimensão física, a simples prática de uma modalidade pode criar adaptações no corpo que necessitam de ser compreendidas e, nos casos em que exista uma adaptação excessiva e potencialmente prejudicial, há a necessidade de existirem exercícios conetivos (recuperação e/ou reforço muscular, exercícios pliométrico e propriocetivos), ainda que estes não decorram da prática da modalidade específica e que aparentemente não concorram para a melhoria do indivíduo nessa prática (Platonov, 2001; Bompa & Buzzichelli, 2018). A especificidade também existe noutras dimensões, que não a biológica, como a da modalidade e da equipa. A especificidade da modalidade relaciona-se com a prática de habilidades motoras específicas e a forma específica como se manifestam em cada modalidade as diferentes dimensões do treino: mental, técnica, física e organizativa em simultâneo e em interação. A especificidade da equipa está relacionada com a dimensão organizativa e está especialmente presente nos JDC. É através do caráter de especificidade que cada equipa procura uma identidade que a distinga.

Carga

A carga de treino pode ser medida pelo trabalho realizado no treino e o trabalho pode, em parte, ser avaliado pelas transformações bioquímicas, morfológicas e psíquicas (Platonov, 2001). Podemos considerar a carga em duas vertentes: a externa, que são os exercícios que constituem o treino; e a interna, que se baseia na resposta de cada indivíduo. Do ponto de vista da dimensão física, um treino é considerado efetivo quando os estímulos, que procuram uma ativação ótima de todos os sistemas, provocam um aumento de rendimento no organismo dos praticantes através de uma carga adequada (Platonov, 2001). Se existir uma grande sobrecarga o organismo pode ser danificado. A carga de treino pode ser dividida em diversas componentes: o volume, a intensidade e a densidade.

O volume de treino pode ser considerado como a quantidade total de trabalho efetuada pelos praticantes num determinado tempo. Assim, definido um período de tempo, como um ciclo de treino, o volume pode variar consoante o número de sessões, o tamanho de cada sessão, o número de exercícios, o número de repetições dos exercícios, assim como da sua duração (Platonov, 2001).

A intensidade é determinada pela quantidade de trabalho efetuado por unidade de tempo e pode ser avaliada pela resposta biológica do organismo através da percentagem relativa de esforço máximo do atleta (Platonov, 2001). A intensidade pode ainda ser compreendida como a frequência de uma execução motora e pelo ritmo com que se desenvolve uma ação num determinado período de tempo. O aumento da frequência cardíaca é uma resposta biológica quando a intensidade de trabalho aumenta.

Por último, a densidade pode ser considerada como a relação temporal entre o exercício e a recuperação, sendo ajustada pelas pausas realizadas entre exercícios para que exista uma relação otimizada entre o exercício e a recuperação durante a sessão de treino (Platonov, 2001). Para que a resposta do praticante seja capaz, um exercício de elevada intensidade exige uma maior pausa entre séries de exercícios.

Fadiga

Durante um treino, mesmo com o descanso entre exercícios, pode atingir-se o estado de fadiga, que vai "destruindo" as estruturas biológicas, criando pequenas ruturas musculares, deflacionando as reservas energéticas, entre outras reações que diminuem a capacidade de prestação (Platonov, 2001; Kent, 2006). Após cada treino, consoante a sua especificidade, determinadas componentes biológicas sofrem mais fadiga do que outras.

Recuperação

Apesar de se considerar que o treino deve ser realizado de forma consistente, é preponderante compreender que o treino provoca desgaste e que é necessário conferir importância à recuperação, para se poder treinar com bons desempenhos e realizar um trajeto de evolução (Platonov, 2001). Neste sentido, pode considerar-se a recuperação em duas vertentes: entre exercícios e treinos. O processo de recuperação entre treinos é realizado fundamentalmente através do descanso e da nutrição. O descanso associa-se bastante ao número de horas de sono com qualidade e a nutrição envolve alimentação, hidratação e suplementação (Kent, 2006). Para além disso, existem outras técnicas que auxiliam o processo de recuperação como os banhos de gelo para diminuir a inflamação muscular (técnica de recuperação habitualmente utilizada a seguir à realização de um esforço) e as massagens para promover libertação miofascial (técnica muitas vezes utilizada antes da realização do treino).

Retardabilidade

Entre o momento em que o organismo é submetido a uma determinada carga e o momento da adaptação do organismo, existe um período de tempo. As estruturas só são conduzidas a um nível superior de organização estrutural e capacidade funcional após algum tempo da aplicação da carga (Kent, 2006).

Reversibilidade

Quando o organismo deixa de ser sujeito à aplicação de determinada carga, regride em capacidade e organização estrutural, até sensivelmente ao nível que

tinha anteriormente (Kent, 2006). No entanto, a dimensão técnica e organizativa não sofrem o mesmo efeito de reversibilidade que a dimensão física. Apesar disso, ambas as dimensões regridem com a falta de treino e, como as dimensões existem em interação, o facto de uma regredir faz com que as outras regridam também.

Após ter sido realizada uma reflexão sobre conceitos de treino que envolvem a maioria das modalidades, é ainda importante considerar quais são os pressupostos que enquadram uma competição, antes de se concetualizar um modelo de treino para determinada modalidade. Durante a aplicação do modelo de treino também devem ser considerados alguns pressupostos, nomeadamente:

• contexto e variabilidade da modalidade: clima, superfície(s), adversário(s), instrumento(s), entre outros;

• regulamento da competição;

• esforço exigido num momento de competição (jogo, meeting, etapa, entre outros);

• tempo de recuperação desse esforço;

• período(s) da competição ou das competições;

• forma, estado físico e emocional dos atletas (Alírio, 2020).

De uma forma sucinta, a ideia de construir um modelo de treino passa por fornecer aos jogadores vivências e ferramentas durante o treino que lhes permitam desenvolver os seus atributos e manifestar, nas diferentes escalas de organização, os princípios e subprincípios que se pretendem dinamizar para responder aos problemas que se colocam nos diferentes momentos de jogo (Frade, 1985; Garganta, 1997; Guilherme, 2004).

No sentido de desenvolver o coletivo, o que um modelo de treino procura do ponto de vista prático, é que exista uma simbiose entre os jogadores e, promova que a soma da qualidade do coletivo seja superior à soma da qualidade de cada

um (Frade, 1985). Para tal, é necessário considerar esta perspetiva no plano conceptual e, também, durante o processo de treino orientar as diferentes escalas de organização da equipa nesse sentido. Num sentido individual, a ideia passa por desenvolver cada jogador nas diferentes dimensões do jogo e ajudar o jogador a compreender como pode desenvolver e utilizar as suas capacidades para beneficiar o modelo de jogo da equipa (Guilherme, 2004). No entanto, é necessário compreender que o treino é um processo dinâmico, que contêm progressões e regressões que não ocorrem de forma linear, existindo oscilações individuais e coletivas. Como tal, nem os jogadores nem a equipa evoluem de uma forma constante e com o mesmo ritmo. A condução do processo operacional é por isso mais complexa que o plano conceptual e necessita de ser devidamente orientada nas diferentes escalas de treino para se desenvolver o modelo de jogo e os jogadores (Frade, 1985; Garganta, 1997; Guilherme, 2004). Outra forma de trabalhar, aprimorar e desenvolver o modelo de jogo e de treino para benefício dos jogadores são os jogos reduzidos e condicionados, método muito utilizado na atualidade pelos treinadores de futebol.

3.3.1. Jogos Reduzidos e Condicionados

Os Jogos Reduzidos e Condicionados (JRCs) têm sido extensivamente utilizados pelos treinadores em contextos de treino uma vez que a implementação adequada deste tipo de exercícios permite um desenvolvimento simultâneo de várias componentes associadas à performance desportiva (ex., físico-fisiológico, técnico, tático, psicológico, etc). Além disso, permitem manter a especificidade e representatividade que caracteriza o jogo de Futebol. Os JDCs são jogos modificados compostos por um número de jogadores e dimensões do campo inferiores, comparativamente com as medidas oficiais do espaço de jogo, e possibilitam que os jogadores tenham maior índice de participação em ações tático-técnicas, possibilitando também adaptações físicas-fisiológicas, de acordo com a manipulação de fatores ligados à atividade (Hill-Haas et al., 2010; Hill-Haas et al., 2011).

Estas melhorias podem ser sensíveis às regras do jogo, incentivos verbais dos treinadores, tempo da tarefa/atividade, tempo de recuperação, das dimensões

espaciais do jogo e do número de participantes (Pasquarelli et al., 2013). Além disso, sabe-se que historicamente, o Futebol de Rua, jogado primordialmente no Brasil, deu origem aos JRC que vemos hoje (Garganta et al., 2013). Também desta forma, grandes treinadores do Futebol mundial convergem na ideia destes jogos informais/de rua serem uma das maiores ferramentas na aprendizagem do Futebol (Michels, 2001).

Pelo fato de haver uma velocidade de jogo maior, o número de contatos entre o jogador e a bola acaba por ter este acréscimo também, provocando um efeito cascata na atenção do jogador e no número de decisões a serem tomadas no que tange ao desenlace das jogadas. Além disso, há uma otimização do tempo de treino no que diz respeito à carga física. Obviamente, se aumentássemos o espaço ou diminuíssemos o número de jogadores, estas demandas (e.g., físicas, técnicas, táticas e decisionais) teriam variações que poderiam extrapolar a razão do jogo e a sua especificidade. Sendo assim, é de extrema importância que os JRCs sejam diversificados e propícios para cada idade, pois a não observância desses aspetos acarretaria uma dificuldade da leitura do jogo e num défice para manter o jogo a uma média/alta intensidade durante o tempo pretendido (Pasquarelli et al., 2013).

Os JRCs consideram os fatores ligados ao jogo que constrangem o desempenho decisional dos jogadores e relações entre eles. A interação destes fatores (i.e., constrangimentos) atuando em um sistema (i.e., equipa) resultam na emergência de diferentes estados de coordenação, otimizados com a prática e experiência (Davids et al., 2013; Passos et al., 2008). Por outro lado, torna-se imprescindível uma intervenção adequada no treino com tarefas que contribuam para a criação dos padrões de coordenação desejados (Passos et al., 2008).

Newell (1986) descreve que a coordenação, ao nível individual ou em multiníveis, é um processo emergente moldado pela interação de três categorias de constrangimentos – ambientais, individuais e da tarefa. Constrangimentos ambientais compreendem as variáveis do meio envolvente tais como a iluminação, condições meteorológicas, altitude, entre outros. Os constrangimentos individuais referem-se às características do indivíduo, como, por exemplo, a arquitetura genética, características físicas (altura, peso),

habilidades técnicas, etc. Por fim, os constrangimentos da tarefa dizem respeito ao objetivo de uma atividade e podem envolver as regras do jogo, relações numéricas, espaço de jogo, etc. Os constrangimentos da tarefa são uma ferramenta poderosa para que os treinadores desenvolvam as ações dos atletas e suas decisões num contexto de desempenho (Passos et al., 2008).

3.3.2. Dos estilos de ensino às abordagens pedagógicas de treino

Os programas de ensino/aprendizagem, de forma geral, encontram a sua legitimidade, a sua função social e a sua identidade no modo como acolhem e proporcionam benefícios aos diversos segmentos da sociedade que se propõem a usufruir da evolução deste conhecimento, não estando o desporto alheio a este fenómeno (Mesquita & Graça, 2009).

O desenvolvimento da investigação sobre as abordagens pedagógicas no domínio desportivo acompanha a evolução na história da educação (Isidori, 2013). Os estudos centrados na investigação sobre a qualidade pedagógica no contexto do treino desportivo surgiram no início do século passado e se fundamentaram, prioritariamente, nos modelos e delineamentos de pesquisa realizados no âmbito da Educação Física (Rink, 2010; Siedentop, 1991).

É recorrente o uso dos termos “ensino" e "aprendizagem" para fazer referência aos processos “ensinar” e “aprender” no contexto de treino desportivo. Porém, raramente, fica evidente que essas palavras se referem a um processo de natureza dinâmica e não aspetos estáticos ou fixos (Doyle, 1990).

O ensino é reconhecido como um processo cognitivo complexo que exige do treinador/professor uma capacidade de tomar decisões alicerçada em múltiplos domínios de conhecimento (Doyle, 1990). Já a aprendizagem pode ser entendida de maneira geral como o processo de adquirir informações, habilidades e competências (Lefrançois, 2019).

Os objetivos de formação são aqueles para além do desporto, que têm a preocupação com o praticante do ponto de vista holístico, envolvendo aspetos pessoais e sociais (Mesquita et al., 2021). Já os objetivos de preparação estão

associados ao DDLP do jogador trazendo um cuidado em não colocar aspetos de rendimento acima da preparação de longo prazo (Mesquita et al., 2021).

Por fim, os objetivos de rendimento estão relacionados aos objetivos competitivos mais imediatos ao nível individual e da equipa (Mesquita et al., 2021).

Posto isto, cabe aqui fazer uma breve distinção entre a abordagem pedagógica centrada no treinador e centrada no jogador. A abordagem pedagógica centrada no treinador é caracterizada pela figura do treinador assumindo a responsabilidade primária pela comunicação de conhecimento aos jogadores. Deste ponto de vista, porque os treinadores possuem maior conhecimento, eles estão na melhor posição para decidir a estrutura e o conteúdo de qualquer experiência no treino (Mascolo, 2009).

Por sua vez, uma abordagem pedagógica centrada no jogador é alicerçada nos pressupostos construtivistas de que os jogadores devem constituir uma parte ativa no processo de ensino-aprendizagem participando e ajudando na construção da sua própria compreensão sobre o conhecimento adjacente ao desporto (Sawyer, 2006).

Em uma tentativa pioneira de caracterizar o papel do treinador/professor e do jogador/aluno nos contextos de ensino-aprendizagem, Mosston e Ashworth (1972) apresentaram um espectro de estilos de ensino que parte dos estilos mais diretivos (centrados no treinador) para os estilos de ensino não diretivos (centrados no jogador).

O espectro define os seguintes estilos de ensino: (1- comando; 2- tarefa; 3- avaliação recíproca; 4 autoavaliação; 5- inclusão; 6- descoberta guiada; 7 - resolução de problemas (convergente) e (divergente); 8- individualizado; 9- iniciado pelo aprendiz: e 10- autoaprendizagem) (Mosston & Ashworth, 1972).

A parar dessa taxonomia, considera-se um espectro onde os estilos iniciais, iniciando pelo comando, são predominantemente diretivos e à medida que o espectro se abre os estilos de ensino vão se tornando menos diretivos (Mosston & Ashworth, 1972).

Através de uma análise mais detalhada da teoria é possível identificar que os autores sugerem os estilos: 1- comando; 2- tarefa; 3- avaliação recíproca e 4- autoavaliação, como mais diretivos, caraterizados pela reprodução do conhecimento e pelo protagonismo do treinador.

Já os estilos: 5- inclusão; 6- descoberta guiada e 7- resolução de problemas (convergente) e (divergente), se encontram em uma faixa intermediária do espectro sendo relacionados à descoberta de novos conceitos e produção de novos conhecimentos, com relativo grau de autonomia e poder de decisão por parle dos jogadores.

Por fim, os estilos: 8- individualizado; 9- iniciado pelo aprendiz e 10 – autoaprendizagem preconizam o comportamento exploratório, a criatividade e a autonomia, favorecendo uma aprendizagem profunda e comprometida onde o jogador toma as suas próprias decisões e se responsabiliza por elas de forma autónoma (Mosston & Ashworth, 1972).

A teoria dos estilos de ensino proposta por Mosston & Ashworth (1972) contribuiu para a conceção do ensino como um continuum dinâmico (Rink, 2010), onde os estilos não devem ser compreendidos de forma fragmentada ou fundamentalista porque de fato, apresentam uma linha ténue e características comuns entre si que podem ser utilizadas e combinadas de acordo com as necessidades dos jogadores e do ambiente (Araújo el al., 2010).

3.3.2.1 Relação entre as abordagens pedagógicas centradas no treinador e a perspetiva comportamentalista da aprendizagem

Durante largos anos, os pressupostos da pedagogia tradicional predominaram nas intervenções orientadas para a aprendizagem no desporto, negligenciando o comportamento ativo do jogador (Mesquita & Graça, 2009), prevalecendo a conceção do aprendiz como alguém que não detém conhecimento, o qual terá de aprender por níveis, independente do contexto, partindo do simples para o complexo e evoluindo de forma linear (Gallati et al., 2014; Mesquita et al., 2015).

A pedagogia tradicional geralmente envolve o uso do treino expositivo como principal meio de comunicação. O objetivo do treino envolve a disseminação de

um corpo relativamente fixo de conhecimento que é determinado pelo coordenador/treinador. O formato das intervenções é geralmente feito como de forma unilateral (Mascolo, 2009).

O treinador elabora o treino sobre um determinado conteúdo a partir de sua própria perspetiva de especialista, em detrimento da construção do conteúdo de forma conjunta com os jogadores, não havendo espaço para que os aprendizes assumam um papel ativo na construção do conhecimento (Mesquita et al., 2015; Morgan, 2007).

Esses pressupostos foram suportados principalmente pelo Modelo de Instrução Direta (MID), prevalente no contexto do treino desportivo e no ensino da educação física até o início da década de oitenta (Mesquita & Graça, 2009). O MID caracteriza-se por centrar no treinador/professor a tomada de decisões acerca do processo de ensino-aprendizagem. A progressão das situações de ensino é feita passo a passo e de acordo com o material previamente aprendido (Mesquita, 2013).

No âmbito do treino desportivo a perspetiva de um ensino mais diretivo remete à figura do treinador centralizando todas as decisões sobre o conhecimento transmitido aos jogadores em ações de demonstração (explícito), fragmentando passo a passo e supervisionando de perto as tarefas prescritas (Mesquita et al., 2012; Rink, 2001; Rosenshine, 1987).

Neste cenário, a aprendizagem é orientada por modelos pré-determinados onde o modelo a ser seguido é o jogador de elite, hierarquizada em diferentes níveis e sob a forma de repertório de gestos técnicos a adquirir, privilegiando procedimentos pautados na demonstração, repetição e mecanização dos movimentos (Gallati et al., 2014).

Entretanto, se o contexto pedagógico é dinâmico e ambíguo como nos desportos coletivos, caracterizado por 'verdades' que não são absolutas, que dependem de uma multiplicidade de fatores e que, por fim, permitem uma infinidade de diferentes respostas para a solução de um mesmo problema, a abordagem

pedagógica mais apropriada parece ser relativista, onde há espaço para mais de uma resposta certa (Gregory, 2014).

Cabe aqui ressaltar que o ensino dos desportos e da educação física foi profundamente influenciado pelas teorias da aprendizagem (i.e., comportamentalismo, construtivismo, etc.). Posto isto, para compreender melhor a origem e a evolução deste processo, torna-se necessário caracterizar de forma mais detalhada as teorias da aprendizagem que procuraram ao longo dos anos investigar, observar, sistematizar e propor soluções, hipóteses, palpites, leis, princípios e suposições relacionadas aos diversos campos da aprendizagem humana (Lefrançois, 2019).

A perspetiva teórica comportamentalista compreende a aprendizagem como um processo de aquisição de novos comportamentos privilegiando a importância do envolvimento externo onde o aprendiz adquire novas competências através da resposta a um ou vários estímulos (Chambers, 2011).

O comportamentalismo foi suporte para uma pedagogia tradicional que durante vários anos foi privilegiada no âmbito desportivo e na educação física onde a aprendizagem é adquirida de forma não intencional e acontece de "fora para dentro", privilegiando a repetição e a mecanização em detrimento do pensamento crítico por parte do jogador (Harris, 2000).

Os estímulos externos são controlados pelo treinador para moldar as respostas almejadas de comportamento dos jogadores, utilizando-se do reforço, como motivador principal. Neste cenário, geralmente é privilegiado um ambiente onde o sucesso e as respetivas recompensas são preferíveis aos acontecimentos negativos (i.e., fracassos) (Freire, 2014).

Assim, a progressão da aprendizagem durante os treinos, ocorre de forma programada, passo a passo, fundamentando-se no material previamente aprendido (Mesquita, 2013). O treino é então concebido, como a aquisição de uma série de competências, e o jogador é visto como um recipiente vazio, mero recetor desse conhecimento (Chambers, 2011). O treinador, por sua vez, é considerado como importante transmissor do conhecimento para reforçar as

modificações desejadas de comportamento (ou aprendizagem) através de tarefas pequenas e simples (Tusting & Barton, 2006).

3.3.2.2. Relação entre as abordagens pedagógicas centradas no jogador e a perspetiva construtivista da aprendizagem

A educação centrada no jogador/aluno defende o papel ativo do aprendiz na criação e modificação de suas representações do objeto de compreensão, conectando novos aprendizados à sua experiência e conhecimento anteriores, incorporados em contextos significativos (Mesquita et al., 2014; Sawyer, 2006). Esta abordagem confere protagonismo ao jogador sendo levado em conta o que ele pensa, sente e edifica no processo de ensino/aprendizagem (Morgan, 2007). Já os professores/treinadores assumem o papel de provocar, questionar, estimular e desafiar os alunos/jogadores a pensar de maneira crítica, tomar decisões e resolver problemas (Rosenshine, 1987).

Em contraste com as premissas do MID, o recurso às estratégias de ensino indireto passa a receber mais atenção por professores e treinadores. O ensino indireto tende a promover o pensamento reflexivo do jogador e o comportamento exploratório criativo do movimento através do questionamento e da criação de situações para resolução de problemas em detrimento de "receitas" ou demonstrações de como seria a forma correta de executar determinada tarefa (Mesquita et al., 2015; Rink, 2010).

A corrente construtivista assume que a aprendizagem pode ser facilitada envolvendo o jogador em atividades autênticas ancoradas em contextos significativos. Neste enquadramento, se a tarefa para os jogadores for descontextualizada, há baixa possibilidade de que a aprendizagem ocorra de forma profunda (Mesquita, 2013). Neste enquadramento, a teoria do desenvolvimento cognitivo do pensador suíço Jean Piaget é a mais conhecida das perspetivas construtivistas para o desenvolvimento. Aqui cabe ressaltar, que apesar do construtivismo ser considerado um ramo do cognitivismo (ambas as teorias concebem aprendizagem como uma atividade mental), enquanto a teoria

cognitivista considera que a mente é uma ferramenta de referência para o mundo real, os construtivistas acreditam que a mente filtra o que vem do mundo para as pessoas permitindo que estas produzam sua própria realidade única (Duffy & Jonanssem, 2013).

As contribuições de Piaget ajudaram a fundamentar e explicar a aprendizagem da criança por meio de uma construção de esquemas de assimilação mental para que a realidade seja compreendida. Através dos conceitos de assimilação e acomodação (esquemas mentais), Piaget entendia que, quando um ser humano adquire uma nova informação, ele procura assimilar essa experiência em seus esquemas mentais previamente existentes (Piaget, 1979).

Porém, se essa experiência resiste ao enquadramento (os esquemas mentais não assimilam uma situação) e não é possível registar essa nova informação pois não existe uma estrutura cognitiva que se pareça com a novidade descoberta, modifica-se o esquema anterior para que ele se acomode à nova experiência (Piaget, 1979).

Portanto, se o esquema mental de assimilação sofrer modificação, ocorre a chamada acomodação, que leva à formação de novos esquemas de assimilação (reestruturação da assimilação). É nesse momento que ocorre a aprendizagem. Portanto, segundo a abordagem piagetiana, ensinar significa provocar o desequilíbrio na mente da criança para que ela, procurando o reequilíbrio, se reestruture e aprenda (Ostermann & Cavalcanti, 2011). O trabalho de Piaget deu início a uma série de vertentes da corrente construtivista, entre elas talvez a mais importante vertente do construtivismo, denominado construtivismo social ou socio construtivismo (Vigotsky, 1978). Baseada no trabalho do psicólogo russo Lev S. Vigotsky esta teoria atribui uma grande importância ao papel da interação social na aprendizagem do jogador trazendo a noção de que o desenvolvimento do jogador/aprendiz é socialmente construído (Mesquita et al., 2014).

Segundo Lave e Wenger (1991), essa perspetiva de aprendizagem diz respeito ao indivíduo, à atividade, e ao ambiente sociocultural como uma unidade integral em vez de componentes separáveis porque a aprendizagem está situada nos

contextos onde a atividade decorre. Neste cenário destacaram a importância da colaboração e da partilha de ideias na construção do conhecimento.

As ideias construtivistas contribuíram de forma significativa para a perspetiva do scaffolding ou andaime, que constitui o apoio ou suporte necessário para a evolução do jogador (Van de Pol et al., 2010), sendo considerado um conceito basilar para atuação de treinadores e profissionais que atuam na formação de jogadores (Farias et al., 2018).

Nesse processo, o jogador não é um participante passivo da interação com o seu treinador, pelo contrário, o andaime é entendido como um processo fluido e interpessoal no qual ambos são participantes ativos (Mesquita et al., 2014; Stone, 1993). Treinador e jogador constroem ativamente o aprendizado e a intersubjetividade por meio de trocas comunicativas nas quais o jogador aprende através da perspetiva do treinador (Mesquita et al., 2012).

O treinador não deve dar sempre a resposta aos problemas que os exercícios e o jogo colocam. Deverá procurar a utilização da descoberta guiada, pois esta estimula o jogador a pensar, a refletir e a ter autonomia decisional. A instrução direta pode ser utilizada em certos contextos, porém esta tem um carácter inibidor e castrador, devendo por isso ser utilizada o menos possível para não retirar competências de compreensão de jogo e de autonomia decisional ao jogador. O treinador pode por vezes dar suporte ao jogador na perceção e tomada de decisões, no entanto, estas serão tarefas constantemente presentes em jogo e por isso cada jogador tem de aprender a executá-las em prol de uma organização coletiva e utilizando as suas capacidades individuais (Rosado & Mesquita, 2009; Balan & Davis, 2003).

Emitir muito feedback não é necessariamente bom para aumentar a performance do jogador, pois podemos estar a retirar a possibilidade de existir o feedback intrínseco (Ugrinowitsch, Coca, Tertuliano, Pereira, & Gimenez, 2003). Aprendizes devem ser vistos como solucionadores ativos de problemas e não como "recipientes vazios" de informação. É por isso importante saber quando emitir informação. Utilizar o questionamento ao invés da resposta desenvolve o

raciocínio, promove um comportamento proactivo e orienta a perceção dos praticantes para a auto-organização.

3.4. Modelo de Jogo

Para se construir e atingir um modelo de jogo é necessário procurar que uma equipa tenha uma Identidade que a caracterize, um conjunto de ideias e princípios que vão emergindo ao longo do tempo e que nos permitam reconhecer certos padrões de jogo quando observamos essa equipa (Frade, 1985; Castelo, 1994). É, portanto, necessário que os jogadores saibam quais são as Ideias chave e as ideias que suportam essas Ideias chave, procurando colocar a sua assinatura dentro de uma linguagem que é entendida e construída por um coletivo (Guilherme, 2004).

O modelo de jogo não é algo que seja atingível nem executável da mesma forma por diferentes equipas. É moldável e inacabável. Existirão sempre aspetos para se alterar e os intervenientes à medida que se desenvolvem, e que desenvolvem o jogo, chamam-nos à atenção para novas perspetivas (Garganta & Tavares, 1996; Frade, 1985). Para se construir um modelo de jogo é necessário caracterizar os conceitos do jogo de futebol, como conhecer as leis que o regulam, conhecer os princípios universais e os princípios fundamentais do jogo, bem como compreender a complexidade das diferentes dimensões que o envolvem. Para além disso, a expressão "modelo de jogo" está associada à dimensão organizativa, pelo que para concetualizar um modelo de jogo é necessário compreender como se concebe a organização de uma equipa para o jogo.

Caldeira (2013) reforça a ideia referida por Castelo (1996), afirmando que o modelo de jogo não deve ser considerado uma representação estática, mas sim uma representação dinâmica, flexível, plástica e sempre em “evolução”.

Conclui, Castelo (1996), referindo que o Modelo de Jogo de uma equipa nunca está acabado, antes vai-se construindo, desconstruindo e reconstruindo.

4.Enquadramento da Prática Profissional

4.1. Contextualização do Futebol Clube Cesarense

O Futebol Clube Cesarense foi fundado no primeiro dia de janeiro do ano de 1932, por um grupo de jovens liderados por aquele que foi um dos fundadores deste clube de futebol e também o seu 1º presidente.

Atualmente alberga nove escalões de formação e uma equipa sénior de futebol masculino. A única modalidade desportiva praticada é o futebol, apresentando cerca de 1300 sócios e 156 atletas (contabilizados no início da época desportiva 2019/2020).

A instituição Futebol Clube Cesarense ao longo dos anos cresceu na sua atividade desportiva e social e também nas suas infraestruturas, com destaque para a construção de um complexo desportivo onde se inclui o estádio do Mergulhão. Esse crescimento manteve o clube como o grande impulsionador da prática desportiva na modalidade de futebol, a muitas crianças, adolescentes e jovens residentes na Vila de Cesar.

Missão

A missão do Futebol Clube Cesarense enquanto Entidade Formadora é formar e dotar os nossos jovens atletas de condições humanas e desportivas para integrarem a equipa sénior do clube, sempre aliado ao desenvolvimento das aptidões académicas e sociais destes jovens, contribuindo desta forma para a formação de cidadãos com futuros promissores.

Visão

Ser reconhecido como um clube com uma grande aposta na formação, pela qualidade do seu desempenho na transferência de conhecimento e com um forte compromisso para a região e para Cesar. Num espaço de duas épocas desportivas queremos que metade do nosso plantel sénior seja composto por jogadores formados no nosso clube. A longo prazo temos o sonho de termos uma equipa sénior 100% constituída por jogadores formados no FC Cesarense.

As equipas do clube atuam na 1ª divisão distrital, com exceção do escalão de sub-15, que está inserido no campeonato nacional de iniciados.

4.2. Palmarés

- Campeão da 2ª divisão distrital: 1957-1958, 1971-1972 e 1972-1973;
- Campeão distrital da 1ª divisão distrital de Aveiro: 1982-1983, 1984- 1985, 2008-2009.

4.3. Organograma

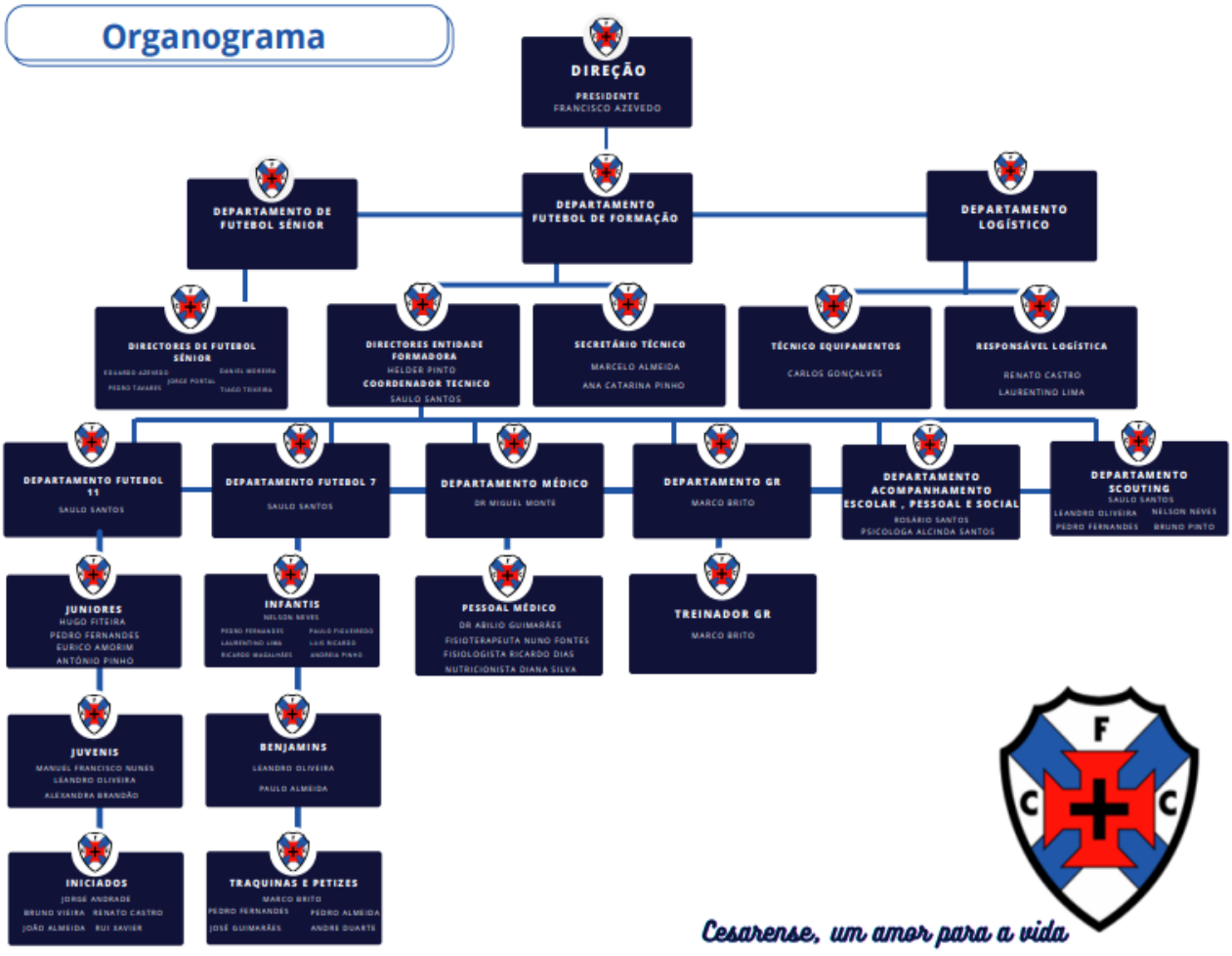


Figura 1- Organograma

4.4. Órgãos Sociais

Os órgãos sociais do biénio 2019/2021 são presididos por:

Assembleia geral: A. S.

Direção: F. A.

Conselho Fiscal: P. S.

4.5. Instalações Desportivas

O FCC trabalha no Complexo Desportivo do Mergulhão, sendo composto por:

- Estádio do Mergulhão;

- Campo de treinos nº2 (relva sintética);

- Campo de treinos nº3 (relva natural);

- 4 Balneários;

- 2 Balneários para Equipas de Arbitragem;

- Secretaria;

- Gabinete do Coordenador Técnico;

- Gabinete dos Diretores;

- Gabinete dos Treinadores;

- Gabinete de Reuniões e Formações;

- Gabinete de Estudo;

- Departamento Médico;

- Ginásio;

- Rouparia;

- Arrumação do Material;

- Sala de Troféus;

- Bar.

4.6. Material de Treino

Tabela 1- Material de treino

Material Existente no Clube	Quantidade
Bola Futebol-Tamanho 3	**15**
Bola Futebol-Tamanho 4	**70**
Bola Futebol-Tamanho 5	**40**
Conjunto Coletes -Futebol 5 e 7 (várias cores)	**10**
Conjunto Coletes-Futebol 11 (várias cores)	**9**
Sinalizadores	**12 Conjuntos de 40**
Cones pequenos	**6 conjuntos de 12**
Cones médios	**3 conjuntos de 6**
Bases e estacas	**24**
Escada de coordenação	**12**
Barreiras pequenas e médias	**16**
Arcos	**30**
Balizas pequenas(90x70cm)	4
Cordas de saltar	12

4.7. Objetivos de Formação do Clube

Os objetivos institucionais definidos para a época 2020/2021, segundo o Documento Orientador Técnico do Futebol Clube Cesarense são:

- ✓ Reestruturação e renovação do departamento de futebol de formação;
- ✓ Criação e implementação de uma filosofia assente no desenvolvimento individual do jogador;
- ✓ Criação e implementação de um modelo de jogo referência para o Futebol Clube Cesarense desde os escalões de base até aos juniores;
- ✓ Potenciar a qualidade do treino e do processo ensino-aprendizagem recorrendo a contextos de elevada competência e exigência;
- ✓ Proporcionar aos treinadores e agentes desportivos a sua formação contínua e desenvolvimento das suas competências;
- ✓ Preparar e oferecer as condições necessárias para que os nossos jogadores consigam transitar para o futebol sénior.

4.8. Filosofia/Proposta Metodológica do Futebol Clube Cesarense

A proposta metodológica do clube está dividida em Futebol de Base (5 aos 8 anos), Futebol de competição de 7 (9 aos 12 anos) e Futebol de Competição de 11 (13 aos 19 anos).

No Futebol de Base, tendo em consideração o perfil traçado pela Federação Portuguesa de Futebol na implementação de uma metodologia de treino / ensino: "Nos escalões mais baixos do Futebol Clube Cesarense devemos sempre ter em atenção a fase na qual se encontram os meninos. Trata-se de uma fase de iniciação onde devem ser privilegiados os fundamentos do jogo de futebol. O processo de treino deverá ser orientado para uma constante procura da superação individual, com exercícios que potenciem a aprendizagem das diferentes capacidades motoras, habilidades motoras fundamentais e habilidades motoras desportivas. O processo de treino como um processo de ensino / aprendizagem. Interagir sempre com a qualidade de desempenho.

Colocar os jogadores sempre em contextos de *boarder line*. Criar contextos de treinos não muito fáceis, e não muito difíceis. Potenciar situações de limite de aprendizagem que permitam evolução constante e ultrapassagem de barreiras de dificuldade.

O treino como um processo que visa a diferenciação individual. Pretendemos formar jogadores diferenciados e não robots mecanizados. Enfase na liberdade de movimentos, criando e envolvendo os jogadores em contextos de permanente tomada de decisão. Os jogadores diferem nas suas capacidades para executar habilidades. O processo de treino deve potenciar a autonomia.

Tendo em conta as linhas orientadoras da Federação Portuguesa de Futebol, na nossa metodologia de treino devemos ter como principais objetivos:

A procura constante pelo aumento ou busca no menino pela paixão pelo futebol, é a principal linha orientadora que os nossos treinadores devem procurar cimentar no seu processo de treino;

Os treinos devem obedecer a um contacto máximo com a bola, de forma a estimular o máximo de sensações entre o jogador e a bola numa relação que se pretende para toda a vida, criando contextos que incentivem o pensamento e a tomada de decisão dos jovens atletas. Recusar a formatação ao máximo;

Devem ser programados exercícios que promovam o desenvolvimento da técnica individual em contexto aberto, sobre a forma de jogos reduzidos, que permitam a expressão das capacidades dos jogadores – desta forma estaremos a recriar o contexto do futebol de rua que tanto se tem perdido;

Já abordado anteriormente, na introdução ao tema, o processo de treino também deve ser muito orientado para a aprendizagem das habilidades motoras fundamentais (idades muito baixas), habilidades motoras desportivas e habilidades motoras específicas do futebol. Para isso, devem ser utilizados diferentes tipos de equipamentos e métodos. Experimentar diferentes bolas, medidas, balizas, instrumentos pedagógicos, etc

Igualdade: nesta, e em todas as idades do futebol de formação do Futebol Clube Cesarense, o direito ao treino é universal para todos os jovens atletas. Particularmente, nos escalões de base, o direito ao jogo deve também ele ser igualitário. Todos os jovens atletas devem ter os mesmos minutos de jogo. Banco de minutos igual para todos, de forma a todos poderem experienciar o jogo da mesma maneira. Somos apologistas e seguidores do projeto #DeixaJogar.

Inexistência de Modelo de Jogo: nestas idades tão baixas, o departamento de formação do Futebol Clube Cesarense não entende ser pertinente a implementação de um modelo de jogo. O processo de treino deve ter como principal diretriz a aprendizagem das habilidades motoras específicas do jogo de futebol (fundamentos) bem como dos princípios culturais do jogo.

Devem ser programados exercícios que promovam o desenvolvimento da técnica individual em contexto aberto, sobre a forma de jogos reduzidos, que permitam a expressão das capacidades dos jogadores: - Jogo (3x3, 4x4, 5x5, 6x6 e 7x7) - Variantes de jogo (1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 4x3, jogos reduzidos com apoios, etc.)

No Cesarense, e tendo em conta que os nossos escalões de futebol de base se enquadram em Petizes (Futebol de 5), Traquinas B (Futebol de 5) e Traquinas A (Futebol de 7), os exercícios de treino não devem ultrapassar os níveis máximos recomendados de representatividade sob pena de colocarmos os atletas num contexto inapropriado para as suas capacidades."

Em termos mais específicos e concretos, a proposta metodológica do processo de treino no Futebol de Base considera:

Introdução aos princípios culturais ofensivos e defensivos do jogo: penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço; contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração. Os exercícios de treino devem ter como objetivos a descoberta destes princípios e devem ser muito orientados para o conhecimento e desenvolvimento dos mesmos por parte dos atletas;

O gosto pelo desporto e pela modalidade;

- Variabilidade posicional: os jogadores nestas idades devem experienciar contextos variáveis que lhes permitam enfrentar diferentes obstáculos e crescerem de forma integral sem especialização precoce. Os jogadores devem, por isso, variar a sua posição no decorrer das competições, inclusive GR, experimentando diferentes ações técnicas e táticas, individuais e coletivas e diferentes linhas funcionais: defesa, meio-campo e ataque;
- Aprendizagem das ações técnicas específicas e desenvolvimento dos fundamentos: o passe, o remate, o desarme, a receção, o cabeceamento, etc.;
- Devem ser transmitidos os fundamentos gerais que mais tarde os jogadores deverão dominar face ao modelo de jogo do Futebol Clube Cesarense: agir e não reagir, verticalidade, segurança e atuar em bloco;
- Perceberem a diferença entre o ter e não ter a bola e fomentar nos atletas a vontade incessante de ter a bola em nosso poder e recuperar a bola após perder. O primeiro contacto com os momentos de transição;
- Entenderem a diferença entre o espaço longe e próximo da bola e perceberem que já devem orientar o seu posicionamento em função da mesma. “Eu e a bola”, “eu, a bola e o adversário”, “eu, a bola, o adversário e o colega de equipa”;
- Noção de defesa da nossa baliza. O principal objetivo/princípio da defesa no jogo de futebol: evitar sofrer golo. Os atletas já devem desenvolver o seu sentido posicional tendo em conta os fatores enunciados no ponto anterior e proteger a nossa baliza do perigo adversário;
- Indo ao encontro das nossas estruturas predefinidas estaremos a potenciar a formação de triângulos e losangos, fundamentais para os atletas começarem a dominar diferentes linhas de passe frontais e diagonais;
- Jogar em toda a amplitude, reconhecendo a importância do jogar em largura e em profundidade, com uma ocupação racional do espaço de jogo.

Quanto à proposta metodológica para o Futebol de 7 é primordial o desenvolvimento das bases do jogo de futebol:

Nestes escalões devemos incutir nos nossos miúdos o futebol, como sendo um jogo de tomada de decisão constante, que respeita orientações coletivas nos vários momentos do jogo.

Deve ser transmitida a importância do modelo de jogo desde os momentos de organização até aos momentos de transição e de toda a interligação entre eles, sem descurar que se trata de crianças ainda em fase de maturação psicológica, e de idades onde a variabilidade somática é constante.

O processo de treino deve ser orientado tendo em vista o desenvolvimento individual da criança num modelo de jogo coletivo que potencie as suas capacidades. Deve potenciar a aprendizagem dos comportamentos táticos individuais e coletivos e a adaptação a algumas posições específicas, existindo ainda uma grande variabilidade.

O treino deve incidir na continuidade do domínio dos princípios gerais e específicos (ofensivos e defensivos) do jogo de futebol e incluí-los numa vertente coletiva onde as decisões e as tarefas individuais dos jogadores devem respeitar as ideias de jogo gerais do Futebol Clube Cesarense em especificidade para cada uma das equipas.

O processo deve continuar a ser, como em todos os escalões, promotor da autonomia individual do jovem atleta, sem castrar qualidades, potenciando a técnica individual dos jogadores.

Um dos principais objetivos nestes escalões passará pelo estimular a paixão pelo jogo e pela vitória. A vitória tem de ser um objetivo pois será ela que nos fará felizes.

Importantíssimo conhecer bem os jogadores em profundidade. Avaliar constantemente o jogador no seu todo. Analisar pontos fortes e pontos fracos e estabelecer metas de desempenho. O objetivo prioritário: desenvolvimento do jogador. Ao chegarmos ao fim da época, faremos uma retrospetiva. Se o desenvolvimento integral do jogador é uma realidade, o nosso processo formativo teve efetivamente SUCESSO.

Premissas:

• **Igualdade:** nesta, e em todas as idades do futebol de formação do Futebol Clube Cesarense, o direito ao treino deve ser universal para todos os jovens atletas. Todos têm de fazer parte das tarefas do treino, independentemente do seu nível competitivo.

• **Minutos de jogo:** ao contrário dos escalões de base, nestes escalões já não existe obrigatoriedade de todos os jogadores somarem o mesmo número de minutos. Mas, TODOS os jogadores que constam da ficha de jogo, têm de somar tempo considerável de jogo. Este tempo considerável de jogo será no mínimo de 25 minutos por jogo. Na ficha de jogo devem constar 12 jogadores, salvo impedimento por lesão e/ou doença.

Quanto à dimensão funcional, deve conter:

• **Apresentação da organização estrutural do jogo:** respeito por fatores organizativos: posicionamento, movimentações, tarefas ofensivas e defensivas individuais assentes numa lógica coletiva;

• **Variabilidade posicional:** os jogadores devem continuar a ser estimulados em diferentes posições de forma a experienciarem ao máximo diferentes dificuldades e aumentarem o seu conhecimento e experiência de jogo. Aqui, os treinadores devem ter atenção às caraterísticas dos jogadores.

- Respeitar o perfil traçado para cada posição e procurar encaixar os jogadores com melhores caraterísticas para a desempenhar. Aqui urge avaliar e controlar o processo e sobretudo o jogador, pois o futuro deles dependerá em grande escala do nosso desempenho enquanto treinadores. Só porque um jogador é rápido e forte, ganhando facilmente metros na profundidade, e marcando muitos golos, não tem necessariamente de jogar a avançado, porque mais tarde e se não dominar as caraterísticas essenciais para desempenho da função sentirá as dificuldades e o seu futuro enquanto jogador ficará fortemente comprometido. Apesar da variabilidade posicional que ainda se pretende

nestes escalões etários, já deverá existir uma adaptação a posições mais específicas pois o patamar seguinte exigirá uma maior especialização.

• Aprendizagem dos grandes princípios da organização do jogo de futebol. Entendimento do jogo deve começar a ser estimulado. As ações individuais dos jogadores não devem surgir de forma isolada. Devem ter uma articulação de sentido com o jogo que se pretende para a nossa equipa;

• Os princípios culturais de jogo devem continuar a ser estimulados pois estamos na fase de desenvolvimento das bases do jogo de futebol. Com o aumento do escalão etário, com o adquirir de experiência em treino e em competição, os jogadores devem ser capazes de dominar os princípios específicos do jogo de futebol;

• Potenciar o desenvolvimento e o aperfeiçoamento das diferentes ações técnicas em articulação com as ideias de jogo da equipa: o passe, o remate, o desarme, a receção orientada, etc…"

4.8.1. Modelo de Jogo

O modelo de Jogo no futebol de competição (7 e 11) tem como Fundamentos Gerais:

"Agir e não reagir: independentemente do momento do jogo, é fundamental agir ao invés de reagir aos estímulos colocados pelo contexto do próprio jogo. Pretendemos que os jogadores sejam proativos na disputa de todos os duelos, e que procurem ser superiores ao adversário, chegando sempre mais rápido do que o oponente. Pretendemos uma equipa protagonista pela intensidade colocada nos duelos, agindo sempre de forma rápida e comprometida em todos os momentos do jogo.

Verticalidade: pretendemos um jogo que seja vertical, com constante procura do objetivo: o golo. Não seremos uma equipa de posse sem objetivo, mas sim uma equipa sempre pronta a chegar aos espaços débeis dos adversários, para criar o maior número possível de oportunidades de golo, seja através de um futebol

mais curto e associativo com combinações rápidas e constantes entre os jogadores, seja através de um futebol mais direto com solicitações na profundidade nas costas da defesa adversária.

Segurança: em todos os momentos do jogo, devemo-nos orientar pela segurança. Uma das nossas grandes preocupações prender-se-á com os equilíbrios defensivos e ofensivos da nossa equipa. Pretendemos atacar e defender, sem descurar os momentos de transição, sendo sólidos nos momentos de perda e seguros nos momentos de transitar ofensivamente sem desequilibrar a equipa. Também em organização ofensiva e defensiva pretendemos agir com segurança, sem cair no erro de inventar ou exagerar em iniciativas individuais, e sendo práticos e simples nos momentos de maior aperto, nomeadamente na defesa de finalização.

Atuar em Bloco: construir e consolidar a noção de bloco. Queremos atacar e defender juntos, compactos e sem permitir grandes espaços intersectoriais e intrassectoriais entre jogadores. Equipa movimenta-se como um bloco que nunca deve ser desfeito, viajando juntos nos momentos de organização e transição ofensiva, defendendo de forma compacta e em constante superioridade numérica no nosso processo defensivo, saltando a pressionar com todos os jogadores, sem exceções.

No seguimento, de forma a melhor estruturar o conhecimento e facilitar a aplicação dos conteúdos, do ponto de vista didático-metodológico, de todos os aspetos referentes ao nosso modelo de jogo, dividimo-lo em 5 momentos:

• Organização Ofensiva (OO): quando temos a posse da bola;

• Organização Defensiva (OD): quando o adversário tem a posse da bola;

• Transição Ofensiva (TO): quando ganhamos a posse da bola;

• Transição Defensiva (TD): quando perdemos a posse da bola;

• Esquemas Táticos: livres, cantos e lançamentos ofensivos e defensivos.

Os grandes princípios a desenvolver, na formação dos atletas, são comuns a todo o projeto. Ofensivamente, promove-se o gosto por tratar bem a bola e manter a sua posse de uma forma objetiva e inteligente, mas sem nunca esquecer o objetivo do jogo, tanto ao nível individual como ao nível coletivo. Do ponto de vista defensivo, preconiza-se preferencialmente o Método Defensivo de Zona Pressionante, ou seja, evitando dar espaço ao adversário e diminuindo o tempo de estes tomarem decisões. Nos momentos de transição é estimulado uma atitude reação sempre muito forte, tentado aproveitar a desorganização do adversário, quando possível. Quanto aos esquemas táticos, existe maior liberdade, tendo em conta as ideias do treinador, apelando ainda assim para a variabilidade de soluções e consideração das caraterísticas específicas de cada jogador no contexto existente.

Alguns dos principais objetivos inerentes ao processo de ensino/aprendizagem nos escalões de competição – futebol de 7 e 11 são:

• Nestes escalões devemos incutir nos nossos atletas a orientação para o sucesso coletivo sem esquecer que os mesmos ainda se encontram em etapa de formação. Os diversos escalões de futebol de 11 diferem bastante nas caraterísticas de diversos fatores: competição, idade, patamar competitivo, maturação, etc. O processo de treino deve ser orientado para a construção de uma equipa que cumpra com o modelo de jogo pré-definido e adaptado a cada uma das realidades competitivas e à natureza dos seus intérpretes. Nunca, em momento algum, o processo de treino deve castrar os atletas a mecanismos obrigatórios. Quando muito, devem ser cumpridos princípios de jogo com os jogadores a colocarem a sua especificidade ao serviço de uma ideia comum, partilhada e entendida por todos;

• O treino deve incidir na construção de uma ideia de jogo através da periodização tática, com exercícios criados e aperfeiçoados para desenvolver a equipa nos vários momentos do jogo, criando uma forma de jogar específica para cada um dos escalões, adaptando as necessidades de cada equipa às caraterísticas e competência dos seus jogadores. Um dos principais objetivos passa pelo aumento da complexidade dos exercícios de treino.

• O processo deve continuar a ser, como em todos os escalões, promotor da autonomia individual do jovem atleta, sem castrar qualidades e estimulador da resiliência dos futebolistas.

• Importantíssimo conhecer bem os jogadores em profundidade. Avaliar constantemente o jogador no seu todo. Analisar pontos fortes e pontos fracos e estabelecer metas de desempenho. O objetivo prioritário continua a ser desenvolvimento do jogador, com foco e enfase nos resultados desportivos que são agora um objetivo concreto. Nesta fase iniciamos a definição de uma posição específica e desenvolvemos os comportamentos táticos individuais com muito pormenor."

4.9. Caraterização da Equipa Proposta

4.9.1. Contexto de natureza funcional

O relatório de estágio decorreu no clube que sofreu recentemente alterações na direção e por consequência disso, também na coordenação do futebol de formação.

Desempenhei funções como treinador-adjunto no escalão de sub-15 e treinador principal no escalão de Petizes e Traquinas B (treinam em conjunto). De forma a ser mais objetivo e específico, apenas descreverei o trabalho desempenhado no escalão sub-15 na função de treinador-adjunto.

Estipulou-se no início de época, atendendo ao começo do campeonato nacional de iniciados no final de agosto/início de setembro, que o escalão iniciasse as sessões de treino na última semana de julho. Iniciou-se com três treinos semanais de 1h15 de duração, com o campo de futebol de 11 à disposição. No entanto, dado a pandemia instalada, os treinos foram sofrendo alterações, tanto ao nível de frequência, tipologia e duração.

4.9.2. Objetivos e Metodologia do escalão de Iniciados

Início e desenvolvimento do rendimento no futebol

- ✓ Nestes escalões devemos incutir nos nossos atletas a orientação para o sucesso coletivo sem esquecer que os mesmos ainda se encontram em etapa de formação;

- ✓ Os diversos escalões de futebol de 11 diferem bastante nas caraterísticas de diversos fatores: competição, idade, patamar competitivo, maturação, etc;

- ✓ O processo de treino deve ser orientado para a construção de uma equipa que cumpra com o modelo de jogo pré-definido e adaptado a cada uma das realidades competitivas;

- ✓ **Nunca**, em momento algum, o processo de treino deve castrar os atletas a mecanismos obrigatórios. Quando muito, devem ser cumpridos princípios de jogo com os jogadores a colocarem a sua especificidade ao serviço de uma ideia comum, partilhada e entendida por todos;

- ✓ O treino deve incidir na construção de uma ideia de jogo através da periodização tática, com exercícios criados e aperfeiçoados para desenvolver a equipa nos vários momentos do jogo, criando uma forma de jogar específica para cada um dos escalões, adaptando as necessidades de cada equipa às caraterísticas e competência dos seus jogadores. Um dos principais objetivos passa pelo aumento da complexidade dos exercícios de treino.

- ✓ O processo deve continuar a ser, como em todos os escalões, promotor da autonomia individual do jovem atleta, sem castrar qualidades e estimulador da resiliência dos jovens jogadores.

- ✓ É importantíssimo conhecer bem os jogadores em profundidade. Avaliar constantemente o jogador no seu todo. Analisar pontos fortes e pontos fracos e estabelecer metas de desempenho. O objetivo prioritário continua a ser o desenvolvimento do jogador, com foco e enfase nos resultados desportivos;

- ✓ Nesta fase iniciamos a definição de uma posição específica e desenvolvemos os comportamentos táticos individuais com muito pormenor.

4.9.3. Objetivos específicos:

- ✓ Ser capaz de tomar decisões que respeitem orientações coletivas nos vários momentos do jogo;
- ✓ Entendimento e conhecimento do jogo: saber atuar em conformidade com os vários momentos do jogo;
- ✓ Posicionamento e movimento sem bola: competência individual em organização defensiva. Fecho dos espaços, basculação defensiva e coberturas setoriais;
- ✓ Capacidade para tomar decisões de forma rápida e eficaz;
- ✓ Dependente da posição em campo, ser capaz de dar profundidade ofensiva após recuperação da posse de bola. Pertinência das ações técnico / táticas individuais em transição ofensiva;
- ✓ Competência em transição defensiva: reação à perda de bola, recuperação defensiva e reorganização;
- ✓ Cumprir com as tarefas-chave da sua posição específica, sendo capaz de jogar em pelo menos duas posições;
- ✓ Saber lutar contra a adversidade e manter uma postura competitiva e adulta perante situações de fracasso. Ser correto com colegas, adversários e intervenientes no jogo.

4.9.4. Caraterização do Plantel U15

A equipa do Futebol Clube Cesarense ficou inserida no Campeonato Nacional de Iniciados (Sub-15) devido à pandemia, que definiu não haver subidas nem descidas na época desportiva transata. Em termos estatísticos, em 25 jogos (11 da 1ªfase mais 14 da 2ª Fase da Manutenção) conseguiu 1 ponto, ou seja, um empate e o restante derrotas, totalizando 17 golos marcados e 150 golos sofridos

(Nacional Juniores C Série B 2019/20 :: zerozero.pt); (Nacional Jun.C 2ªF Manutenção Série B 19/20 :: zerozero.pt) extraídos a 03/09/20, às 15h42). Através desta estatística simples do passado recente e sabendo que o plantel sofreu poucas alterações relativamente aos jogadores que o constituíam, perspetivava-se muito trabalho (nomeadamente de base) para alterar de forma significativa o percurso da época remota e a evolução desportiva dos jogadores.Trata-se de um clube pouco rotinado nestes palcos da formação e uma boa campanha através de uma boa prestação da equipa na época 2018/2019, ao conseguir o feito de subir ao campeonato nacional.

Claramente que o trabalho teria de ser exaustivo, tendo ainda algo atípico com o aparecimento da pandemia, esse adiamento em começar o campeonato e com as restrições sólidas colocadas pela DGS, tivemos de nos cingir ao trabalho individual com e sem bola, mas fundamental para corrigir determinados comportamentos e etapas por desenvolver de patamares inferiores da formação.

4.9.5. Jogadores do Plantel

Tabela 2- Plantel SUB-15

Nome	Idade	Pé Preferido	Posição(ões) tática(s)
Jogador 1	15	direito	GR
Jogador 2	14	direito	GR
Jogador 3	15	direito	DC
Jogador 4	15	esquerdo	MI/MA
Jogador 5	15	direito	DC/DL
Jogador 6	15	direito	DC
Jogador 7	14	direito	DC
Jogador 8	14	direito	DC
Jogador 9	15	esquerdo	DE
Jogador 10	14	esquerdo	DE
Jogador 11	14	direito	DC/MD
Jogador 12	15	direito	DD
Jogador 13	15	direito	DD
Jogador 14	15	direito	MC/MI
Jogador 15	15	direito	MC/MI
Jogador 16	15	esquerdo	MC/MI
Jogador 17	15	direito	MD
Jogador 18	15	esquerdo	MA
Jogador 19	15	direito	MA
Jogador 20	15	direito	MO/AV
Jogador 21	15	direito	AV

Jogador 22	15	direito	AV

4.10. Definição do modelo/conceção de jogo proposta pelo Clube

4.10.1. Modelo de Jogo do Treinador Principal de Iniciados

A integração na equipa técnica dos sub-15 do Futebol Clube Cesarense não se afigurou a melhor decisão da minha parte e dos coordenadores do clube, uma vez que não me enquadrava de todo com a realidade vivida em meu redor, tendo em conta que se trata de um escalão de formação inserido no Campeonato Nacional de Iniciados.

O grande estímulo para abraçar este desafio foi sem dúvida experienciar um campeonato tão competitivo como é o Campeonato Nacional Sub-15, nomeadamente na zona Norte.

Infelizmente com cerca de um mesociclo de treinos percebi que não iria ser fácil conduzir as sessões de treino com alguém que estava tão desenquadrado com a forma de estar no treino e na liderança de jogadores na formação. Uma vez que não existia uma linha base na preparação e divulgação dos objetivos pretendidos para cada sessão de treino nem microciclo, não existia uma conversa tendo em vista a análise/controlo no final de cada treino por expediente, apenas se falava de forma superficial por iniciativa própria e a ausência total de um modelo de jogo/treino. Mesmo atendendo às restrições colocadas pela DGS, os exercícios na generalidade eram analíticos e sem qualquer representatividade, pouca noção de doseamento de cargas de treino, feedbacks com inexistência de pedagogia aliando a uma postura pouco representativa e necessária nestes contextos.

As grandes vantagens ou ilações positivas retiradas para a minha formação pessoal e profissional foi a constante procura de me adaptar para compensar os “tempos mortos” colocados, aprimorar ainda mais no feedback, criar exercícios mais dinâmicos e com competição, fomentando a tomada de decisão e atenção dos jogadores.

Posto isto, após uma reflexão profunda de todo o processo vivenciado até ao momento, conversei com o coordenador técnico com o intuito de encontrar uma solução a fim de poder continuar a desenvolver jovens atletas e consequentemente concluir o meu estágio profissionalizante.

O caso foi para a direção e em conversação entre mim, o coordenador e presidente do clube, propuseram-me a integração na equipa técnica do escalão de juniores (sub19).

Este capítulo foi curto, pelo menos mais do que o suposto. Ainda que haja alguns acontecimentos/desafios pertinentes, que devem ser refletidos e tidos em questão nesta aprendizagem. Desde logo, a iniciativa constante em diversos momentos, tanto pré, durante e pós treino que, tive de adotar de forma preponderante e contínua. Ainda que com um papel de adjunto, de forma a otimizar conteúdos, dinâmicas e minimizar as “quebras de tempo” nas transições de exercícios, com vista a rentabilizar as sessões de treino, apelei constantemente aos jogadores pelo rigor, compromisso e espírito de grupo bem como de sacrifício. Ressalvando-lhes que só assim poderiam estar mais próximos do êxito nas suas aprendizagens e conquistas futuras. Iniciativa constante em chegar a horas de forma a conseguir ter todo o material necessário para as sessões de treino e exercícios montados antes do início dos mesmos. Da mesma forma em comunicar com outros treinadores e coordenador técnico do clube com o intuito de diversas vezes ajustar ou trocar espaço de treino, tendo em vista a condução dos exercícios planeados e objetivos pretendidos de trabalhar.

Outro tópico está voltado para o ambiente e relação vivida com os jogadores ao longo do processo. Dado o ano atípico em questão e toda a ânsia por parte deles em disputar e desfrutar de um campeonato nacional nem sempre foi fácil de lidar e conviver, mas utilizei algumas estratégias de forma a contornar e/ou suavizar a situação. Desde logo e ainda que com muitas restrições o facto de colocar em todos os exercícios competição (individual e predominantemente coletiva), com regras e objetivos que os fizessem querer superar-se em cada desafio. A inclusão de jogos lúdicos em diversas sessões de treino e ainda a implementação de um torneio interno.

Numa das fases em que se falava em recomeçar as competições e mais uma vez sem efeito, senti que se deveria dar um estímulo diferente para não abalar drasticamente a motivação e foco dos jogadores. Sugeri então ao treinador principal uma competição em formato de campeonato em que concordou e avançou-se com a ideia. Consistiu em formar seis equipas, em que se elegeu seis capitães para fazer as mesmas, através de um sorteio. Realizaram duas voltas e o vencedor adquiria um prémio (os restantes jogadores das equipas derrotadas disponibilizaram 2 euros cada um para oferecer um “mini cabaz” de Natal). Realizava se uma vez por semana, normalmente na segunda sessão semanal com dois jogos para cada equipa.

Tratou-se de uma experiência bem conseguida em que os objetivos principais foram conseguidos. Desde a harmonia saudável e competitiva, a intensidade alta, maior concentração e atenção nos treinos e melhoria nas tomadas de decisão e velocidade de execução.

Depois desta experiência, senti notória evolução a nível pessoal e profissional, pois o facto de intervir muito mais do que inicialmente e na teoria esperava, sentindo a necessidade de cativar em dose redobrada a confiança e motivação dos jogadores, fez com que tivesse constantemente à procura de soluções e estratégias para implementar e, acima de tudo, que eles tivessem felizes, concretizados e focados na sua aprendizagem. Fiquei com pena de não poder dar continuidade ao processo (ainda que sem competição), no entanto, saio de cabeça levantada e com a consciência de que dei o meu melhor em prol dos jogadores e do clube.

4.11. JUNIORES

4.11.1. Objetivos gerais e Metodologia do clube para os sub-19

Os pressupostos delineados para este escalão de formação são idênticos ao escalão de sub-15, mencionados já acima.

4.11.2. Objetivos específicos sub-19:

- ✓ Numa altura onde as expectativas dos atletas são muito elevadas, os quais se encontram a um passo do futebol sénior, uma das principais missões do treinador do escalão etário em questão, será aproximá-los da realidade competitiva que os pode esperar, levando-os a agir como adultos, que alguns já o são, e alertando-os para a curta zona entre o insucesso e o sucesso, procurando com que os seus atletas não desperdicem as oportunidades e sejam competentes no treino e no jogo.

- ✓ O processo de treino deve aproximar-se muito do verificado no contexto sénior, sabendo de antemão que se tratando ainda de formação, será importante nunca descurar ainda a especificidade de cada um.

- ✓ O treino deve ser orientado para a competição, para a exigência competitiva, respeitando uma ideia de jogo clara, trabalhando essa ideia no treino e aproximar os jogadores ao máximo do cumprimento das tarefas específicas das posições de cada um, existindo ainda espaço para alterações no processo formativo dos jogadores. Em alguns momentos, deverão existir ajustes, para que a possibilidade do jogador júnior chegar ao plantel sénior seja maior.

O treinador dos juniores deverá ser um grande condutor de homens, envolvendo-os no seio do grupo, construindo uma equipa que valha sempre pelo coletivo e nunca pelo individual porque no futebol sénior, a realidade verificável será essa.

4.11.3. Equipa técnica Sub-19

Treinador Principal: H.F.

Treinadores-Adjuntos: P.F. e Pedro Almeida

Treinador Estagiário: Pedro Almeida e D.F.

Treinador de Guarda Redes: D.F.

Fisioterapeuta: N.F.

Psicóloga: A.S.

Delegados ao jogo: E.S. e J.R.

4.11.4. Funções do estagiário na Equipa técnica

O Clube e a Equipa técnica propuseram as seguintes funções:

- ✓ Acompanhar o Trabalho do Gabinete de Otimização Desportiva;
- ✓ Estar presente no momento de Planeamento e Ação do Treino;
- ✓ Auxiliar durante o treino na montagem e recolha do material utilizado nos exercícios, distribuição de coletes e bolas; numa segunda fase a equipa técnica acrescentou ao verificar as minhas capacidades, a construção, condução e controlo de exercícios de treino;
- ✓ Feedback pedagógico (ajustado e sincronizado diariamente com aquilo que o treinador principal quisesse enfatizar nas diferentes sessões);
- ✓ Colaborar no processo de reflexão após o treino;
- ✓ Supervisionar a arrumação do material no final do treino;
- ✓ Realização do Relatório de Jogo (com ênfase nos comportamentos do adversário, para debater com a equipa técnica no intervalo, final de jogo e servir também para o microciclo seguinte);
- ✓ Ministrar e cooperar no Aquecimento aos jogadores antes do jogo;
- ✓ Colaborar no processo de reflexão e identificação de problemas ocorridos durante o jogo, tanto ao intervalo como no final deste;

4.11.5. Plantel FC Cesarense U19 - 2020/2021

Tabela 3- Plantel SUB-19

Nome	Idade	Pé Preferido	Posição/ões
Jogador 1	18	Direito	GR
Jogador 2	19	Direito	GR
Jogador 3	18	Direito	DD
Jogador 4	18	Direito	DD
Jogador 5	18	Esquerdo	DE
Jogador 6	18	Direito	DC
Jogador 7	18	Direito	DC
Jogador 8	19	Direito	DC
Jogador 9	19	Direito	MD
Jogador 10	19	Direito	MD
Jogador 11	19	Direito	MC/MI
Jogador 12	19	Direito	MC/MI
Jogador 13	17	Direito	MC/MI
Jogador 14	18	Direito	MD
Jogador 15	18	Direito	EE/ED
Jogador 16	19	Direito	EE/ED
Jogador 17	19	Direito	ED
Jogador 18	19	Direito	EE/ED/AV
Jogador 19	19	Esquerdo	AV
Jogador 20	18	Direito	AV

4.11.6. Objetivos da Época 2020/2021

Construir uma equipa pressupõe que jogadores e treinadores se envolvam num esforço coletivo e cooperativo (Araújo, 2000).

Segundo Lança (2013), os objetivos criam focos de atenção, servindo para agrupar um conjunto de pessoas desconhecidas em torno de uma causa comum, para regular a prestação e acompanhar a evolução dos resultados obtidos. O autor refere ainda que os objetivos devem ser "SMART":

- *Specific*, objetivos formulados de forma específica e precisa;
- *Measurable*, os objetivos formulados de forma a poderem ser medidos e analisados;
- *Attainable*, os objetivos devem ser aceites por todos os elementos, devendo ser também alcançáveis;
- *Realistic*, os objetivos formulados devem ser contextualizados à realidade das possibilidades e dos meios que se dispõem.
- *Time-bound*, objetivos definidos com termos de duração.

Objetivo do Clube: manutenção na 1ª Divisão Distrital de Juniores

Objetivo da Equipa técnica: subir de divisão

Objetivo da Taça de Juniores de Aveiro: conquistar a taça

4.12. Modelo/Ideia da Equipa técnica

4.12.1. Introdução

Segundo Garganta (2003), o modelo de jogo é um conjunto de princípios, regras de ação e gestão, que orientam e permitem a regulação do processo de treino, essencial ao planeamento, em função dos objetivos definidos.

Assim, Van Gaal (2006) acrescenta que a escolha da estrutura de jogo deverá ter em conta as características dos jogadores que se tem à disposição, de maneira a potencializar as qualidades dos mesmos.

Segundo caldeira (2013), o modelo de jogo é um conjunto de ideias do treinador relativamente à forma de jogar da sua equipa (daquela, em particular, já que depende dos jogadores disponíveis e das interações desenvolvidas por estes) em tudo aquilo que trará vantagens táticas e estratégicas no sentido de vencer.

Na mesma linha de pensamento, Oliveira (2004), refere que o modelo de jogo é uma conjetura do treinador que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque), e que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva. O mesmo autor robustece ainda que, os princípios de jogo são padrões de comportamento que o treinador deseja para a sua equipa nos diferentes momentos de jogo. Estes comportamentos articulados entre si evidenciam um comportamento superior – identidade da equipa ou organização funcional (Oliveira, 2003).

Organização Ofensiva: Construção

Princípio: Criação e aproveitamento de espaços para progressão

Subprincípios: Jogo posicional em zonas de construção

Exemplo 1: construção a 3 com um dos médios a entrar na 1ª linha; nesta situação o médio ofensivo deve baixar para uma segunda linha juntamente com o outro médio centro, mantendo a equipa equilibrada e com um posicionamento que permite projetar os laterais e colocar os extremos em zonas interiores; importante garantir largura no corredor contrário; papel importante do PL na fixação da linha defensiva adversária;

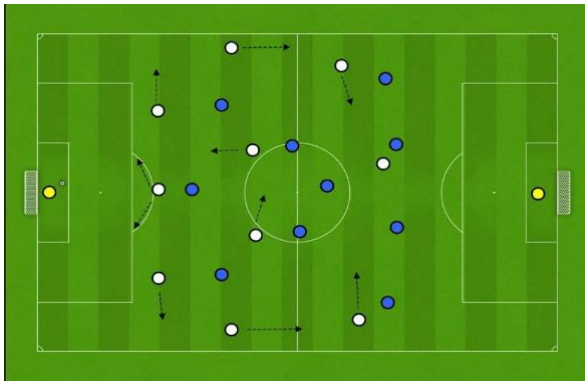


Figura 2- Exemplo de saída a 3

Exemplo 2: Construção a 4 com laterais baixos e médios em diferentes alturas; Fruto da alteração às leis de jogo, os defesas centrais podem agora receber a bola dentro da área, o que também pode atrair a equipa adversária a terrenos mais altos nos momentos de pressão;

Para ultrapassar este tipo de pressão surge um subprincípio muito útil o no jogo posicional das nossas equipas: a troca posicional / permuta;

Sobreposições interiores dos laterais com os extremos abertos;

O movimento diagonal interior do lateral tenderá a fixar o extremo por dentro, abrindo espaço para o extremo receber;

Aqui será fundamental o trabalho do médio ofensivo / 10 ou do PL no ataque ao espaço deixado em aberto pelo movimento de apoio do extremo na tentativa de fixar o lateral contrário;

De todas estas formas conseguimos assegurar outro dos nossos subprincípios da fase de construção: garantir largura e profundidade – amplitude em todo o campo com largura máxima a ser oferecida pelos laterais/extremos e profundidade a ser oferecida pelo PL que se coloca no limite do fora-de-jogo na zona dos defesas centrais adversários;

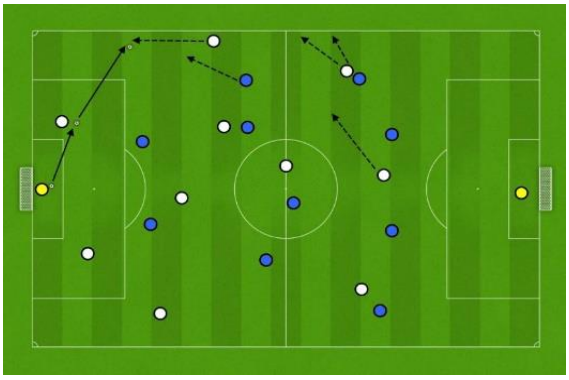


Figura 3- Exemplo 1 de saída a 4

Exemplo 3: construção a 4 com laterais baixos e os médios com diferentes posicionamentos. Fruto da alteração às leis de jogo, os defesas centrais podem agora receber a bola dentro da área, o que também pode atrair a equipa adversária a terrenos mais altos nos momentos de pressão;

- ✓ Para ultrapassar este tipo de pressão surge um subprincípio muito útil no jogo posicional das nossas equipas: a troca posicional / permuta;
- ✓ Sobreposições interiores dos laterais com os extremos abertos;
- ✓ O movimento diagonal interior do lateral tenderá a fixar o extremo por dentro, abrindo espaço para o extremo receber;
- ✓ Aqui será fundamental o trabalho do médio ofensivo / 10 ou do PL no ataque ao espaço deixado em aberto pelo movimento de apoio do extremo na tentativa de fixar o lateral contrário.

De todas estas formas conseguimos assegurar outro dos nossos subprincípios da fase de construção: garantir largura e profundidade – amplitude em todo o campo com largura máxima a ser oferecida pelos laterais/extremos e profundidade a ser oferecida pelo PL que se coloca no limite do fora-de-jogo na zona dos defesas centrais adversários;

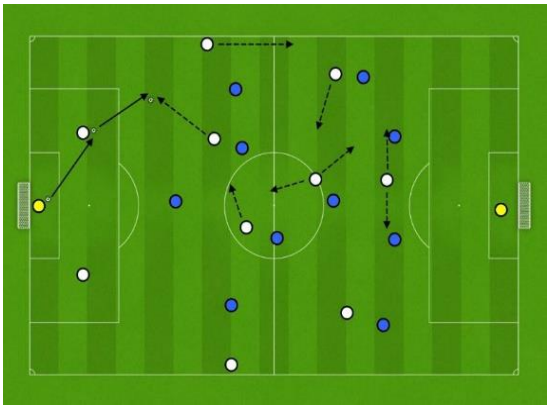


Figura 4- Exemplo 2 de saída a 4

Organização Ofensiva: Construção

Princípio: Criação e aproveitamento de espaços para progressão

Subprincípios: privilegiar saída curta com possibilidade para jogar longo

Procuramos desde a fase de construção jogar predominantemente curto mas sem descurar possíveis entradas diretas na profundidade; a saída de bola curta desde o GR é assegurada por um dos defesas centrais, predominantemente abertos e que normalmente se encontram libertos de marcação; este recebe a 1ª bola jogável; nas situações em que não é possível jogar curto ou encontramos vantagens em sair longo, optamos por esticar para o PL que procurará servir os movimentos de apoio dos extremo e/ou de um médio vindo de trás e de frente para o jogo;

Exemplo de uma saída longa pelo ponta de lança que normalmente é a referência neste tipo de lances; o mesmo procurará servir o movimento de aproximação do extremo ou médios

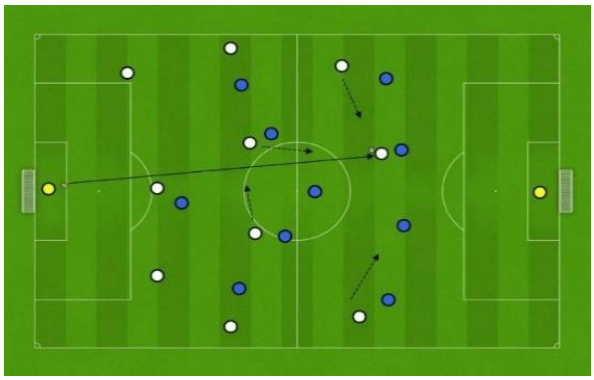


Figura 5- Exemplo saída curta com possibilidade de jogar longo

Subprincípios: Circulação segura e paciente

Em qualquer zona do campo, mas principalmente em zonas de construção no meio campo defensivo será fundamental agir em segurança, não perdendo bolas fáceis, que possam prejudicar seriamente a nossa equipa; os passes têm de ser realizados com segurança e é fundamental que a circulação seja paciente a fim de promover a atração do adversário; circulamos com um objetivo: mover oposição para criar e aproveitar os espaços que vão surgindo na (des)organização defensiva do adversário; não nos devemos precipitar se não temos oposição;

Subprincípios: ligar entre linhas no corredor central

Um dos espaços prioritários aos quais queremos chegar são os chamados espaços entre linhas, ou seja, os espaços entre a linha atacante e linha média e entre linha média e defensiva; um dos nossos objetivos na construção é ultrapassar a 1ª linha de pressão, se possível, em progressão, mas quando tal não é possível é fundamental ligarmos com os médios nas costas da 1ª linha de pressão; desta forma ultrapassamos alguma oposição; para isto acontecer é fundamental os médios moverem-se para receber a bola em boas condições, de preferência já enquadrados no corredor central, com corpo em campo aberto, mas sabendo identificar os momentos em que não têm pressão nas costas ou se têm, jogam de frente servindo como engodo para criação de espaços;

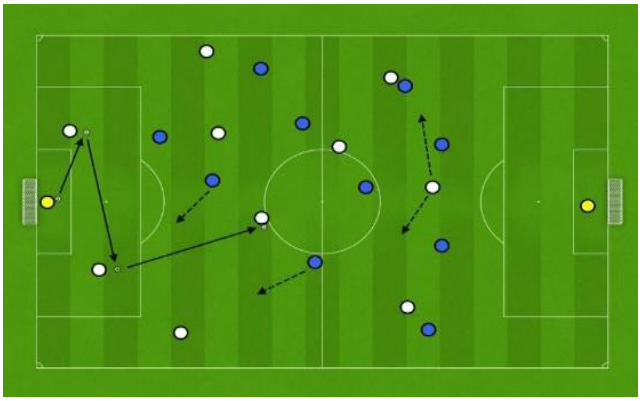


Figura 6- Exemplo de uma ligação nas costas da 1ª linha de pressão

Organização Ofensiva: Construção

✓ Princípio: Criação e aproveitamento de espaços para progressão

Subprincípios: circulação à largura para atrair o adversário

A utilização da largura na fase de construção surge como uma importante ferramenta para atrair o adversário a um dos corredores para posteriormente variar o centro do jogo para o corredor contrário e penetrar no bloco adversário; isto pode ser conseguido através da largura oferecida pelos laterais que deverão apresentar um posicionamento mais baixo no terreno; importante, em ambas as situações, ligar com qualidade por dentro, retirando a bola com segurança da zona de pressão; Numa situação ideal, o defesa central receberá a bola com vantagem temporal e espacial, de frente para o jogo e pronto a penetrar em condução pelo corredor central, criando desequilíbrios desde zonas de construção; desde o futebol de 7 que procuramos desenvolver esta qualidade nos nossos defesas centrais;

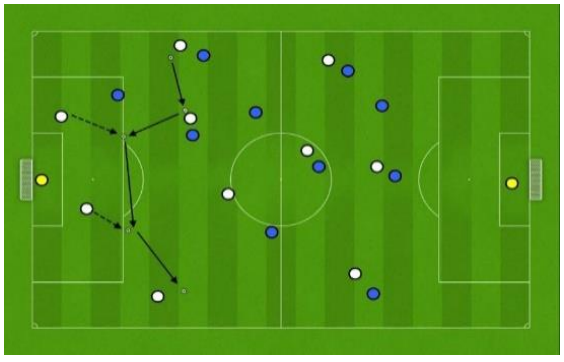


Figura 7- Exemplo de circulação à largura para atrair o adversário

Subprincípios: garantir largura e profundidade – amplitude em todo o campo

Nem sempre sairemos a jogar curto, mas para que isso aconteça é fundamental existirem espaços; e para que esses espaços existam teremos de criar dúvida nos nossos adversários com um posicionamento que lhes obrigue a destapar certas zonas; é importante que o nosso PL fixe a linha defensiva para termos espaço entre linhas nas costas dos médios adversários; a largura máxima dos laterais permitirá que surjam espaços entre jogadores, aumentando a largura dos diferentes setores; ao mesmo tempo o nosso PL surgirá como referência para jogarmos longo diretamente de zonas de construção; o mesmo deverá oferecer variabilidade para apoio e profundidade;

Organização Ofensiva: Criação

- ✓ **Princípio: Entrada nos espaços**

Subprincípios: ligação entre linhas nas costas dos médios

Muito relacionado com o abordado em zonas de construção, quando libertamos um central para penetrar no bloco adversário em condução procuramos sempre que possível entrar nos espaços entre linhas: este é o nosso objetivo;

Esta ligação será feita em condições ideais entre central e extremo que surge por dentro com movimento de rutura interior, mas também poderá ser feita através de um dos médios que entra na construção a 3, ou laterais;

Quando o central aberto tem bola e penetra no bloco adversário (figura 7) é fundamental que se forme um losango entre si, lateral, médio e extremo; para que tenhamos sucesso nesta ligação interior será fundamental que se ofereçam movimentos para aumentar espaço entre linhas por parte do PL que neste caso realiza movimento de rutura;

O apoio frontal neste caso pode ser dado pelo extremo que na melhor das hipóteses receberá a bola já enquadrado e em condução;

Quando o portador se encontra no corredor central invertemos esta dinâmica;

Se o portador é o médio que entra entre centrais ou um dos médios da 2ª linha (MC+10), o apoio frontal deverá ser oferecido pelo PL, com os extremos a atacarem a profundidade nas suas costas;

Importante a existência de constantes trocas posicionais entre os atletas;

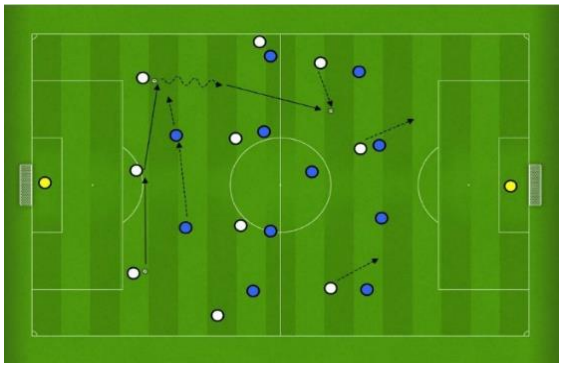


Figura 8- Exemplo de ligação entre linhas nas costas dos médios

Organização Ofensiva: Criação

✓ **Princípio: Entrada nos espaços**

<u>Subprincípios: mobilidade em zonas de criação</u>

Outro dos objetivos na nossa fase de criação será promover dinâmicas de terceiro homem para entrada no espaço entre linhas por parte do médio ofensivo ou do extremo que surge de trás para receber bola após toque do PL; Esta dinâmica também pode envolver outros jogadores que não o PL; O cenário ideal envolverá um quarto elemento, por exemplo, o extremo que beneficia de um passe de rutura do médio de frente para a linha defensiva adversária e ataca o espaço entre central e lateral, ou o médio ofensivo que realiza movimento de rutura entre centrais;

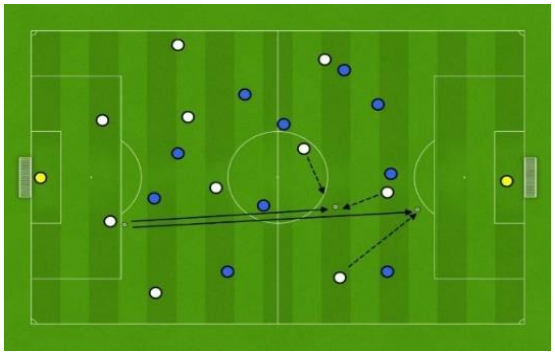


Figura 9- Exemplo de mobilidade em zonas de criação

Subprincípios: explorar profundidade: contramovimentos apoio/rutura

Será também fundamental explorar contramovimentos para apoio e profundidade entre PL e extremos, ou entre PL e médio ofensivo;

Tanto pelo espaço entre linhas como através de uma bola direta, o nosso principal objetivo passará por atacar e chegar à profundidade;

Um dos movimentos que cria mais impacto nas defesas adversárias prende-se com movimentos complementares entre dois ou mais elementos;

Subprincípios: atrair dentro para jogar por fora

Esta estrutura 1-4-2-3-1 à semelhança de outras tem a particularidade de potenciar muitas combinações nos corredores entre lateral e extremo; para que sejam criados desequilíbrios é fundamental que estes se encontrem em linhas diferentes para criar o engodo na oposição de vir dentro, soltando espaço por fora; efetivamente procuramos recorrer à largura para chegar a zonas de cruzamento e finalização potenciando muitos movimentos complementares entre estes dois elementos; para que o extremo receba a bola por dentro e entre linhas como foi abordado previamente é fundamental que o lateral permaneça aberto para fixar oposição à largura; no caso inverso, o mesmo é necessário; para potenciarmos situações de igualdade numérica e bola descoberta no corredor é fundamental que o extremo potencie esses movimentos interiores; este princípio também é aplicável quando a bola se encontra no corredor central; jogando por dentro a equipa adversária será em princípio atraída a zonas interiores, fechando o meio; nestes momentos devemos procurar solicitar a bola em largura com movimentos de ataque à profundidade por parte do lateral maximamente aberto;

Este subprincípio ganha ainda mais força quando um dos médios entra na construção a 3, o médio ofensivo baixa, equilibrando a equipa e permitindo uma grande projeção do lateral como verificável na figura 9:

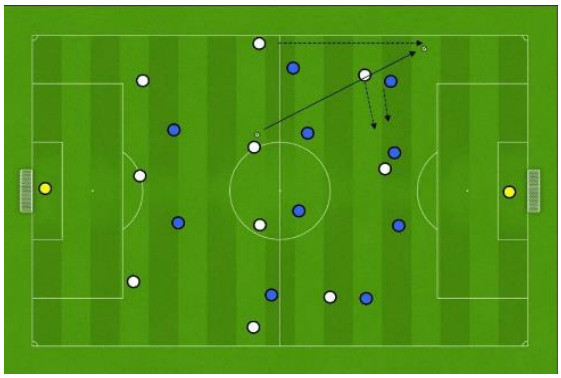


Figura 10- Exemplo de atrair dentro para jogar por fora

Subprincípios: atrair a um corredor e explorar corredor contrário (variações de centro do jogo)

Outro dos princípios que esta estrutura potencia, logo que sejam garantidos os posicionamentos de equilíbrio, é a permanência de um jogador aberto no corredor lateral oposto à bola, normalmente o extremo; na formação do Futebol Clube Cesarense privilegiamos a capacidade de 1x1 dos extremos e a explosão de movimentos; devemos procurar muitas vezes atrair o adversário ao corredor lateral para posteriormente explorarmos o corredor contrário através de rápidas variações de centro do jogo e não só garantirmos jogo interior, mas também um jogo exterior forte; uma das caraterísticas a desenvolver nos nossos atletas nomeadamente nos defesas centrais e médios é a capacidade para realizarem passes longos diagonais; chegando ao corredor, tentamos criar combinações que nos permitam chegar a zonas de cruzamento ou simplesmente entrar nessa zona com o jogador que recebe o passe se já estão reunidas condições para tal;

- Laterais / Extremos em diferentes linhas;
- Lateral inicialmente mais por dentro;
- Lateral pode envolver por dentro no espaço entre central/lateral se o lateral adversário enfrentar o extremo;
- Lateral pode envolver em *overlap* pelas costas;

- Em uma ou outra situação, o objetivo passará por potenciar situações de 2x1 contra o lateral contrário;

- Capacidade de passe longo é fulcral para o sucesso do subprincípio;

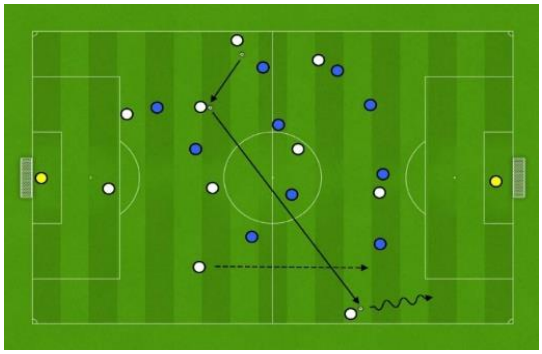


Figura 11-Exemplo de variações de centro do jogo

Subprincípios: garantir equilíbrio defensivo

Relacionado com o momento de transição defensiva surgem os equilíbrios defensivos em organização ofensiva; é importante termos sempre a equipa equilibrada para precaver possíveis transições em contra-ataque do nosso adversário; a nossa equipa na fase de criação e entrada em zonas de finalização pretende assumir um posicionamento padrão que nos permita atacar em boa quantidade, mas ao mesmo tempo ter jogadores suficientes atrás para resolverem possíveis problemas;

Na chegada a zonas próximas da área pretendemos que este (figura 11) seja o nosso posicionamento padrão;

Para isso, definimos que quando em zonas de criação devemos sempre privilegiar o equilíbrio:

- 5 elementos em equilíbrio defensivo;

- 2 centrais – corredor central;

- Lateral do lado oposto por dentro;

- Dois médios ou um médio e lateral;

- Mais importante do que a quantidade de elementos em equilíbrio defensivo é a qualidade das ações por eles desenvolvidas; as referências adversárias para transitar devem estar marcadas e não terem qualquer espaço para enquadrarem com a nossa baliza principalmente as referências mais próximas do centro do jogo;

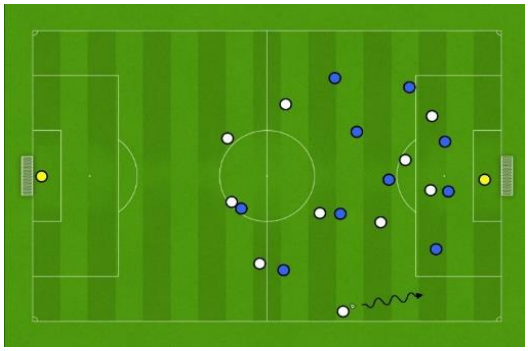


Figura 12- Exemplo em garantir equilíbrio defensivo

Organização Ofensiva: Finalização

✓ **Princípio: garantir ocupação da área e de zonas de finalização**

Na fase de finalização procuramos ser simples e práticos, ocupando a área adversária com 3 jogadores, de preferência o PL, extremo do lado oposto e médio ofensivo; as zonas privilegiadas de finalização são: zona do 1º poste, zona de penalti e zona do 2º poste com a possibilidade de um jogador à entrada de área; se um dos médios centro se encontrar perto da área, pronto para uma segunda bola, o lateral do lado da bola deverá ficar em equilíbrio; Queremos ter sempre equilíbrio e superioridade numérica considerável; a zona de segundas bolas é então da responsabilidade deste médio ou do lateral do lado da bola;

Preferencialmente, os jogadores procuram garantir a ocupação das zonas da sua responsabilidade; a proposta da coordenação passa pelo seguinte padrão:

- PL: 1º poste;
- Médio Ofensivo: zona de Penalti;
- Extremo: 2º poste.

No entanto, nem sempre sendo possível, pela aleatoriedade do jogo, torna-se importante garantir a ocupação das três zonas mesmo que os jogadores não sejam os designados;

Importante também a movimentação dos atletas na área para ganhar posição de remate; utilizar simulações, fintas de corpo, e essencialmente contramovimentos para chegar à finalização;

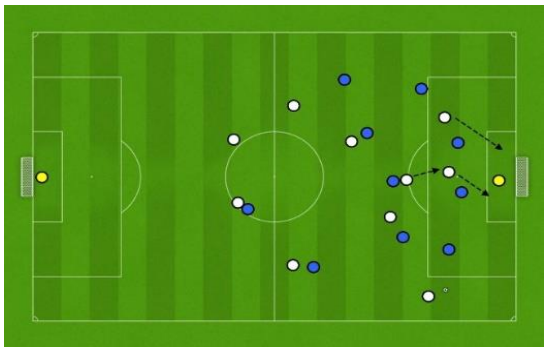


Figura 13- Exemplo de ocupação da área e de zonas de finalização

Subprincípios: ocupação de zonas privilegiadas de finalização

Subprincípios: garantir ocupação da zona de segundas bolas e equilíbrios

PL: 1º poste;

Médio Ofensivo: zona de Penalti;

Extremo: 2º poste;

Médio Centro / Lateral (lado bola): entrada da Área;

Médio Centro / Lateral (lado bola): equilíbrio defensivo;

Restantes jogadores: equilíbrio defensivo.

Subprincípios: finalizar em golo as oportunidades criadas

Nem sempre o lance termina com sucesso, mas o objetivo é claro:

Criar as condições para finalizar no melhor contexto possível para chegar ao golo;

Devem ser evitados cruzamentos sem nexo, sem ocupação da área garantida; timing do cruzamento coordenado com a chegada a zonas de finalização; frieza e variabilidade na finalização.

Transição Defensiva: Finalização

- ✓ **Princípio: reagir coletivamente à perda da bola**

No momento de transição defensiva temos que interpretar o momento em função do posicionamento do nosso bloco; porque os momentos do jogo não surgem de forma isolada, mas estão totalmente relacionados com a articulação com os restantes momentos, e neste caso concreto, extremamente relacionado com o momento de organização ofensiva, procuramos atacar sem descurar uma possível perda que exponha a nossa equipa a um contra-ataque do adversário; a equipa deve e tem de estar equilibrada no seu ataque posicional e com isso pretendemos ter sempre bloco composto no mínimo com 5 jogadores atrás da linha da bola (excluindo GR), para responder a uma possível perda em zonas de criação, partindo do pressuposto que não podemos em momento algum perder bola em zonas de construção, onde procuramos agir com segurança;

<u>Subprincípios: mudança de atitude ofensiva para defensiva e encurtamento do centro do jogo</u>

Na reação à perda procuramos ser agressivos e pressionantes no centro do jogo, **reorganizando rapidamente fora do centro do jogo**; com uma mudança brusca de atitude ofensiva para defensiva, procuramos recuperar imediatamente a bola após perda se existem condições existentes para tal, ou, se impossível e o adversário consegue sair da zona de pressão, reorganizar bloco e entrar em organização defensiva onde temos de ser igualmente competentes; fundamental agir ao invés de reagir; todos os jogadores devem ter bem presente na sua consciência que, se falharmos, o nosso bloco não fica coeso e estaremos sempre expostos a problemas criados pelo adversário; é fundamental agir imediatamente no momento de perda, para voltarmos a ter bola, o mais rapidamente possível, ou pelo menos não permitir desequilíbrios na nossa estrutura;

Transição Defensiva: Finalização

✓ **Princípio: reagir coletivamente à perda da bola**

Exemplo de perda de bola do extremo com equipa organizada;

Momento para pressionar e encurtar centro do jogo;

Devem ser fechadas linhas de passe circundantes e bloqueadas ligações com as referências verticais para transição, nomeadamente o PL;

O objetivo prioritário, visto que nos encontramos em contexto favorável passa por recuperar a bola o mais rapidamente possível;

Isto só será possível com a equipa equilibrada; os jogadores nunca deverão descurar os equilíbrios defensivos nas fases de organização ofensiva;

Ter em atenção também a zona onde é perdida a bola;

Nos corredores laterais será sempre mais favorável perder a bola do que no corredor central;

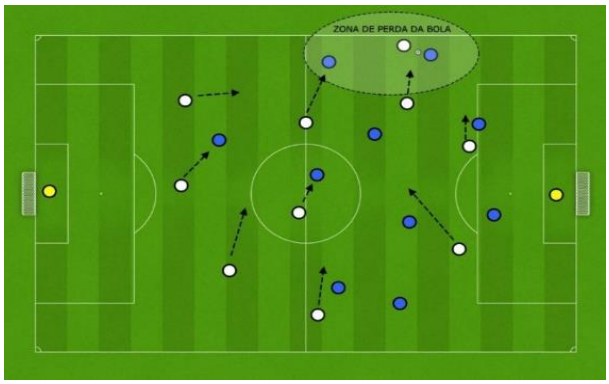


Figura 14- Exemplo de reação coletiva à perda da bola

<u>Subprincípios: recuperação defensiva - entrar em organização e controlar profundidade após perda</u>

Exemplo concreto de uma perda de bola com equipa exposta; necessária mudança de atitude ofensiva para defensiva no imediato; jogador no centro do jogo pressiona portador e restantes recuam e organizam bloco; <u>linha defensiva</u>

controla profundidade perante ameaça de bola descoberta; objetivo único no momento da perda de bola neste contexto: entrar em organização defensiva;

- Correta colocação dos apoios para defender costas;
- Possibilidade nestes casos para o PL permanecer alto no terreno para possível contra transição;
- GR também atento à profundidade onde poderá ter de intervir.

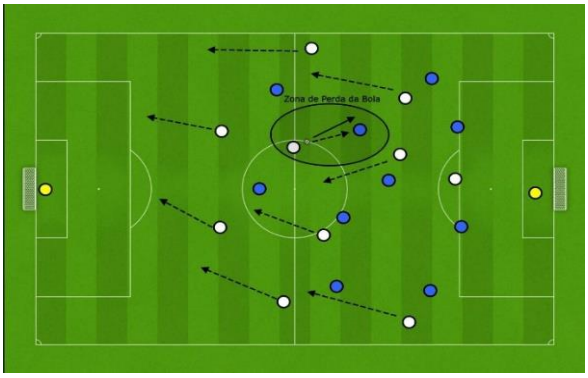


Figura 15- Exemplo de organização e controlo da profundidade após perda

Organização defensiva: 1º SM: Defesa de Construção

✓ **Princípio: defender em Bloco (1-4-2-3-1 / 1-4-1-4-1 / 1-4-4-2)**

Para a construção do nosso modelo de jogo temos como base uma excelente organização defensiva;

Acreditamos que no processo de formação não devemos ser demasiado rígidos na implementação do modelo de jogo; o modelo de jogo deve ser aberto, orientando coletivamente os jogadores em torno de uma ideia comum, mas deixando em aberto a possibilidade de se expressarem e colocarem as suas qualidades diferenciadoras ao serviço do coletivo; o processo defensivo, e sobretudo o momento de organização defensiva, surge como o momento de jogo onde a influência do treinador é enorme;

Ofensivamente os jogadores serão sempre capazes de nos dar algo, onde através da sua individualidade conseguem resolver problemas complexos que muitas vezes as orientações coletivas não são capazes de resolver;

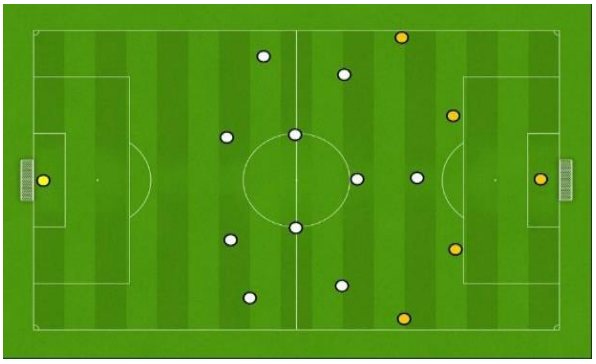


Figura 16- Exemplo de defesa em bloco 4-3-3

Subprincípios: defender em bloco preferencialmente médio / alto

As nossas equipas devem procurar defender preferencialmente em bloco médio / alto posicionado entre 45%-75% do campo, variando estrategicamente a altura máxima do bloco defensivo em função de alguns aspetos que consideramos influentes como a capacidade dos centrais adversários em zonas de construção, o enquadramento competitivo das equipas, a qualidade e capacidade interpretativa dos nossos atletas, etc;

Com este comprimento do bloco pretendemos não dar espaço de progressão às equipas adversárias na sua 1ª fase de construção, não permitir espaços entre setores, e controlar a profundidade;

Subprincípio: orientar adversário para zona de pressão (preferencialmente) no corredor lateral

Como representado na figura 16, posicionamos o nosso bloco entre 45%-75% do campo e convidamos o adversário a sair a jogar curto, criando o engodo para conduzir o jogo para o corredor lateral, onde pressionaremos com tudo;

O PL será responsável por bloquear o central do lado da bola, os restantes jogadores que constituem o nosso bloco defensivo saltam a pressionar em

conjunto, fechando corredor do lado da bola e corredor central, libertando corredor oposto; objetivo: bloquear todas as ligações curtas circundantes, obrigando o adversário a bater na frente quando já temos linha defensiva preparada para controlar profundidade;

Neste exemplo é criada uma zona de pressão no corredor lateral; permitimos a saída curta do GR, posicionamos jogadores no corredor central e permitimos o passe para o lateral; é importante que numa fase inicial o PL consiga fechar a linha de passe para o pivot defensivo e só posteriormente é que se desloca para próximo do defesa central do lado da bola;

Importante bloquear todas as ligações interiores e compactar para o lado do centro do jogo; esta estrutura permite-nos ter superioridade numérica em qualquer circunstância que o adversário bata na profundidade;

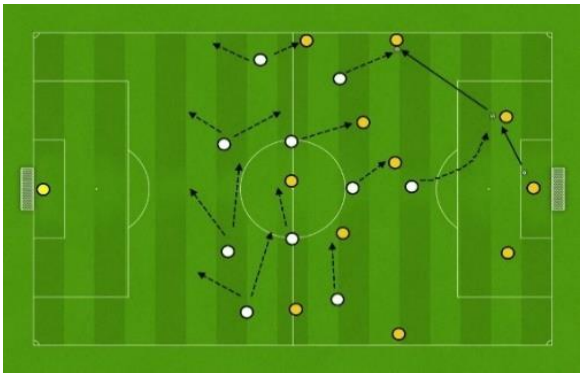


Figura 17- Exemplo de zona de pressão defensiva (preferencialmente) no corredor lateral

Subprincípio: fechar corredor central

É fundamental para o sucesso da nossa orientação do adversário para a zona de pressão que o extremo do lado oposto funcione como um terceiro médio, encostando-se e cobrindo as costas do médio oposto ao lado da bola;

É fundamental também que o segundo médio defenda diagonalmente o primeiro médio, cobrindo defensivamente as suas costas; desta forma será muito complicado para o adversário penetrar no nosso bloco em boas condições;

Subprincípio: manter bloco compacto em largura e profundidade

Diretamente relacionado com o subprincípio anterior; é crucial que exista uma boa coordenação de todos os setores para defendermos com qualidade e recuperarmos a bola e isso só será possível com bloco curto em largura e profundidade; jogadores próximos no corredor central, setores próximos, constantes coberturas diagonais; dessa forma estaremos mais perto do sucesso;

Subprincípio: reduzir espaços entre linhas

Para que o espaço entre linhas seja muito curto é fundamental que os pressupostos (subprincípios) anteriormente enunciados se cumpram; terá de existir uma coordenação intersectorial muito rigorosa, relações de cobertura complementares entre médios e uma concentração muito grande;

Exemplo concreto de redução do espaço entre linhas; comportamentos necessários para impedir a entrada do adversário neste espaço:

- Cobertura diagonal do 2º médio centro ao médio mais próximo da bola;
- Aproximação do extremo do lado contrário à bola que deve ficar na linha do médio centro que salta a pressionar, formando um triângulo com os dois médios;
- Redução de espaços entre centrais e médios;
- Comunicação permanente entre centrais e médios;

Se o posicionamento dos dois médios for bem articulado torna-se difícil penetrar entre linha média e defensiva; grande parte das equipas profissionais defendem em 1-4-4-2 e os seus médios possuem este comportamento de excelência (o nosso 1-4-2-3-1 facilmente se transforma em 1-4-4-2);

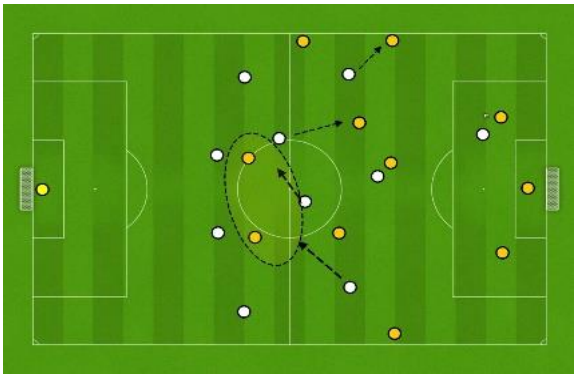


Figura 18- Exemplo de redução de espaços entre linhas

Subprincípio: basculação defensiva da equipa

Caso as equipas adversárias superem a zona de pressão e conseguirem variar o centro do jogo pelo 2º central, ou pelo GR, ou por outras possibilidades, as nossas equipas terão de reagir rapidamente baixando metros em diagonal recuada, orientando o adversário para a próxima zona de pressão, no corredor oposto, através de um recuo coletivo de todos os jogadores;

Momento crucial para fechar corredor central e controlar coletivamente a profundidade porque pode surgir uma bola descoberta e temos de estar preparados para resolver o problema;

Em alguns momentos poderá ser impossível pressionar novamente no corredor lateral, pelo que a equipa pode optar apenas por bascular defensivamente e permanecer em controlo até que nova oportunidade para pressionar surja; articulação entre os médios será fundamental neste novo momento;

Procuramos claramente não permitir que o adversário penetre no nosso bloco, levando-o para nova zona pressionante num segundo momento possível para pressionar com tudo para ganhar bola; ter a consciência de que se não formos minimamente competentes no momento anterior, este momento não existirá, porque o adversário provavelmente já se encontra em zonas de criação, dentro do nosso bloco;

Possibilidade para apenas controlar porque podemos não ter condições para pressionar novamente;

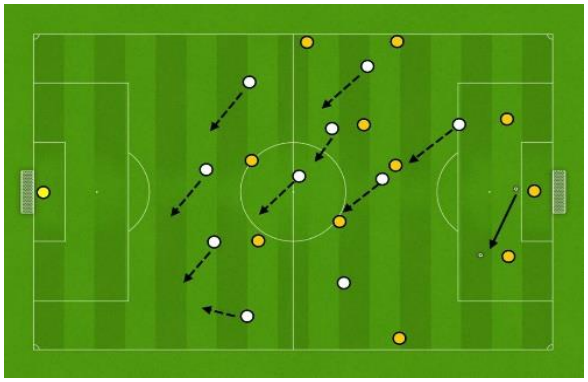


Figura 19- Exemplo concreto da realização de uma diagonal recuada após saída do adversário da zona de pressão no corredor lateral

Subprincípio: definir indicadores de pressão

Os indicadores de pressão preferenciais das nossas equipas, sem ordem predefinida, devem ser os seguintes:

- Passe para o corredor lateral (zona de pressão);
- Passe para portador de costas para a nossa baliza, ou seja, passe vertical / perpendicular;
- Passe com muita força ou com trajetória difícil;
- Passe com trajetória aérea;
- Passe atrasado com diferentes velocidades para os defesas ou GR adversários;
- Passes de distância média;
- Passes horizontais;
- Passe para jogadores/zonas definidos estrategicamente para pressionar.

Perante a realização de um destes passes, as nossas equipas devem imediatamente “mudar o chip” e pressionar ferozmente os jogadores adversários;

Dentro de cada equipa devem ser definidos pelas equipas técnicas quais os indicadores mais vantajosos para as suas equipas e quais devem ser os mais e menos prioritários;

O que ter em conta: caraterísticas individuais e coletivas das nossas equipas, capacidade de interceção, desarme, jogo aéreo dos atletas;

Organização defensiva: 2º SM: Defesa de Criação

Subprincípio: evitar bolas descobertas

Fundamental não conceder espaços aos adversários em zonas centrais de forma a não enquadrarem de frente com a nossa última linha, prevenindo possíveis bolas descobertas;

Consideramos defesa de zona de criação quando o adversário já se encontra dentro da nossa estrutura e quando apenas tem pela sua frente a nossa última linha e um médio em contenção;

A presença do adversário nesta fase da sua organização ofensiva significa que fomos incompetentes na 1ª fase de organização defensiva ou que então o adversário resolveu jogar longo;

O nosso objetivo prioritário aqui é muito simples; seja no corredor lateral, ou no corredor central, temos de cobrir bola imediatamente impedindo bola descoberta;

Se cumprirmos com o subprincípio reduzir espaços entre linhas estaremos sempre muito mais próximos de ter sucesso neste sub momento; ao reduzirmos o espaço entre linhas o adversário terá sempre maiores dificuldades em enquadrar com a nossa última linha defensiva, pelo que é importante acompanhar os movimentos dos jogadores que surjam neste espaço;

Na figura 19 surge uma situação em que adversário recebe e enquadra; na impossibilidade do médio aproximar, o central deve sair e os restantes elementos do setor defensivo estabelecem as coberturas necessárias;

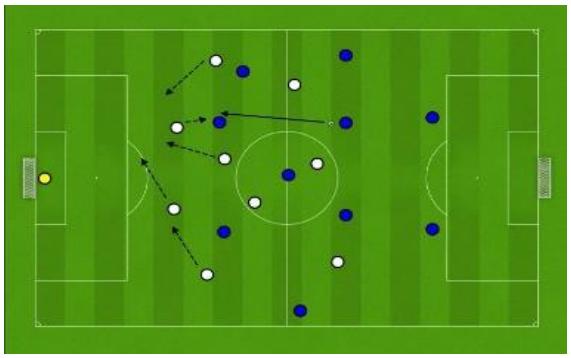


Figura 20- Exemplo 1 de evitar bolas descobertas

Subprincípio: evitar bolas descobertas

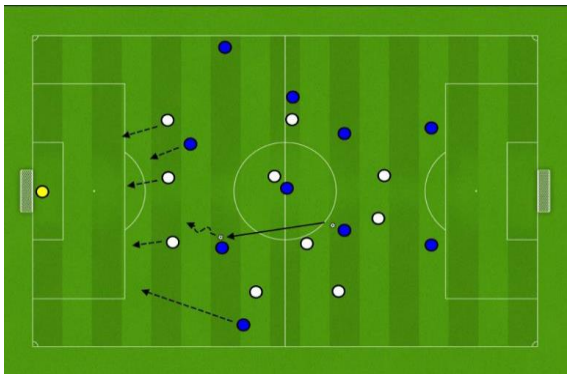


Figura 21- Exemplo 2 de evitar bolas descobertas

Subprincípio: controlo da profundidade

Também nos corredores laterais é importante cobrir bola reduzindo tempo e espaço para o jogador adversário definir o lance;

Nestas situações é fundamental toda a linha defensiva bascular e oferecer coberturas defensivas permanentes ao lateral;

Importante, seja na defesa do corredor central, seja na defesa do corredor lateral, os elementos da linha defensiva controlarem a profundidade com eficácia orientando o corpo e os apoios para o efeito;

- ✓ Saber interpretar a situação é também um aspeto crucial na defesa de criação do adversário;

Perante situação de igualdade e inferioridade numérica, fundamental guardar posição, orientar apoios, defender profundidade e apenas saltar ao adversário em situações críticas;

- ✓ Um exemplo concreto de um lance onde os 3 elementos da linha defensiva devem guardar posição até situação limite;

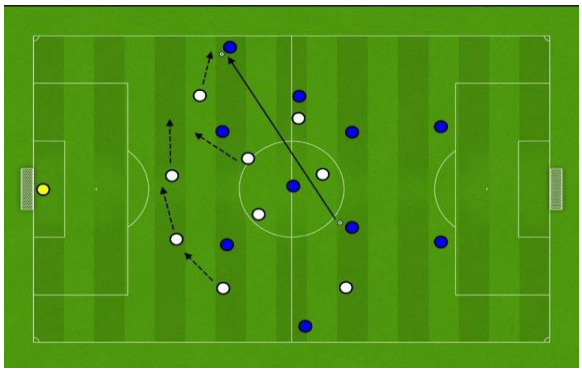


Figura 22- Exemplo de controlo da profundidade

Organização defensiva: 3º SM: Defesa de Finalização

- ✓ **Princípio: defesa de finalização simples e segura**

Na defesa de finalização, devemos cumprir com o fundamento básico e orientador de toda a nossa resolução de problemas do jogo; o da segurança; devemos ser simples, pragmáticos e feios se assim for necessário, desde que a nossa baliza não seja ameaçada;

Os nossos subprincípios para este sub momento de organização defensiva prendem-se com a ocupação da área e zona de segundas bolas mantendo a coesão do bloco defensivo;

Privilegiar a ocupação de zonas centrais do terreno à frente da baliza, mantendo lá os defesas centrais, porque são os jogadores mais capacitados para defenderem essa mesma zona, e orientar portador da bola para zonas exteriores com uma correta colocação dos apoios;

Devemos então:

- ✓ Construir uma linha de superioridade numérica à frente da baliza;
- ✓ Construir 2ª linha para defender primeira ou segunda bola;
- ✓ Manter avançado adversário entre elementos da última linha;
- ✓ Transformar a nossa última linha em linha de 5 elementos com introdução de um dos médios no espaço entre central e lateral ou entre centrais;
- ✓ Se na defesa da área, a bola ficar jogável, com segurança, os nossos extremos e PL devem promover contramovimentos para a profundidade.

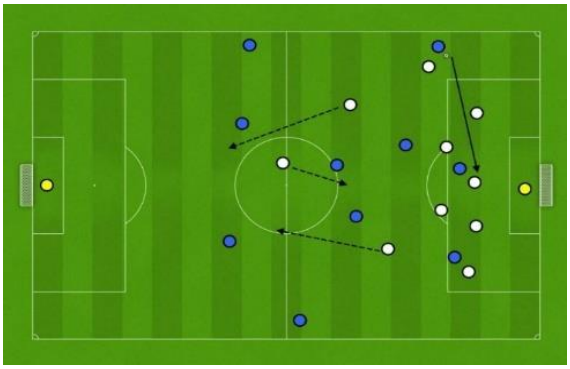


Figura 23- Exemplo de defesa de finalização simples e segura

Transição Ofensiva

- ✓ **Princípio: procurar transitar em contra-ataque**

Na transição ofensiva temos três possibilidades após recuperação da posse de bola:

- 1ª Prioridade: lançar imediatamente na profundidade;
- 2ª Prioridade: ficar com bola e progredir no terreno;
- 3ª Prioridade: ficar com bola em segurança (entrar em organização ofensiva).

Estas possibilidades dependerão sempre do contexto e das condições existentes para transitar verticalmente ou não, nomeadamente da organização da equipa adversária; naturalmente que, por ser o momento do jogo mais letal do futebol atual, e que no nosso contexto não foge à regra, pretendemos aproveitar este momento para sermos prioritariamente verticais e chegar rapidamente ao golo;

- Na 1ª possibilidade pretendemos aproveitar no imediato a profundidade;

- Na 2ª possibilidade, na qual o primeiro passe não pôde ser vertical, devido a menores probabilidades de sucesso, fundamental sair da zona de pressão, libertando jogador para este receber orientado e definir prioritariamente para o espaço;

- Na 3ª possibilidade, se não existem condições espaciais e sobretudo numéricas para transitar de forma eficaz verticalmente, devemos optar por ficar com bola, jogando por trás, e iniciar o momento de organização

- ofensiva com equipa ampla no terreno;

✓ A nossa transição ofensiva também dependerá sempre de outros fatores preponderantes como a zona onde é recuperada a bola, a distância dessa mesma zona à baliza adversária e o posicionamento do adversário; independentemente da forma como transitaremos ofensivamente será fundamental operar uma mudança de atitude feroz defensiva para ofensiva, capacidade para retirar a bola da zona de pressão, para posteriormente garantir largura e profundidade – Subprincípios.

✓ **Princípio: procurar transitar em contra-ataque**

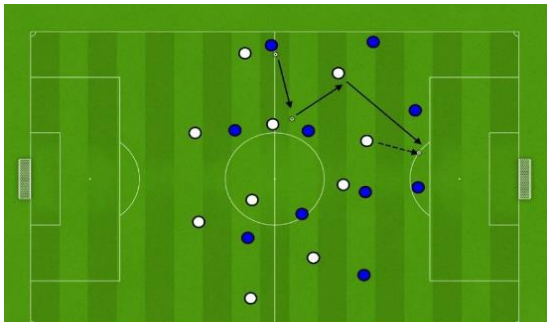


Figura 24- Exemplo da Primeira prioridade

- Imediatamente após recuperação, saída vertical para posterior aproveitamento da profundidade

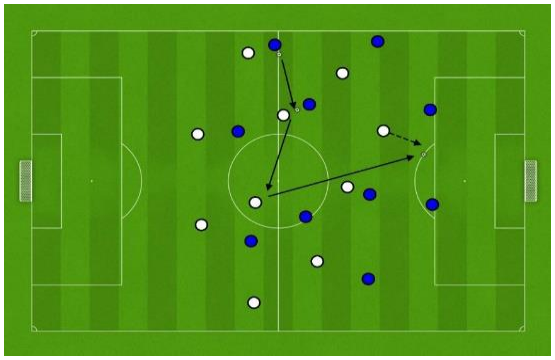


Figura 25- Exemplo da Segunda prioridade

- Quando, após a recuperação, o 1º passe não pode ser vertical e o jogador não tem possibilidade de verticalizar em condução, realiza passe de saída da zona de pressão; 2º Jogador fora da zona de pressão receciona orientado, levanta cabeça e procura profundidade ou toca em alguém de frente para o jogo que o faz com mais possibilidades de sucesso;

Subprincípio: prioridade em transitar pelo corredor central

Sempre que possível devemos dar prioridade ao contra-ataque pelo corredor central quando não podemos lançar diretamente na profundidade;

Se tivermos possibilidade para transitar ofensivamente com qualidade sem recorrer a passe longo devemos procurar fazê-lo associando-nos através de passes curtos verticais; porque no corredor central, estaremos sempre mais próximos do sucesso, pelo maior leque de possibilidades que este nos oferece;

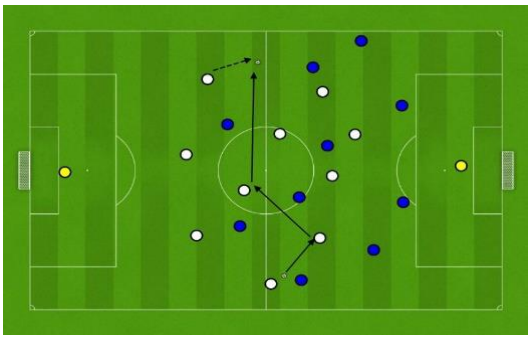


Figura 26- Exemplo de prioridade em transitar pelo corredor central através de passe curto vertical

Também não devemos descurar as transições em condução; chegando ao corredor central enquadrados e entre linhas só com última linha defensiva pela frente, devemos procurar conduzir sempre por dentro até atrair oposição, fixar oposição e soltar em quem promove uma rutura para a profundidade, potenciando eminentes oportunidades de golo com probabilidades enormes de sucesso.

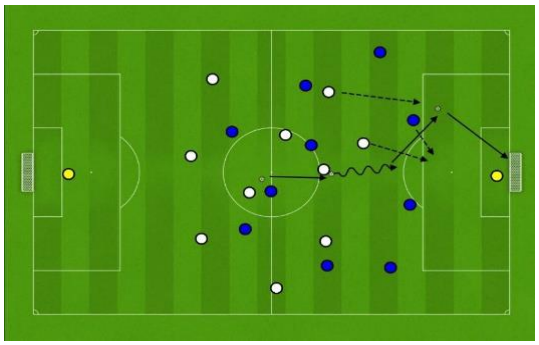


Figura 27- Exemplo de prioridade em transitar pelo corredor central em condução de bola

5. Planeamento Semanal

5.1. Fases da Época

Pré-Época [17/08/2020 até 30/12/2020]

Esta fase destina-se à preparação da época desportiva. Nesta etapa ocorre o desenvolvimento físico, tático, técnico e psicológico de cada jogador.

Tendo sido esta uma época atípica, a pré-época foi prolongada indefinidamente devido ao facto de não existir uma data lançada para o início da competição. Ainda assim e tendo em conta o diagnóstico visual das caraterísticas e valores desportivos do plantel de Iniciados bem como as dificuldades instaladas pela Direção Geral de Saúde (DGS) foi uma fase importante para colmatar e melhorar comportamentos vistos como deficitários, nomeadamente ao nível físico e técnico-tático (ainda que com enfâse na relação com bola dado o supracitado). Tínhamos planeado sete jogos de treino com equipas do distrito de Aveiro e Porto, em que também nenhum deles se acabou por realizar.

O trabalho desenvolvido na equipa, em todas as sessões de treino, foi dividido sempre em dois grupos na fase fundamental do treino (depois da fase de aquecimento). Um grupo exercia um trabalho com o treinador principal e o outro ficava comigo, sendo que de seguida permutavam os grupos a fim de trabalharem as mesmas componentes em cada sessão de treino.

Não existiu um microciclo padrão até porque existiam alterações colocadas de um dia para o outro e ainda dentro do mesmo. O que “obrigava” um ajuste constante e adaptação às condições disponíveis, quer ao nível de regras, material e de recursos humanos. E ainda devido ao facto de o treinador principal não seguir uma matriz metodológica ou estipular uma ordem de trabalhos necessários para otimização dos jogadores do plantel.

Dentro da liberdade que tinha dei seguimento ao trabalho mais individual (relação com bola) numa fase inicial, dando primazia à exploração dos mais variadíssimos tipos de drible, receções orientadas com diferentes segmentos corporais, os tipos de passe (curto, médio e longo assim como rasteiro e pelo ar)

e jogo de cabeça. Inesperadamente contraí o vírus e tive ausente do treino aproximadamente quatro morfociclos. Numa segunda fase, depois da maioria dos jogadores ter evoluído nos capítulos que mencionei acima, e tendo em conta que seria importante dar ênfase a algum trabalho coletivo a fim de se estar mais preparado caso começasse o campeonato, introduzi exercícios com jogos reduzidos e condicionados (uma vez que também só tinha meio plantel de cada vez e não dava para trabalhar tanto a nível setorial como intersetorial). Dando ênfase de forma estruturada e com objetivos aos diferentes momentos de jogo. Numas sessões incidia mais sobre organização ofensiva, noutros na organização defensiva, noutros nas transições (defesa- ataque e ataque-defesa). E ainda, numa fase mais avançada, articulava dentro do mesmo exercício diferentes momentos de jogo, ou seja, organização ofensiva com transição defensiva, organização defensiva com transição ofensiva e também entre organização ofensiva- defensiva e transições. Todos eles, de uma forma mais simples e com aumento gradual de complexidade, o grande objetivo dos exercícios e sessões de treino era desenvolver e estimular a capacidade de decisão do jogador em situações micro de jogo, dando lhes janelas de possibilidade e ação para executarem, consoante a informação que estavam a conseguir captar (pelos próprios) e através do meu feedback de perfil interrogativo, na maior parte das vezes. Desde procurar e perceber onde existia espaço ou homem livre para passar a bola em segurança, quando e como é que podia/devia progredir com bola, como realizar desmarcações e/ou ajustes posicionais com pertinência e não ao acaso, quando, como e onde é que poderia e/ou deveria dar cobertura ofensiva e defensiva e ter em atenção a colocação dos apoios em relação à bola e ao raio de ação do exercício/jogo.

Nas primeiras sessões apenas dois ou três tinham alguma noção dos objetivos a cumprir dentro de cada exercício, sendo que a maioria ainda se centrava muito na bola e não tinham noção e perceção dos espaços mais vantajosos a ocupar. Felizmente após alguns morfociclos (três ou quatro) os comportamentos foram melhorando e a perceção dos seus movimentos e decisões tomadas foram se otimizando, tanto a nível individual como coletivo.

Segunda realidade [04/01/2021 até 18/04/2021]

O Futebol Clube Cesarense fechou as instalações desde o período após o Natal até ao dia 9 de janeiro de 2021 uma vez que o concelho de Oliveira de Azeméis encontrava-se em alerta vermelho da situação pandémica, ainda com a agravante de um surto do vírus no plantel sénior do clube.

Na semana seguinte, já tinha mudado para o escalão de juniores e realizou-se apenas duas sessões de treino, uma vez que o governo instalou novamente "estado de emergência" no país. Esta imposição viria a instalar-se bem como a impossibilidade de dar continuidade dos treinos desportivos até ao dia 19 de abril de 2021. Foi mais uma altura bastante complicada e adversa uma vez que estava a conhecer a nova equipa técnica e os jogadores do plantel e, comprometeu todo o processo de adaptação ao novo meio bem como de realizar um diagnóstico mais preciso e detalhado aos jogadores, ficando apenas com a descrição verbal por parte da equipa técnica sobre os mesmos, o que não é de facto a mesma situação.

Durante os meses de fevereiro e março a equipa técnica resolveu marcar dois treinos semanais via zoom, de modo a não existir uma quebra drástica ao nível físico e emocional, e de igual modo, manter o espírito de grupo, ainda que de forma mais indireta.

No recomeço dos treinos desportivos recebeu-se a informação por parte do governo e das associações distritais de futebol que haveria uma competição, ainda que curta, com o intuito de dar algum tempo de jogo a todos os atletas "resistentes", visto estarem sem competir há mais de um ano.

Fase Competitiva [19/04/2021 até 10/06/2021]

Com a informação da existência de uma "minicompetição" (campeonato de quatro equipas com duas voltas), a equipa técnica de juniores preparou os microciclos com alguma estrutura e ordens de trabalho para preparar os jogos que advinham.

Visto que apenas tivemos um morfociclo antes do primeiro jogo da competição, irei dizer à frente, os exercícios escolhidos pelo treinador principal.

O 1º treino do microciclo:

Nos primeiros 20 minutos realizou-se um trabalho específico de propriocetividade, de forma a reforçar os músculos e articulações menos solicitados e minimizar o desnível muscular entre agonista e antagonista. Daí o reforço de força e equilíbrio do pé, perna e coxa (mais parte posterior) bem como o trabalho de "core".

Segundo exercício: "Exercício das 5 balizas".

Os principais objetivos foram a reação rápida à perda da bola e desenvolvimento da tomada de decisão ofensiva (quer quem tem bola quer quem fornecia apoio e linha de passe segura para manter a posse da mesma).

O primeiro objetivo foi bem conseguido, ou seja, aconteceu muitas vezes que mal a equipa perdia a posse da bola, reagia rapidamente para não deixar pensar o portador do esférico e dificultar a sua tomada de decisão. O segundo objetivo não foi tão bem conseguido, uma vez que existia alguma lentidão a ajustar ou fornecer uma linha de passe a quem possuía a bola e a tomada de decisão de quem a tinha era lenta, causando inúmeras perdas de bola em ambas as equipas.

Algo que achei benéfico fazer para melhorar a dinâmica e a intenção do exercício, seria acrescentar 2/3 apoios ofensivos, de forma a existir superioridade numérica e ser mais desafiante encontrar solução para manter a posse da bola. Outra solução passaria por contabilizar mesmo os pontos por cada bola passada entre as balizas para aumentar o estímulo de competição e adesão ao exercício ou até após 10 passes consecutivos (sem tocar em qualquer adversário) faziam mais um ponto. Com isso, iria "obrigar" /estimular de forma incisiva, quem perdesse a bola em reagir mais rápido a fim de não perder pontos de forma contínua.

Terceiro exercício: “Situação de jogo (7x7)”.

Este exercício foi introduzido na sessão de treino, após reflexão do treinador principal, para libertar um pouco os níveis de ansiedade e desgaste do treino físico do dia anterior.

O treinador apenas definiu como objetivo sem bola, defender compactos em largura e profundidade, e com bola, circular rapidamente a bola variando o centro de jogo depois de atrair o adversário.

Sem feedback da equipa técnica, os jogadores pareceram pouco objetivos e intensos na realização das tarefas. Após o treino referi à equipa técnica que poderia ser vantajoso inserir novos estímulos nos exercícios, de forma a aumentar a competitividade e empenho nos mesmos. Seja através de valorizar mais os comportamentos que queremos que surjam com mais regularidade premiando com pontos ou “castigando” a equipa contrária. Por exemplo no último exercício, caso houvesse golo a 1 ou 2 toques após variação de centro de jogo, o golo valeria por 2. Ou se existisse combinação a três com golo também ser premiado. Em termos defensivos a mesma lógica, caso se quisesse premiar o surgimento de determinados comportamentos com maior propensão (por exemplo, melhorar a entreajuda defensiva e/ou prevalecer os setores de campo mais compactos e organizados a bascular), devem-se colocar regras e/ou condicionantes que vão ao encontro dessa procura e necessidade em emergir. Isto é, por exemplo, caso sofram poucos ou nenhum golo, premiar ou valorizar a equipa ou atribui “castigo” à equipa adversária.

13/05/21

Último treino antes do 1º jogo “oficial”!!

O 1º exercício do aquecimento consistiu em uma tarefa dinâmica de passe e receção orientada. Os principais objetivos foram aprimorar a posição e orientação dos apoios (de forma a estarem sempre enquadrados com a bola), melhorar comunicação, qualidade de passe, qualidade do 1º toque na bola.

O 2º exercício consistiu num jogo reduzido (7+GR x 7) com a equipa sem GR a poder marcar golos apenas de cabeça. Foi instruído pelo treinador principal pouca informação. Em termos ofensivos pretendia-se que os jogadores decidissem rápido, e em 2/3 toques consecutivos no máximo (melhorar velocidade de execução e decisão) e variar o centro de jogo, depois de atrair adversário, explorando o espaço livre, quer para sair da pressão do adversário quer para criar situações de finalização. Em termos defensivos o treinador não especificou nenhum comportamento que queria ver implementado ou que surgisse de forma mais sistemática.

Visto que uma das ideias de jogo do treinador passava por recuperar bola e partir em transição ofensiva em busca do golo, poderia fazer sentido estimular os jogadores com algumas variantes e até mesmo para tornar o exercício mais emotivo. Por exemplo, tendo em conta o referido acima, poderia ter sido acrescentado como variante que, caso a equipa recuperasse a bola (tanto nos corredores laterais como no central) e conseguisse marcar golo com uma combinação a 2 ou a 3 passes e/ou marcasse golo em menos de 7 segundos, o golo valeria por 2. Desta forma, obrigaria a equipa adversária a reagir também mais rápido para não ser duplamente “castigada” com 2 golos.

3º exercício- Transições com finalização (3x1;3x2 e 3x3).

4º exercício- movimentações analíticas no sistema 1x3x5x2, sem oposição os primeiros 2´. De seguida retirou se os 3 defesas centro e adicionou se 4 defensores a criar oposição, ou seja, 5+2 x 4+1. O objetivo era perceber se os jogadores ainda estavam sintonizados com o modelo de jogo, de forma a adotar no jogo de sábado.

5º exercício- saídas em velocidade.

6. Desenvolvimento da Prática

6.1. Reflexões sobre os momentos críticos

Pré-Época (primeiras 20 semanas)

Início da época desportiva muito apreensiva e expectante, sem perceber de facto como se iria desenrolar a temporada bem como se existiria ao certo competição e, em que matrizes no escalão de sub15.

Essencialmente, as primeiras duas semanas de treinos serviram para perceber o contexto e o nível competitivo apresentado pelo plantel existente. O objetivo era perceber onde deveria ser o foco de intervenção, tendo em vista o desenvolvimento contínuo e desafiante, no planeamento e preparação das sessões de treino seguintes.

As principais dificuldades apresentadas pela maioria dos jogadores foram o aparecimento de índices de condição física muito abaixo do normal, mesmo atendendo que se tratava de pré-época bem como uma escassa relação com bola (visto estarem inseridos num contexto de competição de campeonato nacional). A primeira deverá estar relacionada com o facto de o tempo de paragem de uma época desportiva para a seguinte tenha sido substancialmente alargada.

Nesta fase, o treinador principal dava ênfase ao trabalho analítico de situações de 11xGR, tanto de organização ofensiva/defensiva e bolas paradas. Dado que não apresentava planos de treino e consequentemente ausência de objetivos (gerais e específicos), material necessário, organização de dinâmicas ou rotatividade dos jogadores dado o exercício ou posições a atuar e indicadores a fornecer, tornou-se mais abstrato a perceção da evolução dos jogadores. Ainda que não conseguisse estar tanto atento como desejava a perceber o seu trabalho realizado, dado que tinha o outro grupo de jogadores a trabalhar comigo, através da minha perceção e feedback verbal e corporal exibido por parte de muitos jogadores (que lá se encontravam ou de seguida permutavam, vindo para a

minha componente), a atenção, a entrega e aquisição de novas competências estava comprometida e indicavam pouca motivação e entrega nesses exercícios.

Dado o meu diagnóstico do primeiro morfociclo de treinos, de forma a melhorar aspetos que identifiquei como urgentes, tais como a relação com bola, condição física, noção tática e tomada de decisão, numa fase inicial realizei diversas dinâmicas e exercícios essencialmente talhados para a dimensão física e para o trabalho técnico, nomeadamente passe (curto, médio e longo), receção orientada, drible, e orientação corporal. Numa fase mais adiantada aliava o mencionado acima com exercícios que fomentavam a tomada de decisão, enquadrado em jogos reduzidos, aproximando o que se quer ver nos diferentes momentos do jogo segundo a matriz metodológica de formação, delineados pelo clube e as suas convicções, que devem ser atingidas em busca do desenvolvimento individual e coletivo no contexto vivido.

No início de setembro tive a infelicidade de contrair o vírus do covid-19 e estive impossibilitado de comparecer às sessões de treino, ou seja, de acompanhar e ajudar no processo e desenvolvimento dos atletas cerca de 4 semanas sensivelmente.

Ainda assim após três morfociclos notou se uma melhoria por parte da maioria dos jogadores ao nível do que foi trabalhado, desde melhores índices físicos, relação com bola e tomada de decisão.

Depois desse constrangimento deu-se continuidade ao trabalho ainda que sempre com a incerteza e falsas expectativas sobre o começo da competição e, com isso, o foco e empenho dos jogadores foi notoriamente decrescendo ao longo das semanas. Para combater esta situação a equipa técnica decidiu criar um torneio interno (dentro do escalão), que consistia em dividir a equipa em seis equipas e fazer um minicampeonato, incutindo competição (mais próxima da representatividade do jogo).

Exemplo de um morfociclo Sub-15

1º Microciclo (ver anexo 1)

CONTROLO:

Primeira sessão de treino do microciclo.

Como foi estipulado pela equipa técnica, a equipa seria dividida em dois grupos aquando da fase fundamental do treino seria dividida em dois grupos. Um grupo ficaria a treinar com o treinador principal enquanto o outro trabalharia comigo. A meio da sessão os grupos trocavam de tarefas.

No primeiro exercício do "caça-bolas" foi mais uma prova clara de que a maioria dos jogadores da equipa têm imensas dificuldades na relação com a bola. Na forma como controlam a bola com os pés; na ausência de utilização do corpo para proteger a bola; na centralização por vezes em controlar a bola; perdendo a visão/noção do que está ao redor; pouca inteligência (quer com bola quer sem a mesma) em enganar os opositores, de forma a esconder o que pretendem fazer. Algo que ficou registado como primordial de desenvolver e aprimorar.

No segundo exercício, em termos gerais, em ambos os grupos de trabalho, os jogadores apresentaram-se demasiado descontraídos e desconcentrados. O que me levou a refletir sobre a seriedade e valorização que se dava a este exercício em anos anteriores. Não prestaram muita atenção aos indicadores que lhes foram transmitidos e isso notou-se na realização e prestação da maioria dos elementos. Existiram poucos ajustes posicionais e ajudas ao portador da bola; visão muito limitada de quem tinha a bola, perdendo grande noção do espaço de ação; muitos passes realizados sem lucidez/critério, dando origem a muitas perdas de bola; por outro lado, a maioria dos defesas apresentaram pouca determinação e empenho na conquista da bola.

No terceiro exercício, no geral, existiu mais foco e empenho por parte dos jogadores. Jogadores identificaram-se e perceberam os objetivos do exercício. Possivelmente por ser um exercício muito competitivo e novo no seio da equipa (visto nunca terem realizado, segundo feedback dado pelos mesmos).

As maiores dificuldades prenderam-se na incompreensão e ocupação racional do espaço de jogo, estando numa primeira fase demasiado aglomerados em torno da bola; dificuldade na visão periférica em busca do homem livre para circular a bola, acabando por facilitar o trabalho defensivo; receções constantes de costas para o espaço de jogo (má colocação dos apoios), dificultando as tomadas de decisão do portador da bola e dos colegas de equipa; e ainda escassa comunicação entre eles (parecia que nunca tinham jogado juntos).

Numa interrupção dada e no tempo de repouso, aproveitou se para chamar a atenção de alguns pontos, desde o espaço a ocupar para o aproveitar em prol dos objetivos traçados, bem como a orientação do corpo e apoios direcionados para a bola, de forma a facilitar a tomada de decisão e a dinâmica a apresentar no mesmo. Notaram-se algumas melhorias principalmente na facilidade em encontrar o HL e consequente manutenção da posse da bola, uma vez que os atacantes estavam a aproveitar melhor o espaço de jogo, obrigando os dois defesas a ter de cobrir mais área para conquistar a bola. E ainda a melhoria da colocação dos apoios, melhorando na tomada de decisão e execução.

2º Microciclo (ver anexo 2)

Controlo:

O treino foi ligeiramente encurtado uma vez que o treinador principal se atrasou e ainda preferiu realizar palestra com os jogadores para mencionar o que já havia dito diversas vezes. Na minha opinião e pela observação do pouco entusiasmo e atenção prestado por parte dos jogadores no balneário, seria preferível colocar em prática no treino, em exercícios direcionados com aquilo que já abordei acima, ao invés de passar a mensagem constantemente verbal. Uma vez que acarreta duas penalizações, sendo elas a falta de empenho e concentração nos inícios de cada sessão de treino e a perda de treino útil (visto o tempo real já ser curto) para poder otimizar essas debilidades apresentadas. Outra nota está voltada para o facto de o treinador não cumprir o tempo estipulado para a realização dos exercícios, que origina tempos diferentes de exercitação nos diferentes momentos e desigualdade de oportunidades.

O primeiro exercício foi realizado para os jogadores melhorarem individualmente a sua relação com bola bem como na alternância de velocidades com e sem bola. E foi conseguido na sua generalidade. As maiores dificuldades foram apresentadas por alguns jogadores na variância de ritmo (com e sem bola), na dificuldade em manter a bola perto na receção da bola na coxa e peito.

O segundo exercício realizou-se com uma boa atitude competitiva por parte de ambos os grupos de trabalho.

Os grandes objetivos traçados para este exercício foi aumentar nos jogadores a qualidade de decisão, com e sem bola. Com bola dando prioridade à manutenção da mesma, com constantes desmarcações e ajustes (para o portador da bola ter sempre solução para entregar), uma boa ocupação do espaço de jogo de forma a aumentar o sucesso do exercício e a dificultar a ação dos defesas, procurar e jogar com HL e ainda comunicativos com o corpo orientado para a bola. Sem bola passava por mal houvesse perda desta, reagir rapidamente para impedir que a equipa adversária pudesse sequer pensar para executar (e obviamente impedir o objetivo deles), defender juntos e organizados, dando prevalência à comunicação de forma a ajudar na dinâmica das tarefas.

Os comportamentos visíveis e que mereceram a atenção de melhoramento foram o facto de alguns jogadores estarem demasiado estáticos, permanecendo estáticos após realização de passe ou não. Fico com a ideia de que esses jogadores não têm noção de que não estão a ser úteis ao não disponibilizarem soluções para os colegas, daí terem mais dificuldade para perceberem e melhorarem essa situação. Outra dificuldade apresentada foi a pouca perceção do espaço de jogo (só veem o raio de ação perto da bola), o que implica jogar para perto dos defesas ao invés de variar o centro de jogo. Existiram por momentos poucas variações de movimentos (demasiado presos a posições que não foram ditas/sugeridas) para criar diferentes dinâmicas em prol dos objetivos delineados.

Alguns aspetos positivos demonstrados por parte de alguns jogadores foram a preocupação em dar solução ao colega com bola; procurar ocupar o campo de forma racional dado o momento do exercício; céleres na reação à perda,

ajudando a conquistar rapidamente a posse da bola e alguma comunicação a ajudar diferentes colegas.

No último exercício, nota mais para a maioria dos jogadores que executou de forma produtiva e empenhada as tarefas propostas.

3º Microciclo (ver anexo 3)

Controlo:

Neste treino assumi o controlo uma vez que o treinador principal não pôde comparecer.

Para esta sessão foi delineado para colocar em prática alguma velocidade, nomeadamente nos momentos de jogo de transição ofensiva e defensiva, assim como aprimorar situações de finalização.

O treino começou 10’ mais tarde por faltar material, nomeadamente as bolas.

O primeiro e o segundo exercício correram bem, em que se mostraram muito empenhados e divertidos na execução dos mesmos. Os objetivos dos exercícios consistiram em melhorar a relação com a bola e espaço de ação aliado à velocidade de execução estar sempre eminente do esforço máximo de cada jogador.

O terceiro exercício demorou a iniciar por ser um exercício novo no grupo e, também pelo facto de muitos jogadores estarem distraídos e apresentarem alguma dificuldade em perceber e se organizarem por equipas nos respetivos sinalizadores (de ataque e defesa).

Depois de percebido o exercício, atendendo à heterogeneidade de qualidade individual dentro da equipa, o exercício foi oscilando de qualidade tanto em termos de êxito ofensivo como defensivo, devido aos intervenientes de cada situação.

Os jogadores menos desenvolvidos apresentaram alguma lentidão em decidir com e sem bola, os passes eram executados de forma pouco tensa e com má

direção, receções a fugir do raio de ação (comprometendo as situações seguintes) e pouca comunicação de entreajuda.

Os aspetos positivos a realçar pelos restantes jogadores, apresentados com alguma frequência foram nos momentos de acelerar sem bola para tirar partido da “desvantagem” posicional dos defesas, a preocupação em criar campo grande e linhas de passe ao portador da bola, e atacantes rápidos a reagir à perda dificultando a ação de quem tinha a bola. Nota mais também para os dois guarda-redes, quando defendiam a bola, a perceberem bem os momentos de acelerar a bola para aproveitar o desequilíbrio de quem perdia a posse da mesma.

Depois de algumas retificações durante o exercício e na pausa de recuperação, o exercício desenrolou-se de forma mais dinâmica e competitiva. Existiu mais preocupação em levantar a cabeça de forma a procurar o HL em olhar mais vezes para a baliza (a procurar “janela” de remate), jogar a poucos toques fazendo a bola rolar em detrimento da condução excessiva e desmarcações mais frequentes a atacar baliza/balizas.

O quarto exercício foi bastante produtivo, ainda que com menos tempo de exercitação que o estipulado devido ao atraso inicial do treino.

Existiu a preocupação em prestar atenção aos indicadores dados pelo treinador e em coloca los na prática.

Paragem Covid-19 (21ª à 35ª semana)

No início deste período, já integrado no escalão de juniores (sub-19), o país entrou novamente em estado de emergência devido à pandemia causada pelo coronavírus. Assim, os treinos presenciais foram suspensos indefinidamente. Desta forma, para dar continuidade ao processo de aprendizagem dos jogadores, fez-se por assegurar o contacto à distância entre os jogadores e a equipa técnica, bem como manter os jogadores ativos e preparados para a eventualidade da atividade desportiva se iniciar novamente.

Assim, numa reunião de equipa técnica do escalão de juniores, estabeleceram-se duas preocupações principais, a saúde mental e a preparação física da forma mais especifica e possível à distância, ambas fundamentais para o bem-estar dos jogadores e para assegurar o rendimento desportivo. Realizaram duas vezes por semana, planos de treino físico concretizado por videoconferência e ainda, facultou se dois planos de condição física (anexos 9 e 10) e ainda, trabalho com bola para toda a equipa (anexo 11), de modo facultativo (ainda que quem fizesse podia enviar os vídeos ao treinador principal).

Existiram jogadores a desistir por diversos motivos, todavia, a grande maioria manteve se assídua e empenhada nas tarefas propostas e desenvolvidas durante a paragem. Os motivos da desistência estavam relacionados com o receio do clima instalado na sociedade e no dia a dia, o foco em se prepararem para os exames nacionais do secundário, outros ainda no primeiro ano da universidade e também, por perderem motivação para continuar, dado ser o último ano de formação e não ambicionarem continuar no futebol sénior. A equipa técnica entrou em contacto diversas vezes com estes jogadores de forma a inverter a situação, sendo que apenas um voltou com a opinião atrás.

Este trabalho foi realizado de forma que a redução de condição física não fosse preponderantemente afetada, ainda que difícil, bem como manter o contacto e ligação do espírito de grupo, na esperança de ainda poder competir na presente época desportiva. Os exercícios foram construídos essencialmente com base na otimização da mobilidade articular, no reforço e estabilização muscular, trabalho de força e resistência e ainda algum trabalho explosivo. Denoto a dificuldade encontrada por parte da equipa técnica em coordenar e retificar determinados gestos e comportamentos adotados pelos jogadores, dado a distância e a burocracia do programa zoom. Ainda assim mostraram se sempre dispostos a ouvir, interessados em perceber os objetivos dos exercícios e recetivos ao feedback dado pela equipa técnica.

Ao longo das semanas procurava-se variar alguns exercícios, número de séries e repetições e ainda acrescentou se alguma carga (p.e. garrafas e/ou garrafões de água entre outros) ainda que de modo facultativo e supervisionado. Ainda, e com a condicionante devido ao espaço reduzido de habitação por parte de

alguns jogadores, colocou-se por diversas vezes o desafio, na parte final das sessões, da sustentação da bola no ar em modo competitivo de forma a estimular um pouco mais e fornecer algum contacto com a bola.

Na generalidade os jogadores estiveram a um nível de excelência no que toca ao compromisso e empenho nas tarefas delineadas ao longo das semanas.

Como tinha já mencionado anteriormente, realizei um plano de treino (anexo 11) facultativo, de relação com bola, com vista à melhoria das habilidades motoras fundamentais da modalidade.

A adesão a este treino foi boa ainda que nem sempre fácil de administrar dado as restrições colocadas pela DGS e o espaço de cada jogador para o fazer.

Recomeço dos treinos com competição [36ª à 44ª semana]

Primeiro jogo “oficial” (FC Cesarense 0 vs. 2 CD Feirense) após paragem de 14 meses, sensivelmente, devido ao aparecimento da pandemia.

Jogo em que não sabíamos se a equipa do CD Feirense iria aparecer, visto ser uma prova de sub-20, podendo atuar jogadores sub20, sub19, sub18, sub17 ou uma mescla de vários. Esta prova foi pensada no sentido de promover a competição e dar essencialmente tempo de jogo a todos os atletas envolvidos nos plantéis interessados em participar, e não tanto o ganhar de forma “vidrada”. Até porque não haveria despromoções nem promoções nestes moldes.

Em reunião de equipa técnica chegou se à conclusão de que se iria promover tempo de jogo o mais equitativo possível por todo o plantel (com a premissa das exceções, como o compromisso ou falta dele com o grupo de trabalho e empenho nas sessões de treino). Ainda, apresentar diferentes sistemas (no mesmo jogo e/ou em jogos distintos), atendendo aos que foram trabalhados desde o início da época desportiva, às caraterísticas dos jogadores escolhidos e possível estratégia a adotar em cada momento e/ou jogo.

Relatório de jogo:

O Feirense apresentou a equipa sub-17. Uma das tarefas do autor na equipa técnica, em dia de jogo, era analisar os comportamentos mais relevantes/padrão da equipa adversária com o intuito de se debater no intervalo e/ou servir de reflexão/análise no final do jogo para preparar e melhorar aspetos menos positivos de jogo para os seguintes. Atendendo que o adversário será diferente e daí a estratégia ser diferente consequentemente.

Em organização ofensiva o Feirense apresentou se no sistema tático: 1-4-3-3, cujo meio-campo foi constituído num triângulo invertido (pivot + 2 médios interiores). Privilegiavam a posse da bola e em crescer no campo através dela, de forma quase sempre muito segura.

Na fase de construção saía a três, com o pivot ou um dos interiores (existia essa variabilidade) a baixar para criar superioridade e os laterais a projetarem se em largura e profundidade. Extremos a dar profundidade e apoio interior (também para libertar mais espaço aos laterais) e ponta de lança como referência de ataque a tentar esticar a profundidade de ataque, a obrigar a nossa linha defensiva a cuidados adicionais de atenção devido às suas movimentações.

Na fase de criação conseguem atrair bem a nossa equipa ao lado da bola e médio interior do lado oposto da bola cria rutura entre o nosso defesa central e lateral (lado contrário ao da bola), ficando sempre em superioridade numérica à entrada da área. Algo que não foi aproveitado durante o jogo quase todo, mais por demérito adversário do que nosso mérito, uma vez que nem sempre conseguíamos cobrir a bola. Deveu se mais pela velocidade reduzida que imprimiam no jogo e pouca alternância de passe (optando maioritariamente por passe curto ou médio com apoios próximos).

Na fase de finalização apareciam sempre os dois jogadores do lado oposto da bola (médio interior e extremo), ponta de lança e médio interior do lado da bola aparecia em cobertura ofensiva, perto da entrada da grande área.

Em organização defensiva o Feirense apresentou maioritariamente o padrão tático: 1-4-1-4-1, num bloco médio/alto. Na primeira parte pressão sempre em

bloco alto, a condicionar e a “obrigar-nos” a jogar na profundidade em alguns momentos. Na segunda parte baixaram ligeiramente as linhas. Deveu se essencialmente pelo desgaste físico apresentado e provocado pela intensidade colocada no primeiro tempo, mas também porque a nossa equipa mudou de sistema (de 1-4-3-3 para 1-4-2-4). Preferencialmente os timings de pressão eram iniciados quando a bola entrava num dos nossos laterais, perto do meio-campo, fechando o corredor central e a orientar o nosso jogador para a ala. Sendo que aglomeravam na pressão sobre a zona da bola 3 ou 4 jogadores, dificultando imenso as nossas tomadas de decisão bem como tempo de execução. A linha defensiva defendia muito bem a profundidade e a largura (bem coordenados e comunicativos), dificultando as nossas variações de lado de jogo.

Em Transição defensiva eram muito rápidos a reagir à perda e a condicionar de imediato o nosso portador da bola, ao encurtar distância do mesmo e a rodar bem os apoios e tronco para o lado menos favorável para o atacante. O que resultou em algumas perdas de bola da nossa parte, também surgiram algumas oportunidades (mais na primeira parte) em que o nosso extremo ou ponta de lança fizeram boa movimentação e originaram 2 lances de muito perigo para nós e, outras resultaram em entrarmos em organização ofensiva.

Em Transição ofensiva procuravam a referência, ponta de lança, com bola em profundidade (aproveitando as nossas linhas subidas) ou caso fosse numa altura prematura do nosso ataque, guardava a bola à espera de apoios para soltar. Pontualmente conseguiram virar rápido o lado de jogo, quando os extremos conseguiam acelerar sem oposição.

Principais dificuldades encontradas da equipa:

- Pouca agressividade nos duelos;

- Lentos a encurtar distâncias para realizar contenção;

- Dificuldade em definir último passe e/ou finalização no último terço (falta de eficácia);

- Dificuldade na gestão do posicionamento do nosso pivot e interior, em perceber quem é que acompanhava interior adversário na sua rutura entre nosso lateral lado contrário à bola e central.

Aspetos positivos:

- Defender e bascular juntos, não deixando o adversário penetrar pelo corredor central e encontrar enquadramento para finalizar!

- Procurar e jogar com o homem livre em jogo exterior e interior (na fase de construção e criação).

Indicadores de treino para o microciclo seguinte:

- Trabalhar duelos (colocar mais agressividade na bola e usar o corpo para desarmar e/ou proteger a bola);

- Trabalhar reação à perda da bola e encurtamento de distâncias ao portador da bola (bola coberta);

- Trabalhar diferentes dinâmicas de finalização;

Jogo nº 2 do torneio (Canedo 0 vs 2 Cesarense) em que, mais do que se ser mais competitivos, queria se mais pragmatismo e que as tomadas de decisão fossem executas de forma mais acertada e em menor tempo do que o primeiro jogo. Com o intuito também de “limpar” a má imagem que se tinha deixado no primeiro jogo em casa.

A nossa equipa entrou no sistema de 1-4-3-3 com um pivô e dois médios interiores no meio-campo.

O jogo teve duas partes diferentes, mas em ambas a nossa equipa foi superior em quase todos os momentos do jogo.

Na primeira parte uma entrada muito forte da nossa equipa, com oportunidades para fazer 3 ou 4 golos nos primeiros 15 minutos. Muita vontade aliada ao bom entrosamento ofensivo, com boas dinâmicas, boas tomadas de decisão e com a equipa junta em todo o campo. Resultou numa transição defensiva forte (ao

recuperar quase de imediato a posse da bola), boa subida dos laterais a criar superioridade na ala, e boa comunicação e movimentações dos 3 homens da frente mais médio ofensivo. Acabamos por fazer um golo depois de várias insistências. O nosso adversário apresentou poucas soluções e qualidade com bola, ainda que com muito crédito da pressão e entreajuda da nossa equipa. Quando tentavam lançar o contra-ataque (quase sempre a tentar jogar na referência da frente, PL, ou no extremo do lado contrário à bola), os nossos defesas centrais e laterais estavam atentos, realizando uma pressão grande não deixando lhes rodar para a baliza ou receber sem marcação direta. Isto em bloco alto, com a linha defensiva no meio-campo. Ocorreu apenas por dois momentos o central que estava a fazer marcação ao PL, tentou antecipar se à bola e, caso a cobertura e alinhamento da defesa não estivesse correto poderiam surgir lances de 1 contra GR ou quando tinha extremo para ligar, criar situações de inferioridade numérica na nossa defesa.

Na segunda parte o jogo mais foi partido, com mais perdas de bola de ambas as equipas, ainda que o adversário só tenha causado 2 vezes perigo perto da nossa baliza e em transição. Quanto a bolas paradas defensivas facilitamos em alguns momentos, podendo até termos sofrido um golo.

Relativo ao adversário:

O sistema tático utilizado pelo F.C. Canedo foi o 1-5-4-1.

Em organização ofensiva tentavam iniciar construção a 3 (centrais) mais GR, com os laterais a dar largura e alguma profundidade, os médios e alas pouco organizados (sem grandes combinações e ideias delineadas) e o PL quase sempre desapoiado, quer ofensivamente quer defensivamente.

Durante quase todo o jogo tiverem sempre grande dificuldade em ter bola e em arranjar soluções para chegar à nossa baliza. Equipa com pouca mobilidade e discernimento, procuravam ataque rápido à procura do PL ou dos alas, mas com poucas ajudas ao portador da bola e maus posicionamentos originavam muitas perdas de bola e constantes transições defensivas.

Em organização defensiva apresentaram o mesmo sistema tático com um bloco médio, em que esporadicamente utilizaram bloco alto na reposição de bola no nosso GR. Demostraram alguma lentidão a chegar ao portador da bola e realizar contenção o que lhes dificultou recuperar a bola e facilitou as tomadas de decisão da nossa equipa, ao termos mais tempo para pensar e executar.

Em transição ofensiva, a maior parte das vezes que tinha/recuperava a bola, procuravam jogar na referência do avançado e/ou do extremo do lado mais distante da bola. No entanto como referi acima, este encontrava se muito desemparado e com mérito também dos nossos defesas, existiram poucos ataques a chegar perto de zonas de finalização.

Em transição defensiva notou se alguma rapidez na reação à perda da bola, mas somente no último terço do campo, ou seja, perto da sua baliza. Não apresentaram grande definição/rigor em encaminhar o nosso jogador com bola para espaços interiores ou exteriores, que também contribui para a nossa equipa criar mais perigo.

3º Jogo ADS 3 vs. FCC 1

Mais um jogo para podermos crescer e colocar em prática o que se trabalhou e retificou durante o microciclo de treino. Num campo mais pequeno que o normal e com um adversário, teoricamente e com base no resultado dos 2 primeiros jogos (2 vitórias), forte a nível individual e coletivo.

Jogo que iniciamos no sistema tático 1-4-(2+1)-3, para equilibrar e fechar melhor o corredor central e libertar o nosso médio ofensivo para pautar o ritmo e intencionalidade no jogo ofensivo. Jogo que tivemos algumas condicionantes como duas lesões (em jogadores muito importantes), uma ainda na primeira parte e uma expulsão (duplo amarelo) a 10 minutos do final do encontro.

Ainda assim, este foi o jogo que demonstrámos mais qualidade com bola e mais empenho durante a maior parte do tempo. Acabámos por perder o jogo em detalhes. Má abordagem de um central ao direcionar mal os apoios e a fazer um autogolo, falta de comunicação entre guarda-redes e o outro central (que teve

de entrar, mas por norma joga no meio-campo) e ainda passividade em atacar a bola noas bolas paradas defensivas.

O resultado era 1-0 ao intervalo. Nesse espaço falamos entre equipa técnica que devíamos subir um pouco o bloco de pressão e chegar mais perto do portador da bola (principalmente quando a bola entrava num dos laterais ou médios, não deixando enquadrar com a nossa baliza) porque estávamos a dar muito espaço, deixando muitas vezes a bola descoberta, à linha defensiva e médios para conduzir bola/pensar/realizar passe de rutura. Ainda invertemos o triângulo do meio-campo para 1+2 de forma a condicionar e pressionar o adversário, com mais um jogador subido, para dificultar as tomadas de decisão bem como o tempo de execução. Outro aspeto teve voltado para haver mais disponibilidade por parte dos nossos laterais para criarem superioridade no lado da bola e aumentarem a probabilidade de tirar cruzamento ou penetrar na linha defensiva adversária.

Os jogadores corresponderam muito bem a estas indicações e fizemos uma segunda parte com categoria, somente a pecar no capítulo da finalização. Ganhámos mais duelos, segundas bolas, houve mais entrosamento na dinâmica ofensiva (com bolas curtas e longas, a variar o centro do jogo, procurando jogo interior e exterior) o que resultou em 40 minutos a carregar o jogo na baliza adversária e a controlar as transições defensivas (que era a única forma que a ADS conseguiu, por poucas vezes, atacar e chegar perto da nossa baliza).

Nota muito positiva para a excelente condição física apresentada na segunda parte, sufocando o adversário na maior parte do tempo, aumentando a adversidade aos mesmos.

Relativo ao adversário:

A AD Sanjoanense apresentou o sistema tático 1-4-3-3 em organização ofensiva e defensiva. Tem jogadores com boa relação com a bola, leitura de jogo e compreensão de equilíbrio e concentração nos momentos defensivos.

Em organização ofensiva, a reposição da bola no GR é realizada com os 4 defensores mais pivot. Em que quando a bola entrava num central, o lateral

desse lado baixava para dar solução e largura ao ataque. Existia muita mobilidade e diversidade de dinâmicas ofensivas, com o extremo ou interior a criar rutura no lado da bola e contrária à mesma, e laterais com alguma profundidade e largura a criar superioridade na ala, para explorar a variação de centro de jogo, dificultando a ação da nossa linha defensiva e comunicação entre estes e os pivôs na primeira parte. O ponta de lança (PL) como referência a fazer constantes desmarcações/ruturas para ficar livre e também para arrastar defesas com ele para abrir espaços para outros jogadores explorarem no. Era forte no jogo aéreo e também trabalhava bem de costas para a baliza. Tentavam aproximar da baliza numa primeira fase em ataque organizado, depois em ataque rápido com bolas longas para corredor central ou laterais, aproveitando o espaço que dávamos para executar e pensar na sua fase de construção.

Em organização defensiva, apresentavam um bloco alto, dificultando a nossa reposição com bola curta em muitos momentos. Na primeira parte foram mais inteligentes e perspicazes nos duelos e a tirar a bola de pressão, a encurtar distâncias ao portador da bola, orientando o adversário para as alas. Enquanto no segundo tempo a situação inverteu se.

Em transição ofensiva, ocorreu 2/3 lances na primeira parte enquanto na segunda ocorreram mais vezes, até porque só assim o conseguiram fazer. Ao ganhar bola os três homens da frente atacavam logo a profundidade com diferentes movimentações para ganhar espaço no ataque, ao “forçar” a baixar a nossa linha defensiva através da contenção. O lateral do lado da bola, numa fase de criação, subia para criar superioridade numérica na ala. Caso fosse numa fase de construção, mudavam rapidamente o centro de jogo ou procuravam a referência (PL) com uma bola nas costas dos nossos defesas centrais.

Em transição defensiva, muito rápidos a fechar o espaço de forma equilibrada dificultando as nossas tomadas de decisão. Na primeira parte mais agressivos nos duelos e segundas bolas, que originou mais conquistas de bola e consequente tempo para poder aproximar de zonas de finalização. Na segunda parte tal como referi acima, a situação foi oposta.

Pontos fortes da ADS:

- Jogadores técnica e taticamente evoluídos (1 central, 2 médios, 1 extremo e o PL), criando algumas situações de finalização através de combinações a 2 e/ou a 3. Aliado à robustez física de 3 desses jogadores contribuindo para esse caudal ofensivo.

- Rápidos na reação à perda coletivamente.

- Boa capacidade de passe longo pelo quarteto defensivo, pivot e interior, colocando bolas “venenosas” em zonas de criação e finalização.

- Boa gestão dos ritmos de jogo, pausando de acordo com o tempo e resultado de cada momento (algo que me custa perceber numa fase destas da competição, mas não deixa de ser uma decisão inteligente para o objetivo de vencer o jogo).

Debilidades:

- Ao se conseguir imprimir uma pressão mais incisiva no adversário e com o passar do tempo de jogo, mostraram mais dificuldades em tomar decisões e capacidade de continuar a ser fortes nos duelos e entreajuda defensiva.

- Com as substituições foram perdendo qualidade de jogo mesmo sendo com jogadores “frescos” ainda que com menos qualidade individual.

- Defesa central esquerdo limitado ao nível da marcação e relação com bola.

Aspetos a melhorar:

- Bolas paradas ofensivas e defensivas. Momento de atacar a bola e enquadrar com adversário e/ou baliza.

- Finalização (timings e espaços para atacar baliza por diferentes jogadores).

Jogo 4 (CD Feirense 1 vs. 0 FC Cesarense), numa tarde de muito calor, idêntico ao primeiro, cujo ficou marcado por duas lesões nossas, uma delas ainda nos primeiros quinze minutos de jogo. E, também por um detalhe que ditou num erro grosseiro para o resultado do mesmo. A dez minutos do final do encontro, o nosso jogador mais imaturo (idade cronológica) faz falta e vira as costas à bola, deixando a descoberta. O adversário mais perto do esférico, inteligente, verifica

a nossa equipa desorganizada e subida no terreno e, joga direto nas costas da nossa defesa em que com algum demérito na abordagem do nosso central à bola e mérito do atacante adversário, coloca a bola no fundo das redes, desviando a do guarda-redes.

Em organização ofensiva o Feirense apresentou se novamente no sistema tático: 1-4-3-3, cujo meio-campo foi constituído num triângulo invertido (pivot+ 2 interiores). Privilegiavam a posse da bola e em crescer no campo através dela, de forma muito segura e à procura do momento e espaço para acelerar o jogo (quer por jogo interior quer exterior).

Na fase de construção saía a três, com o pivot ou um dos interiores (existia essa variabilidade) a baixar para criar superioridade e os laterais a projetarem se em largura e profundidade. Extremos a dar profundidade e apoio interior (também para libertar mais espaço aos laterais) e ponta de lança como referência de ataque a tentar esticar a profundidade de ataque, a obrigar a nossa linha defensiva a cuidados adicionais de atenção devido às suas movimentações.

Na fase de criação conseguem atrair bem a nossa equipa ao lado da bola e médio interior do lado oposto da bola cria rutura entre nosso defesa central e lateral (lado contrário ao da bola), ficando sempre em superioridade à entrada da área, dado a lentidão por parte do nosso extremo em acompanhar o ala adversário.

Em organização defensiva o Feirense apresentou o mesmo padrão tático: 1-4-1-4-1, num bloco médio. Na primeira parte pressão sempre em bloco alto, a condicionar e a “obrigar nos” a jogar na profundidade em alguns momentos. Na segunda parte baixaram ligeiramente as linhas. Deveu se essencialmente pelo desgaste físico apresentado e provocado pela intensidade colocada no primeiro tempo, mas também porque a nossa equipa mudou de sistema (de 1-4-3-3 para 1-4-2-4). Preferencialmente os timings de pressão eram iniciados quando a bola entrava num dos nossos laterais, perto do meio-campo, fechando o corredor central e a orientar o nosso jogador para a ala. Sendo que aglomeravam na pressão da bola 3 ou 4 jogadores, dificultando imenso as nossas tomadas de decisão bem como tempo de execução. A linha defensiva defendia muito bem a

profundidade e a largura (bem coordenados e comunicativos), dificultando as nossas variações de lado de jogo.

Em Transição defensiva eram muito rápidos a reagir à perda e a condicionar de imediato o nosso portador da bola, ao encurtar distância do mesmo e a rodar bem os apoios e tronco para o lado menos favorável para o atacante. O que resultou em algumas perdas de bola da nossa parte, também surgiram algumas oportunidades (mais na primeira parte) em que o nosso extremo ou ponta de lança fizeram boa movimentação e originaram 2 lances de muito perigo para nós e, outras resultaram em entrarmos em organização ofensiva.

Em Transição ofensiva procuravam a referência, ponta de lança, com bola em profundidade (aproveitando as nossas linhas subidas) ou caso fosse numa altura prematura do nosso ataque, guardava a bola à espera de apoios para soltar. Pontualmente conseguiram virar rápido o lado de jogo, quando os extremos conseguiam acelerar sem oposição.

Jogo 5 (FC Cesarense 3 vs 0 Canedo FC).

Não consegui estar presente por motivos pessoais, logo não elaborei o relatório de jogo.

7. Desenvolvimento Profissional

7.1 Reflexões Profissionais

Segundo Fergunson (2013), o trabalho de um treinador de futebol consiste em criar um impacto em cada personalidade permitindo a concretização do melhor desempenho dos jogadores.

No percurso como treinador é essencial o reconhecimento das consequências dos próprios atos, através da compreensão e fundamentação da biologia como ser humano, reflexão das vivências e análise dos comportamentos que levaram à tomada das decisões (Sousa, 2018).

Deste modo, criar o equilíbrio pessoal é por si uma tarefa árdua, nem sempre concretizada com o maior sucesso, e numa equipa de futebol ainda mais complicado se torna (Sousa, 2018).

A experiência como estagiário no contexto de formação no Futebol Clube Cesarense foi uma mais-valia para o meu percurso profissional e pessoal, ao ter oportunidade de enriquecer as funções de treinador bem como na gestão e adaptação de uma realidade única, cujo objetivo primordial passou por desenvolver e potenciar jovens atletas, como seres íntegros e particulares.

Ainda que, tratando-se de um ano atípico, existem sempre ponderações que nos permitem perceber e fazer um balanço sobre o trajeto realizado, isto é, refletir sobre o que foi bem feito e o que queremos/devemos evitar por sistema, tendo presente e consciente o porquê de certos comportamentos figurarem ou não com regularidade. Ainda como podemos otimizar os processos de aprendizagem e competência (seja ao nível do planeamento e conduta das sessões de treino, do processo de liderança e gestão emocional de toda a massa envolvida).

Um dos pontos a enunciar esteve associado à eminente passividade/expectativa em torno da presença ou não de competição e das alterações constantes dos treinos, tendo originado diferentes emoções e comportamentos de enorme ansiedade e falta de motivação em marcar presença em algumas das sessões de treino. Esta foi sem dúvida uma das maiores preocupações tidas em conta e

que exigiram novos métodos, estímulos e formas de abordagem, tendo em conta a especificidade de cada atleta e dualidade como um só, de forma a contornar esta situação e melhorar o foco e empenho na sua evolução (principalmente no contexto dos sub15).

Outro aspeto que considerei muito importante, aliado ao supracitado, esteve ligado à capacidade de reinventar e ajustar constantemente as minhas funções e formas de estar presente em todos os momentos, uma vez que tinha de equilibrar o estado de espírito com que os jogadores vinham ao meu encontro (no contexto sub-15 quando existia a permuta de grupos para os diferentes exercícios bem como observar o que estava a ser trabalhado do "outro lado" e com que dinâmicas) de forma a rentabilizar o processo e harmonia do grupo. Isto é, quando via que no outro grupo se realizavam exercícios mais analíticos e de baixa intensidade (que era a norma), procurava apelar a exercícios de oposição e cooperação em espaços reduzidos (tendo também em conta o espaço que tinha disponível) bem como jogos lúdicos a complementar com condição física.

Nos sub-19 acontecia o mesmo quando era necessário incitar um feedback mais simples e instrutivo, no treino ou jogo, depois de uma palestra mais ampla por parte do treinador principal.

O parecer ou opinião a serem dados devem ter em atenção o timing e a forma como são executados, tanto aos jogadores como ao treinador principal. A experiência do treinador deve permitir ler o momento do jogador, de forma a elogiar ou procurar corrigir no timing certo, para ser eficaz ou levar à ação pretendida (Sousa, 2018).

Outro aspeto determinante de evolução e aprendizagem, a nível pessoal e profissional, foi a conciliação e ajuste constante com o outro escalão (petizes e traquinas B), em que em muitos momentos existia uma "ginástica" mental enorme, para não abdicar do processo e objetivos de ambos os lados e fazer cumprir com as minhas obrigações, emergindo a determinação e resiliência humana.

"Para ser grande sê inteiro: nada teu exagera ou exclui.

Sê todo em cada coisa.

Põe quanto és no mínimo que fazes.

Assim em cada lago a lua toda brilha, porque alta vive”

Fernando Pessoa, poema do heterónimo Ricardo Reis, 1933.

7.2. Processo de Treino

Sousa (2020) refere que, o que o treino permite é que exista um conjunto de rotinas que ajuda a criar padrões de reconhecimento, o que faz com que estas ligações sejam otimizadas e, consequentemente, os tempos de resposta diminuam e aumentem a sua qualidade e eficácia.

Oliveira (2004) considera que um dos objetivos principais do processo de treino deverá ser fomentar a possibilidade de transmissão e aquisição dos conhecimentos específicos, coletivos e individuais, à equipa e aos jogadores, para, dessa forma, aumentar a qualidade do desempenho.

A utilização de exercícios complexos, que recorrem à competitividade entre jogadores e equipas, aumenta a aplicação e significado dos jogadores ao exercício e, consequentemente, aumenta o transfer entre a situação de treino e a situação competitiva (Barbosa, 2014). O mesmo autor refere que é importante a adoção de exercícios que promovam a competitividade, seja num exercício seja ao longo da sessão de treino, entre jogadores e/ou equipas. Esta estratégia aumenta o transfer para a situação de jogo, onde esperamos que o jogador pretenda sempre ganhar e aumenta a realidade e a semelhança do treino para a competição.

No contexto do escalão sub-15 as maiores dificuldades foram escolher e perceber quais exercícios aplicar tendo em conta a ausência de um modelo/ideia de jogo do treinador bem como explicar determinados comportamentos aos jogadores sobre o que era suposto fazer em determinada situação, uma vez que não queria contradizer o que a equipa técnica emitia, ainda que sentisse que

necessitava e sabia que ao dizer o que fui aprendendo, iria ajudar em muitos momentos os jogadores. Uma vez que não existia indicação concreta do que se pretendia trabalhar e quais os comportamentos a ter definidos como padrão, ainda que se trate de um jogo imprevisível e irrepetível. Posto isto, sempre que possível e de forma pensada, foi importante criar contextos competitivos e que recriassem as várias possibilidades de inter(ação) no jogo, preparando os jogadores para a gestão emocional, quer positiva quer negativa, e comportamentos essenciais a reter na sua formação desportiva.

No contexto do escalão sub-19 esteve ligado à rápida leitura em perceber os métodos e rotinas padronizados na equipa, uma vez que já tinham passado sensivelmente 5 meses desde o começo da época desportiva e perceber (salvo o que foi pedido pelo treinador principal) o que poderia acrescentar no desenvolvimento de cada atleta nas diferentes dimensões.

São dois escalões que mesmo tratando-se de contexto de futebol de 11, requerem e apresentam diferenças significativas nas diferentes dimensões.

7.3. Equipa Técnica

O treinador deve estar rodeado de elementos que lhe proporcionem interrogações, mas também certezas nos momentos certos (Sousa, 2018).

Janssen & Dale (2002) referem a importância de o treinador adotar e promover na equipa uma atitude proactiva, partindo para a resolução dos problemas da equipa em conjunto com os atletas e com todos os envolvidos na equipa.

Numa equipa será importante unir o grupo em busca de um objetivo comum, de forma a conduzir o processo de treino e gestão emocional mais assertivamente. Assim como numa equipa técnica será imprescindível, para se aproximar ou obter sucesso, que haja entendimento e proximidade/respeito pelo trabalho de todas as partes, ainda que atendendo à especificidade de cada membro entender e interpretar o jogo/treino. A junção destas ideias, suposições e questões permanentes em busca de respostas, é que irá enriquecer o conhecimento e competência coletiva e individual.

Daí a importância em se escolher ou se ter a “sorte” de ser acolhido por um clube/escalão estável (nas diversas áreas), nestes contextos de estágio, uma vez que o modo de funcionamento e interação de todos os membros de uma equipa técnica vão ditar a existência ou não de um trabalho competente, tanto nestes, mas sobretudo em todos os jogadores da equipa. Ainda a disponibilidade de todos abdicarem de algum tempo pessoal continuamente (para além da carga horária dos treinos) em busca da reflexão e otimização constante de todos os processos.

A experiência no escalão dos Iniciados (Sub-15) foi rica e interessante, mas poderia ter sido bem mais enriquecedora e produtiva caso tivesse a felicidade de coadjuvar com alguém mais envolvido e perspicaz no futebol de formação.

Já no escalão dos Juniores (Sub-19) foi interessante e desafiante ter de me ajustar e integrar rapidamente, ainda que com todas as nuances a condicionar. A equipa técnica desde o primeiro momento mostrou-se disposta a mostrarem-me as rotinas e o tipo de tarefas que costumavam realizar bem como de me integrar no processo e na condução do treino.

Em ambos os contextos fico com a sensação de dever incompleto ainda que fiz o que estava ao meu alcance para contornar a situação, mas, como tantas outras, há acontecimentos que não conseguimos controlar.

7.4. Importância do treinador estagiário dentro do clube e equipa

O estagiário é o elemento que quer tornar as suas vivências no clube mais enriquecedoras, de forma a atingir um maior grau de experiência e crescimento pessoal bem como profissional.

Primeiramente, o treinador estagiário deve tomar o cuidado de observar amplamente e minuciosamente o funcionamento e ambiente vivido no clube. Posteriormente a essa análise, perceber o meio vivido no escalão acolhido, desde caraterização da equipa técnica (com foco no treinador principal) como da caraterização da equipa. De forma a poder tirar o melhor proveito e encontrar a melhor forma de interagir com ambas as partes e crescer em simbiose, com uma comunicação empática e sincera, rentabilizando ao máximo todo o processo.

Pois só com esse clima é possível existir abertura por parte de todos os intervenientes para desenvolver um espírito de trabalho e compromisso com a missão do clube e objetivos específicos da equipa técnica para a época desportiva.

Cabe então ao estagiário, dentro deste contexto, apresentar um comportamento diferenciador e pensamento crítico, com o intuito de se diferenciar e exibir como uma mais-valia. Evidentemente, o que pode ser positivo será conjugar as diferentes perspetivas dos diferentes elementos da equipa técnica, equilibrando a experiência à ciência, visto que neste ramo tudo se encontra em constante desenvolvimento, pois só enriquecerá todo o processo de formação e crescimento de todas as partes envolvidas, através dessa partilha de ideias e conhecimentos, ficando sempre o desporto e o futebol a ganhar.

8. Considerações Finais

A elaboração do Relatório de Estágio permitiu o encerramento de mais um capítulo na minha formação académica, em que se verifica uma aproximação aos objetivos definidos, com um crescimento em diversas competências, que sem dúvida serão fundamentais para futuros desafios profissionais. Desde a criação e aplicação de modelos de treino, hábitos de reflexão e controlo das sessões de treino, conversas e discussões saudáveis de modo a otimizar os processos e ainda a acumulação de experiência no contexto de treino.

O estágio denota um processo contínuo de reflexão e aprendizagem ao longo do decurso temporal, com a superação e capacidade de adaptabilidade constante nos diferentes momentos e contextos da época desportiva, resultando no crescimento pessoal e profissional de alta magnitude. Desde o planeamento, conceção, operacionalização e controlo das sessões de treino, as conversas/debates e convívios com equipa técnica e equipa, as interrogações constantes da minha parte sobre perceber o caminho/processo mais vantajoso e/ou importante de percorrer foram extremamente importantes.

A oportunidade de realizar estágio num contexto como o Futebol Clube Cesarense foi muito rica e gratificante de forma a poder manter a paixão do treino e jogo, aliado ao trabalho e partilha de conhecimento com crianças e jovens.

Em suma, para terminar como foi iniciado procede-se ao agradecimento de todos os intervenientes presentes durante este desafio, por todo o suporte, partilha de conhecimento e dedicação demonstrada.

Referências Bibliográficas

Afonso J, Azevedo E, Estriga L, Mesquita I (2016). A construção da identidade profissional do treinador no estágio profissionalizante: Estudo aplicado no contexto de formação académica. In I. Mesquita (Ed.), Investigação na formação de treinadores: Identidade profissional e aprendizagem (pp.365-398). Porto: Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto.

Alírio, P. (2020). À procuro de um Modelo de Treino - Estágio Profissionalizante realizado no Sporting Clube Forense. Porto: P. Alírio. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção de grau de Mestre em Treino de Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Almeida, C. (2016). O Papel do Treinador no Futebol de Formação segundo a Abordagem Baseada nos Constrangimentos. Portal FDF Futebol de Formação. Obtido em 17 de abril de 2020, de https://www.futeboldeformacao.pt/2016/03/16/o-papel-dotreinador-no-futebol-de-formacao-segundo-a-abordagem-baseada-nosconstrangimentos/

Amieiro, N. (2020). Periodização Táctica com Jorge Marciel, Mara Vieira e Nuno Amieiro. Quarentena da Bola - Por Rémulo Jónatas. (R. Jónatas, Entrevistador) Obtido em 28 de abril de 2020, de https://www.youtube.com/watch?v=g17P4blfwtA&t=746s

Araújo, D. (2004). A insustentável relação entre talentos e peritos: talento epigenético e desempenho emergente. Treino Desportivo, 46-58.

Araújo, J. (2000). Como formar a melhor equipa? Lisboa: Caminho.

Araújo, J. (2009). Ser Treinador. Lisboa: Texto Editores.

Araújo. D., & Davids. K. (2011). Talent development: From possessing gifts to functional environmental interactions. Talent Development & Excellence. 3(1). 23-25.

Araújo. D., Davids, K., & Passos, P. (2007). Ecological validity, representative design, and correspondence between experimental task constraints and behavioral setting: Comment on. Ecological Psychology, 19(1), 69-78.

Araújo. D., Fonseca, C., Davids. K., Garganta. J., Volossovitch, A., Brandão. R., & Krebs. R. (2010). The role of ecological constraints on expertise development. Talent Development and Excellence, 2(2), 165-179.

Baker, J., & Davids, K. (2007). Nature, nurture and sport performance. International loura & of Sport Psychology, 1-143.

Balan, C., & Davis, W. (2003). Ecological Task analysis: an approach to teaching physical education. lournal of Physicol Education, Recreation & Dance, 54-61.

Barbosa, A. (2014). Os jogos por trás do Jogo. Primebooks.

Barreira, D. (2013). Tendências Evolutivas do dinâmico tático em Futebol de alto rendimento: Estudo da fase ofensiva dos Campeonatos da Europa e do Mundo, entre 1982 e 2010. Porto: FADEUP.

Barreira, D. (2013). Tendências Evolutivos do dinâmico tático em Futebol de alto rendimento: Estudo da fase ofensiva dos Campeonatos do Europa e do Mundo, entre 1982 e 2010. Porto: FADEUP.

Barreira, D. (2019). Apontamentos da Unidade Curricular de Metodologia do Desporto - Treino de Crianças e Jovens do Mestrado em Treino Desportivo - Ramo: Treino de Crianças e Jovens. Não Publicado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Baxter-Jones, A. (2013). Growth, Maturation and Training. Em D. Caine, K. Russell, & L. Um, Handbook of Sport Medicine and Science Gymnastics. Wiley-Blackwell.

Beckmann, J., & Kossak, T. (2018). Motivation and Volitlan in Sports. Em J. Heckhausen, & H. Heckhausen, Motivation and Action (pp. 853-889). Springer.

Bento, J. (1987). Desporto - Matéria de Ensino. Lisboa: Caminho.

Bento, J. (1991). Novas motivações, Modelos e Concepções para a Prática Desportiva. Em J. M. Constantino, Desporto no Século XXI - Os Novos Desafios (pp. 113-146). Oeiras.

Bento, J. (1995). O Outro Lado do Desporto. Porto: Campo das Letras.

Bento, J. (1999). Planeamento e avaliação em educação física. Lisboa: Livros Horizonte.

Bernardes, M. (2008). Liderança e Modelos de Gestão em Contexto Escolar. Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Administração Pública na Fundação Bissaya Barreto.

Bompa, O. T., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory ond Methodology of Training. Human Kinetics.

Brito, A. P. (2001). Psicologia do Desporto. Edições Omniserviços.

Caldeira, N. (2013). Futebol Glocal. Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino. Funchal: Sports Science, lda.

Campos, N. (2020). Noite de Champions com Nuno Campos (AS Roma). Quarentena da Bola - Por Rémulo Jónatas. (R. Jónatas, Entrevistador) Obtido em 15 de abril de 2020, de https://www.youtube.com/watch?v=_XsCNgY5i1w

Carvalhal, C. (2006). Periodização Tática. Do paradigma da simplicidade ao da complexidade... Associação Nacional de Treinadores de Futebol.

Carvalhal, C. (2014). Entre Linhas (1ª ed.). Estoril, Portugal: Prime Books.

Carvalhal, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). Futebol–Um saber sobre o saber fazer. Estoril: PrimeBooks.

Castelo, J. (1992). Conceptualização de um modelo técnico-táctico de futebol. Identificação das grandes tendências evolutivas do jogo e das equipas de rendimento superior. Lisboa: Tese de Doutoramento. FMH - UTL.

Castelo, J. (1994). Futebol - modelo técnico-táctico do jogo. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J. (1996). Futebol- A organização de jogo. Edição do autor. Castelo, J. (2002). O Exercício de Treino Desportivo - A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo. Cruz Quebrada: FMH-UTL.

Castelo, J. (2002). O acto médico versus o acto do treinador. Em J. Castelo, O Exercício de Treino. (pp. 35-54). Ludens.

Castelo, J. (2009). Futebol: Conceção e Organização de 1100 exercícios específicos de treino. Lisboa: Edições Lusófona.

Chambers, F. (2011). Learning theory for effective learning in practice. In K. Armour (Ed.), Sports Pedagogy, An Introduction for Teaching and Coaching (pp. 39-51). London: Routledge.

Cid, L. (2006). Liderança no desporto. Tentativa de simplificar um processo complexo. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Departamento de Psicologia e Ciências Sociais do Desporto.

Corte-Real, N. (2018). Apontamentos da Unidade Curricular de Psicologia do Desporto do Mestrado em Treino Desportivo - Ramo: Treino de Crianças e Jovens. Não publicado. Porto: Faculdade de Desporto da Faculdade do Porto.

Costa, I., Garganta, J., Greco, P., & Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. Motriz, 15, pp. 657-668.

Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2(4), 7-20.

Coutinho P, Sardinha M, Estriga L, Mesquita I (2015). Formação de treinadores no contexto académico: relação entre as perspetivas de ensino e as abordagens de aprendizagem. In: Investigação na formação de treinadores: identidade profissional e aprendizagem – pp. 187 – 217.

Da Silva, N. F., Marques, M. G., & dos Santos, G. A. (2008). Estilo de liderança de uma equipe de futebol juvenil do Vale do Paranhana. Revista Digital, 123. Recuperado em 28 maio, 2009, de http://www.efdeportes.com/indic123.htm.

Damásio, A. (2011). Erro de Descartes - Emoção Razão e Cérebro Humano. Temas e Debates.

Davids, K., Araujo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. Exercise and Sport Sciences Reviews, 41(3), 154-161.

Doyle, W. (1990). Classroom knowledge as a foundation for teaching. Teachers college record, 91(3), 347-360.

Duffy, T. M., & Jonassen, D. H. (Eds.). (2013). Constructivism and the technology of instruction: A conversation. Routledge.

Farias, C., Hastie, P. A., & Mesquita, I. (2017). Towards a more equitable and inclusive learning environment in sport education: Results of an action research-based intervention. Sport, Education and Society, 22(4), 460-476.

Farias, C., Hastie, P. A., & Mesquita, I. (2018). Scaffolding student—coaches' instructional leadership toward student-centred peer interactions: A yearlong action-research intervention in sport education. European Physical Education Review, 24(3), 269-291.

Fergunson, A. (2013). Alex Fergunson – My Autobiography. Londres: Hodder & Stoughton.

Fitts. P., & Posner, M. (1967). Human performance. Belmont.

Frade, V. (2012). Periodização Tática - Entrevista a Vítor Frade. (J. Tobar, Entrevistador) Porto.

Frade, V. (2015). Periodização Tática: Fundamentos e Perspectivas. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, 180-204. (P. H. Borges, Entrevistador) Campinas.

Frade. V. (1985). Alta Competição no Futebol: Que Exigências de Tipo Metodológico? Porto: FCDEF-UP.

Freire, P. (2014). Pedagogia da esperança: um reencontro com a pedagogia do oprimido. Editora Paz e Terra.

Galatti, R., Paes, R., Collet, C., & Seoane, M. (2018). Esporte contemporâneo: perspectivas para a compreensão do fenômeno. Corpoconsciéncia, 115-127.

Galatti, L. R., Reverdito, R. S., Scaglia, A. J., Paes, R. R., & Seoane, A. M. (2014). Pedagogia do esporte: tensão na ciência e o ensino dos jogos esportivos coletivos. Revista da Educação Física/UEM, 25(1), 153-162.

Garganta & I. Mesquita (Eds.). Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol - Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Porto: J. Garganta. Tese de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2001). Futebol e ciência. Ciência e Futebol. Educación Física y Deportes. Revista Digital, 7(40). Obtido em 12 de outubro de 2019, de http://www.efdeportes.com/efd40/fcienc.htm

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés … e cabeça. Em D. Araújo (Ed.), O Contexto da Decisão. A acção táctica no desporto (pp. 179-190). Lisboa: Visão & Contextos.

GARGANTA, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J.

Garganta, J. (2009). Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: fados, mitos e equívocos. In 1. Fernondez, G. Torres & A. Montem (Eds.), Actos do II Congreso lnternocional de Deportes de Equipo. Universidad de A Coruff a: Editorial y Centro de Formación de Alto Rendimiento.

Garganta, J. (2018). Entrevista a Júlio Garganta acerca do tema "Talento" a alunos da unidade curricular de Intervenção em Desporto II - Treino Desportivo: Futebol da Licenciatura em Educação Física e Desporto. Não Publicado. Faculdade de Ciências Sociais da Universidade da Madeira.

Garganta, J. (2019). Apontamentos da Unidade Curricular de Metodologia do Desporto - Treino de Crianças e Jovens do Mestrado em Treino Desportivo - Ramo: Treino de Crianças e Jovens. Não Publicado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. Horizonte, 16(91), 5-8.

Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? Revista Movimento, 5(10), 40-50.

Garganta, J., & Tavares, F. (1996). Contributo da Modelação da Competição e do Treino para a evolução do nível do logo no Futebol. Em J. Oliveira, & F. Tavares, Estratégia e Tático Nos logos Desportivos Coletivos (pp. 83-94).

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar, 199-263.

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

Gomes, A.R. (2015). Liderança e treino desportivo: Implicações para a formação do treinador de alto rendimento. In R. Resende, A. Albuquerque, & A.R. Gomes (Eds.), Formação e Saberes em Desporto, Educação Física e Lazer (pp. 211-241). Lisboa: Visão e Contextos.

Gomes, T., Ugrinowitsch, H., Marinho, N., & Senda, R. (2012). Efeitos da prática mental na aquisição de habilidades motoras em sujeitos novatos. Revisto Brasileira Educoção Física Esporte, 511-521.

Gregory, M. (2014). “Ethics Education as Philosophical Practice: The Case from Socratic, Critical and Contemplative Pedagogies”. Teaching Ethics. P. (19-34).

Gruppe, O. (1982). Bewegung, Splel und Leistung im Sport - O movimento, o jogo e o desempenho no Desporto. Germany.

Guilherme, J. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos poro o definição de uma matriz dinâmico do processo ensino-aprendizagem/treino do logo. Porto: FCDEF-UP.

Guilherme, J. (2014). A Influência do treino técnico sobre o "pé não-preferido” na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens Jogadores de futebol. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Harris, J. (2000). Re-visioning the boundaries of learning theory in the assessment of prior experiential learning (APEL). Nottingham: University of Nottingham.

Hernandez, José Augusto Evangelho, & Voser, Rogério da Cunha. (2012). Validação da escala de liderança para o esporte: versão preferência dos atletas. Psicologia:Ciência e Profissão, 32(1),142-157. https://doi.org/10.1590/S1414-98932012000100011

Hill-Haas SV, Dawson B, Impellizzeri FM, Coutts AJ. Physiology of small-sided games training in football: a systematic review. Sports Med. 2011 Mar 1;41(3):199-220. doi: 10.2165/11539740-000000000-00000. PMID: 21395363.

Hill-Haas, Stephen & Dawson, Brian & Impellizzeri, Franco & Coutts, Aaron. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football. Sports medicine (Auckland, N.Z.).

https://www.fpf.pt/

https://www.zerozero.pt/

IPDJ; Programa nacional de formação de treinadores, Instituto do Desporto de Portugal, 2010

Isidori, E. (2013). El entrenador como educador: Perspetivas filosóficas y pedagógicas. Edizioni Sette Città.

Janssen, J., & Dale, G. (2002). The seven secrets of successful coaches. New York: Winning the Mental Game.

José Mourinho: O Chefe da Tribo. (N. Santos, Entrevistador) Canal 11.

Kent, M. (2006). The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine. Oxford University Press.

Lança, R. (2013). Coach to coach. Lisboa: PrimeBooks.

Lave, J. & Wenger, E. (1991). Situated Learning: Legimate peripheral participation. New York: Cambridge University Press.

Leal, T. (2020). #2 ProScout Live - A importância da análise táctica com Tiago Leal e Abel Pimenta. ProScout. (F. G. Silva, Entrevistador) Obtido em 25 de abril de 2020, de https://www.youtube.com/watch?v=opkHhuw0WCI

Lefrancois, G. R. (2019). Theories of human learning. Cambridge University Press.

Mascolo, M. F. (2009). Beyond student-centered and teacher-centered pedagogy: Teaching and learning as guided participation. Pedagogy and the human sciences, 1(1), 3-27.

Mendes, A. (2009). O Perfil do Treinador de Futebol de Formação. Estudo da percepção de treinadores acerca das caraterísticas de excelência. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mendonça, A. (2013). O Futuro da Escola Pública. Liderança Docente e Indisciplina na Escola Pública. Estudo de Caso numa sala de Ensino Pré-Escolar da RAM. Centro de Investigação em Educação na Universidade da Madeira.

Mesquita I, Ribeiro J, Santos S, Morgan K (2014). Coach learning and coach education: Portuguese expert coaches' perspective. The Sport Psychologist, 28, 124 – 136.

Mesquita I., Coutinho P., De Martin Silva, L., Parente B., Faria M. & Afonso J (2015). The value of indirect teaching strategies to enhance student-coaches learning engagement. Journal of Sports Science & Medicine, 14, 657-668.

Mesquita, I, Graça, A, Gomes, AR. (2005) Examining the impact of a step game approach to teaching volleyball on student tactical decision making and skill execution during game play. Journal of Human Movement Studies 48: 469-492. Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos instrucionais no ensino do desporto. Pedagogia do desporto, 39-68.

Mesquita, I. (2000). A pedagogia do treino. A formação em JDC. Lisboa: Livros Horizonte.

Mesquita, I. (2010). Contributo para uma mudança de paradigma na formação de treinadores: razões, finalidades e contextos. In J. Bento, G. Tani & A. Prista (Eds.), Desporto e Educação Física em português (pp. 84-99). Podo: FADEUP.

Mesquita, I. (2013). Perspetiva construtivista da aprendizagem no ensino do jogo. In J. Nascimento, V. Ramos & F. Tavares (Org.), Jogos Desportivos: Formação e investigação (pp. 103 - 132). Coleção Temas Movimento: Florianópolis.

Mesquita, I. (2016) Investigação na formação de treinadores identidade profissional e aprendizagem. Ed. Isabel Mesquita. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mesquita, I. (2019). Apontamentos da Unidade Curricular de Pedagogia do Desporto do Mestrado em Treino Desportivo - Ramo: Treino de Crianças e Jovens. Não Publicado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mesquita, I., Farias C., Coutinho, P., Silva, P., Queirós, P. (No prelo). Pedagogia do Desporto, Grau II. In Manual da Componente Geral de Formação de Treinadores. IPDJ: Portugal.

Mesquita, I., Jones, R. L., Fonseca, J., & Silva, L. (2012). Nova abordagem na formação de treinadores: o que mudou e porquê? In J. Nascimento & G. Farias

(Eds.), Construção da Identidade Profissional em Educação Física: Da formação à Intervenção (pp. 41-60). Florianópolis: Coleção Movimento.

Mesquita, I., Pereira, J. A. R., Araújo, R., Farias, C., & Rolim, R. (2016). Representação dos alunos e professora acerca do valor educativo do Modelo de Educação Desportiva numa unidade didática de Atletismo. Motricidade, 12(1), 26-42.

Michels, R. (2001). Team building: The road to success (p. 178). Spring City: Reedswain.

Morgan, K. (2007). Pedagogy for Coaches. In R. L. Jones (Ed.), An Introduction to Sports Coaching: From Science and Theory to Practice (pp. 3-14). London: Routledge.

Mourinho, J. (2015). Entrevista José Mourinho. FPF 360º TV. Mourinho, J. (2019).

Neto, J. (2014). Preparar para Ganhar (1ª ed.). Estoril, Portugal: Prime Books.

Newell. K. (1986). Constraints on the development of coordination. In Motor development in children: Aspects of coordination and control (pp. 341-360). Dordrecht. Netherlands: Martinus Nijhoff.

Oliveira, J. (2018). Apontamentos da Unidade Curricular de Teoria e Metodologia do Treino do Mestrado em Treino Desportivo - Ramo: Treino de Crianças e Jovens. Não publicado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, J. (2019). Apontamentos da Unidade Curricular de Teoria e Metodologia do Treino do Mestrado em Treino Desportivo - Ramo: Treino de Crianças e Jovens. Não Publicado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, J. G. (2004). Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica ensino-aprendizagem/treino do jogo. Porto: J.G. Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, J. G. (2019). Apontamentos da Unidade Curricular de Metodologia do Desporto (Futebol) - Treino de Crianças e Jovens do Mestrado em Treino Desportivo - Ramo: Treino de Crianças e Jovens. Não Publicado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, J. L., Voser, R. da C., & Hernandez, J. A. E. (2004). A comparação da preferência do estilo de liderança do treinador ideal entre jogadores de futebol e futsal. Revista Digital, 76. Recuperado em 28 maio, 2009, de http://www.efdeportes.com/indic76.htm.

Ometto, L., Vasconcellos, F. V., Cunha, F. A. Teoldo, I., Souza, C. R. B., Dutra, M. B., O'Sullivan. M., & Davids, K. (2018). How manipulating task constraints in small-sided and conditioned games shapes emergence of individual and collective tactical behaviours in football: A systematic review. International Journal of Sports Science & Coaching. 0(0), 1-15.

Ostermann, F., & Cavalcanti, C. D. H. (2011). Teorias de aprendizagem. Porto Alegre: Evangraf.

PASQUARELLI, B. N., SOUZA, V. A. F. A., & STANGANELLI, L. C. R. (2013). Os jogos com campo reduzido no futebol. Revista Brasileira de Futebol 3(2), 2-27.

Passos, P. (2013). Comportamento Motor, controlo e aprendizagem. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Passos, P., Araújo, D., Davids, K., & Shuttleworth, R. (2008). Manipulating constraints to train decision making in rugby union. International Journal of Sports Science & Coaching. 3(1), 125-140.

Piaget, J., & Inhelder, 8. (1969). The psychology of the child. New York: Basic Books.

Platonov, V. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Barcelona: Paidotribo.

Queirós, P. M. (2002). O corpo no Educação Físico - Leitura axiológico à luz das práticas e discursos. Porto: FADEUP.

Queiroz, C. (1986). Estrutura e Organização dos exercícios de treino em futebol. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Ribeiro, F., & Oliveira, J. (2011). Factors Influencing Proprioception: What do They Reveal?

Rink, J. (2001). Investigating the assumptions of pedagogy. Journal of teaching in physical education, 20(2), 112-128.

Rink, J. (2010). Teaching physical education for learning. Boston, MA:McGraw-Hill Higher Education.

Rosado A. (2014). Determinantes psicossociais do comportamento ético em desporto [Psychosocial determinants of ethical behavior in sport]. In Michel Renaud (Org.). Ética e Valores no Desporto (pp. 175-192). Porto: Edições Afrontamento. ISBN:9789723613698.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). A formação para ser treinador.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Pedagogia do Desporto. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Rosenshine, B. (1987). Explicit teaching and teacher training. Journal of teacher education, 38(3), 34-36.

Rosenshine, B.; Stevens, R. (1986) Teaching functions. In: Wittrock, M. C. (Ed.) Handbook of Research on teaching. 3rd ed. New York: Macmillan, 1986. p. 376-391.

Sarmento, H., Pereira, A., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). The coaching process in football–a qualitative perspective. Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine, 3(1), 9-16.

Sawyer, R. K. (Ed.) (2006). The Cambridge handbook of the learning sciences. New York: Cambridge University Press.

Sergiovanni, T. (2004b). O mundo da liderança. Desenvolver culturas, práticas e responsabilidade pessoal nas escolas. Coleção Perspetivas Atuais/Educação. Porto: Edições ASA.

Siedentop, D. (1991) Developing teaching skills in physical education (3rd ed.). Mountain View, CA: Mayfield.

Silva, M. (2020). Mário Silva Treinador Vencedor da Youth League com o FC Porto na Quarentena da Bola. Quarentena da Bola - Por Rémulo Jónatas. (R. Jónatas, Entrevistador) Obtido em 28 de abril de 2020, de https://www.youtube.com/watch?v=kvdsrYnDT0o&t=21s

Soares, J. (2005). O Treino do Futebolista - Resistência, Forço e Velocidade. Porto: Porto Editora.

Soares, J., & Natal, A. (2013). Fisiologia do treinamento no alto desempenho do atleta de futebol. Revisto USP, 91-106.

Sousa, G. (2018). Decidir como Um Treinador - A Ciência e a Prática no Futebol e na Vida (1ª ed.). Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Teoldo, I., Garganta, J., Greco, P., & Mesquita, 1. (2009). Princípios Táticos do logo de Futebol: conceitos e aplicação. Motriz, 657-668.

Ugrinowitsch, H., Coca, A., Tertuliano, I., Pereira, F., & Gimenez, R. (2003). Freqüência de feedback como um fator de incerteza no processo adaptativo em aprendizagem motora. Revista Brasileira Ciência e Movimento, 41-47.

Van de Pol, J., Volman, M., & Beishuizen, J. (2010). Scaffolding in teacher—student interaction: A decade of research. Educational psychology review, 22(3), 271-296.

Van Gaal, L. (2006). Entrevista in Revista Soccer Coaching Internacional. Número 16, Agosto-Setembro p. 4-11, 2006.

Vasconcelos, M. O., Rodrigues, P., Barreiros, J., & Jacobshon, L. (2009). Laterality, developmental coordination disorders and posture. Em L. P.

Rodrigues, L. Saraiva, J. Barreiros, & O. Vasconcelos, Estudos em desenvolvimento motor da criança II (pp. 19-26). ESEIPVC Edições.

Vickers, J. N. (2007). Perception, Cognition, and Decision Training: The Quiet Eye in Action. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.

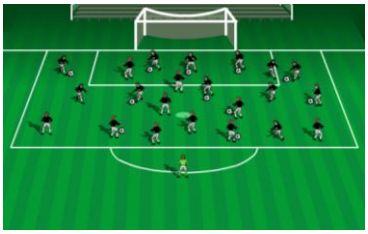
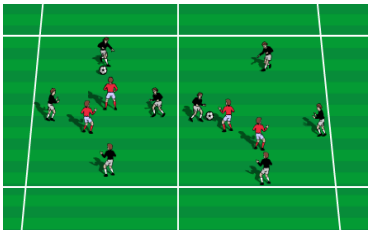
Vygotsky, L. S. (2007). A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores (P ed.). São Paulo: Martins Fontes.

Anexos

Anexo 1: Unidade de Treino 23

Iniciados A					
Nº de Treino	23	**Local**	Complexo Desportivo do Mergulhão		
Data	06/10/2020	**Hora**	19h30	**Duração**	1h15

Objetivo	**Gerais:** Relação com a bola, com o contexto, com o adversário e colega de equipa; Tomada de decisão; Comunicação. **Específicos:** Procura do Homem Livre; Desmarcações; Reação à perda da bola; Qualidade de passe e receção
Material: 12 bolas; 4 +4 coletes; 16 sinalizadores	

Parte Inicial				
Objetivos	**Descrição**	**Representação**	**Condicionantes**	**Organização**
Aumento da temperatura corporal … Relação com bola e adversário	**1) A- Aquecimento:** - Mobilização Articular nas diferentes articulações e grupos musculares mais solicitados. **1) B-"Caça-bolas":** - Quem tem bola tem de a proteger e guardar em sua posse; - Quem não tem tenta desarmar os colegas e conquistar a bola; - No final de cada período (2) quem não tiver bola tem "prémio".	 		**Espaço:** Área Fut de 11 **Tempo:**15' **Volume:**7'+ (3'+3') **Nº de Jogadores:** 22 **Material:** 11 bolas;
Parte Fundamental				
- Passe tenso e direcionado - Receção orientada - Criação de linhas de passe (ajustes/desmarcações	**2) Meínho** - Atacantes contabilizam sequência de passes. Caso superem os 16 passes sem que nenhum defesa toque na bola, mantém dupla a defender.	 **INDICADORES:** - "Homem livre", "Bola longe dos defesas"; - Pés ativos e direcionados para a bola;	- Limitar número de toques consecutivos em cada jogador) - Reduzir ou aumentar o espaço de	**Espaço:** Área Fut de 11 **Tempo:** 10' X2 **Volume: (**3x 3') x2 **Material:**

posicionais (ajudar portador da bola) - Procurar e jogar no homem livre (HL) - Cobertura defensiva - Reação rápida à perda da bola - Tomada de decisão e execução - Comunicação	- Competição também entre meínhos (para ver quem realizou maior sequência de passes). **3) "Robson" (4x2) + 4** - Atacantes realizam sequência de 6 passes + entrega da bola no lado contrário = 1 ponto - Defesas recuperam bola + entrega da bola do lado contrário = 2 pontos <u>NOTA:</u> Cada ataque tem 3 vidas (posses de bola) para conseguir o objetivo pretendido.	- "Ajudas" ao portador da bola; ->Pressão no portador da bola; -> Cobertura comunicativa, ativa e próxima  **INDICADORES:** - "Homem livre", "Bola longe dos defesas"; - Pés ativos e direcionados para a bola; - "Bola redondinha" para o colega; - "Ajudas" ao portador da bola; - "Reage!!" ->Pressão no portador da bola; -> Cobertura comunicativa, ativa e próxima	ação do exercício - Aumentar ou diminuir a diferença numérica entre atacantes e defensores	8 sinalizadores; 6 bolas; 4 coletes **Espaço:** Área Fut de 11 **Tempo:** 15' X2 **Volume: (**4x 3') x2 **Material:** 8 sinalizadores; 6 bolas; 4+4 coletes

Parte Final				
- Compreensão do que foi trabalhado durante todo o treino. - Melhorar a postura, diminuir a tensão muscular e aumentar a amplitude muscular	Alongamentos (gémeos, isquiotibiais, quadríceps, adutores, abdutores). Breve diálogo sobre o que ocorreu no treino.			**Espaço:** **Tempo:**5’ **Volume:** **Material:**

Anexo 2: Unidade de Treino 24

Iniciados A					
Nº de Treino	24	**Local**	Complexo Desportivo do Mergulhão		
Data	07/10/2020	**Hora**	19h30	**Duração**	1h15

Objetivo	**Gerais:** Espaço; mobilidade; cobertura ofensiva e defensiva; concentração; equilíbrio; Tomada de decisão; Comunicação. **Específicos:** Procura do Homem Livre; Desmarcações; Reação à perda da bola; Qualidade de passe e receção; Defender juntos
Material: 12 bolas; 4+4 coletes; 4 balizas reduzidas; 16 sinalizadores	

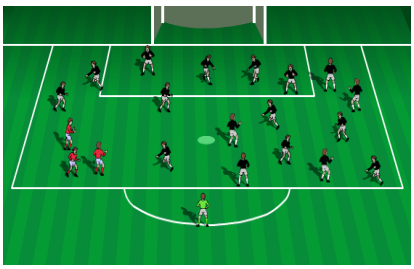
Parte Inicial				
Objetivos	**Descrição**	**Representação**	**Condicionantes**	**Organização**
Aumento da temperatura corporal ... Relação com bola (aprimorar habilidades motoras fundamentais)	**1.A) Aquecimento:** - Corrida continua. **1.B) Técnica Individual** 1. Passe curto com portador da bola em posição exterior 2. Condução de bola para outro HL (homem livre) 3. Receção de coxa + passe 4. Receção de peito + passe 5. Cabeceamento (bola alta, obrigando a saltar)	 INDICADORES: ➔ Após passe, procurar de imediato HL para realizar o mesmo ➔ Após receber bola conduzi la à máxima velocidade, junto ao pé ➔ Amortecer bola na coxa (deixa la cair ao invés de levantar em demasia o joelho) e peito (encolher os ombros e inclinar o tronco ligeiramente para trás), finalizando com passe tenso, rasteiro e direcionado para o colega ➔ Movimento de pescoço e cabeça de trás para a frente no cabeceamento, a terminar com o nariz a apontar para o chão		**Espaço:** ½ campo de Fut de 11 **Tempo:**20' **Volume:**5'+ 15' **Nº de Jogadores:** 22 **Material:** 12 bolas 12 sinalizadores
Parte Fundamental				

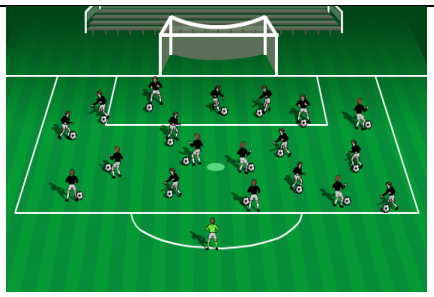
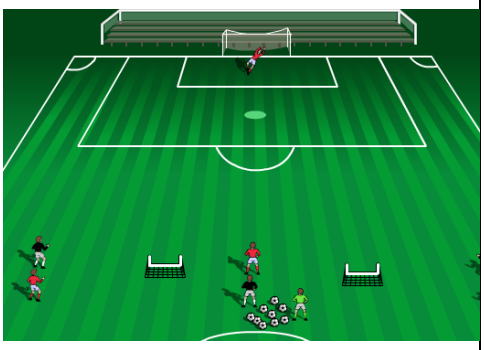
- Passe tenso e direcionado - Receção orientada - Criação de linhas de passe (ajustes/desmarcações posicionais (ajudar portador da bola) - Procurar e jogar no homem livre (HL) - Cobertura defensiva - Reação rápida à perda da bola - Tomada de decisão e execução -Comunicação	**2) Posse de Bola (4+4) x 4** - Atacantes (verdes e brancos) contabilizam sequência de 10 passes = 1ponto. - Defesas (vermelhos) se recuperam bola e fizerem golo numa das balizas = 3 pontos - Os defesas defendem em períodos de 4'! **3) Trabalho de força:** ➔ 20'' Prancha lateral (ambos os lados) ➔ 20'' parte posterior membros inferiores ➔ 15 dorsais ➔ 15 flexões *(3 séries)*	 **INDICADORES:** - "Homem livre", "Bola longe dos defesas"; - Pés ativos e direcionados para a bola; - "Ajudas" ao portador da bola; - Reação rápida à perda da bola, "Clicks" ->Pressão no portador da bola; -> Cobertura comunicativa, ativa e próxima	- Limitar número de toques consecutivos em cada jogador) - Reduzir ou aumentar o espaço de ação do exercício - Aumentar ou diminuir a diferença numérica entre atacantes e defensores	**Espaço:** Área [25x25m] **Tempo:** 15' x2 **Volume:** (3x4') x2 **Material:** 16 sinalizadores; 6 bolas; 4 +4 coletes 4 mini balizas **Tempo:** 10'
Parte Final				
- Melhorar a postura, diminuir a tensão muscular e aumentar a amplitude muscular	Alongamentos (gémeos, isquiotibiais, quadríceps, adutores, abdutores).			**Espaço:** **Tempo:**5' **Volume:** **Material:**

Anexo 3: Unidade de Treino 25

Iniciados A					
Nº de Treino	25	**Local**	Complexo Desportivo do Mergulhão		
Data	09/10/2020	**Hora**	19h30	**Duração**	1h15

Objetivo	**Gerais:** Velocidade específica; Finalização; Técnica individual **Específicos:** Objetividade em fazer golo; reação à perda da bola; Combinações ofensivas
Material: 20 bolas; 6+6+6+6 coletes; 2 balizas reduzidas; 16 sinalizadores	

Parte Inicial				
Objetivos	**Descrição**	**Representação**	**Condicionantes**	**Organização**
Aumento da temperatura corporal …	**1.A) Aquecimento:** - "Caçadinhas" - Três jogadores (vermelhos) têm a função de apanhar os colegas, tocando lhes. - Restantes jogadores (pretos) têm de fugir e evitar que sejam caços. Caso sejam, têm de permanecer parados com as pernas afastadas. Estes podem ser salvos caso colega livre passe		- Reduzir ou aumentar o espaço de ação do exercício - Aumentar ou diminuir a diferença numérica entre atacantes e defensores	**Espaço:** Área de Fut de 11 **Tempo:**20' **Volume:**10' + 10' **Nº de Jogadores:** 22 **Material:** 12 bolas

Relação com bola (aprimorar habilidades motoras fundamentais)	por baixo das suas pernas. **1.B) Técnica Individual** Jogadores executam e exploram movimentos delineados por treinador: - Variações de ritmo na condução de bola; diferentes fintas e dribles; sustentação da bola no ar com diferentes membros corporais.		->Colocar para salvar colegas a realização do salto ao eixo.	12 sinalizadores
Parte Fundamental				
- Passe tenso e direcionado - Receção orientada - Criação de linhas de passe (ajustes/des marcações posicionais (ajudar portador da bola)	**3)Transições (3x3)** - A bola é colocada pelo treinador/jogador em profundidade numa das alas. - Atacantes (pretos) atacam baliza de 11 e tentam fazer o golo o mais rápido e enquadrado possível com a mesma. - Os defesas (vermelhos) evitam que atacantes façam golo. Caso recuperem bola/ GR fique com ela, tentam marcar golo	 **INDICADORES:** - Velocidade de reação e execução - Ser objetivo no golo - “Campo grande” e “HL” - Reação rápida à perda da bola, “Clicks” ->Pressão no portador da bola; -> Cobertura comunicativa, ativa e próxima (fechar corredor central)	- Limitar número de toques consecutivos em cada jogador) - Reduzir ou aumentar o espaço de ação do exercício - Aumentar ou diminuir a	**Espaço:** ½ campo de Fut de 11 **Tempo:** 30’ **Volume:** 14’+14’ **Material:** 6 sinalizadores

- Procurar e jogar no homem livre (HL) - Cobertura defensiva - Reação rápida à perda da bola - Tomada de decisão e execução - Comunicação	numa das 2 balizas reduzidas. **2) Finalização** Exercício com 3 fases: A) B) Bola sai do corredor direito em que jogador 1 contorna os cones altos em velocidade e finaliza. C) Jogador 1 vai receber bola e tabelar com jogador 2, entre os sinalizadores (corredor central) após finalização, para finalizar de primeira. D) Treinador coloca passe em profundidade e jogador 3 cruza para a área, que terá o jogador 1 e 2 a finalizar.	Trios: Miguel,Pedro,Gastão; Diogo,Tiago,Rodri; Rafael,Tomás,Gonçalo; Simão,Costinha,Ricky; Kiko,Leirosa,Leo; Marco,Simão A.,Rodrigo; Duarte,João,Francisco "B"; Rui,Mateus, Rafa S.  **INDICADORES:** - Velocidade de decisão e execução - Ser objetivo no golo - Desviar a bola do GR **NOTA: Realiza se dos 2 lados a sequência**	diferença numérica entre atacantes e defensores - Aumentar ou diminuir a distância dos sinalizadores entre atacante e defesa consoante as caraterísticas dos jogadores.	12 bolas 6+6+6 coletes 2 mini balizas Baliza de 11 **Espaço:** ½ campo de Fut de 11 **Tempo:** 20' **Volume:** 10'+10' **Material:** 2 sinalizadores 20 bolas Baliza de 11
Parte Final				

- Melhorar a postura, diminuir a tensão muscular e aumentar a amplitude muscular	Alongamentos (gémeos, isquiotibiais, quadríceps, adutores, abdutores).			**Espaço:** **Tempo:**5' **Volume:** **Material:**

Anexo 4 - Unidade de Treino 56 (SUB-19)

Futebol Clube Cesaren...
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
56

Plano de Treino

Nº Jogadores 17	**Microciclo** 31	**Mesociclo** 9	**Periodo** Preparatório
Data 26-04-2021, segunda-feira	**Hora** 19:30	**Clima** Ameno sem chuva	**Volume** 95

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Cones(10) sinalizadores,bolas,coletes balizas(2)	Preparação para a competição	Ofensivo Melhorar as combinações ofensivas Melhorar finalização Defensiva Exercitar a linha Defensiva Melhorar 1 fase de construção Melhorar a defesa da bqliza

Posse de Bola 5 Balizas



Objetivo(s) específico(s)
Exercitar MP a todos os niveis

Descrição e Organização Metodológica
No Espaço delimitado, cada equipa tem 5 balizas para atacar e para defender, pontua sempre que fizer passar entre a baliza de cones e um colega dominar a bola do lado contrario

10 m
tempo

22
número

40 X 25
espaço

Jogo Reduzido 6X 5+Gr



Objetivo(s) específico(s)
Melhorar as combinações ofensivas; exercitar a linha defensiva;

Descrição e Organização Metodológica
5X4+Gr Quem ataca tem de passar alinha através d e uma combinação a 2 ou a 3 (tabela) para entrar na zona de finalização, nessa zona finaliza 1X 0 + Gr;
A defesa tem 2 balizas onde pode marcar após a recuperação da posse de bola

20 (6+6+6)
tempo

11+Gr
número

1/2 camp fut 11
espaço

● 10 X 10 Espaço delimitado



Objetivo(s) específico(s)
Melhorar a 1ª fase de construção; Melhorar a fase da criação,

Descrição e Organização Metodológica
Gr+10 X 10 + Gr; Jogo em espaço delimitado, para entrar em zona de finalização só após a combinação a 2 ou a 3.

25 (12 +12)
tempo

24
número

camp fut 11
espaço

● Jogo Gr+7x7+Gr+6



Objetivo(s) específico(s)
Melhorar a Defesa da baliza e jogo por fora;

Descrição e Organização Metodológica
Gr+7x7+Gr+6 em espaço reduzido. Os apoios laterais devem cruzar; Golos vindos do apoio vale 2 pontos; se não vier dos apoios vale 1 ponto

15 m(7+7)
tempo

23
número

40 m x 30 m
espaço

○ Finalização 11 x 1



Objetivo(s) específico(s)
Finalização sem oposição para melhoramento de movimentação e n finalização

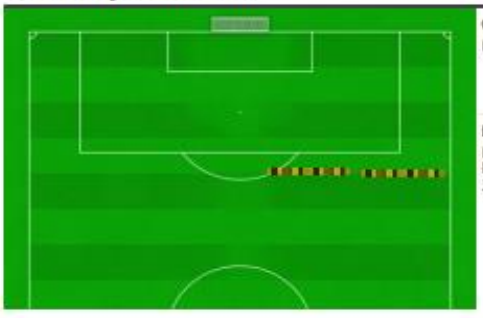
Descrição e Organização Metodológica
Jogador 1 faz o passe ao jogador 2 (Faz movimento de aproximação) jogador 2 devolve ao jogador 1 este faz o passe ao jogador 3
Jogador 3 faz o passe ao jogador 4 (Faz movimento de aproximação) fazendo o passe ao jogador 5 no espaço para tirar cruzamento entrando jogador 5 do lado contrario e o próprio jogador 4 para finalizar...
Jogadores circulam de acordo para quem fazem o passe

15 m
tempo

24
número

1/2 Camp Fut 11
espaço

● Reforço Muscular



Objetivo(s) específico(s)
Recuperar do Esforço; Melhorar a Flexibilidade;

Descrição e Organização Metodológica
Reforço Muscular - Reforço abdominal (4 Series) - Dorso lombar (4 Series) - Flexões (4 Series)
20 Repetições cada

10 m
tempo

17
número

1/2 camp fut 11
espaço

Anexo 5 - Unidade de Treino 57 (SUB-19)

Futebol Clube Cesaren...

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
57

Plano de Treino

Nº Jogadores 17	**Microciclo** 31	**Mesociclo** 9	**Periodo** Preparatório
Data 27-04-2021, terça-feira	**Hora** 20:15	**Clima** Frio sem chuva	**Volume** 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
cones(10), bolas, coletes, sinalizadores	preparação para a competição	Exercitar algumas movimentações ofensivas melhorar posicionamento Defensivo Melhorar Finalização

Exercicio de Passe em Triangulo



Objetivo(s) específico(s)
Exercitar o passe com referencias posicionais;

Descrição e Organização Metodológica
O jogador vermelho passa para o jogador Azul recebe orientado e passa de imediato para o jogador Verde;

10 m
tempo

23
número

15 x 15 e 30m x 10m
espaço

Movimentação ofensiva em 1-4-2-3-1



Objetivo(s) específico(s)
Exercitar algumas movimentações e trocas posicionais na Estrutura 1-4-2-3-1.

Descrição e Organização Metodológica
1. Diagonal ala para corredor central em ruptura
2. Troca Médio Ala com PL
3. Rutura do médio interior e troca com M.ALA em rutura

15m
tempo

20
número

1/2 Campo fut 11
espaço

Posicionamento Defensivo em 1-4-2-3-1



Objetivo(s) específico(s)

Transmitir posicionamento e princípios de pressão defensiva.

Descrição e Organização Metodológica

Uma equipa desloca-se consoante o posicionamento da bola e bascular de forma a condicionar a primeira fase de construção do adversário

15m
tempo

18
número

1/2 campo fut.11
espaço

Finalização



Objetivo(s) específico(s)

Exercitar a finalização
Melhorar a ocupação das zonas de finalização
Exercitar cruzamentos para a area

Descrição e Organização Metodológica

Sai cruzamento e entram 4 jogadores em zona de finalização
Competição entre equipas

20
tempo

23
número

1/2 campo fut.11
espaço

Reforço Muscular



Objetivo(s) específico(s)

Recuperar do Esforço; Melhorar a Flexibilidade;

Descrição e Organização Metodológica

Reforço Muscular - Reforço abdominal (4 Series) - Dorso lombar (4 Series) - Flexões (4 Series)
20 Repetições cada

10 m
tempo

17
número

1/2 campo fut.11
espaço

Anexo 6 - Unidade de Treino 58 (SUB-19)

Futebol Clube Cesaren...
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
58

Plano de Treino

Nº Jogadores 17	**Microciclo** 31	**Mesociclo** 9	**Periodo** Preparatório
Data 28-04-2021, quarta-feira	**Hora** 19:15	**Clima** Ameno sem chuva	**Volume** 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, Coletes e sinalizadores	Jogo Treino com Milheirosense	Avaliar dinâmicas e possíveis ajustes

● Equipa 1



Objetivo(s) específico(s)
Jogo com Milheirosense

Descrição e Organização Metodológica
Ver em contexto de jogo o comportamento dos atletas

● Equipa 2



45
tempo

11
número

cam.fut.11
espaço

Objetivo(s) específico(s)
Jogo com Milheirosense

Descrição e Organização Metodológica
Ver em contexto de jogo o comportamento dos atletas

● Reforço Muscular



Objetivo(s) específico(s)
Recuperar do Esforço; Melhorar a Flexibilidade;

Descrição e Organização Metodológica
Reforço Muscular - Reforço abdominal (4 Series) - Dorso-lombar (4 Series) - Flexões (4 Series)
20 Repetições cada

10 m
tempo

17
número

1/2 camp fut.11
espaço

Observações/balanço

Anexo 7 - Unidade de Treino 59 (SUB-19)

Futebol Clube Cesaren...
www.dossierdotreinador.com

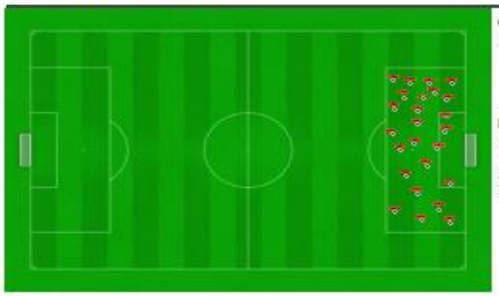
Plano de Treino
59

Plano de Treino

Nº Jogadores 17	**Microciclo** 31	**Mesociclo** 9	**Periodo** Preparatório
Data 29-04-2021, quinta-feira	**Hora** 19:30	**Clima** Ameno sem chuva	**Volume** 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, coletes, sinalizadores, cones(8) escadas(2)	Melhorar aspectos menos positivos	Melhorar finalização

Trabalho Técnico



Objetivo(s) específico(s)
Melhorar capacidade Técnica com bola

Descrição e Organização Metodológica
Melhorar Capacidade técnica individual
1 Condução pé direito
2 Condução pé Esquerdo
3 Dar toques com bola no ar

10 minutos
tempo

25
número

Grande Area
espaço

Exercício 2



Objetivo(s) específico(s)
Dinâmica entre jogadores na troca de posicionamentos mantendo a ativação e Coordenação

Descrição e Organização Metodológica
Jogadores que estão no meio tentam recuperar bola com outros dois na escada
Os jogadores que estão no meio tem 7 segundos para recuperar bola caso não consigam recuperar trocam com os que estão a fazer coordenação,,
Caso consigam recuperar o jogador que perdeu bola passa para o meio com 1 que vem da coordenação...

10 m
tempo

24
número

1/2Camp fut 11
espaço

3x1+1+Gr



Objetivo(s) específico(s)
Velocidade Especifica;
3x1+1+Gr

Descrição e Organização Metodológica
O atleta Vermelho com bola faz o passe para 1 dos pretos e faz a transição defensiva, enquanto os 3 atletas de preto tentam finalizar 3x1+Gr.
Cada dupla ataca 4x e defende 4x

15 m
tempo

23
número

1/2 Campo
fut 11
espaço

Finalização 11 x 1



Objetivo(s) específico(s)
Finalização sem oposição para melhoramento de movimentação e n finalização

Descrição e Organização Metodológica
Jogador 1 faz o passe ao jogador 2 (Faz movimento de aproximação) jogador 2 devolve ao jogador 1 este faz o passe ao jogador 3
Jogador 3 faz o passe ao jogador 4 (Faz movimento de aproximação) fazendo o passe ao jogador 5 no espaço para tirar cruzamento entrando jogador 5 do lado contrario e o próprio jogador 4 para finalizar...
Jogadores circulam de acordo para quem fazem o passe

15 m
tempo

24
número

1/2 Camp
Fut 11
espaço

Finalização



Objetivo(s) específico(s)
Exercitar a finalização
Melhorar a ocupação das zonas de finalização
Exercitar cruzamentos para a area

Descrição e Organização Metodológica
Sai cruzamento e entram 4 jogadores em zona de finalização
Competição entre equipas

20
tempo

23
número

1/2 camp
Fut 11
espaço

Reforço Muscular



Objetivo(s) específico(s)
Recuperar do Esforço; Melhorar a Flexibilidade;

Descrição e Organização Metodológica
Reforço Muscular - Reforço abdominal (4 Series) - Dorso lombar (4 Series) - Flexões (4 Series)
20 Repetições cada

10 m
tempo

17
número

1/2 camp
fut 11
espaço

Anexo 8 – Relatório e Análise do Jogo

Futebol Clube Cesaren...
www.dossierdotreinador.com

Análise e Reflexão
Futebol Clube Cesarense vs Ads

Análise e Reflexão

Adversário Ads

Competição Prova de Encerramento sub 20 | **Fase** Fase 1 | **Jornada** 6

Data 10-06-2021, Quinta-feira | **Hora** 16:30 | **Local** Cesar

Relativo à nossa equipa

Aspetos positivos

Aspetos negativos

Aspetos a retificar a curto prazo

Relativo ao adversário

Sistema(s) Tático(s)



Jogadores/ Posição chave

Organização ofensiva

Organização defensiva

Transição ofensiva

Transição defensiva

Pontos fortes

Debilidades

Anexo 9 – Plano de Treino de Condição Física A

Planos de Treinos U-19

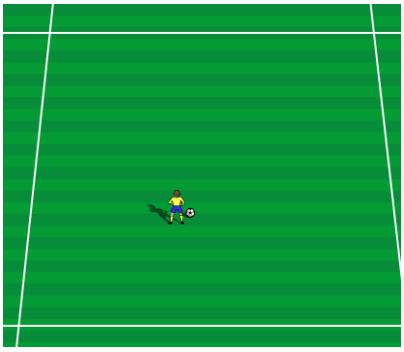
TREINO A	EXERCÍCIOS	SETS X REPS	DESCANSO	VELOCIDADE DE EXECUÇÃO
AQUECIMENTO	Corrida ligeira/ Saltar corda/ Bicicleta	5 min.	-	-
MOBILIDADE/ PREVENSÃO	Rotação Anca interna/externa	12+12 x 2	-	-
	Extensão perna frente/trás	10+10 x 2	-	-
	Skippings (altos alternado;nadegueiros;unilaterais) 	8+8 x 2	-	-
EXPLOSÃO/ VELOCIDADE	Meio Agachamento + Salto	10 x 3	90 seg.	Máxima
	Hops frontais rápidos 	8+8 x 3	90 seg.	Máxima
	Bounds laterais 	8+8 x 3	90 seg.	Máxima
	Corrida retaguarda 10 metros + rotação + sprint 10 metros 	3 x 4	90 seg.	Máxima
	Pro Shuttle 5 metros + 5 metros 	2+2 x 4	90 seg.	Máxima
FORÇA	Push-ups c/ bola 	20 x 3	60 seg.	2 segundos + 2 segundos
	-	-		-
CORE	Elevação perna esticada 	8+8 x 2	30 seg.	2 segundos + 2 segundos
	Super-Man alternado 	8+8 x 3	30 seg.	2 segundos + 2 segundos
RESISTÊNCIA	Intervalado (30 metros corrida máxima /60 metros corrida recuperação) + 1 minuto de corrida ligeira no final	10 min.	-	-

Anexo 10 – Plano de Treino de Condição Física B

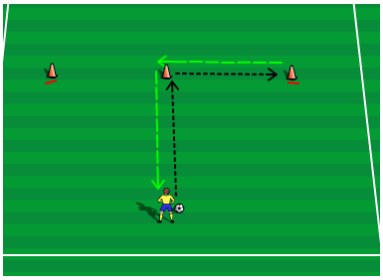
TREINO B	EXERCÍCIOS	SETS X REPS	DESCANSO	VELOCIDADE DE EXECUÇÃO
AQUECIMENTO	Corrida ligeira/ Saltar corda/ Bicicleta	5 min.	-	-
MOBILIDADE/ PREVENSÃO	Afundo + rotação toràxica 	8+8 x 2	-	-
	Hip 90 dinâmico 	8+8 x 2	-	-
	Abertura perna lateral dinâmico 	8+8 x 2	-	-
EXPLOSÃO/ VELOCIDADE	Multi-saltos sem flexão joelho 	10 x 3	90 seg.	Máxima
	Step-Up 	8+8 x 3	90 seg.	2 segundos + 1 segundo
	Split Squat + Jump 	3+3 x 3	90 seg.	2 segundos + 1 segundo
	Afundo + elevação joelho 	6+6 x 3	90 seg.	2 segundos + 1 segundo
	-	-	-	-
FORÇA	Elevação anca unilateral 	8+8 x 3	60 seg.	2 segundos + 2 segundos
	Slide Curls 	10 x 3	60 seg.	3 segundos + 2 segundos
CORE	Deadbug s/ bola 	8 + 8 x 2	30 seg.	2 segundos + 2 segundos
	Prancha Copenhagen 	20"+20" x 2	30 seg.	-
RESISTÊNCIA	Bronco 1200m (20metros+40metros+60metros x5) – ir e voltar	5-8 min	-	-

Anexo 11 – Plano de Treino de Complemento com Bola

Objetivo	**Gerais:** Relação com a bola **Específicos:** Aspetos técnicos básicos (Diferentes dribles e controlos de bola; passe; mudanças de direção e velocidade com bola)
Material: 1 bola; 2 balizas (garrafões/caixas/vassouras, etc); 5 cones/garrafas de água (1 obstáculo sólido); 1 sinalizador; cronómetro; garrafa de água de hidratação	

Parte Inicial				
Objetivos	**Descrição**	**Representação**	**Condicionantes**	**Organização**
Relação com bola: -Drible; - Condução de bola;	**1)Realização de diferentes conduções de bola:** -Condução com parte interna e externa dos pés - Condução a pisar (“pentear”) a bola - Posteriormente realizar 2/3 vezes condução alternando a velocidade com bola: 5s velocidade máxima e 15s velocidade reduzida (**AMBOS OS PÉS)**			**Espaço:** 10m^2 **Tempo:** 7’ **Volume:**2’x 3’x2’

	2)Realização de diferentes dribles: Fintas com mudanças e velocidade e direção: - 360º; - Vírgulas (dentro para fora e de fora para dentro); - Tiki-taka (controlo da bola entre os pés); - Simular adversário à frente e acelerar mudando de direção; - Fintas a explorar pelo jogador autonomamente; **Realizar 30s cada finta** **3) Sustentação da bola no ar:** com ambos os pés; adicionando coxas; adicionando peito e cabeça)	Contabilizar número de toques e comparar evolução com sessões seguintes!		**Material:** 1 bola
Parte Fundamental				
- Velocidade de execução com bola	Exercício analítico de condução e drible da bola entre obstáculos. Termina com uma rotação (alternadamente) e passe para as balizas (Ambos os pés) 1. Drible com ambos os pés 2. Rotação (abertura de ângulo para passe) 3. Passe tenso e rasteiro		- Tendo muito espaço, o jogador poderá aumentar a distância às balizas e progressiva	**Espaço:** 15m^2 **Tempo:** 7' **10 repetições** com **45s de repouso**

-Drible e condução de bola -Passe	-Utilizar pé direito na condução para o cone direito e pé esquerdo para o cone esquerdo. - Realizar à **velocidade máxima**	Distância entre cones: 5m Distância do último cone ao sinalizador: 3m Dimensão da baliza: Máximo 1m	mente fazer passe longo/remate **(sem descurar o drible)**	entre repetições **Material:** 1 bola 5 cones + 1 2 balizas
Outro exemplo				
- Velocidade de execução com bola -Drible e condução de bola	Jogador conduz bola até ao cone central. De seguida conduz pisando a bola com o pé esquerdo até ao cone direito e volta para o cone central pisando a bola com o pé direito. Depois, transportam a bola (pisando de costas) com os 2 pés alternadamente até ao cone inicial. Reinicia depois para o cone do lado esquerdo, equivalendo a 1 ciclo. 16 ciclos (8+8) e cronometram o ciclo que demoram menos tempo a realizar. E vão comparando com as sessões de treino seguintes para perceberem se conseguiram reduzir o tempo de ação. **Manter ritmo constante e dinâmico ao longo de todo o exercício!!!**	 **Distâncias:** - 5m do jogador ao cone central. - 5m para os cones laterais com referência do cone central **NOTA:** Setas pretas indicam trajeto de ida ½ ciclo Setas verdes indicam trajeto de volta de ½ ciclo		**Espaço:** 10m^2 **Tempo:** 10' máx **Volume:** 8 ciclos + 2' repouso + 8 ciclos **Material:** 1 bola 3 cones

Mister Pedro Almeida