



A operacionalização de uma época desportiva no União Nogueirense Futebol Clube

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de sub-19
masculina de futebol do União Nogueirense Futebol Clube

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

Orientador: Prof. Doutor Ivan André Matias do Vale Baptista

Tutor de estágio: Sérgio Leite

Diogo Silva Gomes

Porto, 2022

Gomes, D. (2022). A operacionalização de uma época desportiva no União Nogueirense Futebol Clube: Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de sub-19 masculina de futebol do União Nogueirense Futebol Clube. Porto: D. Gomes. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção de grau de Mestre em Treino Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; ANÁLISE DE JOGO; MODELO DE JOGO; JOGADOR; TREINADOR.

Agradecimentos

Aos meus pais por me permitirem seguir os meus sonhos e por serem o grande pilar da minha vida. A eles lhes devo tudo aquilo que eu sou hoje enquanto Homem, e todas as palavras de agradecimento irão ser poucas comparado com aquilo que fizeram e fazem por mim. Nunca lhes poderei retribuir tudo aquilo que me deram. À minha mãe, por toda a paciência e apoio nas horas em que a vontade de estudar era quase inexistente. Ao meu pai, por me ensinar que o esforço e a dedicação à nossa profissão são fundamentais para atingirmos o sucesso.

Aos meus avós por nunca deixarem que me faltasse nada e por me transmitirem que a família é o pilar mais importante na nossa vida, que devemos valorizá-la e estimá-la independentemente das adversidades que possam surgir. À minha avó que já partiu, que recordo com muita saudade, mas que está sempre comigo onde quer que eu esteja.

Ao professor Ivan Baptista por me orientar na execução deste trabalho, sendo fundamental na transmissão de ideias e de conhecimento que me guiaram à finalização do mesmo.

Ao União Nogueirense Futebol Clube por me ter permitido realizar o estágio no clube e por me fazer sentir em casa, nunca deixando de me atribuir responsabilidades e colocar desafios que me permitissem evoluir. Ao coordenador geral do clube, Sérgio Leite, a oportunidade de integrar o projeto e todas as partilhas de conhecimento derivado da sua experiência neste desporto. Aos meus colegas da equipa técnica dos sub-19, Ricardo Braziela, Artur Silva e Fábio Costa, por toda a partilha de ideias e pela amizade ao longo da época que fizeram de mim um profissional mais bem preparado para o futuro.

Aos meus amigos por todos os momentos de boa disposição e de motivação que foram fundamentais na finalização deste estágio, libertando-me de todo o stress que envolve o mesmo.

Por fim, à minha namorada Mariana por todo o amor, carinho e paciência nos momentos mais difíceis, sendo um pilar fundamental na finalização deste relatório.

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice de Figuras	IX
Índice de Quadros.....	XI
Resumo	XIII
Abstract.....	XV
Lista de Abreviaturas	XVII
1. Introdução	1
1.1.Estrutura do Relatório.....	3
1.2.Quadro Legal da Formação Graduada e da Capacitação Profissional	4
2. Contextualização da Prática	7
2.1.Macro Contexto Concetual	7
2.1.1. O Desporto.....	7
2.1.2. O Futebol	7
2.1.3. O Treinador.....	8
2.1.4. Modelo de Jogo	9
2.1.5. Observação e Análise de Jogo	10
2.1.5.1. Análise da Equipa Adversária.....	11
2.2.Contexto Institucional	12
2.3.Recursos Humanos.....	14
2.4.Funções do Estagiário.....	15
3. Desenvolvimento da Prática	17
3.1.Objetivos Institucionais.....	17
3.2.Objetivos da Equipa	17

3.3.Caracterização da Equipa	17
3.4.Caracterização Individual	18
3.5.Expectativas e Objetivos para o Estágio	26
3.6.Modelo de Jogo	27
3.6.1. Ideias Base	28
3.6.2. Estrutura	29
3.6.3. Organização Ofensiva	30
3.6.4. Transição Ataque-Defesa	35
3.6.5. Organização Defensiva.....	36
3.6.6. Transição Defesa-Ataque	41
3.6.7. Esquemas Táticos	42
3.7.Microciclo Padrão	49
3.7.1. Segunda-feira	50
3.7.3. Terça-feira.....	54
3.7.4. Quarta-feira.....	58
3.7.5. Quinta-feira	62
3.7.6. Sexta-feira	66
3.7.7. Sábado	69
3.7.8. Domingo	70
3.8.Análise do Adversário.....	71
3.8.1. Informações Fornecidas pelo Jogo	71
3.8.2. O Relatório.....	73
3.8.3. O Vídeo.....	74
3.8.4. A Importância Da Análise Do Adversário	75
3.9.Período Pré-Competitivo	76
3.10. Primeira Fase	77

3.11. Segunda Fase	80
4. Desenvolvimento Profissional e Pessoal	85
5. Considerações Finais	91
6. Referências Bibliográfica	93
7. Anexos.....	XCVII

Índice de Figuras

<i>Figura 1 Estádio Municipal Nogueira da Maia</i>	<i>14</i>
<i>Figura 2 Estrutura Preferencial</i>	<i>29</i>
<i>Figura 3 Estrutura Alternativa</i>	<i>29</i>
<i>Figura 4 Zona da Fase de Construção</i>	<i>31</i>
<i>Figura 5 Zona da Fase de Criação</i>	<i>33</i>
<i>Figura 6 Zona da Fase de Finalização.....</i>	<i>34</i>
<i>Figura 7 Bloco Alto.....</i>	<i>37</i>
<i>Figura 8 Bloco Médio</i>	<i>38</i>
<i>Figura 9 Bloco Baixo.....</i>	<i>40</i>
<i>Figura 10 Cantos Ofensivos</i>	<i>43</i>
<i>Figura 11. Livres Laterais Ofensivos.....</i>	<i>45</i>
<i>Figura 12. Cantos Defensivos.....</i>	<i>46</i>
<i>Figura 13 Livres Laterais Defensivos</i>	<i>48</i>
<i>Figura 14 Exemplo da Unidade de Treino de Segunda-Feira (1ª parte) ..</i>	<i>52</i>
<i>Figura 15 Exemplo da Unidade de Treino de Segunda-Feira (2ª parte) ..</i>	<i>53</i>
<i>Figura 16 Exemplo da Unidade de Treino de Terça-Feira (1ª parte)</i>	<i>55</i>
<i>Figura 17 Exemplo da Unidade de Treino de Terça Feira (2ª parte)</i>	<i>56</i>
<i>Figura 18 Exemplo da Unidade de Treino de Terça-Feira (3ª parte)</i>	<i>57</i>
<i>Figura 19 Exemplo da Unidade de Treino de Quarta-Feira (1ª parte)</i>	<i>59</i>
<i>Figura 20 Exemplo da Unidade de Treino de Quarta-Feira (2ª parte)</i>	<i>60</i>
<i>Figura 21 Exemplo da Unidade de Treino de Quarta-Feira (3ª parte)</i>	<i>61</i>
<i>Figura 22 Exemplo da Unidade de Treino de Quinta-Feira (1ª parte)</i>	<i>63</i>
<i>Figura 23 Exemplo da Unidade de Treino de Quinta-Feira (2ª parte)</i>	<i>64</i>
<i>Figura 24 Exemplo da Unidade de Treino de Quinta-Feira (3ª parte)</i>	<i>65</i>

<i>Figura 25 Exemplo da Unidade de Treino de Sexta-Feira (1ª parte)</i>	67
<i>Figura 26 Exemplo da Unidade de Treino de Sexta-Feira (2ª parte)</i>	68
<i>Figura 27 Exemplo do Plano Diário de Jogo</i>	70
<i>Figura 28 Exemplo de Relatório</i>	73
<i>Figura 29 Exemplo de Vídeo</i>	74
<i>Figura 30 Classificação Após os Primeiros 3 Jogos da 1ª Fase</i>	78
<i>Figura 31 Classificação Final da 1ª Fase</i>	80
<i>Figura 32 Classificação Após os Primeiros 3 Jogos da 2ª Fase</i>	81
<i>Figura 33 Classificação Final da 2ª Fase</i>	83

Índice de Quadros

<i>Quadro 1</i> Microciclo Padrão	50
---	----

Resumo

Numa área com numerosos ramos associados à mesma como é o Desporto, existe um que é identificado como o “Desporto Rei”, principalmente no nosso país, que é o Futebol, movendo multidões e tendo um impacto enorme na sociedade em que nos encontramos inseridos.

Este desporto tem sofrido grandes evoluções nos últimos anos e isso tem-se refletido na necessidade de os clubes encontrarem profissionais cada vez mais especializados nas mais diversas áreas que poderão intervir no futebol e fazer a diferença, analisando cada jogo e cada treino até ao mais ínfimo pormenor, desde o ponto de vista físico até ao ponto de vista tático-técnico.

Este documento foi realizado com vista à finalização do 2º ciclo em Treino Desportivo, no ramo de Treino de Alto Rendimento, procurando transmitir todas as vivências e os ensinamentos provenientes das mesmas, ao longo do estágio realizado nos sub-19 do União Nogueirense Futebol Clube, que competiu na 2ª Divisão Nacional de Juniores A.

Ao longo da execução deste relatório, foi sempre feita uma descrição aliada a uma reflexão sobre diversos temas que são importantes num desporto tão complexo como é o futebol. De forma que essas reflexões se tornassem mais completas, existiu uma procura de realizar uma revisão de literatura que pudesse ter influência no trabalho realizado no clube, que se debruçou sobre os seguintes temas: o desporto, o futebol, o treinador, o modelo de jogo, observação e análise de jogo, focando na análise do adversário.

Este estágio revelou-se fundamental no meu desenvolvimento profissional na medida em que me possibilitou adquirir ferramentas fulcrais para o meu futuro enquanto treinador de futebol, visto que me permitiu evoluir na área do treino, mas também tive a possibilidade de adquirir conhecimento acerca da área da observação e análise de jogo.

Palavras-chave: FUTEBOL; ANÁLISE DE JOGO; MODELO DE JOGO; JOGADOR; TREINADOR.

Abstract

In an area with numerous branches associated with it, such as Sport, there is one that is identified as the "King Sport", especially in our country, which is Football, moving crowds and having a huge impact on the society in which we are inserted.

This sport has undergone major developments in recent years and this has been reflected in the need for clubs to find increasingly specialized professionals in the most diverse areas who can intervene in football and make a difference, analyzing each game and each training session down to the smallest detail, from the physical point of view to the tactical-technical point of view.

This document was carried out with a view to completing the 2nd cycle in Sports Training, in the High Performance Training branch, seeking to transmit all the experiences and teachings arising from them, throughout the internship carried out in the under-19 of União Nogueirense Futebol Clube, who competed in the 2nd National Junior A Division.

Throughout the execution of this report, a description was always made, together with a reflection on various topics that are important in such a complex sport as football. In order for these reflections to become more complete, there was an attempt to carry out a literature review that could have an influence on the work developed at the club, which focused on the following topics: sport, football, the coach, the game model, observation and game analysis, focusing on opponent analysis.

This internship proved to be fundamental in my professional development as it allowed me to acquire essential tools for my future as a football coach, since it allowed me to evolve in the area of training, while simultaneously giving the opportunity to acquire knowledge within the area of scout and game analysis.

Keywords: FOOTBALL; GAME ANALYSIS; GAME MODEL; PLAYER; COACH.

Lista de Abreviaturas

AFP- Associação de Futebol do Porto

DC- Defesa central

ED- Extremo direito

EE- Extremo esquerdo

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GR- Guarda-redes

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

LD- Lateral direito

LE- Lateral esquerdo

MD- Médio defensivo

MI- Médio interior

PL- Ponta de lança

TD- Transição defensiva

TO- Transição ofensiva

UNFC- União Nogueirense Futebol Clube

UT- Unidade de treino

1. Introdução

Chegamos agora, ao fim de 5 anos, com uma de pausa no final da licenciatura, de muita dedicação, de estudo, de resiliência e de persistência de forma a atingir os meus objetivos profissionais e pessoais. A realização do estágio curricular profissionalizante é a última etapa para a conclusão do Mestrado em Treino Desportivo- Ramo de Alto Rendimento, e é um dos momentos mais importantes do meu percurso académico, não desvalorizando o restante percurso.

Este ano de estágio chega como o momento em que os estudantes transitam do mundo académico para o profissional, onde têm oportunidade de aprender e recolher informação com os mais diversos intervenientes da prática do desporto, no meu caso do futebol, mas também têm a oportunidade de avaliar o que eles próprios sabem sobre a prática do futebol e das mais diversas áreas que nele intervêm. O ano de estágio permite ao estudante aplicar o que aprendeu ao longo do seu percurso académico, refletir sobre as práticas diárias no clube e retirar diversas conclusões ou aumentar ainda mais algumas dúvidas que pudesse ter, de forma que o mesmo possa ter uma base que sirva de lançamento para o seu percurso profissional.

A Faculdade de Desporto da Universidade do Porto permite que os seus estudantes realizem um estágio profissionalizante no 2º ano do 2º ciclo de estudos em Treino Desportivo, com consequente realização do relatório de estágio e defesa do mesmo, para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo no ramo de Alto Rendimento, assim como a obtenção do Título Profissional de Treinador Desportivo – Futebol, UEFA BASIC, através da entidade certificadora legal, o IPDJ.

A minha escolha pelo estágio profissionalizante deve-se ao facto de pretender evoluir no campo do treino e de tudo o que o envolve. Essa escolha prende-se, também, ao facto de ter oportunidade de realizar estágio num clube no qual fui atleta e treinador em épocas anteriores, ou seja, o mesmo dá-me abertura suficiente para intervir em todo o processo, considerando-me um

treinador-adjunto que também faz parte da equipa técnica e não um treinador que apenas realiza o estágio e não intervém no processo.

A decisão de me candidatar ao mestrado de Treino Desportivo- Alto Rendimento na FADEUP prendeu-se ao facto de ser considerada uma das melhores faculdades de desporto do mundo (Silva, 2022), de ter professores premiados e prestigiados a nível nacional e internacional, nas mais diversas áreas do desporto ao mais alto nível, e, deveu-se ainda, ao facto de já ter realizado a minha licenciatura nesta instituição e, para além de tudo o que aprendi, a mesma deixou-me com vontade de continuar a frequentar os ciclos seguintes de forma a adquirir mais conhecimento que possa transportar para o mundo profissional.

Os meus objetivos iniciais com este mestrado eram adquirir ainda mais conhecimento e ferramentas que me preparassem para o mundo profissional e me permitissem refletir melhor sobre as minhas práticas durante a atividade no desporto, essencialmente no futebol. Para além destes objetivos iniciais, identifico como principal motivo de me ter candidatado a este mestrado o facto do mesmo me permitir a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto- nível II. À medida que o estágio foi decorrendo, fui estabelecendo novos objetivos como prioritários tais como a evolução na área do treino e da análise de jogo. Apercebi-me que este ciclo de estudos poderia influenciar muito mais o meu futuro profissional pois deu-me instrumentos que me permitem observar e refletir sobre aquilo que eu quero que seja a minha prática.

A realização do estágio profissionalizante sempre esteve muito presente no meu pensamento aquando da candidatura ao mestrado. Com o mesmo eu pretendo evoluir num contexto bastante competitivo e aprender com treinadores experientes, competentes e tão apaixonados pelo treino e pelo jogo quanto eu. Pretendo evoluir enquanto treinador, formador e também do ponto de vista social. Para além desse objetivo principal, tenho outros objetivos complementares, tais como: ser o mais interventivo possível no processo de treino da equipa, na idealização do modelo de jogo e na definição da metodologia de treino a seguir; ser um elemento fundamental na análise do desempenho da equipa; conseguir transmitir ao treinador ideias chave para melhorarmos os jogadores e o rendimento da equipa; e aliar todo o processo de treino e

aprendizagem no terreno ao estudo fora do mesmo de forma a adquirir cada vez mais conhecimento que me ajude a exercer cada vez melhor o meu papel no clube que represento.

1.1. Estrutura do Relatório

Seguindo as normas e orientações estipuladas pela FADEUP, para a elaboração de trabalhos académicos, o presente relatório de estágio está estruturado da seguinte forma:

1- Introdução: Pretendo realizar uma descrição do estado de conhecimento na área de futebol, descrever a finalidade e estrutura do relatório e enquadrar e contextualizar o relatório no quadro legal da formação pós-graduada e da capacitação profissional;

2- Contextualização da prática: Onde pretendo equacionar o papel do treino e, apresentar o contexto do estágio e do clube em que o estágio se realizou, assim como a organização da equipa técnica onde o treinador estagiário se insere, as funções que o mesmo desempenha e os recursos disponíveis para a realização do mesmo;

3- Desenvolvimento da prática: Pretendo expor todo os momentos importantes vivenciados ao longo do estágio, refletindo sobre os métodos utilizados e o sucesso dos mesmos;

4- Desenvolvimento profissional: Pretendo refletir sobre de que forma o contexto do estágio profissional e as situações neles vivenciadas contribuíram para o meu desenvolvimento profissional e pessoal;

5- Considerações finais: Pretendo considerar de que forma é que o estágio poderá influenciar o meu futuro após o término do mesmo;

6- Referências bibliográficas: Irá incluir a literatura consultada e que serviu como base para a realização do relatório de estágio, mesmo que a mesmo não seja referida no documento;

7- Anexos: Onde pretendo incluir todos os documentos considerados pertinentes para uma melhor compreensão do relatório de estágio.

1.2. Quadro Legal da Formação Graduada e da Capacitação Profissional

A conclusão do segundo ano do segundo ciclo de Treino Desportivo - Alto Rendimento, poderá levar à obtenção do Grau de Mestre, o qual é conferido aos estudantes que, através da aprovação em todas as unidades curriculares do plano de Curso de Mestrado e da aprovação no ato público da defesa do relatório de estágio, logrem obter o número de créditos fixado no regime jurídico definido no Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março, designadamente nos artigos 15º e seguintes, não tendo este diploma legal registado qualquer posterior alteração.

A Lei n.º 40/2012, de 28 de Agosto, que veio revogar o Decreto-Lei nº 248-A/2008, de 31 de Dezembro, ao abrigo do qual foi criado o Programa Nacional de Formação de Treinadores, é o diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, definindo diferentes vias alternativas para obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o exercício da função em apreço, neste caso, treinador da modalidade de futebol. Uma dessas vias é precisamente pela equivalência de estudos de ensino superior, designadamente através da obtenção do grau de licenciatura ou mestrado na área de Desporto, tal como identificado pela Direção-Geral do Ensino Superior (DGES). Assim, nos termos do disposto no n.º 1, alínea a) e n.º 2 do art.º 6º do diploma legal anteriormente referido, os cursos superiores na área de Educação Física ou de Desporto são condição adequada para a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto, por reconhecimento prévio por parte da entidade legalmente competente para o efeito, designadamente, o Instituto Português do Desporto e Juventude (I.P.D.J, I.P).

Posto isto, a conclusão do mestrado em Treino Desportivo- Ramo de Alto Rendimento, permite-nos a obtenção do grau do mestre, para além de todo o conhecimento e desenvolvimento profissional e humano.

2. Contextualização da Prática

2.1. Macro Contexto Concetual

2.1.1. O Desporto

Considera-se que o desporto moderno, regido por normas e regras, nasceu em Inglaterra no contexto da revolução industrial e difundiu-se pelas colónias britânicas, América do Norte e Europa (Mandell, 1986). A sociedade britânica foi transportando para a sua cultura e para a vida quotidiana conceitos de racionalização, procurando a eficiência e a eficácia, a exatidão das medidas e outras práticas que surgiram ao longo do processo de industrialização na busca pelo rendimento (Mandell, 1986). O desporto refletiu o mesmo desenvolvimento que a sociedade, ou seja, tendo em conta que a sociedade se desenvolveu no sentido de procurar o rendimento, o desporto seguiu o mesmo caminho, investindo cada vez mais na investigação para definir o que é rendimento e como é possível melhorá-lo.

Embora os traços fundamentais do desporto residam nos princípios da concorrência e da comparação objetiva de rendimentos, o fenómeno do desporto também pode ser compreendido como a relação que o ser-humano estabelece com o próprio corpo (Bento, 1987). De uma forma simples e concreta, Grupe e Krüger consideram que o desporto é um termo geral que inclui todos os exercícios físicos ou todos os jogos e formas de exercício, orientados pelo movimento (Grupe, 1994).

2.1.2. O Futebol

Desde a sua criação, o futebol é um desporto que tem um grande impacto na nossa sociedade. É um desporto praticado por milhões de pessoas e seguido por ainda mais, o que faz com que seja considerado o desporto rei, movendo multidões e juntando pessoas de todo o mundo.

Garganta e Pinto (1998) consideram o futebol um JDC, pois está inserido num conjunto de modalidades com características comuns. Os JDC caracterizam-se pelo facto de existir uma relação de oposição entre os elementos de duas equipas e uma relação de cooperação entre os elementos da

mesma equipa. O objetivo do futebol é marcar golo na baliza adversária, assim como evitar que o adversário marque na baliza que se defende (Castelo, 2009). Para Garganta (1996), o jogo de futebol é caracterizado pela emergência de relações complexas de oposição e de cooperação no decurso do jogo, que expressam os objetivos dos jogadores e das equipas, assim como o conhecimento que possuem do jogo, de si próprios e dos adversários.

De acordo com Oliveira (2004), o jogo de futebol apresenta uma não-linearidade que resulta do facto de a tomada de decisão dos jogadores ser imprevisível, dependendo sempre da própria interpretação do momento de jogo por parte dos atletas, assim como do seu conhecimento específico e da interpretação individual e coletiva proveniente dos seus modelos de referência.

Oliveira (2004) refere, também, que o futebol se trata de um sistema complexo, onde interagem vários elementos, resultando em eventos interativos. Garganta e Gréhaigne (1999), acrescentam que esta complexidade se deve à existência de uma interação dinâmica de ações que ocorrem durante o jogo provenientes de relações de cooperação e oposição, sendo assim, cada equipa deve responder aos problemas colocados por estas relações de forma coletiva, sendo sistemas adaptativos complexos. Garganta e Pinto (1998) acrescentam que estas relações obrigam as equipas a uma troca constante de comportamentos, dependendo em que fase a equipa se encontra, seja no ataque ou na defesa, e do objetivo que pretendem atingir. Desta forma, os atletas têm como função assumir comportamentos com vista em encontrar situações favoráveis para se concretizarem os objetivos propostos.

2.1.3. O Treinador

De acordo com Flores (2012), o papel do treinador, de uma forma geral, passa pela responsabilidade do sucesso desportivo da sua equipa e pelo alcance das metas/objetivos do clube definidos pela direção. Para tal, e de acordo com os mesmos autores, o treinador é responsável pelo recrutamento de jogadores e pela gestão dos mesmos ao longo da época. O treinador de futebol deve, ainda, conhecer a modalidade em todas as suas facetas, sabendo que será chamado, a cada momento, a tomar decisões sobre questões técnicas, táticas, logísticas entre outras (Flores, 2012). Tal variedade de requisitos torna

imprescindível a existência de uma sólida competência técnica, de personalidade e de inteligência estratégica (Garganta, 2004).

Sendo a função de treinador e a sua atividade extremamente complexa, consideramos que a sua rotina de trabalho no quotidiano passa pela preparação, observação, intervenção e avaliação (Sarmiento, 2014). Castelo (2009) acrescenta ainda que o treinador se encontra envolvido numa tríade composta pelo modelo de jogo, modelo de treino e modelo de análise de jogo.

De forma a finalizar este ponto fundamental, o papel do treinador não deve ser entendido, apenas, através de funções consideradas técnicas ou de instrução porque dele espera-se que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos jogadores que estão no seu comando, fomentando a transformação e o aperfeiçoamento dos comportamentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo (Garganta, 2004). Garganta (2005) refere, por fim, que o treinador deve eleger a sua visão de como deve ser o jogo, deve traçar o seu caminho, deve seleccionar os seus métodos tomando consciência de que estes são bons quando os jogadores reconhecem o respetivo alcance e limites, não a sua onipotência. Todos os métodos têm vantagens e desvantagens, cabe ao treinador pensar e ponderar sobre os métodos a escolher.

Em suma, o treinador é responsável pelo processo de treino, mas também é responsável pela gestão das relações humanas, devendo ajustar o seu modelo de jogo e de treino às condições que cada clube apresenta e aos jogadores que o treinador encontra.

2.1.4. Modelo de Jogo

Azevedo (2011) referiu que a modelação do jogo de futebol visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica. Sendo uma equipa de futebol um sistema complexo e dinâmico, o mesmo autor refere que a modelação de uma equipa de futebol permite a criação de sinergias entre grupos de jogadores, que irão direccionar as respetivas ações e interações, assim como permitir avaliar os processos de treino e de jogo.

De acordo com Castelo (1996), um modelo cria uma rede de inter-relações entre as unidades em conjunto, de forma a simular a realidade ou parte desta.

Nesse sentido, o modelo de jogo é uma conjectura de jogo do treinador que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos do jogo (organização ofensiva, transição ataque-defesa, organização defensiva e transição defesa-ataque), e que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva (Oliveira, 2004).

Mais uma vez, segundo Azevedo (2011), os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, articulados entre si e representativos de cada momento de jogo, criam uma organização funcional própria e caracterizadora da identidade de uma equipa. A ideia de jogo terá um papel fundamental na forma como se treina e quanto mais coerente for, mais sentido fará o processo de treino sendo que a prestação da equipa será o espelho do modo como se treina (Castelo, 2002). Sendo assim, não devemos procurar exercícios já formatados por alguém, mas sim construí-los e aplicá-los de acordo com a maneira como pretendemos que a nossa equipa interprete o modelo de jogo proposto.

De forma a finalizar uma pequena reflexão sobre o tema, o Modelo de Jogo constitui a impressão digital de cada equipa (Duarte, 2011).

2.1.5. Observação e Análise de Jogo

Nos tempos atuais, o sucesso desportivo no futebol está cada vez mais relacionado com o conhecimento das mais diversas áreas que nele podem intervir (Carvalho, 2014). Dessa forma os treinadores procuram controlar, cada vez mais, todas as variáveis que possam influenciar a performance de uma equipa (Pinheiro, 2018). Garganta (1997) refere que, embora se possa denominar a análise de jogo como observação de jogo ou interpretação de jogo, a expressão mais utilizada é mesmo análise de jogo, pois considera-se que esta designação engloba todas as fases do processo que dizem respeito à observação, à notação dos dados e à sua interpretação (Franks, 1986).

Segundo Vásquez (2012), observar e analisar consiste em recolher e examinar comportamentos individuais e coletivos desenvolvidos por jogadores e equipa, tendo como objetivo identificar condutas padrão, reconhecer a estrutura organizativa predominante e avaliar a eficácia das mesmas, através da edição de relatórios técnicos. O mesmo autor refere, ainda, que no presente se torna

imperativo, nas equipas de primeira linha, a existência de um departamento que permita aos especialistas efetuar uma observação e uma análise multidimensional do jogo, avaliar o comportamento competitivo das equipas e dos jogadores durante os jogos permitindo assim concretizar as exigências que lhes são impostas.

Concluímos, assim, que a análise de jogo é um meio indispensável para a identificação dos fatores que influenciam o rendimento desportivo e devem ser considerados na orientação de cada equipa durante o jogo e na preparação e orientação do processo de treino (Garganta, 1997). Ventura (2013) corrobora que a observação, análise e interpretação da performance das equipas é fundamental para o planeamento e intervenção do treinador ao longo de todo o processo de treino.

2.1.5.1. Análise da Equipa Adversária

A observação das equipas adversárias é cada vez mais importante nos tempos atuais de forma a podermos identificar padrões nas equipas e podermos estruturar de que forma, dentro do nosso modelo de jogo, poderemos aproveitar os seus pontos fracos e contrariar os seus pontos fortes. Segundo Ventura (2013), quanto maior for o conhecimento do adversário, mais fácil e eficaz se torna o trabalho do treinador na preparação de cada jogo.

Pedreño (2014) refere que a análise da equipa adversária permite particularidades como: analisar momentos de jogo e as suas dinâmicas; avaliar e recolher informação do plantel; analisar o sistema de jogo mais comum, as suas variações e as características que o definem; analisar comportamentos padrão; detetar os pontos fortes e fracos de cada adversário; analisar possíveis condicionantes externas recorrentes no jogo. Tudo isto permite criar um plano estratégico para cada microciclo de forma a preparar cada jogo. Barreira acrescenta que o processo de análise do adversário deve considerar diferentes conjunturas tais como o nível do adversário, conceção do jogo adversário, realizado enquanto equipa visitante e visitada, carácter competitivo dos jogos em análise e o intervalo entre os jogos (Barreira, 2015).

Toda esta informação pode ser passada utilizando relatórios escritos com algumas ilustrações e/ ou vídeos curtos que demonstrem pontos importantes e padrões detetados no modelo de jogo adversário.

2.2.Contexto Institucional

O União Nogueirense Futebol Clube (UNFC) é um clube que centra grande parte da sua ação no futebol de formação e no desenvolvimento dos jovens jogadores.

Desta forma o coordenador do futebol de formação juntamente com os treinadores define, para o clube, a linha orientadora de ação de todos os escalões, percebendo-se claramente uma estratégia global e direcionada para a potenciação de atletas e para o alcançar de resultados desportivos de excelência, tal como tem acontecido nos anos anteriores. Naturalmente, todo o processo de estruturação das diferentes equipas é da responsabilidade de cada treinador em conjunto com o coordenador, existindo uma ideia de jogo comum a toda a formação, que é moldada pelo cunho pessoal de cada treinador, ao longo da época. O clube tem como objetivos primordiais colocar equipas nos campeonatos nacionais e para que isso possa acontecer, o clube tem aperfeiçoado ano após ano a sua estrutura, chamando a si treinadores com a máxima competência, fisioterapeutas com experiência na área desportiva e team managers capazes de apoiar da melhor forma todo o grupo de trabalho.

O crescimento do clube tem sido exponencial, desde a academia, que nos últimos anos tem tido um aumento abrupto do número de atletas, fruto do trabalho sustentado e organizado, ao número de equipas que ano após ano tem sido maior. Devido ao aumento do número de atletas quer à necessidade de encontrar um espaço competitivo para atletas que ainda não estão suficientemente aptos para encaixar nas equipas A, mas que assim têm um espaço competitivo para poder evoluir, dentro dos mesmo padrões qualitativos que caracterizam o clube. Ao nível do futebol sénior tem sido feita uma aposta na continuidade dos atletas que transitam da formação do clube.

Em relação aos recursos materiais, o estádio do UNFC é o Estádio Municipal de Nogueira da Maia, localizado em Nogueira da Maia, na Rua União Nogueirense Maia e tem a capacidade para 1500 pessoas. O estádio apresenta

um campo de futebol 11 de relvado sintético em excelentes condições, visto que o mesmo foi colocado em setembro de 2017, e tem ainda um campo de futebol 5 que foi colocado há menos de um ano, pelo que as condições do estádio e do campo são ótimas para a prática do desporto. O estádio possui um dos maiores campos da AFP com 110 metros de comprimento e 72 metros de largura, sendo que dentro deste campo pode ocorrer um jogo de futebol de 7, ou um de futebol de 11. Tem ainda um ginásio, cinco balneários para os diversos escalões, dois balneários para os treinadores e um posto médico. Tem ainda três salas para reuniões e uma rouparia.

Em relação à estrutura do clube, o UNFC é presidido por Fernando Botelho, que está no clube há 6 anos como presidente. O Vice-presidente Reis Costa, está no clube há tanto tempo como o presidente e trata das questões da tesouraria do clube. Uma gestão sempre bem feita e que levou o UNFC a poder, desde há dois anos, providenciar alojamento a 6 atletas para vários escalões. O ano passado foi utilizado o alojamento do clube para 5 atletas. Por fim, o UNFC tem à disposição dos atletas treinadores qualificados, desde treinadores jovens com o nível UEFA C ou estagiários, até treinadores com o nível UEFA A e, em que todas as equipas têm, pelo menos, 2 treinadores. Apresenta, ainda, 3 fisioterapeutas a trabalhar com todas as equipas, pelo menos um team manager em cada equipa, uma nutricionista e uma psicóloga. Todos os elementos que compõem a estrutura do clube trabalham para que o UNFC possa atingir patamares superiores e para que os atletas que representam a instituição se possam evidenciar cada vez mais.

Na figura 1 está ilustrado o Estádio do UNFC, com o campo onde os treinos e os jogos eram realizados:



FIGURA 1 ESTÁDIO MUNICIPAL NOGUEIRA DA MAIA

2.3. Recursos Humanos

O clube tem em todos os escalões, pelo menos, um treinador principal e um treinador-adjunto, podendo existir diversos escalões com mais treinadores, principalmente nos escalões que estão inseridos nos campeonatos nacionais e no escalão sénior. No escalão de sub-19, a equipa técnica era constituída por um treinador principal, um treinador-adjunto, um preparador físico, um treinador de guarda-redes, e, para além destes quatro elementos, incluía-me eu enquanto treinador estagiário, embora o clube e a restante equipa técnica me considerasse um treinador-adjunto dentro da equipa técnica.

O treinador principal já é treinador no clube há cerca de 10 anos, tendo começado nos escalões mais jovens, passando pelos sub-17, onde conseguiu que a equipa subisse ao campeonato nacional da categoria, e encontrando-se em ano de estreia no escalão de sub-19. O treinador-adjunto já passou por diversos clubes onde desempenhou outras funções para além de coordenador, tais como observador e coordenador da formação. O preparador físico também já está no clube há alguns anos, sendo que também intervém no planeamento e na operacionalização do treino na vertente técnico-tática. O treinador de guarda-redes já está há nove anos no clube, onde já foi jogador.

Por fim, e terminando a apresentação do staff, é importante referir que ainda não temos team manager atribuído o que poderá fazer com que os

elementos da equipa técnica necessitem de tratar de alguns assuntos que não estão diretamente relacionados com o treino e o jogo da equipa.

2.4. Funções do Estagiário

Em relação às funções do estagiário, a equipa técnica não tem definidas de forma rigorosa a função de cada treinador, sendo o objetivo dos treinadores-adjuntos auxiliar o treinador principal em qualquer tarefa que ele necessite, desde a definição do modelo de jogo, que terá que ir de encontro às ideias do treinador, até ao planeamento e operacionalização do treino.

Ainda assim, sendo a equipa técnica constituída por 5 elementos, é necessário entender que cada um irá intervir numa área mais específica. Pessoalmente, irei ser o treinador responsável pela análise de jogo da equipa adversária e da nossa equipa através de vídeo. Além disso, irei auxiliar em todos os exercícios do treino, podendo assumir a responsabilidade de coordenar alguns de forma autónoma. Presumo, também, que irei intervir no planeamento de cada unidade de treino e intervir de forma ativa na definição do posicionamento de cada jogador nas bolas paradas defensivas e ofensivas.

Enquanto jovem treinador posso também assumir que terei um papel importante nas relações que poderei estabelecer com os jogadores, de forma a servir de ponte entre equipa técnica e plantel. Serei interventivo em alguns exercícios no sentido de fornecer um feedback pertinente e objetivo aos jogadores.

3. Desenvolvimento da Prática

3.1. Objetivos Institucionais

O clube vê a sua formação como principal “fornecedor” de jogadores à sua equipa sénior, onde a mesma é constituída por, pelo menos, 50% de jogadores que fizeram a sua formação no clube. Tínhamos ainda como objetivo potenciar os nossos jovens para que consigam chegar aos campeonatos profissionais, tal como aconteceu há dois anos, quando três jogadores que terminaram a sua formação no clube assinaram contratos profissionais com clubes estrangeiros. Pretendíamos ainda formar pessoas e Homens que serão o futuro da nossa comunidade e que saibam conviver com responsabilidade e respeito pelo outro. Como diz o lema do clube, pretendemos “Promover, Formar e Valorizar a competir”.

3.2. Objetivos da Equipa

Estando no clube há alguns anos e tendo vivenciado a evolução do clube nos anos mais recentes, como eu perspectivava, o mesmo estabeleceu como principal objetivo competitivo para a época de 2021/22, para a equipa de sub-19, a ida à 2ª fase da 2ª divisão nacional de Juniores A, e disputar a subida à 1ª divisão nacional de Juniores A. A equipa ficou inserida na série A da 2ª divisão nacional de sub-19, onde prevíamos encontrar uma série bastante competitiva, com 4 ou 5 equipas a disputar os dois primeiros lugares que dariam o acesso à 2ª fase.

3.3. Caracterização da Equipa

De forma a poder intervir no processo de treino é necessário conhecer o clube, o plantel e os jogadores individualmente. E, para isso, foi necessário analisar e caracterizar o plantel de forma a identificar os seus pontos fortes e os seus pontos fracos, para que possamos planear o nosso trabalho ao longo da época com o objetivo de melhorarmos o rendimento da equipa e de cada jogador de forma individual.

Enquanto equipa, o plantel dos sub-19 do clube era, na sua grande maioria, equilibrado, tendo cada posição, pelo menos, dois jogadores capazes de competir entre si para jogar. Obviamente que identificamos alguns jogadores que poderiam partir em vantagem em relação a todos os outros, sabendo nós de antemão qual poderia ser o nosso 11 inicial, tendo o mesmo alternando bastante ao longo de toda a época devido a diversos motivos (lesões, falta de rendimento, etc.). Sabíamos que no setor médio teríamos dois atletas que seriam os dois pilares da equipa, não só por serem os capitães, mas também pela qualidade, entrega e compromisso que já haviam demonstrado em épocas anteriores.

De uma forma geral, identificávamos uma excelente capacidade da equipa para conseguir sair a jogar apoiado a partir da 1ª fase de construção, sabíamos que poderíamos ser fortes em transição pela rapidez que apresentávamos nos homens da frente, e que nos momentos em que não tínhamos bola teríamos de nos manter unidos para a conseguir recuperar.

Sentíamos que tínhamos uma equipa bastante unida dentro e fora do campo que iria procurar reagir, juntamente com a equipa técnica, nos momentos de adversidade para arranjar soluções que nos pudessem ajudar a resolver os problemas. Percebíamos que os elementos que lideravam a equipa (capitães) tinham uma grande ambição de atingir o sucesso e que isso faria com que todos os seus colegas os seguissem, pois identificavam-nos como um exemplo para todos eles.

3.4. Caracterização Individual

O plantel era constituído, fundamentalmente, por jogadores nascidos em 2003, ou seja, jovens que já estão no seu último ano de formação e em que alguns ainda têm aspirações de chegar a patamares superiores, incluindo os campeonatos profissionais. Selecionamos, ainda, alguns jogadores de 2004 que tinham qualidade para integrar o plantel e conseguiam preencher algumas lacunas do mesmo. Sendo que a maioria dos jogadores já pertenciam ao clube, sabiam de antemão quais as suas responsabilidades e qual a exigência que iriam encontrar por parte de toda a estrutura do clube.

Em relação aos jogadores que constituíam o plantel, irei realizar uma breve apresentação dos mesmos, apresentando as suas principais características:

➤ GR 1

- Evidenciou bastantes dificuldades no jogo com os pés e na leitura de jogo, tendo algumas saídas precipitadas que colocaram em causa o sucesso da equipa;
- Mostrou-se um GR com boa capacidade para defender entre os postes, embora não fosse uma primeira escolha para ocupar o lugar ao longo da época;
- Psicologicamente era um jogador que baixava bastante o seu rendimento se cometesse algum erro ao longo do jogo.

➤ GR 2

- GR estrangeiro e que integrou o clube com o objetivo de preencher uma lacuna que identificamos imediatamente no nosso plantel;
- Apresentava um excelente jogo de pés, uma ótima leitura de jogo e foi bastante decisivo para o nosso sucesso ao longo da época; embora lhe tenham sido evidenciadas algumas dificuldades técnicas e pouca capacidade de trabalho, foi a nossa primeira escolha ao longo da temporada.

➤ LD 1

- Jogador competente em todos os momentos de jogo, evidenciando algumas dificuldades técnicas ao nível do passe e da receção, mas que se revelou bastante eficaz nas suas ações defensivas, nomeadamente na compreensão dos princípios específicos;
- Foi a primeira opção para a posição, não havendo concorrência à altura.

➤ LD 2

- Jogador que apresentava dificuldades em todos os momentos do jogo, mas que tinha um grande espírito de equipa e que se mostrava sempre disponível a ajudar;

- Não foi opção em nenhum jogo, acabando por sair do clube em dezembro.
- DC 1
- DC com qualidade técnica e capacidade de encontrar espaço entre linhas do adversário;
 - Apresentava algumas dificuldades no jogo aéreo e nas coberturas defensivas visto que não era especialmente rápido;
 - Foi opção poucas vezes pois existia bastante concorrência na posição.
- DC 2
- Jogador nascido em 2004, excelente nas ações defensivas e na leitura de jogo, bastante agressivo e boa capacidade no jogo aéreo;
 - Apresentava algumas dificuldades ao nível da velocidade e na contenção;
 - Foi o jogador com mais minutos ao longo da época;
 - É um jogador que se revelou preparado para outros patamares e outro contexto, com uma exigência e dificuldade acrescidas.
- DC 3
- Um jogador nascido, também, em 2004 que apresentava como principais características a velocidade e a agressividade;
 - Embora fosse um DC esquerdino (que é uma vantagem), era o DC com mais dificuldades nas ações ofensivas, tendo tido uma evolução significativa ao longo de toda a época;
 - Foi o segundo DC mais utilizado durante toda a época.
- DC 4
- Jogador estrangeiro e novo no clube com características diferenciadoras em relação a todos os outros, visto que tem 1,94m;

- Era uma defesa muito forte no jogo aéreo ofensivo e defensivo vencendo a maioria dos duelos;
- Apresentava como principal ponto fraco a velocidade, tendo dificuldade em acompanhar os adversários que aparecessem nas suas costas.

➤ DC 5

- Jogador que podia cumprir a posição de defesa central ou de médio defensivo, mas que teve muitas dificuldades a encaixar na equipa;
- Embora reconhecemos qualidade nas suas ações técnicas, evidenciou grandes lacunas na tomada de decisão.

➤ LE 1

- Apresentava como principais características a velocidade e a qualidade de passe/ cruzamento;
- Demonstrou grandes dificuldade na colocação dos apoios quando a equipa estava sem bola, retirando-lhe alguns milésimos de segundo importantes para o ganho de posição ou até mesmo da bola perante os adversários;
- Um jogador que revelou alguma falta de confiança nas suas capacidades.

➤ LE 2

- Jogador estrangeiro que foi o titular na posição até ter uma lesão no adutor que o fez regressar ao seu país;
- Era um jogador comprometido, trabalhador, forte fisicamente e que era muito eficaz na maioria das ações realizadas em jogo;
- Tornou-se no nosso elemento mais forte nas bolas paradas defensivas e ofensivas.

➤ MD 1

- Um jogador com bastante qualidade e que interpreta bem todos os momentos do jogo e os espaços a ocupar durante o mesmo;
- Foi o principal pilar da equipa na ligação entre o setor mais recuado e o setor mais avançado;
- Era o elemento que tinha como função manter a equipa sempre equilibrada, tendo cumprido muito bem a mesma;
- É um dos capitães e revela-se um líder dentro e fora de campo.

➤ MD 2

- Um elemento que poderia ocupar qualquer posição do meio campo, mas que revelava algumas debilidades na fase defensiva e na tomada de decisão quando a equipa tinha a bola;
- Não foi uma opção clara, mas revelou-se importante numa fase da época em que tivemos algumas lesões no setor médio da nossa equipa.

➤ MI 1

- Um médio com excelente capacidade de aproximação a zonas de finalização, mas também com características que lhe permitiram ser um dos principais recuperadores de bola da equipa, principalmente no meio campo ofensivo;
- Podia ser um médio que intervinha na fase de construção, criação ou de finalização;
- Foi o capitão de equipa e um exemplo a seguir por todos os outros desde o primeiro ao último dia da época.

➤ MI 2

- Um jogador de 2004 com excelentes características do ponto de vista físico que se revelam muito importantes nos momentos de organização e transição defensiva;

- Apresentava algumas debilidades na tomada de decisão quando tinha a bola em seu poder;
 - Foi um elemento importante na equipa, tendo realizado bastantes minutos ao longo da época.
- MI 3
- Um jogador que apresentava como principal característica o último passe e o remate;
 - É um médio bastante agressivo quando a equipa quer fazer pressão alta;
 - Foi um jogador que jogou bastantes vezes como EE visto que tinha excelentes características no 1x1 ofensivo e poderia criar superioridade no corredor central com os restantes médios.
- MI 4
- Jogador de 2004 que tinha como principais características a velocidade e o último passe, podendo atuar nas costas do ponta de lança de forma a aproveitar os espaços libertados pelo mesmo;
 - Foi uma opção mais regular na fase final da época, visto que melhorou a sua concentração e o seu rendimento nos treinos.
- MI 5
- Um médio com excelente relação com a bola, mas que apresentava debilidades ao nível físico e poucas características que lhe permitiam ser eficaz nos momentos em que a equipa não tem bola;
 - Foi uma opção ao longo da época, apesar das dificuldades de relacionamento entre o mesmo e equipa técnica.
- EE 1
- Extremo nascido em 2004 que começou a jogar futebol na rua, sendo a sua principal característica o drible e qualidade técnica;

- Era um atleta com dificuldades no momento defensivo e que necessitava de ser mais comprometido nos treinos para poder evoluir e ter oportunidades de jogar;
 - Foi um atleta que jogou majoritariamente pelos sub-18.
- EE 2
- É um jogador que apresenta boas características defensivas e que também demonstra ser rápido;
 - As suas principais características são a capacidade de encontrar espaço em corredor para cruzar e o remate;
 - É um jogador extremamente inteligente e que sabe gerir e pausar os ritmos de jogo;
- ED 1
- Extremo recém-chegado ao clube que tinha como principal vantagem do seu jogo o 1vs1 ofensivo pois é extremamente rápido;
 - Revelava ainda ser o melhor jogador da equipa em situações de cruzamento após ultrapassar o adversário direto, mas tinha como principal dificuldade a finalização;
 - Foi o jogador mais utilizado no lado direito do nosso ataque.
- ED 2
- Jogador novo no clube, com excelentes clubes no currículo;
 - Chega ao clube como uma mais-valia para jogar como ED ou MI visto que evidenciava uma excelente compreensão do jogo e uma excelente relação com a bola;
 - Tinha algumas debilidades ao nível físico o que se revelava limitador em alguns duelos, principalmente com a bola pelo ar;
 - Apesar de ter tido bastante tempo de jogo, acabou por sair no meio da época por questões pessoais.

➤ PL 1

- Jogador novo na equipa, com excelentes características do ponto de vista físico;
- Demonstrou uma excelente capacidade para jogar de costas para a baliza adversária, fazendo, também, da velocidade uma das suas melhores armas;
- Acabou por sair do clube pouco tempo após o começo da época por questões pessoais.

➤ PL 2

- Era um jogador recém-chegado ao plantel que revelava muita capacidade de trabalho e compromisso com a equipa, mas que teve bastantes dificuldades em jogar, visto que tinha bastantes dificuldades do ponto de vista técnico, incluindo a finalização;
- Acabou por sair do clube por causa da sua pouca utilização.

➤ PL 3

- Jogador nascido em 2004 que realizou uma excelente época devido ao elevado número de golos que marcou e por ser a nossa maior referência para finalizar;
- Era um jogador com excelentes capacidades físicas que apresentava como principais vantagens no seu jogo a velocidade e a finalização.

➤ PL 4

- Jogador que já estava no clube há alguns anos e que, embora nunca tenha sido uma opção assídua dentro das equipas onde passou, poderia ser uma opção válida para a equipa técnica visto que apresentava qualidades como jogar de costas para a baliza, servindo como referência para os médios e defesas para receber passes verticais;
- Sendo ponta de lança apresentava, ainda, muitas dificuldades na finalização.

Foram estes os jogadores que fizeram parte do nosso plantel durante esta época, tendo existido, naturalmente, algumas saídas por questões pessoais ou porque os jogadores consideravam que teriam mais minutos noutras equipas, nunca impedindo nós que os mesmos saíssem desde que não interferisse com os interesses do clube.

3.5. Expectativas e Objetivos para o Estágio

A realização deste estágio tornou-se um objetivo desde muito cedo, fazendo parte de um plano pensado e repensado ao longo dos últimos anos que tem como objetivo final a conclusão do mestrado e consequente obtenção do Grau II de treinador de futebol.

Na realização do meu estágio no clube, todo o processo teve o intuito de me fornecer o máximo de conhecimento possível que envolva o maior número de áreas intervenientes no futebol, principalmente na área do treino e da análise de jogo onde tive um papel mais ativo e preponderante.

Enquanto elemento ativo na equipa técnica e com algum historial no clube, desde cedo percebemos que era necessário imperar o máximo rigor e empenho nas mais diversas áreas em que fossemos capazes de intervir, só dessa forma poderíamos alcançar os melhores resultados ao nível da evolução do jogador e do seu rendimento (e consequente rendimento da equipa). Enquanto treinador estagiário pretendi ser um elemento bastante ativo no seio da equipa técnica, mas para isso foi necessário estabelecer de forma clara e concreta quais os meus objetivos com a realização do estágio.

Os objetivos gerais propostos foram os seguintes:

- Conseguir representar e defender a instituição que é o União Nogueirense Futebol Clube;
- Procurar colocar em prática todos os conteúdos apreendidos durante a minha formação académica na FADEUP e que se pudessem revelar úteis na evolução da equipa e respetivos jogadores;
- Criar uma excelente relação com toda a estrutura do clube, mostrando-me sempre disponível para exercer as minhas tarefas com rigor;

- Conseguir evoluir pessoal e profissionalmente, sobretudo enquanto treinador;
- Conseguir terminar o Estágio Profissionalizante com distinção, de forma a obter uma boa classificação e de forma a deixar uma boa imagem perante o clube que me permitisse dar continuidade na época seguinte;

Os objetivos específicos propostos foram os seguintes:

- Procurar intervir ao longo da época nas mais diversas áreas que possam estar relacionadas com o futebol;
- Conseguir desenvolver a minha capacidade de análise e observação de um jogo de futebol, quer durante o jogo quer após o mesmo;
- Conseguir melhorar a minha capacidade de comunicação e interação com os jogadores, procurando transmitir a informação pretendida de forma clara e objetiva;
- Conseguir identificar, compreender e definir uma metodologia de treino que poderá servir como base ao longo da minha carreira enquanto treinador;
- Ser o mais interventivo possível no planeamento de toda a época e na definição do modelo de jogo.

3.6. Modelo de Jogo

Quem já passou pela experiência de ser treinador de futebol de uma equipa, quer seja sub-10 ou seniores, compreende que na maioria das vezes tudo o que nós estruturamos como sendo parte integrante do nosso modelo de jogo durante a época, sofre alterações pelas mais diversas razões. Sendo assim, o modelo de jogo constitui-se por um conjunto de orientações, regras de ação e princípios, que funcionam como ponto de partida essencial e referencial para a orientação geral da ação da equipa e para a sua organização ((J. Castelo, 1996); (J. Garganta, 1996)). O modelo de jogo assume uma importância essencial na modelação do pensamento e do comportamento tático dos jogadores (J. Garganta, 1997); (J. Castelo, & Matos, L., 2006).

De acordo com as ideias do treinador e tudo aquilo que poderá interferir na forma de jogar da equipa, principalmente as características dos jogadores, delineámos o modelo de jogo que pensávamos ser o que nos deixaria mais perto do sucesso.

3.6.1. Ideias Base

Como referi anteriormente, o treinador tem as suas ideias que, juntamente com a opinião dos restantes elementos da equipa técnica, serviram como base para a definição do modelo de jogo da equipa. Logo, decidi apresentar como ponto de partida os macro princípios gerais enquanto ideias base do nosso modelo de jogo para a equipa de sub-19 do UNFC.

Como macro princípios gerais definimos que:

- Devemos priorizar a manutenção da posse da bola pois só tendo a mesma em nossa posse iremos garantir que o adversário não marca golo;
- Embora queiramos garantir a posse da bola a nosso favor nunca iremos abdicar de ser objetivos e progredir em direção ao golo, seja com passe curto ou passe longo, de forma a aproveitar as fragilidades do adversário para chegar ao golo;
- Após a perda da bola uma rápida reação de toda a equipa de forma a poder reagrupar-se e conquistar a mesma rapidamente;
- Quando a bola está na posse do adversário, pretendemos que os nossos jogadores sejam pressionantes, obrigando o adversário a errar;
- No momento da recuperação da bola pretendemos ser rápidos a retirá-la da zona de pressão, quer seja para sair em contra-ataque quer seja para entrar em organização ofensiva;
- Os jogadores devem identificar os três indicadores de pressão (passe atrasado, má receção e jogador com a bola de costas para a nossa baliza).

Posto isto, consideramos que tínhamos o nosso ponto de partida definido para aquilo que seria o nosso modelo de jogo. Apresenta-se posteriormente os comportamentos a adotar pela equipa nos diversos momentos de jogo.

3.6.2. Estrutura

A dimensão estrutural de uma equipa está relacionada com a configuração inicial que a equipa apresenta, isto é, a distribuição dos jogadores pelo espaço de jogo (Oliveira, 2018). Dessa forma, a estrutura preferencial da nossa equipa era o 1-4-3-3 (Figura 2), com a disposição do nosso meio-campo em “1-2”, com um médio mais recuado e dois médios interiores mais próximos dos três jogadores da frente.

Como estrutura alternativa, procuramos criar uma estrutura que se assemelha a um 1-3-4-3 (Figura 3) com dois dos homens da frente funcionando como segundos avançados e um PL à frente deles. Foi uma estrutura que foi utilizada algumas vezes e em que demos bastante importância às dinâmicas criadas com a mesma e ao papel que deveria ser desempenhado por cada jogador, essencialmente no momento de organização defensiva.



FIGURA 2 ESTRUTURA PREFERENCIAL



FIGURA 3 ESTRUTURA ALTERNATIVA

Durante a apresentação do modelo de jogo da nossa equipa, e de forma que o mesmo não se torne excessivamente extenso, decidi apresentá-lo em

função de um adversário que se apresentasse numa estrutura de 1-4-3-3, estrutura essa utilizada pela maioria das equipas.

3.6.3. Organização Ofensiva

Oliveira (2018) diz que a organização ofensiva é o momento de jogo que tem como objetivo a circulação da bola para encontrar, criar e entrar nos espaços abertos da estrutura defensiva adversária com a finalidade de marcar golo. A equipa apresentava, principalmente, uma estrutura assente no 1-4-3-3 neste momento de jogo.

Com o objetivo de mantermos a bola na nossa posse e, principalmente, de chegarmos ao golo, pretendíamos que a equipa:

- Procurasse jogar maioritariamente de forma apoiada para podermos atrair a equipa adversária e entrar nos espaços que os mesmos libertassem;
- Progredisse no terreno de forma a ser objetiva na procura do golo, não deixando de utilizar um passe mais longo e arriscado quando este nos pudesse dar vantagem sobre o adversário;
- Disponibilizasse ao portador da bola, sempre, duas ou mais linhas de passe, uma, pelo menos, sempre em apoio;
- Ameaçasse constantemente o ataque à profundidade, fazendo com que a equipa adversária tivesse que recuar no terreno, se assim o entendesse, o que libertava espaço entre linhas para conseguirmos progredir no terreno;
- Estivesse bem aberta, sempre com uma solução em largura dos dois lados;
- Criasse situações de superioridade numérica, essencialmente em corredor, de forma a chegarmos ao último terço com possibilidade de colocarmos a bola na área;
- Fosse criativa no último terço do campo e apresentasse bastante mobilidade para que pudéssemos desposicionar a equipa adversária e criar situações de perigo;

- Tirasse cruzamentos sempre que possível, existindo zonas predefinidas que deveriam ser ocupadas pelo jogador mais próximo da mesma;
- Permitisse que o nosso extremo direito tivesse situações de 1x1 em corredor, visto ser um ponto forte do mesmo juntamente com a capacidade de tirar cruzamentos;
- Nunca abdicasse do seu equilíbrio de forma a garantir que a transição ataque-defesa era feita de forma segura e não nos deixava expostos para que o adversário pudesse criar uma situação de perigo;

De forma a sermos mais claros e precisos na transmissão dos princípios de jogo da nossa equipa aos atletas ao longo da época, para que estes saibam que alternativas podíamos apresentar nas diferentes zonas do campo, decidimos dividir este momento de jogo em três fases distintas, mas nunca isoladas, servindo a fase anterior para preparar a fase seguinte, sempre com o objetivo de conseguirmos chegar perto da baliza adversária para finalizar. Definimos as três fases em função da zona do campo em que nos encontrássemos com a posse de bola, considerando uma pressão alta do adversário:

- Fase de construção: consideramos que esta fase se enquadra desde a nossa baliza até meio do nosso meio-campo. Muito reconhecido como 1º terço do terreno de jogo.



FIGURA 4 ZONA DA FASE DE CONSTRUÇÃO

Nesta fase tínhamos alguns subprincípios definidos que pretendíamos que a equipa cumprisse:

- Os nossos DC posicionavam-se, de preferência, perto da linha lateral da área, com os nossos laterais bem largos na linha do nosso MD de forma a serem uma opção de passe para os nossos DC. O médio defensivo era o 1º elemento do meio-campo e tinha como principal função ser o elo de ligação entre setor defensivo e setor médio, devendo ser uma opção de passe para todos os elementos que estivessem mais recuados que ele no terreno de jogo;
- Dar prioridade a uma saída curta, nunca rejeitando a possibilidade de realizar um passe longo, caso os jogadores interpretassem que seria a melhor opção para chegarmos mais perto da baliza adversária;
- Não sendo a nossa 1ª opção, também trabalhamos e colocamos em prática a possibilidade do nosso número 8 (um dos MI) recuar para a mesma linha que o MD, devendo este último procurar arrastar um elemento adversário da sua principal zona de intervenção de forma que o MI tivesse mais espaço para receber bola. Isto para permitir que saíssemos de forma clara e segura, essencialmente perante equipas que apresentassem um bloco muito alto, pois em caso de perda de bola por parte de um dos nossos médios, teríamos 5/6 homens preparados para reagir de forma imediata à perda.
- Fase de criação: consideramos que esta fase se enquadra desde meio do nosso meio-campo até meio do meio-campo do adversário. Muito reconhecido pelo 2º terço do terreno de jogo.



FIGURA 5 ZONA DA FASE DE CRIAÇÃO

Nesta fase tínhamos alguns subprincípios definidos que pretendíamos que a equipa cumprisse:

- O nosso MD recuava um pouco mais para permitir que os DC pudessem ficar mais largos numa primeira linha. Com isto, permitíamos que os nossos laterais avançassem um pouco no terreno de jogo, ficando em linha com os nossos interiores e criando superioridade em corredor;
- Dávamos prioridade à projeção do nosso lateral esquerdo, pois, para além de ter características para ajudar a equipa ofensivamente, jogávamos na maioria das vezes com um MI adaptado a extremo esquerdo que tinha como pé preferencial o direito, o que nos dava a opção de o colocar perto dos nossos médios interiores de forma a criarmos superioridade no corredor central;
- O nosso ED posicionava-se bem aberto de forma a criarmos situações de 1vs1 em corredor devido às suas características, ou situações de 2vs1 quando o lateral se envolvia no processo ofensivo numa fase de criação;
- Apesar de nos posicionarmos, preferencialmente, desta forma, este era apenas um ponto de partida para os jogadores, pretendendo nós que eles tivessem bastante mobilidade e liberdade para que pudessem atrair algum adversário de forma a criarmos espaços

dentro do seu bloco defensivo e, dessa forma, nós conseguimos progredir no terreno de jogo;

- Fase de finalização: consideramos que esta fase se enquadra desde meio do meio-campo do nosso adversário até à baliza adversária. Muito reconhecido pelo último terço do terreno de jogo.



FIGURA 6 ZONA DA FASE DE FINALIZAÇÃO

Nesta fase tínhamos alguns subprincípios definidos que pretendíamos que a equipa cumprisse:

- No último terço do terreno exigíamos que a equipa colocasse bastantes homens perto e dentro da área adversária, mas que nunca abdicasse do seu equilíbrio, cumprindo sempre com um princípio específico que é a cobertura ofensiva, de forma a prevenir a transição ofensiva da equipa adversária;
- Exigíamos, por último, que em situações de cruzamento, estivessem ocupadas três zonas de finalização que nós consideramos fundamentais, tais como a zona do primeiro poste, a zona do segundo poste e a zona do penalti;
- Era nesta zona que dávamos máxima liberdade aos jogadores, mas também máxima responsabilidade, ou seja, nesta zona os atletas podiam ser criativos para chegar perto da baliza adversária, mas

também deveriam ser objetivos na procura do golo, respeitando sempre um colega que estivesse mais bem posicionado que eles.

3.6.4. Transição Ataque-Defesa

Define-se pelos segundos que se seguem após a perda de bola e pela forma como a equipa interage. Por momentos, as equipas encontram-se desorganizadas em busca de assumirem novas funções e, portanto, procuram tirar vantagem sobre a outra equipa nesses segundos (Oliveira, 2004).

Consideramos que era importante a equipa ser bastante rápida na transição defensiva, e para isso devíamos:

- Ser rápidos na reação à perda da bola com uma pressão imediata do nosso jogador mais perto do portador da bola da equipa adversária, devendo a equipa manter-se compacta de forma que as coberturas defensivas se mantivessem sempre asseguradas;
- Ser muito eficiente na reorganização da equipa, conseguindo impedir a progressão imediata do adversário e, assim sendo, não deixando que estes consigam aproveitar alguma desorganização que possa existir na nossa equipa;
- Ser agressivos neste momento de jogo, seja na pressão imediata ao portador da bola, na recuperação defensiva por parte de todos os jogadores ou na utilização de uma falta numa zona de baixo risco (meio-campo adversário) de forma a impedir o contra-ataque adversário;
- Ser bastante assertivos na colocação dos apoios por parte da linha defensiva, de forma que lhes seja permitido controlar a profundidade em caso de a bola estar descoberta e para que consigam dar alguns passos em frente no terreno de jogo de forma a encurtar o nosso bloco caso o portador da bola da equipa adversária tenha pressão imediata de um jogador da nossa equipa (bola coberta).

3.6.5. Organização Defensiva

Oliveira (2004) considera que o momento de organização defensiva é representado pelos comportamentos que a equipa deve assumir quando não tem a bola em seu poder de modo a impedir que a equipa adversária crie situações de finalização. Desta forma, tínhamos como princípio base e fundamental, neste momento de jogo, manter o adversário o mais longe possível da nossa baliza, pois acreditávamos que assim estaríamos mais longe de poder sofrer golo e mais perto de retirar a posse da bola ao adversário e conseguir fazer golo na sua baliza.

Antes de explicarmos onde se iria colocar, preferencialmente, o nosso bloco defensivo e de que forma se iria comportar em cada zona do terreno de jogo definimos como método de jogo defensivo a defesa à zona. Para isso procuramos transmitir um princípio bastante importante a toda a equipa: é fundamental que o adversário não consiga ter bola no nosso meio. Ou seja, pretendíamos que, independentemente da zona do campo em que a nossa equipa se encontrasse, era fulcral que nos mantivéssemos compactos quer em largura quer em profundidade de forma que o nosso adversário não conseguisse colocar passes entre linhas e nos fizesse “perder” jogadores para defender (batendo linhas de pressão) e conseguisse ficar de frente para a nossa baliza com a bola controlada.

Posto isto, consideramos que poderíamos adotar diferentes estratégias dependendo do nosso adversário e daquilo que poderia suceder ao longo de cada jogo, pois sabíamos que haveria alturas em que íamos conseguir defender muito perto da baliza adversária e outras em que estaríamos mais perto da nossa baliza:

- Bloco alto: Procurávamos condicionar a saída de bola a partir do GR adversário.

- Estrutura base: 1-4-4-2



FIGURA 7 BLOCO ALTO

- Adotávamos uma estrutura de 1-4-4-2 com um dos nossos médios interiores a juntar-se a uma primeira linha de pressão formada pelo PL e por ele mesmo;
- Os dois jogadores da primeira linha de pressão eram responsáveis por impedir a ligação dos defesas centrais adversários e do GR com o MD adversário, e por condicionar o jogo do adversário para um dos corredores laterais;
- Definimos os corredores laterais como zonas preferenciais de pressão, onde procurávamos ter superioridade no centro de jogo de forma a pressionarmos o portador da bola e a podermos ter coberturas constantes ao homem que executava essa mesma pressão;
- Desta forma era fundamental que a nossa linha defensiva se encontrasse bem colocada e subida de forma a cumprir com o nosso

princípio fundamental neste momento de jogo: o adversário não conseguir jogar no nosso meio;

- A nossa linha defensiva devia, ainda, ter sempre os apoios bem colocados e estar com os jogadores sempre bem alinhados de forma a conseguir controlar todas as bolas que pudessem ser colocadas em profundidade e poder colocar o adversário em fora de jogo;
 - Por último, o nosso GR devia estar bem subido para controlar todas as bolas que pudessem ser colocadas no espaço entre ele e a nossa linha defensiva.
-
- Bloco médio: Procurávamos impedir que a equipa adversária aproveitasse as nossas costas.
 - Estrutura base: 1-4-1-4-1



FIGURA 8 BLOCO MÉDIO

- O nosso PL era o único elemento da nossa 1ª linha de pressão e tinha como principal função impedir a progressão dos DC

adversários em condução pelo corredor central e ainda deveria impedir a ligação dos defesas centrais com o MD adversário;

- Pretendíamos que a nossa linha formada pelos dois MI e pelos dois extremos funcionasse como uma barreira, não deixando que os jogadores adversários conseguissem encontrar linhas de passe verticais de forma a conseguirem colocar uma bola nas costas dessa mesma barreira (zonas frágeis), e para isso precisávamos que os nossos extremos defendessem bem perto dos nossos médios interiores;
- O nosso MD era o responsável por dar cobertura aos dois MI impedindo que qualquer adversário que recebesse a bola nas suas costas conseguisse ficar com ela em boas condições (de frente para a nossa baliza e com a bola controlada). Devia, também, posicionar-se de forma a impedir que o PL adversário pudesse receber a bola;
- A nossa linha defensiva deveria estar sempre perto do nosso MD, estando preparada para qualquer bola que pudesse entrar entre linhas e deixar o nosso adversário numa posição vantajosa para atacar a nossa baliza;
- Pretendíamos, tal como quando defendemos com o bloco alto, direcionar o jogo do nosso adversário para os corredores laterais, continuando esses mesmos definidos como as nossas zonas preferenciais de pressão.
- Bloco baixo: Procurávamos impedir que o adversário chegasse a zonas em que pudesse finalizar ou definir um último passe que criasse uma oportunidade de golo.
- Estrutura: 1-4-1-4-1



FIGURA 9 BLOCO BAIXO

1. O primeiro homem do nosso bloco defensivo funcionava como elemento fundamental no bloqueio do médio defensivo adversário, devendo ser um dos interiores a sair na pressão aos centrais adversários;
2. O nosso MD tinha como principal função o bloqueio do ponta de lança adversário, não o deixando receber a bola através de um passe vertical. Devia, ainda, ser o elemento que daria cobertura aos MI. Um pouco à imagem do que acontecia com o bloco médio;
3. A nossa linha defensiva não podia permitir que qualquer elemento adversário, principalmente os homens da sua linha avançada, conseguisse receber a bola e rodar de forma a ficar de frente para a nossa baliza para poder finalizar; era ainda responsável por ocupar determinadas zonas predefinidas em situações de cruzamento;
4. Nas situações de cruzamento no último terço ofensivo, embora pretendêssemos que cada jogador ocupasse uma determinada zona predefinida, a principal referência de cada um seria sempre o

adversário mais perto de si, devendo estes conceder o mínimo espaço possível para que os seus opositores não pudessem finalizar.

3.6.6. Transição Defesa-Ataque

O momento de transição ofensiva é caracterizado pelos comportamentos que se devem ter durante os segundos imediatos após o ganho da posse de bola (Oliveira, 2004).

Enquanto equipa técnica definimos dois princípios fundamentais a cumprir neste momento de jogo:

1. Sempre que possível devíamos acelerar em direção à baliza adversária, após o ganho da posse de bola;
2. Sempre que não fosse possível acelerar em direção à baliza adversária porque o adversário se encontrava bem organizado e não tínhamos vantagem numérica, devíamos procurar um passe de segurança (retirar a bola do centro de jogo) de forma a entrarmos em organização ofensiva;

Para conseguirmos progredir no terreno de jogo de forma rápida e chegarmos a zonas de finalização, considerávamos necessário:

- Utilizarmos o menor número de passes possível que nos permitisse chegar em boas condições a zonas perigosas para finalizar;
- Procurar progredir, na maioria das vezes, num corredor que não fosse aquele em que recuperamos a bola, ou seja, pretendíamos aproveitar o facto da maioria dos adversários tentarem ter superioridade no centro de jogo/ corredor em que se encontra a bola e isso fazia com que nos outros dois corredores de jogo se encontrassem em inferioridade, devendo nós conseguir aproveitar rapidamente essa desvantagem do adversário;
- Que o portador da bola transportasse a mesma até que um dos adversários procurasse ir ao seu encontro (princípio específico: penetração) e, assim, deixasse um jogador nosso sem marcação

e com espaço para receber bola e continuar a progredir no terreno de jogo em direção à baliza adversária;

De forma a mantermos a posse de bola e entrarmos em organização ofensiva, a equipa devia:

- Procurar colocar-se em “campo grande” quer em largura quer em profundidade, aproveitando a largura do campo e devendo o avançado colocar-se o mais subido possível fazendo com que o adversário tivesse que recuar ou estender o seu bloco defensivo, pois seria nesse momento que iríamos conseguir entrar em organização ofensiva mantendo a posse de bola em nosso poder;
- Uma das referências em situações de transição defesa ataque no nosso meio-campo defensivo era o nosso guarda-redes, pois considerávamos que era o jogador com mais espaço para guardar a bola e permitia que a equipa tivesse mais uns segundos para se organizar e começarmos a sair para o ataque.

3.6.7. Esquemas Táticos

Pretendíamos que a equipa fosse, principalmente, forte nas bolas paradas defensivas daí darmos um pouco mais de atenção às mesmas, ao longo da época, à correção do posicionamento e da abordagem de todos os atletas nesses momentos do jogo. Não éramos uma equipa forte nas bolas paradas ofensivas, tendo marcado poucos golos através das mesmas, mas também tínhamos a perfeita noção que não demos o devido foco às mesmas de forma que as tivéssemos aproveitado mais de forma a marcarmos golo.

Nos pontos seguintes procurei apresentar de que forma nos posicionávamos para abordar estes momentos de jogo e que comportamentos pretendíamos de cada atleta. Ainda assim, poderiam existir situações pontuais em que alterássemos o nosso plano de forma a aproveitarmos alguma fragilidade do adversário ou para prevenir alguma situação pontual e diferente em que o adversário pudesse tirar alguma vantagem.

- Esquemas táticos ofensivos

Cantos ofensivos

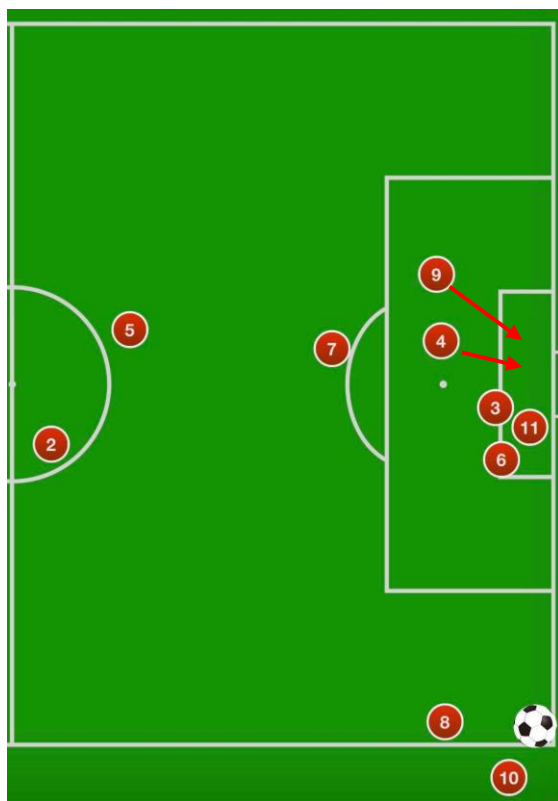


FIGURA 10 CANTOS OFENSIVOS

De forma a criarmos perigo nas situações de pontapé de canto ofensivo, tínhamos uma determinada disposição inicial da equipa (Fig.10) e pretendíamos que:

- Os dois jogadores que se posicionavam perto da linha de meio-campo (2 e 5) estivessem atentos, essencialmente, à possibilidade de poder existir um contra-ataque adversário devendo jogar o mais simples possível caso a bola se encontrasse com eles e, caso o adversário colocasse um jogador perto deles um devia realizar uma marcação muito próxima do oponente enquanto o outro devia dar cobertura. Caso o adversário colocasse mais um jogador perto deles, teríamos um jogador preparado para recuar e posicionar-se perto dos mesmos de forma a estarmos sempre em superioridade numérica de forma a prevenir um possível contra-ataque adversário;

- Estivessem dois jogadores perto da bola (10 e 8) (um para executar e o outro para uma possível saída curta) de forma a que: 1) criássemos superioridade numérica na zona da bola e pudéssemos executar um canto curto para conseguirmos chegar com a bola controlada perto ou já dentro da grande área adversária; 2) os adversários colocassem dois jogadores para prevenir um possível canto curto da nossa parte, o que iria fazer com que tivessem menos jogadores para defender na zona da grande área ou menos jogadores perto do nosso meio campo para um possível contra ataque;
- Se colocasse um jogador à entrada da área (7) (geralmente forte a finalizar) para uma possível segunda bola que deveria ser rematada de forma a finalizar a jogada, prevenindo um contra-ataque adversário e criando uma oportunidade de golo;
- Se posicionassem três jogadores na zona do primeiro poste (6,3 e 11) (zona prioritária de colocação da bola num eventual canto executado diretamente para a grande área) de forma que pudessem desviar a bola para uma zona mais interior ou segundo poste, tendo sido atraída a equipa adversária pela bola, e pudesse haver um desvio para a baliza dos jogadores que estivessem mais atrás. Os jogadores do primeiro poste podiam e deviam, também, desviar a bola para a baliza de forma a marcarmos golo;
- Se colocassem dois jogadores numa segunda linha de ataque (4 e 9) de forma a aproveitarem a bola desviada ao primeiro poste ou um canto executado diretamente para uma zona mais recuada.

Livres laterais ofensivos

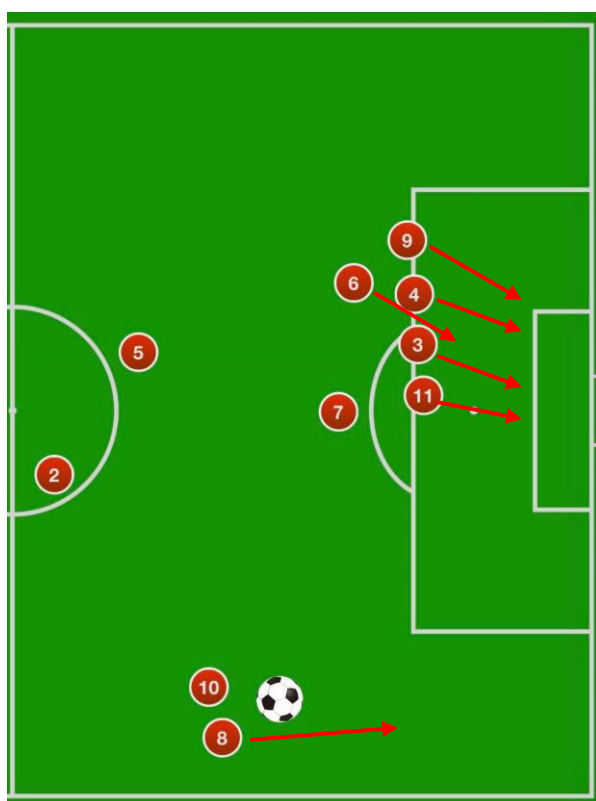


FIGURA 11. LIVRES LATERAIS OFENSIVOS

De forma a criarmos perigo nas situações de pontapé de livre lateral ofensivo, tínhamos uma determinada disposição inicial da equipa (Fig.11) e pretendíamos que:

- Tal como nos cantos ofensivos, permanecessem dois homens numa linha mais recuada (2 e 5) para prevenir qualquer possibilidade de contra-ataque adversário. Nesta situação, ao contrário dos cantos ofensivos, não recuávamos outro jogador no caso do adversário colocar mais um jogador para um possível contra ataque pois seria o executante do pontapé livre a assumir esse papel sendo que já estaria numa posição mais recuada;
- Estivessem dois jogadores perto da bola (8 e 10) em que um deles deveria simular a marcação do pontapé livre e continuar a corrida em direção à linha do fundo, de forma a atrair um adversário ou ser uma opção de passe para o marcador do pontapé livre. O outro jogador era responsável por tomar a decisão de qual seria a melhor

opção, colocar a bola dentro da grande área ou procurar um cruzamento perto da linha do fundo;

- Se colocasse um jogador à entrada da área (7) (geralmente forte a finalizar) para uma possível segunda bola que deveria ser rematada de forma a finalizar a jogada, prevenindo um contra-ataque adversário e criando uma oportunidade de golo;
 - Se posicionassem quatro jogadores na linha da grande área (11, 3, 4, 9) mais um mais recuado (6), de forma a atacarem os espaços que seriam opção para o marcador do livre colocar a bola.
- Esquemas táticos defensivos

Cantos defensivos



FIGURA 12. CANTOS DEFENSIVOS

No sentido de evitarmos que o adversário criasse perigo nos seus pontapés de canto ofensivos, decidimos que os nossos jogadores deveriam posicionar-se da seguinte maneira:

- O primeiro homem posicionava-se dois passos atrás da linha lateral da pequena área no lado onde o canto seria executado (6) e tinha como principal função prevenir que o adversário conseguisse colocar bolas pelo ar na nossa pequena área, evitando assim, na maioria das vezes, que eles criassem perigo, essencialmente, na zona do primeiro poste;
- O homem que se encontrava no primeiro poste (5) tinha apenas duas funções: 1) evitar que qualquer canto marcado ao primeiro poste pudesse entrar diretamente na nossa baliza; 2) conseguir ser um auxílio ao GR no caso do adversário conseguir finalizar rapidamente na baliza da nossa equipa. Colocávamos, geralmente, um jogador que não fosse tão forte no jogo aéreo e no confronto físico nesta posição;
- Colocávamos uma linha de três jogadores em cima da linha da pequena área (3,4,11) (devendo ajustar um pouco mais à frente ou atrás, dependendo se o executante tinha como pé preferencial do lado da bola ou se marcava com o pé contrário) de forma a conseguirmos impedir que o adversário conseguisse finalizar, numa zona perto da nossa baliza, com facilidade. Utilizávamos os jogadores mais fortes no jogo aéreo para defender essa zona;
- Colocávamos um último jogador numa zona entre o segundo poste e a linha lateral da pequena área (9) de forma a protegermos a nossa baliza de qualquer canto que fosse executado de forma mais longa;
- A linha formada por três homens que se posicionava na linha da marca de grande penalidade (8,2,7) tinha como principal função impedir que qualquer adversário que se deslocasse dessa mesma zona em direção à nossa baliza o fizesse sem qualquer tipo de obstáculo ou dificuldade, devendo ser os mesmos a incomodá-los de forma a impedir a sua fácil progressão;
- O jogador à entrada da área (10) deveria estar sempre atento às segundas bolas e a qualquer possibilidade do canto ser executado para a zona à entrada da área;

- No caso do adversário colocar dois homens perto da marcação do pontapé de canto, os nossos dois primeiros jogadores da segunda linha deveriam deslocar-se para perto da bola, enquanto que o número 10 ajustava a sua posição para a segunda linha, devendo continuar atento a qualquer bola que pudesse entrar na zona da entrada da área;

Livres laterais defensivos

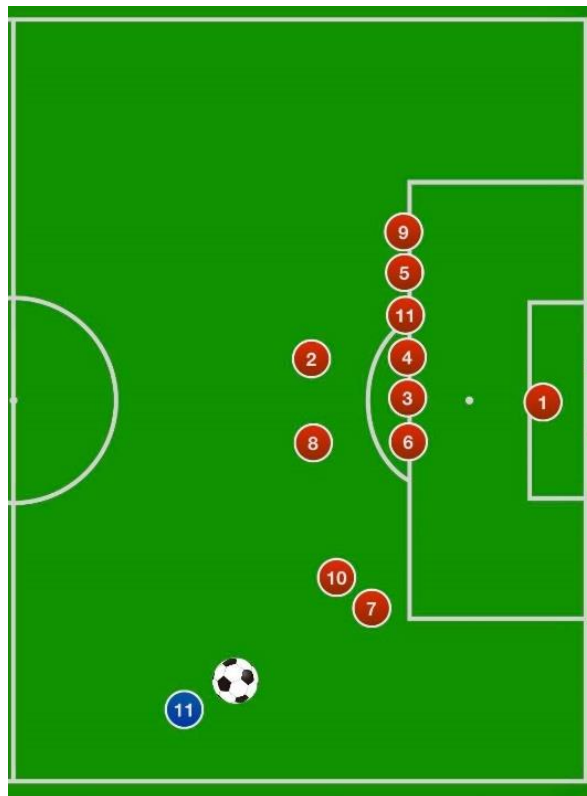


FIGURA 13 LIVRES LATERAIS DEFENSIVOS

No sentido de evitarmos que o adversário criasse perigo nos seus pontapés de canto ofensivos, decidimos que os nossos jogadores deveriam posicionar-se da seguinte maneira:

- Colocávamos dois homens na barreira (10,7) que também seriam responsáveis por prevenir qualquer tipo de jogada curta estudada que o adversário pudesse executar, juntamente com um dos jogadores da segunda linha (8);

- Formávamos uma linha de seis jogadores perto da linha da grande área que tinham a responsabilidade de acompanhar a linha ofensiva do adversário de forma a poderem evitar que os mesmos conseguissem finalizar. O primeiro homem dessa linha (6) devia alinhar-se pela linha do primeiro poste e tinha como principal objetivo evitar que qualquer bola que fosse executada um pouco mais baixa não chegasse a zonas perto da nossa baliza. Os restantes cinco jogadores posicionavam-se atrás do primeiro homem;
- A segunda linha era composta por dois jogadores que deveriam prevenir qualquer segunda bola que caísse na zona da entrada da área e deveriam evitar que o adversário criasse qualquer jogada que pudesse terminar com uma finalização fora da área.

3.7. Microciclo Padrão

Na apresentação do nosso microciclo padrão ao longo da época irei demonstrar o mesmo com 5 dias de treino e um dia de jogo (sábado). O microciclo poderia ser alterado em diversos momentos da época devido a pausas no campeonato por questões de compromissos internacionais com as seleções ou por outras razões.

Embora procurássemos cumprir com a divisão semanal, considerada por nós importante para que os atletas cheguem ao jogo de sábado na melhor forma possível, também podíamos abdicar da mesma sempre que considerássemos necessário trabalhar determinados comportamentos que ajudassem a equipa e os atletas a melhorar, sendo essa a nossa prioridade acima do cumprimento das sub-dinâmicas associadas ao nosso microciclo padrão.

QUADRO 1 MICROCICLO PADRÃO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Sub-dinâmica	Recupe- ração	Tensão	Duração	Velocida- de	Recupe- ração ativa	Jogo	Folga
Contração muscular	-tensão -duração -veloci- dade	+++tensão -duração +veloci- dade	+tensão ++dura- ção +veloci- dade	+tensão -duração +++veloci- dade	-/+tensão -duração -/+ veloci- dade		
Duração da UT	45-50 min	75-90 min	90 min	75-90 min	30-45 min		
Dimen- sões dos exercícios	Médias/ reduzidas	Médias/ reduzidas	Grandes	Médias	Médias/ reduzidas		
Duração da execução dos exercícios	Curta	Curta	Longa	Muito curta	Curta		

3.7.1. Segunda-feira

Neste dia, o nosso principal objetivo era permitir que os jogadores conseguissem recuperar física e psicologicamente, realizando exercícios que fossem pouco complexos e que permitissem alguma descontração de toda a equipa, tendo os mesmos um carácter mais lúdico. Procurávamos que os jogadores aproveitassem para se relacionar ainda mais entre si, entrando os treinadores, também, na maioria dos exercícios. Dois dos exercícios mais utilizados foram o *footvolley* e torneio em campo reduzido. Poderiam existir algumas semanas em que usávamos este treino para corrigir alguns aspetos que estiveram menos bem no jogo do fim de semana, mas quase sempre de forma mais analítica, sem grande exigência do ponto de vista físico.

Os jogadores que não tiveram tempo de jogo ou tiveram pouco tempo de jogo no fim de semana realizavam sempre mais 20 minutos de torneio em relação aos jogadores que jogaram mais tempo, de forma a conseguirmos aproximar os níveis de carga de todos os jogadores do plantel.

Aproveitávamos este dia, também, e sempre que possível, para mostrar alguns cortes de vídeo do jogo do fim de semana aos atletas, focando nos aspectos coletivos e alguns individuais de forma que os mesmos percebessem de forma mais clara o que fazer para estarem mais perto daquilo que é o nosso modelo de jogo e que nos poderá levar ao sucesso em cada jogo. Esse momento era caracterizado, também, pela liberdade e pela busca da opinião dos atletas por parte do treinador principal, devendo os mesmos refletir e compreender o que poderá ter ocorrido no jogo que nos levou ao sucesso e ao insucesso.



UT nº	Duração	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Hora	Data
35	120 min	X							17:00	6/9/2021
Objetivos		Objetivos Complementares							Pontos Chave	Material
- Reflexão sobre jogo anterior; - Descompressão da competição.		- Recuperação do jogo anterior.							- Dinâmica; - Relação com bola; - Feedback motivacional e exigente.	- Bolas; - Sinalizadores; - Cones; - Coletes; - Balizas amovíveis.
Denominação		nº atletas		Denominação		nº atletas				
1. Palestra		27		2. Recreação/Relação com bola		27				
Duração		Espaço		Duração		Espaço				
45'				20'						
Descrição		Feedback		Descrição		Feedback				
- Reflexão e Análise do jogo anterior.		- Concentração; - Rigor.		- Futevoley; - Pataleca.		- Recriação; - Descompressão.				
		Notas				Notas				

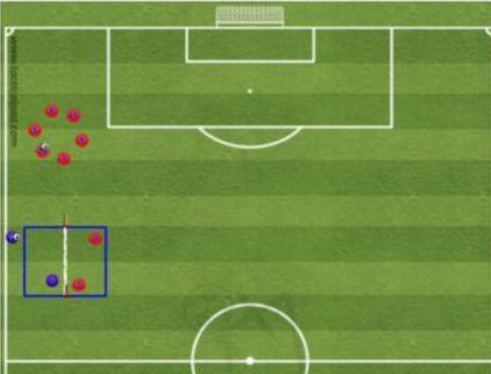


FIGURA 14 EXEMPLO DA UNIDADE DE TREINO DE SEGUNDA-FEIRA (1ª PARTE)

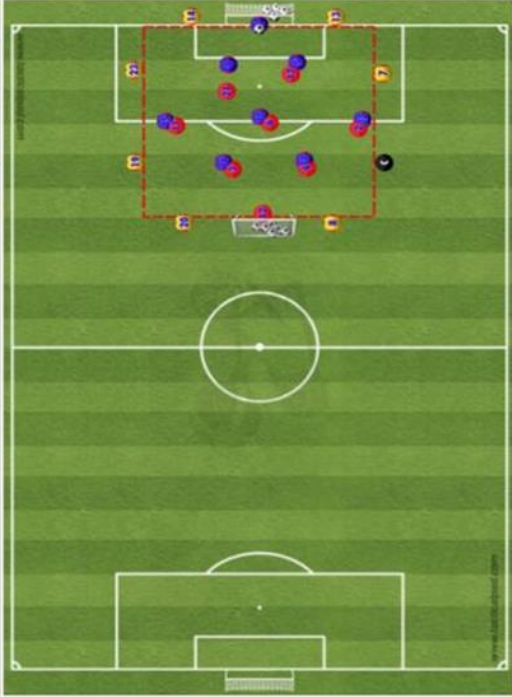
Denominação	nº atletas	
3. Ativação geral	27	
Duração	Espaço	
20' (10' + 7' + 3')	-	
Descrição	Feedback	
- Corrida contínua; - Mobilização articular; - Alongamentos dinâmicos.	- Rigor; - Exigência.	
	Notas	
Denominação	nº atletas	
4. (GR + 7 x 7 + GR) + 7	23	
Duração	Espaço	
35' (12 x 2' + 30" descanso)	30m x 30m	
Descrição	Feedback	
Contexto de jogo em situação de (GR + 7 x 7 + GR) + 7 em formato de "bota-fora", jogos com duração de 2 minutos ou 2 golos, cada vitória vale 3 pontos e empate vale 1 ponto. Em caso de empate 0 - 0 continua a jogar a equipa que está à mais tempo em campo, em caso de 1 - 1 continua a jogar a equipa que marcou em último. Os "apoios" por fora servem apenas como "parede".	- Momento lúdico; - Recreação; - Descompressão.	
	Notas	

FIGURA 15 EXEMPLO DA UNIDADE DE TREINO DE SEGUNDA-FEIRA (2ª PARTE)

3.7.3. Terça-feira

No dia de terça-feira já pretendíamos que a equipa comesse a trabalhar de acordo com o nosso modelo de jogo, procurando nós a criação de exercícios com uma determinada dinâmica que permitisse aos jogadores irem de encontro ao que nós pretendíamos para a equipa. Mas, embora pudessem existir exceções, procurávamos ir de encontro ao nosso modelo de jogo cumprindo com o que estava estipulado no nosso microciclo padrão, ou seja, a utilização de jogos reduzidos que representassem e funcionassem como guias para a equipa compreender o que pretendemos transportar para o nosso jogo.

Antes do treino de quarta-feira procurávamos ter a análise do adversário completa, quer em vídeo quer em power point de forma a conseguirmos mostrar aos atletas aquilo que seriam os pontos fortes e os pontos fracos dos nossos adversários. E assim, os mesmos também poderiam questionar e auxiliar-nos ao longo do resto da semana em relação à melhor estratégia para conseguirmos vencer o jogo.

Procurávamos, essencialmente, a execução de exercícios à escala individual, grupal e setorial. De forma a cumprirmos com a sub-dinâmica pretendida para o primeiro treino aquisitivo da nossa semana, realizávamos exercícios que obrigassem os jogadores a realizarem ações intensas que estimulassem o desenvolvimento de força específica: rotações, mudanças de direção, travagens e acelerações. Sendo exigido neste dia a realização de exercícios de grande tensão, necessitávamos de promover exercícios de baixa duração e com uma pausa considerável entre todas as séries realizadas ao longo do treino, de forma que os jogadores mantivessem uma intensidade alta nas suas ações ao longo de todo o treino.



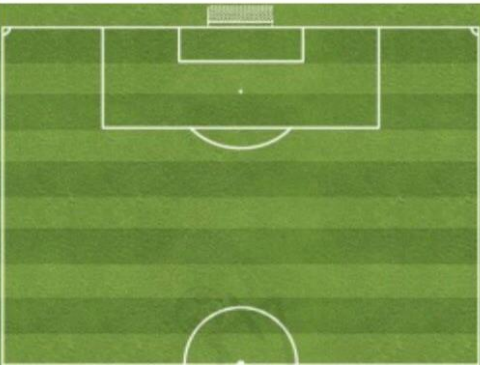
UT nº	Duração	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Hora	Data
36	120 min		X						17:00	7/9/2021
Objetivos		Objetivos Complementares				Pontos Chave		Material		
- Momento ofensivo; - Dinâmicas intrasetoriais.		- Técnica individual; - Finalização.				- Dinâmica; - Relação com bola; - Feedback motivacional e exigente.		- Bolas; - Sinalizadores; - Cones; - Coletes; - Balizas amovíveis.		
Denominação		nº atletas		Denominação				nº atletas		
Relatório adversário		27		1. Ativação geral				27		
Duração		Espaço		Duração				Espaço		
45'		-		15' (5' + 7' + 3')				-		
Descrição		Feedback		Descrição				Feedback		
- Apresentação do relatório sobre o proximo adversário; - Exibição dos videos sobre os pontos fortes/fracos do adversário.		- Concentração.		- Corrida continua; - Mobilização articular; - Alongamentos dinâmicos.				- Rigor; - Exigência.		
		Notas						Notas		
										

FIGURA 16 EXEMPLO DA UNIDADE DE TREINO DE TERÇA-FEIRA (1ª PARTE)

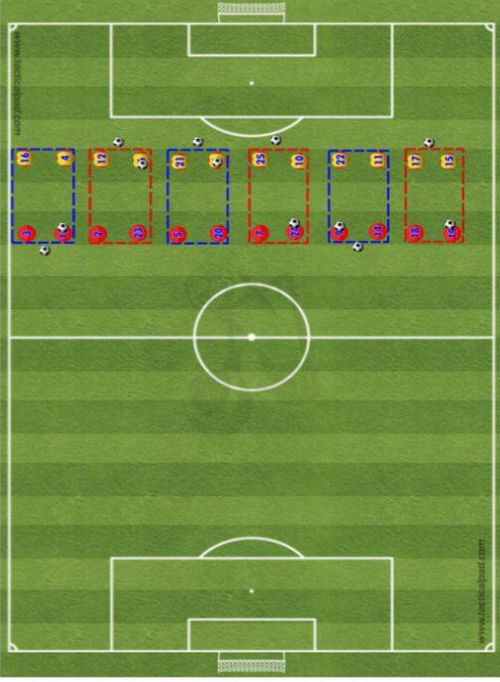
Denominação	nº atletas	
2. 1 x 1	27	
Duração	Espaço	
25' (12 x 1'15" + 50" descanso)	8m x 5m	
Descrição	Feedback	
Jogos em situação de 1 x 1 em formato de "sobe e desce" por tempo, com o objetivo de ultrapassar a linha final para pontuar. Quem perde tem 1 dos castigos (15 burpees, 15 flexões, 20 agachamentos com salto). A bola sai sempre do jogador que ganhou o último jogo.	- Objetividade; - Técnica individual; - Rigor.	
	Notas	
Denominação	nº atletas	
3. 2 x 2	27	
Duração	Espaço	
20' (6 x 2'30" + 50" descanso)	16m x 10m	
Descrição	Feedback	
Jogos em situação de 2 x 2 em formato de "sobe e desce" por tempo, com o objetivo de ultrapassar a linha final para pontuar. Quem perde tem 1 dos castigos (15 burpees, 15 flexões, 20 agachamentos com salto). A bola sai sempre do jogador que ganhou o último jogo.	- Objetividade; - Técnica individual; - Rigor.	
	Notas	

FIGURA 17 EXEMPLO DA UNIDADE DE TREINO DE TERÇA FEIRA (2ª PARTE)

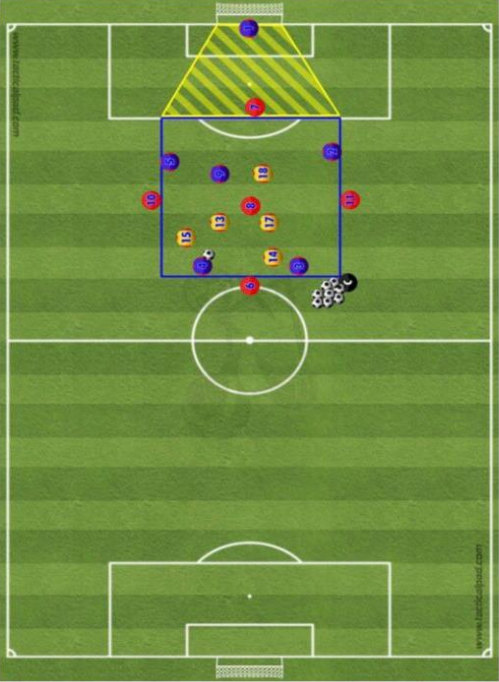
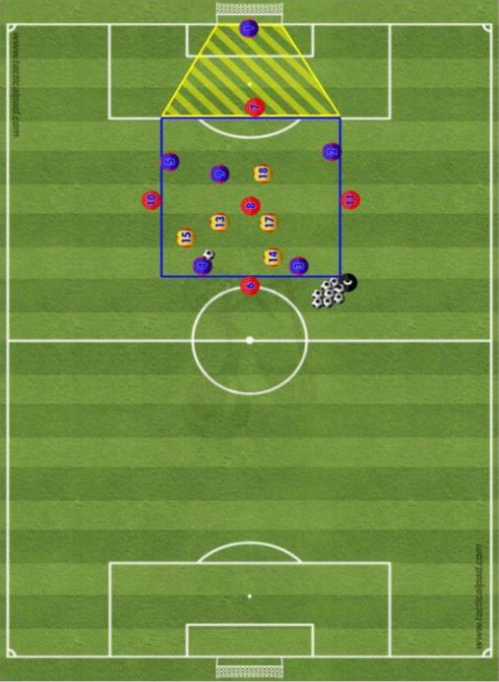
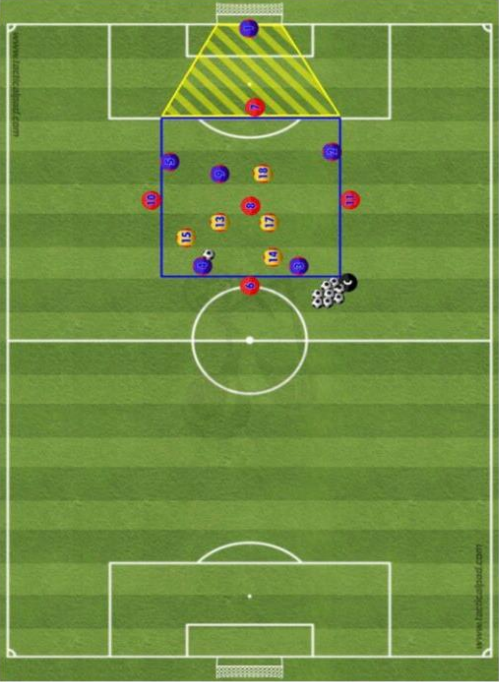
Denominação	nº atletas	
4.1. (1 + 4 x 4 + 1) + 1	11	
Duração	Espaço	
12'30" (5 x 2' + 30" descanso)	30m x 20m	
Descrição	Feedback	
Jogo de posse em situação de 4 x 4 com um apoio frontal, com o objetivo de conseguir ligar no jogador que está dentro da zona delimitada para fazer parede e a um toque marcar nas mini-balizas. Pontuam sempre que conseguem ligar com o jogador que está na zona delimitada (1 ponto), se marcarem depois da parede vale 3 pontos.	Notas	
Denominação	nº atletas	
4.2. 5 + (5 x 5) + GR	16	
Duração	Espaço	
12'30" (5 x 2' + 30" descanso)	40m x 25m	
Descrição	Feedback	
Jogo de posse e finalização em contexto de 5 + (5 x 5) + GR, com o objetivo de após a bola ter passado pelos 5 apoios entrar na zona de finalização em situação de 1 x 0 + GR. Bola sai sempre da equipa contrária com exceção de se tiverem marcado golo. 2ª variante: Obrigatoriedade de entrar na zona de finalização através de passe em rutura; 3ª variante: Aumentar o número de jogadores.	Notas	

FIGURA 18 EXEMPLO DA UNIDADE DE TREINO DE TERÇA-FEIRA (3ª PARTE)

3.7.4. Quarta-feira

No dia de quarta-feira tínhamos o nosso terceiro treino e era o dia que se encontrava a meio do nosso microciclo, logo, de forma lógica e devido a questões de recuperação do jogo anterior e para o jogo seguinte, era neste dia que realizávamos um treino que se assemelhava mais ao jogo formal de futebol, procurando também a realização de exercícios mais complexos e trabalhando, já, a nossa estratégia para o jogo seguinte.

O treino deste dia consistia, fundamentalmente, na realização de exercícios numa escala grupal, intersectorial e coletiva utilizando um espaço grande em todos os momentos do treino, podendo, por vezes, existir exercícios mais reduzidos numa fase inicial do treino. Procurávamos que os atletas compreendessem a melhor estratégia a utilizar no jogo, que se ajustasse ao nosso modelo de jogo e conseguisse contrariar e aproveitar os pontos fortes e fracos do adversário, respetivamente. Realizávamos tarefas com durações mais longas relativamente aos outros dias de treino pois utilizando um maior número de jogadores a intervenção de cada um iria ser menor. Pretendíamos, também, recriar um pouco daquilo que acontece em jogo e representar todos os momentos do mesmo.



UT nº	Duração	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Hora	Data
37	120 min			X					17:00	8/9/2021
Objetivos		Objetivos Complementares				Pontos Chave		Material		
- Momento ofensivo; - Dinâmicas intrasetoriais.		- Manutenção da posse de bola; - Finalização.				- Dinâmica; - Relação com bola; - Feedback motivacional e exigente.		- Bolas; - Sinalizadores; - Cones; - Coletes; - Balizas amovíveis		
Denominação		nº atletas		Denominação				nº atletas		
1. Ativação geral		27		2. 10 x 6				16		
Duração		Espaço		Duração				Espaço		
20' (10' + 7' + 3')		-		20' (4 x 3'30" + 1'30" descanso)				30m x 30m		
Descrição		Feedback		Descrição				Feedback		
- Corrida contínua; - Mobilização articular; - Alongamentos dinâmicos.		- Rigor; - Exigência.		Contexto de posse em situação de 10 x 6 com o objetivo de fazer 10 passes para pontuar, ou sempre que recupere a bola antes da equipa contrária consiga sair do quadrado com bola controlada; Estes últimos pontuam sempre que saiam do quadrado com bola controlada (1 ponto) e caso façam 4 passes antes de sair vale 2 pontos. 2ª variante: Aumentar o número de elementos de ambas as equipas.				- Qualidade nas ações com bola; - Ocupação racional do espaço; - Reação à perda.		
		Notas						Notas		

FIGURA 19 EXEMPLO DA UNIDADE DE TREINO DE QUARTA-FEIRA (1ª PARTE)

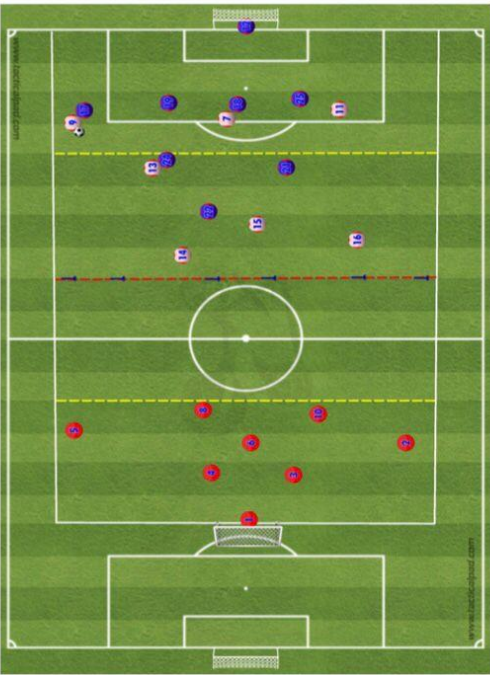
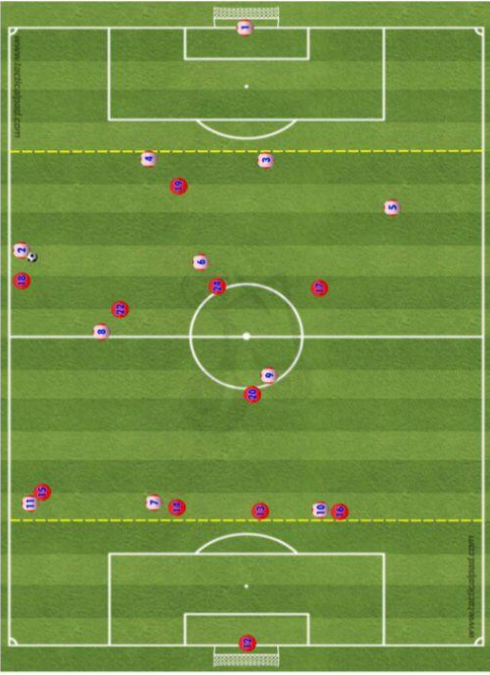
Denominação	nº atletas	
3. 7 x 7 + GR	23	
Duração	Espaço	
40' (4 x 8' + 2' descanso)	80m x 60m	
Descrição	Feedback	
Contexto de jogo em situação de 7 x 7 + GR, com 3 equipas. O objetivo é marcar golo que vale 2 pontos. O jogo desenrola-se sempre nos últimos 3/4 de campo e a equipa que está a atacar a baliza deve manter a posse até conseguir fazer golo, em caso de perder a posse de bola a equipa contrária deverá tentar ultrapassar a linha de 1/2 campo por dentro dos pórticos em passe ou transporte que vale 1 ponto ou por fora deles (não pontua), para passar a atacar a baliza contrária e jogar contra a equipa que estava dentro do 4º de terreno onde não se jogava de onde só podem sair após a equipa que estava a defender, recuperar e passar o 1/2 campo, voltando-se a suceder todo o desenrolar do contexto.	Notas	
Denominação	nº atletas	
4. GR + 10 x 10 + GR	22	
Duração	Espaço	
30' (3 x 9' + 1' descanso)	80m x 72m	
Descrição	Feedback	
Jogo com campo limitado, só podem invadir a zona delimitada através de passe em rutura para finalização, fazendo 1 x 0 + GR ou 1 x 1 + GR (pode entrar 1 defesa). Existindo golo a bola volta a sair da equipa que marcou golo, caso contrário sempre que a bola saí passa para a posse da outra equipa	Notas	

FIGURA 20 EXEMPLO DA UNIDADE DE TREINO DE QUARTA-FEIRA (2ª PARTE)

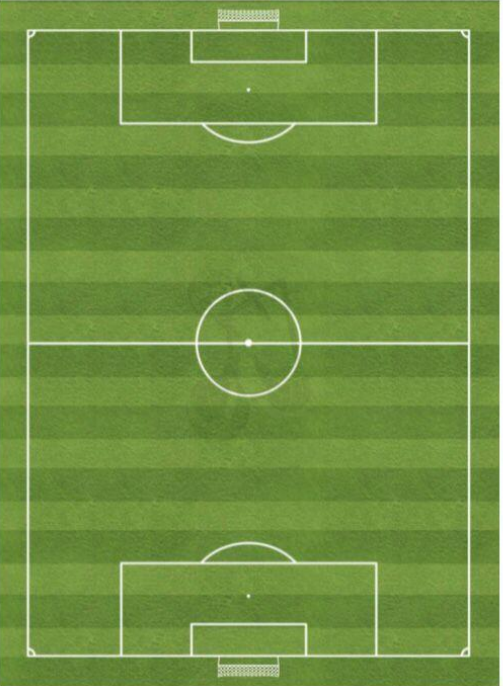
Denominação	nº atletas	
5. GR + 10 x 10 + GR	22	
Duração	Espaço	
10'	110m x 72m	
Descrição	Feedback	
Jogo tradicional em campo inteiro.	- Visualização e exploração do espaço entre linhas; - Perceber momento de ligação entre setores.	
	Notas	
	- Restantes atletas fazem trabalho de técnica individual no campo nº2;	
Denominação	nº atletas	
Duração	Espaço	
Descrição	Feedback	
	Notas	

FIGURA 21 EXEMPLO DA UNIDADE DE TREINO DE QUARTA-FEIRA (3ª PARTE)

3.7.5. Quinta-feira

Utilizávamos o treino de quinta-feira como o último treino aquisitivo, em que aproveitávamos para ajustar algumas questões estratégicas para o jogo de sábado, essencialmente fragilidades por parte do adversário nos seus momentos de transição defensiva. Tentávamos criar sempre um exercício em que identificávamos claramente qual o espaço frágil a aproveitar nesse momento de jogo do adversário e alertávamos sobre o que pretendíamos fazer no nosso momento de transição ofensiva e tendo condições para sair em contra-ataque.

Pretendíamos aproveitar este treino para trabalhar os atletas, que já se encontravam com alguma fadiga acumulada dos treinos anteriores, em relação à sua velocidade máxima. Para isso procurávamos realizar de forma constante exercícios de velocidade máxima de uma forma mais analítica e com uma componente um pouco lúdica de forma a existir competitividade e alguma alegria durante o treino, juntando a isso exercícios de velocidade que envolvessem os princípios específicos da modalidade e que requisitassem, também, finalização, algo que os jogadores gostam sempre de realizar. Para isso trabalhamos, principalmente, dois momentos de jogo neste dia da semana: TO e TD. Tentamos promover exercícios com um tempo muito reduzido de execução e com um grande descanso entre séries, de forma a promover a recuperação quase total nesses momentos de pausa, visto estarmos a menos de 48 horas do jogo seguinte.



UT nº 38	Duração 120 min	Seg	Ter	Qua	Qui X	Sex	Sab	Dom	Hora 17:00	Data 9/9/2021
Objetivos		Objetivos Complementares				Pontos Chave			Material	
- Transição ofensiva; - Transição ofensiva; - Dinâmicas intersetoriais.		- Finalização.				- Dinâmica; - Relação com bola; - Feedback motivacional e exigente.			- Bolas; - Sinalizadores; - Cones; - Coletes; - Balizas amovíveis	
Denominação		nº atletas		Denominação				nº atletas		
1. Ativação		27		2. Ativação geral				27		
Duração		Espaço		Duração				Espaço		
15' (6 x 1'45" + 45" descanso)		5m x 5m		25' (7' + 3' + 15')				-		
Descrição		Feedback		Descrição				Feedback		
Meinhos.		- Reação à perda; - Qualidade nas ações com bola.		- Mobilização articular; - Alongamentos dinâmicos; - Agilidade + Velocidade: 2 x (2 x 7m); - Velocidade: 1 x 15m; 1 x 25m.				- Rigor; - Exigência.		
		Notas						Notas		

FIGURA 22 EXEMPLO DA UNIDADE DE TREINO DE QUINTA-FEIRA (1ª PARTE)

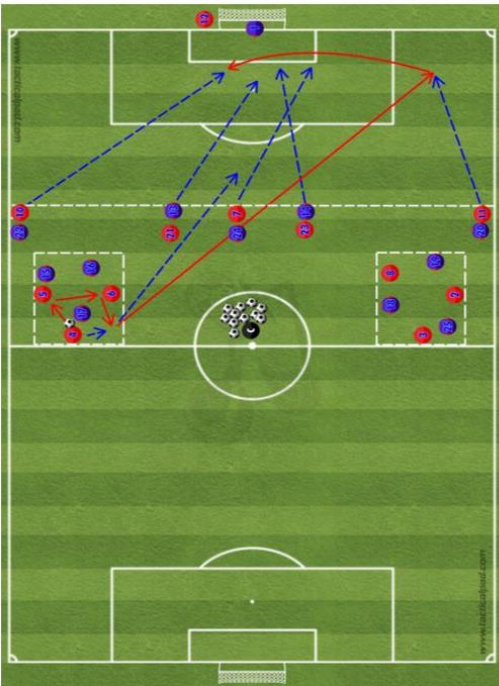
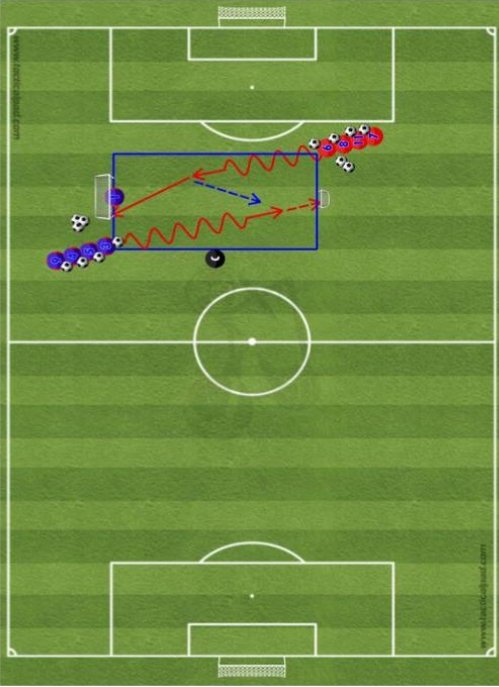
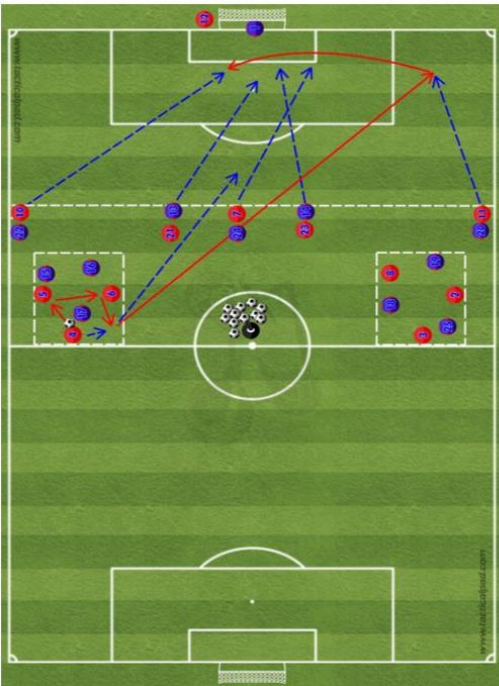
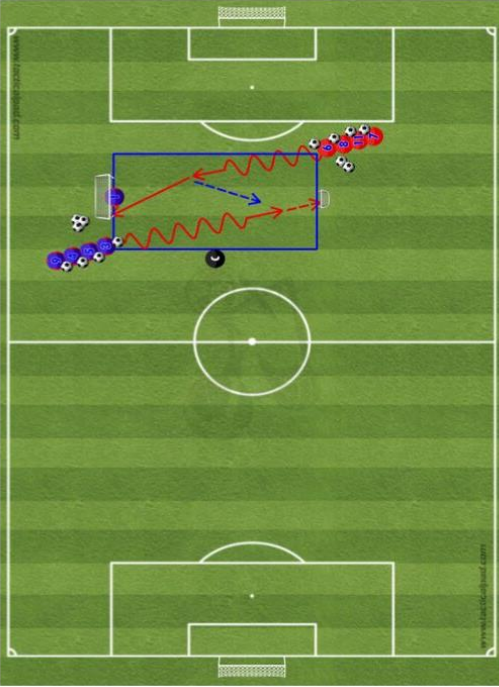
Denominação	nº atletas	
3.1. 3 + (3 x 3) + 2 + GR	12	
Duração	Espaço	
20' (8 x 1'45" + 45" descanso)	55m x 72m	
Descrição	Feedback	
Contexto de transição ofensiva/defensiva em situação de 3 + (3 x 3) + 2 + GR, onde inicia num contexto de posse 3 x 3 e após 3 passes ligam de forma rápida no espaço do lado contrário, passando para uma situação de 1 + 3 x 2 + GR (jogador que faz o passe sai do contexto de 3 x 3 para o contexto de finalização). A equipa contrária se recuperar a bola pode sair logo do quadrado para uma situação de finalização "extra". A bola sai sempre em alternância de lado e equipa (independentemente de quem executou a finalização). 2ª variante: Acrescentar um elemento defensivo na situação de finalização vindo do 3 x 3.	- Retirar bola de pressão; - Velocidade máxima; - Procurar lado contrário.	
	Notas	
Denominação	nº atletas	
3.2. 1 x 0 + GR; 1 x 1	12	
Duração	Espaço	
20' (8 x 1'45" + 45" descanso)	30m x 20m	
Descrição	Feedback	
Situação de finalização de 1 x 0 + GR em velocidade máxima. Após o remate sai um adversário com o objetivo de finalizar o mais rápido possível na mini-baliza. 1ª variante: Acrescentar mais uma mini-baliza para o segundo momento de finalização.	- Explorar o máximo da capacidade do atleta; - Perceber momento de aceleração ou drible.	
	Notas	
	- Cada atleta não deve fazer mais de 5 sprints.	

FIGURA 23 EXEMPLO DA UNIDADE DE TREINO DE QUINTA-FEIRA (2ª PARTE)

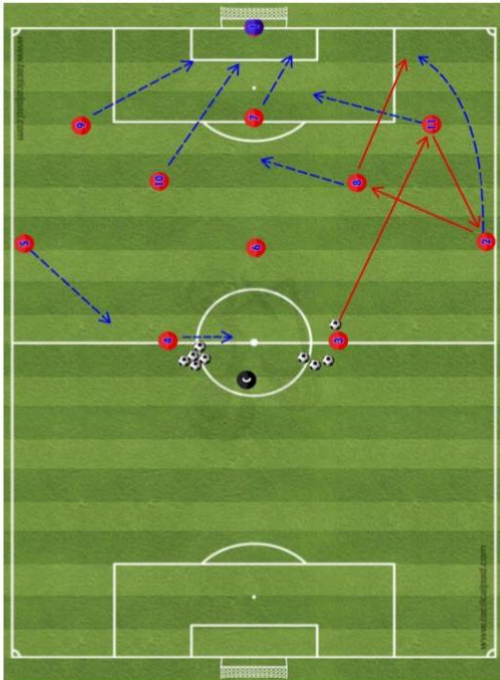
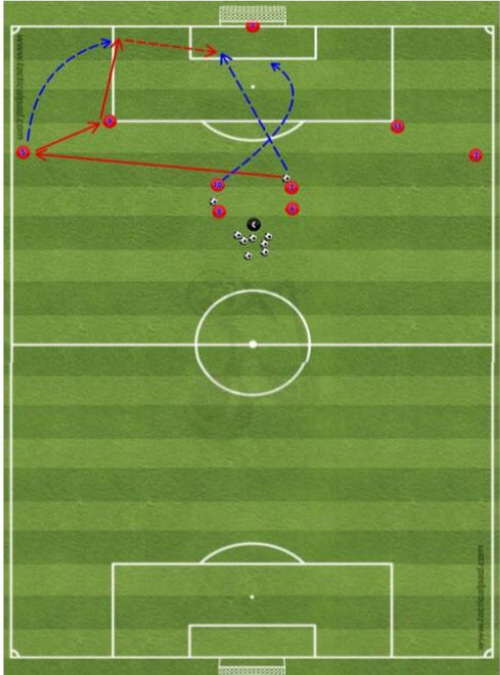
Denominação	nº atletas	
4. 10 x 0 + GR	11	
Duração	Espaço	
20' (4 x 4' + 1' descanso)	55m x 72m	
Descrição	Feedback	- Objetividade; - Rigor.
Contexto de finalização em situação de 10 x 0 + GR com o objetivo de chegarmos à baliza da forma mais rápida e com qualidade na ações, prespetivando que algumas situações se reproduzam em jogo, através da liberdade para os jogadores recriarem;	Notas	
Denominação	nº atletas	
5. 2 + 2 x 0 + GR	7	
Duração	Espaço	
20' (8 x 1'45" + 45" descanso)	30m x 72m	
Descrição	Feedback	- Combinações rápidas; - Perceção da trajetória da bola; - Ataque rápido à zona de finalização.
contexto de finalização em situação de 2 + 2 x 0 + GR com o objetivo de marcar ao primeiro toque após cruzamento. Bola sai sempre do jogador do meio mais distante do corredor lateral para onde vai passar a bola, onde deverá existir uma combinação simples de toque e passe no espaço para cruzamento para a área, onde 1 dos 2 jogadores que vão atacar essa zona tentarem marcar; 2ª variante: Colocar oposição 2 + 2 x 1 + GR.	Notas	

FIGURA 24 EXEMPLO DA UNIDADE DE TREINO DE QUINTA-FEIRA (3ª PARTE)

3.7.6. Sexta-feira

No último treino da semana tínhamos apenas dois objetivos: não acumular qualquer fadiga extra para o jogo seguinte, procurando realizar uma recuperação ativa dos três treinos anteriores e ajustar pequenos pormenores estratégicos para o jogo do dia a seguir, tais como bolas paradas e a nossa 1ª fase de pressão, fundamentalmente.

Realizávamos quase sempre um exercício de meiinhos com um objetivo mais lúdico, mas que também servia como ativação para o treino. Dependendo do microciclo, prosseguíamos com um exercício com o posicionamento do adversário na sua primeira fase de construção e ajustávamos os últimos pormenores da nossa 1ª fase de pressão de uma forma mais analítica, sem grandes acelerações e com muitas paragens. Terminávamos com a representação dos esquemas táticos a utilizar no jogo seguinte.



UT nº	Duração	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Hora	Data
39	60 min					X			17:00	10/9/2021
Objetivos		Objetivos Complementares				Pontos Chave			Material	
- Lances de bola parada.		- Jogo aereo; - Finalização.				- Dinâmica; - Feedback motivacional e exigente.			- Bolas; - Sinalizadores; - Coletes.	
Denominação		nº atletas		Denominação				nº atletas		
1. Recreação/Relação com bola		27		2. Ativação geral				27		
Duração		Espaço		Duração				Espaço		
10'				10' (7' + 3')				-		
Descrição		Feedback		Descrição				Feedback		
- Futevoley; - Pataleca.		- Descomprimir		- Mobilização articular; - Alongamentos dinâmicos.				- Rigor; - Exigência.		
		Notas						Notas		



FIGURA 25 EXEMPLO DA UNIDADE DE TREINO DE SEXTA-FEIRA (1ª PARTE)

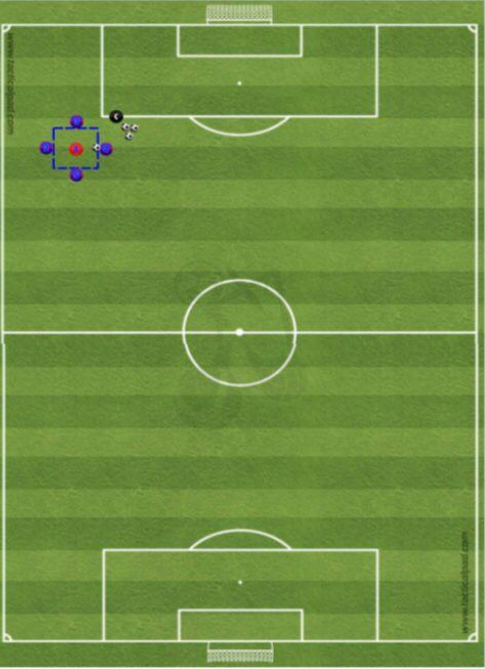
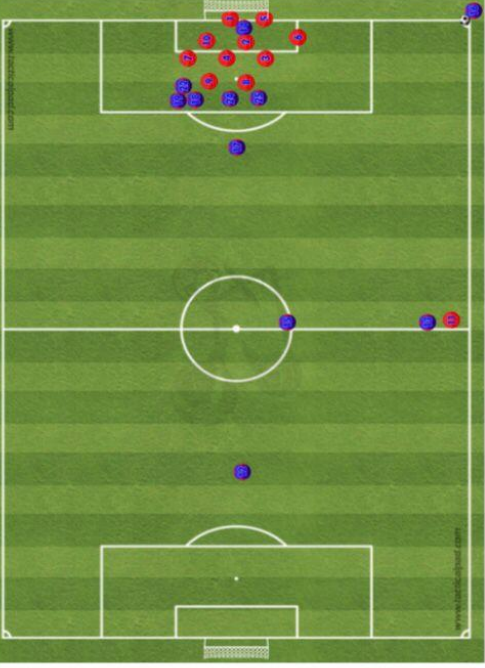
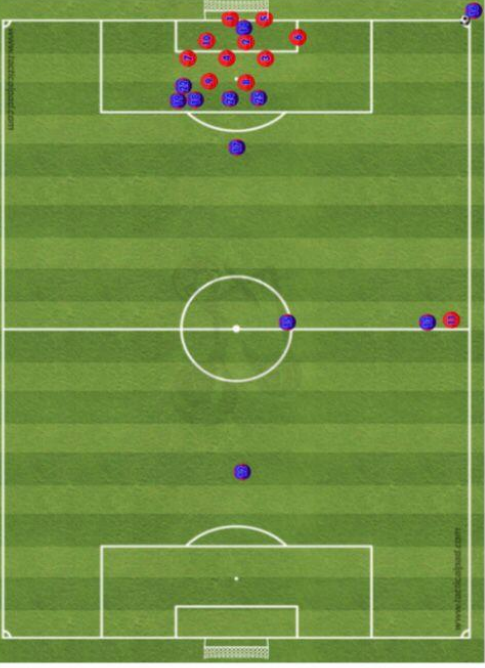
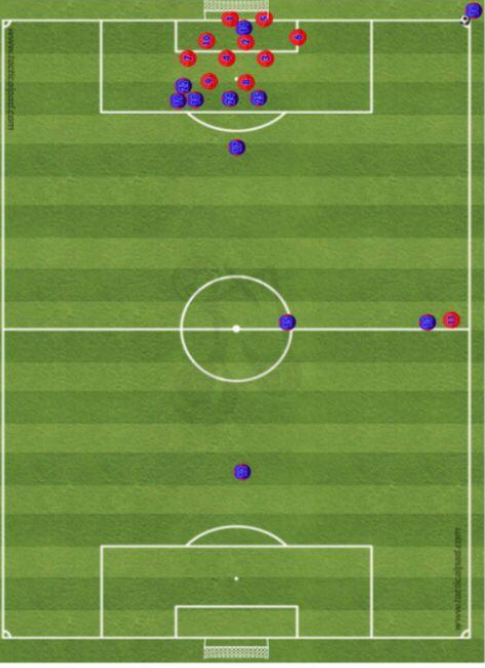
Denominação	nº atletas	
3. 4 x 1	5	
Duração	Espaço	
10' (4 x 2' + 30'' descanso)	5m x 5m	
Descrição	Feedback	
Meínhos.	- Qualidade nas ações com bola.	
	Notas	
Denominação	nº atletas	
4. Bolas paradas	21	
Duração	Espaço	
30' (4 x 7' + 30'' descanso)	110m x 72m	
Descrição	Feedback	
Pontapés de canto: - Defensivos; - Ofensivos; Livres laterais: - Defensivos; - Ofensivos;	- Objetividade; - Rigor.	
	Notas	

FIGURA 26 *EXEMPLO DA UNIDADE DE TREINO DE SEXTA-FEIRA (2ª PARTE)*

3.7.7. Sábado

Este dia segue-se como aquele que toda a equipa mais ansiava, o momento da competição, o momento em que jogávamos no Campeonato Nacional de Juniores II Divisão.

Jogando nós sempre da parte da tarde, começávamos o dia com a concentração no nosso estádio na parte da manhã (excetuando os dois jogos realizados na ilha da Madeira em que viajamos no dia anterior), onde toda a equipa convivia um pouco antes do jogo, almoçávamos todos juntos no restaurante do clube e de seguida íamos para o local do jogo, procurando chegar sempre 1h30m antes do começo do mesmo. Após a chegada ao local do jogo anunciávamos a equipa para permitir que os jogadores se equipassem e afixávamos os esquemas táticos ofensivos e defensivos atempadamente e treinados no dia anterior, de forma que os atletas pudessem colocar as suas dúvidas. De seguida o treinador principal dava a habitual palestra com cerca de 10/15 minutos de duração, terminando a nossa fase imediatamente antes do jogo com um aquecimento com cerca de trinta minutos. Depois do jogo, regressávamos ao nosso estádio todos juntos no autocarro do clube caso jogássemos fora, e os atletas podiam ir embora com os seus familiares ou nas suas próprias viaturas.



Plano diário: 22/01/2022 (Sábado)

UNFC vs ADB

- 11:30-** Concentração no Estádio;
- 11:40-** Almoço no “Bola na Rede”;
- 12:50-** Regresso ao estádio;
- 13:10-** Começar a equipar e fisio;
- 13:50-** Palestra;
- 14:10-** Aquecimento;
- 14:45-** Regresso ao balneário;
- 14:50-** Chamada;
- 15:00-** Jogo.

FIGURA 27 EXEMPLO DO PLANO DIÁRIO DE JOGO

3.7.8. Domingo

O dia de domingo era o momento da semana em que os jogadores podiam e deviam aproveitar para descansar junto das suas famílias, desligar daquilo que foi a longa semana de treinos e todo o stress que envolve o momento competitivo no sábado à tarde, para que no dia a seguir pudssemos começar a preparar o próximo jogo com eles.

3.8. Análise do Adversário

Para além de ser um treinador-adjunto cada vez mais interventivo ao longo de toda a época, e sendo a análise dos nossos adversários importante para o ajuste da nossa estratégia em cada jogo, também acabei por me “voluntariar” para ajudar na análise do adversário. A equipa técnica já tinha um observador que tinha como tarefa ir ver os jogos dos nossos adversários, embora não funcionasse como treinador-adjunto ao longo da época, anotar determinados pontos que considerávamos importantes e passar para um documento esses mesmos pontos de forma a apresentar à restante equipa técnica e aos jogadores (Relatório do adversário).

Numa fase inicial apenas apresentávamos o relatório do adversário à equipa, tentando ser o mais diretos e precisos possível de forma que os jogadores retivessem apenas a informação importante para transportar para o jogo seguinte e percebessem algumas das dinâmicas que íamos impondo durante o microciclo. Numa fase mais avançada, em que já tínhamos acesso a pelo menos um jogo do adversário (jogos contra nós, pois nós gravávamos todos os jogos), eu era o responsável pela análise de vídeo da equipa que iríamos defrontar a seguir para que conseguíssemos completar o relatório do adversário com uma análise em vídeo, que permitisse aos jogadores perceberem alguns padrões que nós identificávamos nos adversários, padrões esses que poderiam ser encontrados nas diferentes escalas da equipa que iríamos encontrar no jogo seguinte.

3.8.1. Informações Fornecidas pelo Jogo

De forma a conseguirmos analisar a equipa adversária de forma objetiva decidimos colocar algumas “perguntas ao jogo”, às quais pretendíamos responder aquando da visualização do mesmo:

- Qual a estrutura preferencial da equipa? Têm alguma estrutura alternativa para os momentos em que estão em vantagem ou desvantagem no resultado? Se sim, qual?
- Quais são os jogadores referência da equipa?
- Organização Defensiva:
 - Qual a estrutura neste momento de jogo?

- Como se posicionam na 1ª fase de construção da equipa adversária?
- Qual o momento e a zona preferencial para pressionarem o adversário?
- Que comportamentos adotam os jogadores da 1ª e 2ª linha de pressão?
- Quais os seus pontos fortes neste momento de jogo que nos podem colocar mais perto do insucesso?
- Quais os espaços a explorar da nossa parte de forma a conseguirmos progredir no terreno de jogo?
- Organização ofensiva:
 - Qual a estrutura neste momento de jogo?
 - Dão preferência a um jogo mais direto, utilizando o passe longo por diversas vezes, ou procuram progredir jogando em apoio?
 - Zonas preferenciais de chegada ao último terço ofensivo?
 - Como se posicionam os extremos? Se os extremos estiverem num espaço mais central quem explora o corredor lateral?
- Esquemas táticos ofensivos:
 - Apresentam algum posicionamento ou jogada padrão?
 - Procuram colocar a bola direta na área ou tentam fazer uma jogada curta ensaiada?
 - Colocam quantos jogadores perto da bola? Se colocarem mais que um é apenas para atrair ou para procurar uma saída curta?
 - Quais são as zonas preferenciais de colocação da bola e quais as zonas preferenciais de ataque por parte dos jogadores que estão dentro da área?
- Esquemas táticos defensivos:
 - Como se posicionam para defender?
 - A colocação dos jogadores é dependente ou independente do adversário?
 - São muito atraídos pela bola ou mantêm-se nas posições iniciais?
 - Qual o jogador mais forte e mais fraco no jogo aéreo?

- No caso do adversário se posicionar para executar um canto curto quantos jogadores colocam perto da bola?
 - Qual a zona mais vulnerável que nós podemos aproveitar para atacar?
- Notas extra:
- Penáltis (lado preferencial e identificação do executante).
 - Qual o ponto a explorar da equipa adversária para podermos chegar a zonas de finalização?

Todos estes pontos foram sendo definidos, por nós, como essenciais, para conseguirmos passar uma informação cada vez mais completa e precisa aos atletas ao longo de toda a época.

3.8.2. O Relatório



FIGURA 28 EXEMPLO DE RELATÓRIO

O relatório era elaborado, geralmente, pelo nosso observador entre o dia de domingo e segunda-feira, mas era um momento em que todos os elementos da equipa técnica que já tivessem observado a equipa adversária tinham liberdade para exprimir a sua opinião e visão relativamente ao nosso opositor seguinte.

Procurávamos incluir no relatório apenas informações que fossem relevantes para o nosso microciclo e para o jogo seguinte, de forma a não se tornar muito extenso e fazer com que os jogadores, durante a apresentação do mesmo já não estivessem focados e não retivessem a informação que pretendíamos transmitir. O objetivo era apresentar a estrutura preferencial do

adversário, quais os jogadores mais influentes dos mesmos, padrões que tivessem sido identificados nos diversos momentos de jogo (Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva, Transição ofensiva), esquemas táticos ofensivos e defensivos do adversário, e alguma informação extra e pertinente que pudesse ser útil para termos sucesso no jogo seguinte. De forma óbvia, o objetivo seria facilitar o entendimento dos jogadores em relação ao jogo do adversário, e que eles percebessem como poderíamos aproveitar os pontos fracos e prevenir os pontos fortes da outra equipa.

A apresentação do relatório era realizada pelo observador se o mesmo tivesse disponibilidade temporal devido a compromissos profissionais. Em caso de o mesmo não poder, era eu que realizava a apresentação do documento que era feito utilizando o *PowerPoint*. No final da apresentação do mesmo permitíamos que todos os atletas colocassem todas as dúvidas que pudessem ter de forma a serem esclarecidos e não terem dúvidas para o jogo seguinte.

3.8.3. O Vídeo



FIGURA 29 EXEMPLO DE VÍDEO

Nos vídeos que apresentávamos, pretendíamos incluir as situações que havíamos apresentado no relatório. Raramente incluíamos no vídeo momentos que não tivessem sido referidos no relatório e vice-versa. Procurávamos utilizar a apresentação dos vídeos como um complemento e para que os atletas tivessem uma melhor perceção da mensagem que pretendíamos passar com o relatório.

A apresentação dos vídeos era sempre realizada por mim, através da plataforma *LongoMatch* que era onde realizava a análise e os cortes das partes dos jogos que mais nos interessavam, mas com o treinador principal a intervir caso existisse alguma situação que ele pretendesse enfatizar para os jogadores prestarem atenção. Diferenciando um pouco da apresentação do relatório, toda a equipa poderia colocar dúvidas durante a apresentação dos vídeos de forma a economizarmos tempo e ficarem esclarecidos imediatamente.

3.8.4. A Importância Da Análise Do Adversário

O processo de observação e análise de jogo tem vindo a ganhar importância nos jogos desportivos coletivos de forma a garantir uma melhor compreensão dos constrangimentos colocados pelo jogo com o objetivo de aumentar a probabilidade de sucesso das equipas (Carling, 2009).

A análise do adversário está incluída no processo de observação e análise do jogo e tem permitido às equipas ajustarem pormenores e algumas questões estratégicas que lhes permitam estar mais perto de chegar ao sucesso durante os jogos, seja estando precavidos em relação aos pontos fortes adversários, seja na tentativa de explorar os seus pontos fracos.

Enquanto profissionais inexperientes na análise do adversário fomos tentando perceber, ao longo da época, quais os pontos a que devíamos dar mais ênfase de forma a permitirmos que a equipa tivesse mais sucesso. Fomos melhorando a nossa capacidade de observação, análise e interpretação dos jogos adversários e isso permitiu-nos ser mais claros na transmissão da informação quer à restante equipa técnica quer a todos os jogadores. E foi essa evolução na análise do adversário que também nos permitiu estar perto do grande objetivo da época, porque nos auxiliou no ajuste de alguns pormenores estratégicos no jogo que acabaram por fazer a diferença em momentos decisivos dos encontros, seja na criação e concretização de oportunidades de golo, seja na prevenção de oportunidades de golo para o adversário, tal como a defesa de grandes penalidades.

No decorrer da temporada também foi possível compreendermos a valorização da importância do relatório do adversário e da análise de vídeo por parte dos jogadores, na medida em que os mesmos se focavam bastante nos

exercícios semanais que davam algum foco aos padrões detetados no jogo do adversário, a equipa começou a colocar cada vez mais questões relativamente ao que o adversário poderia fazer no jogo contra nós e, por diversas vezes, pediam-me para lhes mostrar novamente o relatório ou análise de vídeo da equipa adversária, de forma a poderem relembrar alguns pormenores que pudessem ter sido esquecidos, nunca tendo eu recusado a exibição desses documentos.

Desta forma, concluímos que a análise do adversário deveria ser considerada de extrema importância em todas as equipas do clube em que o rendimento e os resultados já assumam grande importância.

3.9. Período Pré-Competitivo

A nossa temporada começou no dia 09/07/2021, no sentido de começarmos a preparar o nosso arranque no campeonato que seria dia 21 de agosto, com uma pequena reunião com os atletas de forma que se ficassem a conhecer uns aos outros e para que conhecessem a equipa técnica.

Os primeiros três dias do 1º microciclo foram dedicados à realização de alguns testes físicos de forma a tentarmos perceber como se encontravam os atletas e como poderíamos planejar o nosso trabalho de forma a chegarmos na melhor forma física possível ao primeiro jogo do período competitivo. Tínhamos, ainda, planeado voltar a repetir os testes na altura da pausa de Natal, o que não foi possível devido às elevadas cargas a que os atletas foram sujeitos durante a primeira metade da época, onde tivemos algumas lesões e decidimos baixar a intensidade de um dos microciclos. O restante período pré-competitivo foi dedicado a enquadrar todos os atletas no nosso modelo de jogo e a aumentar os seus índices físicos.

Nas primeiras 4 semanas procuramos ser bastante exigentes ao longo de todos os microciclos constituintes do período pré-competitivo e para isso colocamos dois jogos quase todas as semanas, geralmente substituindo o treino de quarta-feira e também ao sábado. Numa das semanas não jogamos duas vezes em dias diferentes, então procuramos colocar dois jogos no mesmo dia de forma a colocarmos alguma sobrecarga nos jogadores em comparação ao que

estavam habituados nas primeiras semanas. Nas duas últimas semanas cumprimos com um microciclo idêntico ao que seria utilizado ao longo da época de forma que os jogadores se habituassem ao trabalho que iria ser realizado semanalmente.

Durante este período, como já é hábito no clube, procuramos marcar jogos contra equipas da divisão acima da nossa (1ª divisão nacional), equipas essas como o Leixões Sport Clube, Futebol Clube do Porto, Vitória Sport Club e Sporting Clube de Braga. Jogamos ainda contra equipas da nossa divisão, mas de séries diferentes, de forma a podermos competir com equipas do nosso nível e percebermos quais as nossas dificuldades e quais os nossos pontos mais fortes contra equipas semelhantes às que iríamos encontrar no nosso campeonato.

Entre algumas vitórias e derrotas, retirámos ilações bastante positivas no final deste período tendo conseguido a equipa ir de encontro ao que tínhamos definido que seria o nosso modelo de jogo. Permitiu-nos, também, perceber quais os ajustes que deveríamos fazer em relação ao nosso modelo de jogo inicial em função das características individuais e coletivas da nossa equipa. Por fim, foi um período que nos fez perceber quais os atletas que seriam mais utilizados e os que seriam menos utilizados ao longo de toda a época.

3.10. Primeira Fase

O campeonato começou contra um dos candidatos aos primeiros lugares e considerado por todos um rival do clube nos escalões de formação, o CD Trofense, o que fez aumentar o nervosismo e a ansiedade de começar a jogar e mostrar que eramos, de facto, candidatos aos primeiros lugares. Ao fim das primeiras três jornadas a nossa equipa fez 0 pontos, devido ao adiamento de um dos jogos devido à COVID-19, que acabaríamos por vencer, e somando mais duas derrotas.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Varzim Sc	3	3	0	0	14	2	9
2	Cd Trefense	3	3	0	0	15	4	9
3	Gd Chaves Sad	3	2	1	0	8	2	7
4	Amarante Fc	3	1	2	0	4	0	5
5	Merelinense Fc	3	1	1	1	5	3	4
6	União Nogueirense Fc	3	1	0	2	4	6	3
7	Fc Marinhas	3	1	0	2	5	7	3
8	Sc Freamunde	3	1	0	2	2	7	3
9	Atlético Arcos	3	0	0	3	2	12	0
10	Ad Barroelas	3	0	0	3	0	16	0

FIGURA 30 CLASSIFICAÇÃO APÓS OS PRIMEIROS 3 JOGOS DA 1ª FASE

Encontrámos a equipa bastante desanimada com os resultados e com o facto de ver os adversários diretos a conseguirem distanciar-se na classificação, logo decidimos reunir e perder parte de um dos treinos para conversarmos, refletirmos e percebermos o que poderíamos fazer para melhorarmos os resultados.

Nós, equipa técnica e os jogadores também, sabíamos que uma das nossas limitações era não termos o nosso GR titular devido a ser um jogador internacional sem passaporte europeu, o que nos obrigou a utilizar o GR suplente que teve culpa direta em 3 dos 6 golos sofridos nos dois primeiros jogos realizados no campeonato. Ainda assim, na reunião que tivemos com os jogadores procuramos solucionar o que poderia estar mal sem fazer referência

ao jogador que poderia estar a condicionar a nossa equipa, pois percebíamos que não era o culpado pelo período que atravessávamos. Os jogadores expressaram-se e comunicaram connosco de uma forma bastante correta e assertiva, dizendo o que pensavam que poderíamos fazer a mais nos treinos, nos jogos e mesmo nos próprios aquecimentos do jogo. Sendo assim, identifico este como o momento fundamental da época que nos levou a fazer história em termos classificativos dentro do clube, pois foi aí que nos juntamos todos, realmente, em prol de um objetivo e percebemos que acontecesse o que acontecesse nunca deixaríamos de nos apoiar e trabalhar todos no máximo.

A partir deste momento, entramos numa nova fase, percebíamos que a equipa estava alegre nos treinos e nos jogos, motivada e unida. O GR titular foi finalmente inscrito o que nos ajudou bastante a sermos bem-sucedidos, essencialmente, na 1ª fase de construção, compreendendo muito bem qual o timing de colocar uma bola num apoio curto ou quando colocar uma bola longa. Foi decisivo, ainda, na defesa de três grandes penalidades em jogos fundamentais contra alguns adversários diretos.

Até ao final da 1ª fase chegamos ao primeiro lugar e conseguimos a qualificação para a fase de subida fazendo, assim, história no clube como campeões de série e atingindo o primeiro objetivo definido no início da época. Num percurso de altos e baixos, percebemos que foram fundamentais a coesão e o compromisso do grupo após os primeiros jogos com resultados menos conseguidos no início do campeonato.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	União Nogueirense Fc	18	13	2	3	39	16	41
2	Varzim Sc	18	12	2	4	44	17	38
3	Cd Trofense	18	11	4	3	44	19	37
4	Gd Chaves Sad	18	11	2	5	41	12	35
5	Merelinense Fc	18	7	6	5	33	28	27
6	Fc Marinhãs	18	5	5	8	23	29	20
7	Amarante Fc	18	5	4	9	28	30	19
8	Sc Freamunde	18	6	0	12	15	42	18
9	Ad Barroelas	18	3	4	11	12	49	13
10	Atlético Arcos	18	1	3	14	13	50	6

FIGURA 31 CLASSIFICAÇÃO FINAL DA 1ª FASE

3.11. Segunda Fase

Um pouco antes da fase decisiva da competição, como era a fase de subida, recebemos a informação de que estaríamos impedidos de realizar os jogos em que fôssemos a equipa visitada no nosso estádio e isso fez com que a equipa e staff do escalão de sub-19 percebesse que seria ainda mais complicado conseguirmos a tão desejada subida de divisão, para além de que iríamos encontrar adversários muito difíceis.

Ainda assim, entramos com três resultados positivos na fase de subida onde conseguimos empatar e vencer os dois jogos fora de nossa casa e, para além disso, vencemos o único jogo que realizamos em relvado sintético

enquanto equipa visitada nesta fase. Conseguimos, então, somar 7 pontos nos primeiros três jogos e encontrávamo-nos em 2º lugar.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Boavista Fc - Sad	3	3	0	0	8	2	9
2	União Nogueirense Fc	3	2	1	0	5	1	7
3	Cs Marítimo	3	1	1	1	8	5	4
4	Varzim Sc	3	0	2	1	4	5	2
5	Gondomar Sc	3	0	2	1	4	6	2
6	Cd Barreirense	3	0	0	3	0	10	0

FIGURA 32 CLASSIFICAÇÃO APÓS OS PRIMEIROS 3 JOGOS DA 2ª FASE

Após estes três jogos estávamos todos confiantes de que poderíamos conseguir a tão desejada subida de divisão, mas que precisávamos de continuar a melhorar e a evoluir de forma a estarmos mais preparados que o adversário a cada jogo que passasse. Concluíamos, também, que seria necessário mantermo-nos fortes defensivamente e sofrer poucos golos para que estivéssemos mais perto de nos mantermos nos lugares de subida.

A partir da 4ª jornada, em que perdemos contra a equipa do Varzim SC e sofremos o 3º golo que lhes deu a vitória aos 93 minutos de jogo, notamos que a equipa começou a duvidar de si mesma o que se refletiu nos dois jogos a seguir em que voltamos a perder (2 jogos em nossa “casa”). A partir da 6ª jornada passamos ficar fora da zona de subida onde não conseguimos entrar mais até ao final do campeonato.

De salientar a atitude de toda a equipa no último jogo em casa daquele que viria a ser o campeão nacional da 2ª divisão nacional de juniores, onde conseguimos vencer por 0-1 e tornamo-nos superiores ao adversário. Apesar de ainda existir a possibilidade do subirmos de divisão na última jornada, a equipa tentou abstrair-se desse mesmo assunto e focar-se apenas no jogo, o que se refletiu na nossa exibição. Conseguimos controlar todos os momentos de jogo, impedindo que o melhor ataque da prova conseguisse criar muitas ocasiões de perigo, sabendo nós quais seriam os seus pontos fortes e tendo-nos precavido em relação aos mesmos. Continuamos sem abdicar de uma 1ª fase de construção apoiada e isso levou-nos a atingir o sucesso nesse jogo.

Como última nota e em forma de conclusão deste pequeno resumo daquilo que foi a nossa fase final, deixo uma pequena curiosidade que pode ter estado relacionada com o nosso “insucesso” no facto de não termos atingido a subida de divisão:

1. 10 jogos realizados na fase de subida;
2. 5 jogos realizados em relvado sintético, 4 deles enquanto equipa visitante (obtivemos 4 vitórias, 1 empate, 0 derrotas);
3. 5 jogos realizados em relvado natural, 4 deles enquanto equipa visitada (obtivemos 1 vitória, 0 empates, 4 derrotas);
4. 5 jogos realizados enquanto equipa visitada (6 pontos);
5. 5 jogos realizados enquanto equipa visitante (10 pontos).

Percebemos assim, em primeiro lugar que, ao contrário daquilo que nós considerávamos decisivo, perdemos mais de metade dos pontos que poderíamos ter somado em nossa casa e percebemos, em segundo lugar, que a nossa equipa tem mais dificuldades em adaptar-se aos jogos em relvado natural. Enquanto equipa técnica, juntamente com a direção do clube, tivemos a oportunidade de escolher realizar os nossos jogos em casa da fase de subida em relvado natural ou em relvado sintético, tendo nós escolhido jogar em relvado natural. Assumimos, então, a responsabilidade de não termos conseguido subir de divisão e atribuímos, por inferência, grande culpa à nossa escolha de jogar em relvado natural, onde a equipa teve grandes dificuldades de adaptação.

Finalizamos, assim, a época com os mesmos pontos da última equipa que subiu de divisão o que se tornou ainda mais frustrante o facto de não termos conseguido nós essa mesma subida, mas percebemos que para além de termos conseguido uma classificação histórica para o clube, fizemos com que os jogadores conseguissem sobressair aos olhos do clube e de outros clubes de patamares superiores, que era o nosso principal objetivo e é o do clube também.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Boavista Fc - Sad	10	6	2	2	19	8	20
2	Cs Marítimo	10	5	2	3	19	13	17
3	Gondomar Sc	10	4	4	2	18	14	16
4	União Nogueirense Fc	10	5	1	4	13	12	16
5	Varzim Sc	10	2	4	4	13	15	10
6	Cd Barreirense	10	1	1	8	6	26	4

FIGURA 33 CLASSIFICAÇÃO FINAL DA 2ª FASE

4. Desenvolvimento Profissional e Pessoal

Considerando de grande importância a realização de uma pequena reflexão de acordo com aquilo que aconteceu ao longo da época e de que forma este último ano influenciou e irá influenciar o meu percurso académico, pessoal e profissional, pretendo, neste capítulo, fazer essa mesma reflexão.

Do ponto de vista académico, a elaboração deste relatório de estágio determina a finalização de mais uma etapa na minha formação académica, uma etapa desafiante, mas que se reflete no término do 2º ciclo de estudos em Treino Desportivo, no ramo de Treino de Alto Rendimento. A realização do estágio na equipa de sub-19 do UNFC permitiu-me pôr em prática muito daquilo que aprendi enquanto ex-jogador de futebol e enquanto estudante da FADEUP, permitindo também a elaboração deste relatório que teve como principal objetivo demonstrar a maioria do trabalho que eu pude realizar no clube e de que forma o mesmo poderá influenciar o meu percurso profissional e pessoal.

Do ponto de vista pessoal, esta época revelou-se bastante importante para o meu crescimento e amadurecimento enquanto jovem adulto. Foi-me possível perceber a importância das relações humanas dentro de um grupo de trabalho e de um clube, tendo em conta que me deparei com uma equipa bastante empenhada e unida na busca de um objetivo comum. Busca essa que nos fez a nós, equipa técnica, tornar-nos bastante próximos dos jogadores e, inclusive, criar algumas relações com enorme cumplicidade com determinados atletas. Percebi que todos nós devemos ouvir os jogadores tendo em atenção aquilo que ele poderá pensar ou sentir em determinado momento, e que isso poderá ser de enorme importância na sua carreira e, até mesmo, na sua vida fora do futebol. Transporte uma grande lição para a minha vida pessoal, nem todas as pessoas lidam com as mesmas situações da mesma forma, logo nós não podemos tratar todos da mesma forma, então cabe-nos a nós enquanto seres humanos ter a capacidade e sensibilidade de nos adaptarmos a cada pessoa que encontramos ao longo da nossa vida, só assim poderemos ter um impacto positivo na vida dos outros.

A relação entre a equipa técnica e restante staff do clube também se revelou bastante importante ao longo desta época desportiva. Sendo o UNFC

um clube com uma dimensão não tão grande comparativamente com clubes profissionais, faz com que o mesmo não tenha os recursos materiais e humanos que os outros apresentam e isso faz com que por vezes seja necessário realizar tarefas que não são da responsabilidade de um elemento da equipa técnica. Realizando tarefas que não são da responsabilidade de um treinador, acabamos por criar uma proximidade com todos os outros elementos do staff do clube, tais como as funcionárias da limpeza, o tesoureiro, os elementos da direção, etc. Essa proximidade permite que os colaboradores se unam em torno do objetivo definido pela equipa técnica, devido ao carinho que se nutre de forma involuntária pelos seus elementos, refletindo-se essa união no apoio que era dado por todo o staff do clube à nossa equipa durante os jogos e os treinos, evitando sempre que faltasse alguma coisa aos atletas ou treinadores.

Este estágio profissional dotou-me de capacidades que também eu sentia que seriam importantes desenvolver tais como a autonomia na tomada de decisões e na realização de determinadas tarefas que eu entendesse que pudessem ajudar a equipa. Permitiu-me, ainda, ser capaz de liderar um grupo de atletas de forma eficaz sem que os mesmos se desviassem do rumo que devíamos tomar. Por fim, e fazendo uma real retrospectiva daquilo que se passou ao longo do estágio, penso que ainda tenho de melhorar a minha capacidade de comunicação de forma a ser mais objetivo na transmissão da mensagem que pretendo, principalmente na explicação de determinados exercícios.

Do ponto de vista profissional, o estágio numa equipa inserida num contexto de alto rendimento foi capaz de me fazer crescer, de forma que a minha capacidade de reflexão acerca de tudo aquilo que foi acontecendo melhorou ao longo do tempo. Essa capacidade de reflexão é o ponto fulcral para eu ir percebendo qual será a metodologia de trabalho que considero mais propícia a levar uma equipa ao sucesso, seja no trabalho no terreno, seja fora do terreno de jogo. Este estágio obrigou-me a reformular alguns pensamentos errados que tinha em relação àquilo que deve ser o treino de futebol e permitiu-me corroborar algumas ideias que eu já tinha concebido enquanto treinador. Sendo assim, o estágio num contexto de alto rendimento fez-me entender que:

- A gestão de um grupo de jogadores tem de ser feita de uma forma ponderada e com bastante sensibilidade, sendo poucos aqueles que o conseguem fazer;
- A relação saudável entre todos os elementos que rodeiam a equipa irá deixar o grupo mais perto do sucesso;
- A competitividade dentro do grupo de trabalho irá permitir a evolução de todos os jogadores;
- Criar exercícios que promovam a competição entre os jogadores fará com que a sua concentração e o seu empenho na execução das tarefas propostas seja maior, estando mais próximo do jogo;
- Quanto mais informações tivermos acerca do adversário, melhor iremos planear o microciclo semanal e mais bem preparados iremos estar para as adversidades que podemos encontrar no jogo;
- É importante seleccionarmos a informação que queremos passar aos atletas, de forma que a mesma seja útil e de fácil compreensão;
- É importante sermos coerentes no nosso discurso ao longo de toda a época de forma a não criar desconfiança na equipa;
- A liderança é a característica fundamental de um treinador para que nunca perca um grupo e possa conduzir a equipa ao sucesso.

O trabalho no terreno, que sempre foi a parte do trabalho de um treinador que mais me apaixonou, foi fundamental em todos os momentos de estágio e na minha evolução enquanto treinador, pois permitiu que eu desenvolvesse capacidades que me permitiam auxiliar, liderar e conduzir a equipa tanto em situações de treino como em situações de jogo, caso fosse necessário. Para além do auxílio na maioria dos exercícios de treino, tive de ser autónomo noutros para que me pudesse desenvolver enquanto profissional, tal como referi anteriormente.

Durante este período fui capaz de desenvolver diversas capacidades na área do treino tais como:

- A capacidade de planeamento e operacionalização de exercícios e unidades de treino;

- A preparação dos jogadores para os diferentes momentos competitivos;
- A compreensão da necessidade de ouvir os atletas de forma a conseguirmos gerir as cargas impostas nos diferentes dias que compõem o microciclo semanal;
- A valorização da recuperação dos atletas entre os diferentes exercícios de treino, entre os treinos e entre os jogos, que será o mais importante;
- A importância da precisão do feedback do treinador quer em questões informativas quer em questões temporais;
- A importância da associação entre modelo de jogo e a sua implementação durante o microciclo.

Como não poderia deixar de ser, a área da análise de jogo do adversário também foi parte fundamental da minha evolução na área do treino, pois foi possível trabalhar com novas ferramentas, entender quais os aspetos fundamentais a dar atenção na equipa adversária e de que forma devemos incluir o jogo adversário nos nossos treinos para que a nossa equipa entenda de que forma devemos encarar a equipa que iremos defrontar no jogo seguinte. Entendi que é bastante importante sabermos informações relativamente aos nossos adversários, pois todos os pormenores fazem a diferença num jogo de futebol e quanto mais alto for o nível em que estivermos inseridos maior diferença irão fazer esses mesmos pormenores. Daí conseguimos entender a importância que se tem dado à análise do adversário nos tempos atuais.

Relativamente aos jogadores, entendo que o principal fator diferenciador e que os irá permitir manter num nível alto de rendimento será a sua forte capacidade psicológica para ultrapassar todas as dificuldades que possam surgir ao longo de uma época desportiva, pois, como todos sabemos, a época de um jogador e de uma equipa é feita de altos e baixos e nós enquanto treinadores desempenhamos um papel fundamental no auxílio ao jogador de forma a que este se mantenha com os seus níveis motivacionais e com uma predisposição para o treino e jogo bastante alta.

Por fim, tendo sido jogador e treinador em épocas anteriores no clube onde desenvolvi o meu estágio, sinto que o facto de nos sentirmos “em casa” irá

permitir uma abertura muito grande com todos os elementos que constituem o clube e irá facilitar o desenvolvimento do nosso trabalho, sem que nos coloquem sobre demasiada pressão, mas transmitindo sempre uma sensação de enorme responsabilidade e compromisso ao defender uma instituição que também consideramos “nossa”.

5. Considerações Finais

De uma forma natural, todos nós criamos grandes expectativas em torno da equipa e esperávamos que a época fosse um sucesso, considerando a qualidade existente no plantel. Numa fase inicial, estabelecemos como principal objetivo a passagem à fase de apuramento de campeão, objetivo que foi atingido conseguindo nós ser campeões de série de forma isolada. Um feito histórico no clube que nunca tinha sido campeão de série num campeonato nacional. Com a passagem à fase decisiva que nos podia permitir subir de divisão, assumimos, naturalmente e tal como todas as outras equipas, a ambição que tínhamos em subir à 1ª divisão nacional da categoria, feito que não foi conseguido por desvantagem no confronto direto com a equipa do Gondomar SC, que embora tivesse terminado esta última fase com os mesmos pontos que nós, conseguiu subir de divisão. Ainda assim, apesar da frustração final, consideramos que o principal objetivo competitivo foi cumprido e deixou-nos mais preparados para situações decisivas como estas no futuro.

Os objetivos do clube também foram cumpridos, sendo que notamos uma evolução bastante grande de todos os jogadores, promovendo-os através de um bom futebol e competindo com os melhores do nosso campeonato. A valorização de alguns elementos do plantel reflete-se no interesse por parte de clubes profissionais e de campeonatos superiores nos jogadores. Esse que é o principal objetivo do clube, formar e valorizar os jogadores.

Sendo, para mim, de grande importância a evolução de todos os jogadores, sentimos grande tristeza quando alguns decidem abandonar a equipa a meio da época pelas mais diversas razões, mas, tendo eu percorrido um caminho similar no passado, compreendo que os jogadores procurem um caminho que eles consideram ser o melhor para atingirem o seu objetivo.

Finalizando, considero que esta época em que realizei o estágio num contexto de alto rendimento, serviu para me fazer crescer a nível pessoal e a nível profissional, dotou-me de capacidades até então pouco exploradas por mim. Penso que o trabalho foi bem realizado e isso reflete-se no interesse do clube na minha continuação para a época seguinte, com o objetivo de continuar como treinador-adjunto do mesmo escalão e iniciar funções como observador.

6. Referências Bibliográfica

- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: Prime Books.
- Barreira, D. (2015). *Observação, Interpretação (e Preparação) da Performance em Futebol*. Documento de apoio aulas de Metodologia I Treino Desportivo – Futebol. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bento, J. (1987). *Desporto – Matéria de Ensino*. Lisboa: Caminho.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M. (2009). *Performance Assessment For Field Sports*. London and New York: Routledge - Talor & Francis Group.
- Carvalho, C. (2014). *Entre Linhas*. Carcavelos: PrimeBooks.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - a organização do jogo*: Edição do autor.
- Castelo, J. (2002). *O exercício no treino desportivo: A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. (3ª ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófunas.
- Castelo, J., & Matos, L. (2006). *Futebol. Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.
- Duarte, R., & Frias, T. (2011). *Collective intelligence: An incursion into the tactical performance of football teams.*, In Proceedings of the First International Conference in Science and Football.
- Flores, R., Forrest, D., & Tena, J. (2012). Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences. *European Journal of Operational Research*, 653-662.
- Franks, I. M., & Goodman, D. (1986). A Systematic Approach to Analysing Sports Performance. *Journal of Sports Sciences*, 49-59.
- Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de Futebol. In J. O. F. Tavares. (Ed.), *Estratégia e Tática nos jogos Desportivos Colectivos* (pp. 63-82). Porto: Centro de Estudos dos jogos Desportivos, FCDEF-UP.

- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Júlio Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2004). Atrás do Palco. Nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, Oliveira, & M. Murad (Ed.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter) acção, para um Futebol com os pés... e cabeça. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão. A acção tática no desporto* (pp. 179-190). Lisboa: Visão e Contextos, Lda.
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Movimento*, 40-50.
- Garganta, J., & Pinto J. (1998). O ensino do Futebol. In O. Graça (Ed.), *O ensino dos jogos desportivos coletivos*. (3ª ed., pp. 95-135). Centro de Estudos de Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Grupe, O., & Kruger, M. (1994). Sport Pedagogy: The anthropological approach. *Sport Science Review*.
- Mandell, D. R. (1986). *Historia cultural del deporte*. Spain: BELLATERRA.
- Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento específico em futebol-Contributo para a definição de uma matriz dinâmica do processo de treino de ensino/aprendizagem no futebol*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. G. (2018). *Organização do Jogo*. Documento de apoio aulas de Metodologia I Treino Desportivo–Futebol. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pedreño, J. M. (2014). *Scouting en Fútbol – Del Fútbol Base Al Alto Rendimiento* (1ª ed.). Spain: Colección Preperación futbolística, MC Sports.

- Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P. M., & Santos, F. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. Carcavelos: PrimeBooks.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9-16.
- Vásquez, Á. V. (2012). *Fútbol. Del Análisis del Juego a la Edición de Informes Técnicos*. Coruña: MC Sports.
- Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar*. Carcavelos: PrimeBooks.

7. Anexos

Relatório do Adversário



Complexo Desportivo CS Marítimo – Campo nº2



ESTRUTURA :
1-4-3-3



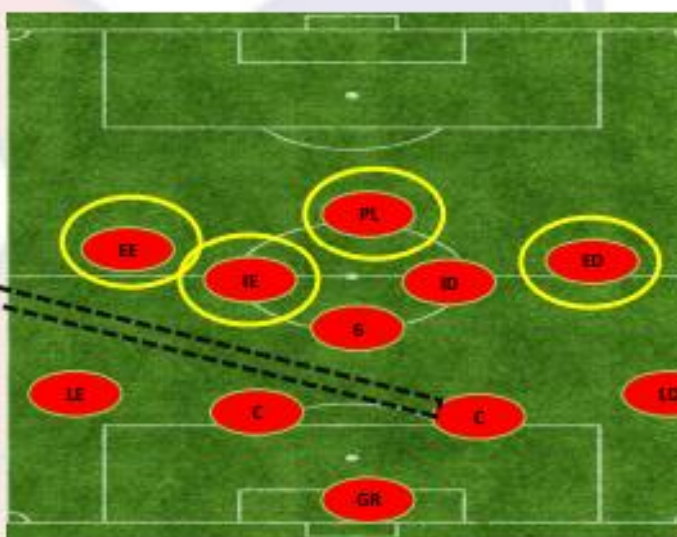
ESTRUTURA: 1-4-3-3

- Extremos de pés trocados, maior tendência em movimentos de fora para dentro quer em rotura quer em condução.
- Largura pelos laterais;
- Arriscam pouco na primeira fase de construção;
- Procuram finalizar em poucos toques – pragmáticos
- Interiores com chegada na área



Jogadores de Referência

Muito forte no jogo aéreo
Bolas paradas ofensivas



Milton Santos
 Portugal - 18 anos - Avançado - Futebol
 1000.000
 PL

	G	14	99	441
2ª Divisão	17	903	14	8
Total	17	913	14	8

Daniel Silva
 Portugal - 18 anos - Avançado - Futebol
 1000.000
 ED - Pé Esquerdo
 Procura muito situações de 1x1

	G	14	99	441
Nacional Sub-23	1	12	3	0
2ª Divisão	19	1490	8	0
Total	20	1500	9	0

Bernardo Gomes
 Portugal - 17 anos - Médio - Futebol
 1000.000
 INTERIOR - Chegada a zonas de finalização com facilidade

	G	14	99	441
Nacional Sub-23	2	29	0	0
2ª Divisão	18	1508	30	8
Total	20	1538	30	8

Francisco Gomes
 Portugal - 17 anos - Avançado - Futebol
 1000.000
 EE - Pé Direito
 Procura a diagonal; joga muitas vezes dentro

	G	14	99	441
Nacional Sub-23	3	33	0	3
2ª Divisão	11	581	7	3
Total	14	614	7	6

MOMENTO de PRESSÃO

1:4:3:3

Extremos a saltar em corredor central. Não fecham na linha dos interiores. Criando espaço em corredor

Interiores na cobertura aos extremos.

Quando bola no corredor, extremo do lado contrário a bola não fecha Pressão muito alta mas com linhas distantes.

(Espaço entre linhas e entre corredores)







MOMENTO de PRESSÃO

1:4:4:2

Quando bola no corredor, extremo do lado contrário a bola não fecha

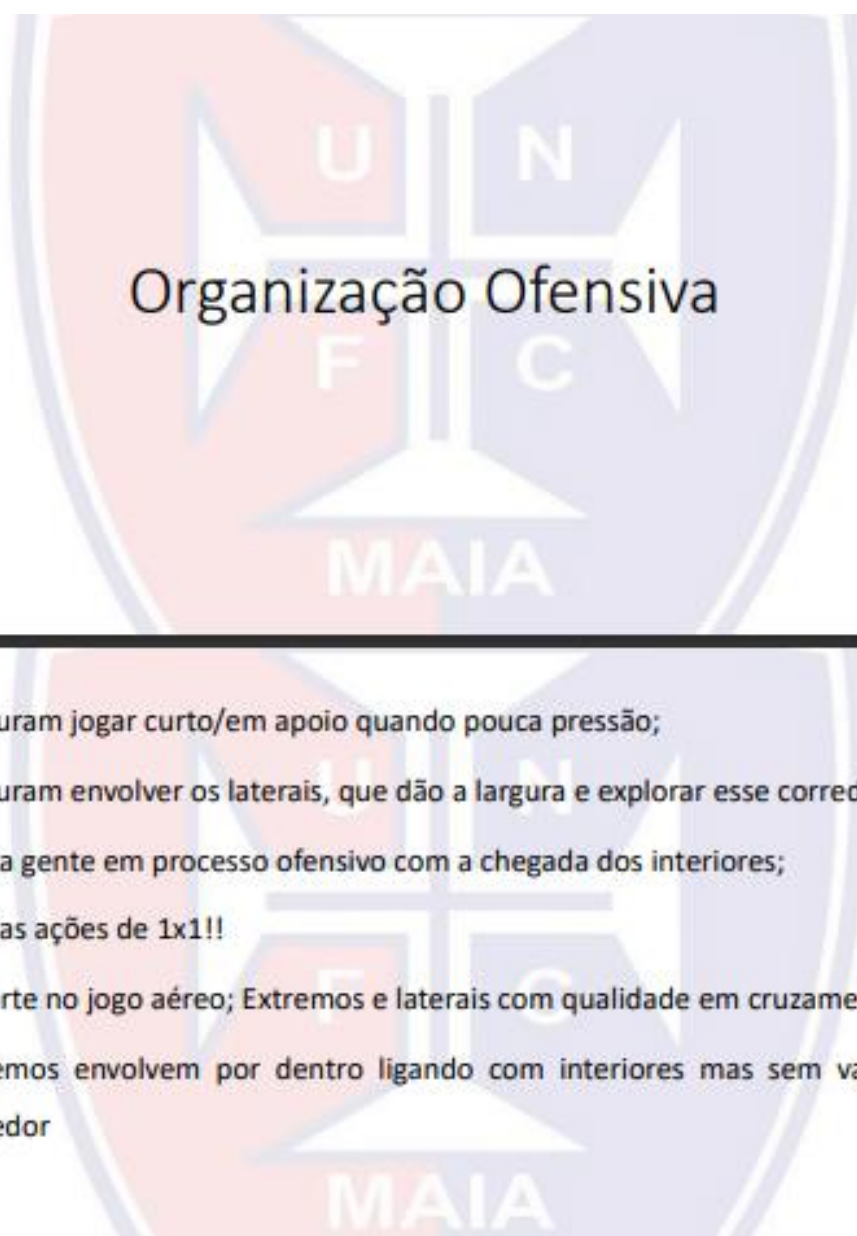
Interiores saem para corredor

"6" ajusta para lugar de interior





- Muito pressionantes na 1ª fase da equipa adversária;
- Rápidos nas coberturas dos interiores aos extremos;
- Quando a circulação é rápida sentem dificuldades.
- Quando ultrapassado a primeira fase de pressão sentem dificuldades devido ao espaço que dão entre setores;
- Condicionam maior parte das vezes para passe longo com centrais a disputar (fortes no jogo aéreo)



Organização Ofensiva

- Procuram jogar curto/em apoio quando pouca pressão;
- Procuram envolver os laterais, que dão a largura e explorar esse corredor;
- Muita gente em processo ofensivo com a chegada dos interiores;
- Muitas ações de 1x1!!
- PL forte no jogo aéreo; Extremos e laterais com qualidade em cruzamento
- Extremos envolvem por dentro ligando com interiores mas sem variar o corredor



Bolas Paradas

OFENSIVAS



- **Livre lateral ofensivo**

- **ABERTO;**
- **1 jogador a bater e 1 a dar largura total na linha dos defesas**
- **5 jogadores a atacar o espaço (muito alongado), 1 na entrada da área;**
- **Batem essencialmente ao segundo poste**
- **2 jogadores na linha do meio campo**



- **Livre lateral ofensivo**

- FECHADO;
- 1 jogador a bater e 1 a dar largura total na linha dos defesas
- 6 jogadores a atacar o espaço (muito alongado), 1 na entrada da área;
- Batem essencialmente ao segundo poste
- 1 jogador na linha do meio campo



- Canto ofensivo

- Canto fechado
- 4 jogadores a atacar o espaço (um primeiro poste, um no meio, dois segundo)
- 2 jogadores na pequena área (Entre Gr e poste)
- 1 jogador na entrada da área + 2 no meio do meio campo
- Essencialmente para o segundo poste



- **LIVRES LATERAIS DEFENSIVOS:**

- 1 jogador na barreira e 1 na frente/meio do meio campo
- Linha na grande área com 7 jogadores
- 1 jogador entrada na área (na linha do poste)
- **Zona vulnerável 2º Poste (Pouca gente nessa zona)**





• CANTOS DEFENSIVOS:

- Defendem os 10 jogadores e da mesma forma quer seja canto aberto ou fechado
 - 2 jogadores na zona do penalty
 - 1 jogador na entrada da área
 - 4 jogadores na linha da pequena área
 - 1 jogador no poste
 - 1 jogador para o curto e 1 jogador na linha da pequena área mais a frente do poste
-

NOTA

- PENALTY
- SITUAÇÃO DE CRUZAMENTO DEFENSIVO

