

Relatório de Estágio Profissional Realizado na Equipa Sub15 do Sporting Clube de Braga, Época Desportiva 2021/2022

Luís Manuel dos Santos Esteves

Junho 2022

Relatório de Estágio Profissional realizado na
Equipa Sub15 do Sporting Clube de Braga,
Época Desportiva 2021/2022

Luís Manuel dos Santos Esteves
Porto, 2022

Relatório de Estágio Profissional realizado na Equipa Sub15 do Sporting Clube de Braga, Época Desportiva 2021/2022

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

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Tutor: António Pereira

Luís Manuel dos Santos Esteves

Porto, 2022

Ficha de catalogação

Esteves, L. M. S. (2022). *Relatório de Estágio Profissional realizado na equipa Sub15 do Sporting Clube de Braga, época desportiva 2021/2022*. Porto: L. Esteves. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: RELATÓRIO DE ESTÁGIO, FUTEBOL, FORMAÇÃO, TREINADOR-ADJUNTO, DESENVOLVIMENTO.

Agradecimentos

A vocês pais e irmão, pelo amor, carinho, acompanhamento de sempre e para sempre. Pela oportunidade que me proporcionaram e proporcionam de ter a possibilidade de lutar pelos meus sonhos.

A ti Joana, pelo amor, carinho e acompanhamento durante todo este processo, durante esta caminhada. Obrigado por estares do meu lado neste momento marcante do meu percurso, sem esquecer as “porcas e parafusos” que ajudaste a limar em todos os trabalhos académicos.

Ao Sporting Clube de Braga, coordenação e equipa técnica Sub-15 pelo contexto proporcionado, que se revelou rico e capaz de gerar desenvolvimento do ponto de vista pessoal e profissional.

Ao Professor Daniel Barreira, pela ajuda e transmissão de conhecimento. Um privilégio ter um trabalho académico orientado por pessoa tão ilustre no mundo do futebol.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, mais especificamente ao Gabinete de Futebol e todos o que o constituem, pelos contextos de aprendizagem criados ao longo desta caminhada de 5 anos, preponderantes no meu crescimento pessoal e profissional.

A todos os amigos que diariamente me proporcionam uma sensação de felicidade, gratidão e bem-estar que não tem preço.

Às pessoas não mencionadas, mas que ao seu jeito, contribuíram para o meu desenvolvimento ao longo destes anos.

Resumo

O presente relatório de estágio é um documento que pretende concluir o Mestrado de Treino de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo sido realizado no Sporting Clube de Braga, na equipa Sub15, durante a época 2021/2022. Pelo fato de ter realizado este estágio num clube desta dimensão, as minhas expectativas eram altas em relação à transformação que me iria provocar enquanto estagiário e no meu futuro enquanto treinador. Concluindo o estágio e após a realização deste trabalho académico, percebo que as minhas expectativas iniciais foram ultrapassadas, como será possível verificar nas minhas reflexões ao longo deste trabalho.

Inicialmente, fez-se um enquadramento de toda esta experiência, objetivos do estagiário, caracterização do local de estágio, ambições e filosofia do clube. Seguidamente, existiu uma caracterização da equipa técnica e plantel, aprofundando-se a metodologia utilizada e as características de todos os jogadores e a sua relação com o modelo de jogo. Concluiu-se esta parte descritiva, com os resultados e classificações da equipa na 1º e 2º fase do campeonato nacional de juniores C. A parte final do relatório, focou-se na parte reflexiva e observação crítica sobre as vivências e experiências ocorridas no decurso da época.

Este trabalho académico foi fundamental para a minha evolução enquanto homem e treinador, devido à estimulação de momentos reflexivos que me proporcionou. Os temas essenciais pela qual fui refletindo ao longo desta época foram a sensibilidade que devemos de ter no nosso processo de treino, no nosso feedback e na nossa intervenção com jovens que ainda apresentam um desenvolvimento plástico e permeável, sendo nós fortes responsáveis pela evolução ou involução dos mesmos. Outro tema essencial neste processo foi a reflexão sobre a catalogação deste escalão enquanto rendimento ou formação, apesar de não ter dúvidas acerca da resposta, a verdade é que a preponderância excessiva do resultado perturba este discernimento na lógica de todo o processo.

Palavras-chave: RELATÓRIO DE ESTÁGIO, FUTEBOL, FORMAÇÃO, TREINADOR-ADJUNTO, DESENVOLVIMENTO.

Abstract

This internship report has in mind the completion of the Master's Degree in High Performance Coaching in the Faculty of Sport, University of Porto, having been held in Sporting Clube de Braga, in the Under 15 team, during the 2021/2022 season. Because I had done this internship in a club of this size, my expectations were high in relation to the transformation that would cause me as a trainee and in my future as a coach. Concluding the internship and after the completion of this academic work, I realize that my initial expectations were not at all disappointed, they were even exceeded, as will be possible to verify in my reflections throughout this work.

Initially, there was a framework of this whole experience, objectives of the trainee, characterization of the place of training, ambitions and philosophy of the club. Then, there was a characterization of the coaching staff and squad, deepening the methodology used and the characteristics of all players and their relationship with the game model. This descriptive part was concluded with the results and classifications of the team in the first and second phase of the national championship of juniors C. The final part of the report focused on the reflective part and critical observation about the experiences occurred during the season.

This academic work was fundamental for my evolution as a man and coach, due to the stimulation of reflective moments that it provided me. The essential themes that I reflected on during this season were the sensitivity that we must have in our training process, in our feedback and in our intervention with young people who still present a plastic and permeable development, being us strongly responsible for their evolution or involution. Another essential theme in this process was the reflection about the cataloguing of this level as performance or training, although I have no doubts about the answer, the truth is that the excessive preponderance of the result disturbs this discernment in the logic of the whole process.

Key-Words: INTERNSHIP REPORT, FOOTBALL, TRAINING, ASSISTANT COACH, DEVELOPMENT;

Índice Geral

Agradecimentos.....	v
Resumo	ix
Abstract.....	xi
Índice	XIII
Índice de Figuras	XVI
Índice de Anexos.....	XVIII
Capítulo I - Introdução	1
1.1 Exigências e Objetivos do Estágio.....	2
1.2 Propósitos e Motivações do Estagiário, Expetativas, Estratégias e Diligências	3
Capítulo II – Contextualização da Prática	4
2.1 Caracterização da Instituição de Estágio	4
2.1.1 Enquadramento Histórico e Atual do Clube.....	4
2.1.2 Infraestruturas – Cidade Desportiva SC Braga	5
2.1.3 Certificação de Entidades Formadoras.....	7
2.1.4 Organograma do SC Braga	7
2.1.5 Associação e Federação	8
2.1.6 Filosofia e Objetivos do Clube.....	9
2.2 Caracterização dos Recursos Materiais e Condições para realização de Atividade	11
2.3 Caracterização da Equipa/Jogadores	12
2.3.1 Contextualização da Equipa Sub14 na época 2020/2021.....	12
2.3.2 Plantel Sub15 (2007)	14
2.3.3 Equipa Técnica Sporting Clube de Braga Sub15 (2007)	16
2.3.4 Objetivo Macro do Clube: Chegada à 4ª Fase	18

2.3.5	Caracterização Individual dos Jogadores	19
2.3.6	Plantéis Extensos: Quais as Desvantagens?	29
Capítulo III – Planificação, Operacionalização e Reflexão da Ideia		32
3.	Correlação entre Jogadores e Modelo de Jogo	32
3.1	Modelo de Jogo Sporting Clube de Braga Sub15.....	35
3.1.1	Introdução	35
3.1.2	Organização Ofensiva	37
3.1.3	Transição Defensiva.....	38
3.1.4	Organização Defensiva	38
3.1.5	Transição Ofensiva	39
3.2	Metodologia da Equipa Técnica	39
3.3	Morfociclo Padrão	40
3.3.1	Domingo – Dia de Jogo	40
3.3.2	2ª Feira – Recuperação Passiva	41
3.3.3	3ª Feira - Treino em regime de Tensão (Força Específica)	41
3.3.4	4ª Feira – Treino em regime de Duração (Resistência Específica)	44
3.3.5	5ª Feira – Treino Tático Estratégico em regime de Velocidade (Velocidade Específica)	47
3.3.6	6ª Feira – Treino Tático Estratégico em regime Preventivo-Regenerativo	49
3.3.7	Sábado – Dia de Descanso	50
3.4	Caracterização da Competição	50
3.4.1	1ª Fase Campeonato Nacional Juniores C 2021/2022.....	50
3.5	Funções Atribuídas ao Treinador Estagiário	53
3.5.1	GOD – Gabinete de Otimização Desportiva	54

3.5.2	GOA – Gabinete de Observação e Análise.....	56
3.6	Sugestão e Operacionalização de Exercícios	59
3.7	Acrescentos a Exercícios da Equipa Técnica	64
3.8	Morfociclo do SC Braga no Processo de Certificação	67
3.9	Tarefas Semanais	68
Capítulo IV - Reflexões Críticas		72
4.1	Treinador 1	75
4.2	Treinador 2	76
4.3	Treinador 3	77
4.4	Treinador 4	77
4.5	Reflexão Crítica – Pré-Época.....	80
4.6	Reflexão Crítica – 1º Fase	82
4.7	Reflexão Crítica – 2º Fase	83
Capítulo V - Conclusões e Perspetivas Futuras		86
Capítulo VI - Anexos.....		88
Capítulo VII - Referências Bibliográficas		101

Índice de Figuras

Figura 1 – Organograma da Cidade Desportiva SC Braga 2020/2021	8
Figura 2 – Mesa Tec-Ball SC Braga.	12
Figura 3 – Bolas SC Braga.	12
Figura 4 – Plantel Sub14 Sporting Clube de Braga, época 2020/2021	13
Figura 5 – Plantel Sub15 SC Braga Época 2021/2022	14
Figura 6 – Estrutura 1-3-4-3 Sub15 SC Braga	15
Figura 7 – Caracterização Individual Jogador 4.	19
Figura 8 – Caracterização Individual Jogador 5.	20
Figura 9 – Caracterização Individual Jogador 6.	20
Figura 10 – Caracterização Individual Jogador 7.	21
Figura 11 – Caracterização Individual Jogador 8.	21
Figura 12 - Caracterização Individual Jogador 9.	22
Figura 13 - Caracterização Individual Jogador 10.	22
Figura 14 - Caracterização Individual Jogador 11.	22
Figura 15 – Caracterização Individual Jogador 12.	23
Figura 16 - Caracterização Individual Jogador 13.	23
Figura 17 - Caracterização Individual Jogador 14.	24
Figura 18 - Caracterização Individual Jogador 15.	24
Figura 19 - Caracterização Individual Jogador 16.	24
Figura 20 – Caracterização Individual Jogador 18.	25
Figura 21 - Caracterização Individual Jogador 19.	26
Figura 22 – Caracterização Individual Jogador 20.	26
Figura 23 - Caracterização Individual Jogador 21.	27
Figura 24 - Caracterização Individual Jogador 22.	27
Figura 25 - Caracterização Individual Jogador 23.	27
Figura 26 - Caracterização Individual Jogador 24.	28
Figura 27 - Caracterização Individual Jogador 25.	28
Figura 28 – Unidade de Treino 55, regime de Tensão (força específica).	43
Figura 29 – Unidade de Treino 56, 1ª Parte, regime de duração (resistência específica).	45
Figura 30 – Unidade de Treino 56, 2ª Parte, regime de duração (resistência específica).	46
Figura 31 – Unidade de Treino 57 em regime tático estratégico de velocidade específica.	48
Figura 32 – Unidade de Treino 58 em regime tático estratégico, preventivo-regenerativo.	49
Figura 33 – Classificação Final dos Sub15 do SC Braga na época 2021/2022, retirada do zerozero.pt	51
Figura 34 – Classificação Final dos Sub15 do SC Braga na época 2021/2022, retirada do zerozero.pt.	53
Figura 35 – Unidade de Treino do Gabinete de Otimização Desportiva.	55
Figura 36 – Erro na Remada.	55

Figura 37 – Auditório x Barroselas, demonstração do sucesso posicional.	57
Figura 38 – Auditório Setorial x Feirense, orientação corporal e 1º toque pouco inteligente mediante contexto.	58
Figura 39 – Sugestão de Exercício, UT12.	60
Figura 40 – Sugestão de Exercício, UT38.	60
Figura 41 – Sugestão de Exercício – UT52.	61
Figura 42 – Sugestão de Exercício – UT56.	62
Figura 43 – Sugestão de Exercício – UT72	63
Figura 44 – Sugestão para evoluir Exercício “Ataque em Vaga 7x4” – UT85.	64
Figura 45 – Sugestão para evoluir Exercício “Organização Ofensiva (VCJ após LLL)	65
Figura 46 – Sugestão para evoluir Exercício “Esquemas Táticos + TD”	66
Figura 47 – Morfociclo pedido pela Federação Portuguesa de Futebol, para a certificação.	68
Figura 48 – Relatório Microciclo 15.	69
Figura 49 – Assiduidade Mês de Setembro.	71

Índice de Anexos

Anexo 1: Unidade de Treino 29 (Trabalho Setorial – Regime Tensão)	88
Anexo 2: Unidade de Treino 30 (Trabalho InterSetorial – Regime Duração)	90
Anexo 3: Unidade de Treino 31 (Trabalho Tático Estratégico – Regime Velocidade)	92
Anexo 4: Mesociclo Dezembro	94
Anexo 5: Microciclo 18-24 Abril	94
Anexo 6: Unidade de Treino do Gabinete de Otimização Técnica	95
Anexo 7: Convocatória Sub15 x CD Feirense 14º Jornada 2º Fase	96
Anexo 8: Resumo do Relatório de Jogo x CD Feirense 14º Jornada 2º Fase	97
Anexo 9: Dados de Utilização Competitiva Sub15	98
Anexo 10: Avaliação Individual – Exemplo	99
Anexo 11: Calendário 4º Fase Sub15 Época 2021/2022	100

Capítulo I - Introdução

O relatório de estágio profissionalizante desenvolvido tem em vista a obtenção do grau II de treinador de futebol, sendo posteriormente avaliado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto no mestrado de Alto Rendimento com especialização na modalidade de Futebol.

O estágio académico está a realizar-se no Sporting Clube de Braga com as funções de Treinador-Adjunto no escalão de Sub15 (2007) que milita no campeonato nacional de Juniores C da Federação Portuguesa de Futebol.

A escolha por este contexto para o estágio profissionalizante do mestrado de Alto Rendimento deveu-se a ser um projeto a longo prazo que abracei no Verão de 2020, projeto esse que me oferece a oportunidade de renovar para a próxima época, proporcionando um contexto enriquecedor de estágio numa das suas equipas de campeonato nacional.

Os objetivos pessoais passam pelo desenvolvimento e enriquecimento enquanto Homem e Treinador de Formação, a par do desenvolvimento com as pessoas que me rodeiam (jogadores e equipa técnica), mantendo a minha essência ao serviço do clube, aprimorando-a com o vivenciar de um contexto rico como é pertencer a uma equipa técnica do Sporting Clube de Braga com o objetivo de obter por consequência do meu desenvolvimento, a continuação nos escalões de campeonato nacional do clube.

Os objetivos coletivos definidos pela coordenação do clube, em sintonia com a equipa técnica, passam pela passagem à 4º fase, com a tentativa dos melhores resultados possíveis na 1º e 2º fase, sustentados num processo complexo e dinâmico que não sendo linear se pretende que seja crescente e progressivo ao longo da época nos patamares de qualidade desejados. Atingida a 4º fase, lutar diariamente pela conquista do campeonato nacional, algo nunca antes atingido pelo clube nesta faixa etária. Os objetivos do clube passam sempre por sustentar o desenvolvimento coletivo e individual da equipa nos valores do Sporting Clube de Braga, num espírito de missão guerreiro que deve ser transversal a todos as pessoas pertencentes a esta instituição.

1.1 Exigências e Objetivos do Estágio

Este estágio académico, referente ao 2º ano do Mestrado de Treino de Alto Rendimento, representa a minha 2ª época desportiva ao serviço do Sporting Clube de Braga. Após a época 2020/2021 foi-me dada a oportunidade de continuar a representar o clube na época 2021/2022, com as funções de Treinador-Adjunto do escalão de Sub15.

A exigência do clube é grande e cada vez maior, devido ao seu desenvolvimento e crescimento nas últimas 2 décadas. Comprova-se a afirmação anterior, com o aumento evidente de jogadores colocados nas seleções jovens nacionais, sendo agora uma das equipas mais representadas no contexto português, instalações e infraestruturas ímpares e como consequência do que foi dito anteriormente, a melhoria dos resultados nos diferentes campeonatos distritais/nacionais.

Não fugindo à regra daquilo que se exige no desporto, em contextos de formação, o SC Braga procura incentivar a estimulação do interesse, prazer e paixão pela modalidade, comunicação positiva e desafiante, focalização no processo de aprendizagem, encorajamento e apoio perante dificuldades, promoção de sucesso e divertimento na prática desportiva, incentivo à criatividade, promoção da autonomia dos jogadores, capacidade de adaptação às características e necessidades dos jogadores, competências de observação e análise e competências de gestão (expectativas, autoestima, motivação, talento, etc.).

Sentia que cumpria com os requisitos necessários para esta função, no entanto, foi a minha primeira experiência nos campeonatos nacionais, ainda para mais num clube candidato à Fase Final, com possibilidades de se sagrar campeão nacional, havendo desta forma um descobrir natural da minha parte, daquilo que é esta nova realidade. A exigência, pressão e responsabilidade foi elevada, alimentando-me intrinsecamente/extrinsecamente diariamente na procura da minha melhor versão.

Os objetivos do estágio e deste cargo no clube foram integrar-me da melhor maneira num contexto mais profissionalizante e exigente, demonstrando as minhas competências em todas as dimensões do ser treinador, sendo fiel e disponível ao treinador principal e respetiva equipa técnica, tentando contribuir para a melhor versão de todos eles, criando dúvidas e reflexões. Garantir a continuidade no contexto nacional no ano seguinte no SC Braga e revelar os indicadores suficientes para um possível contrato profissional com o clube.

1.2 Propósitos e Motivações do Estagiário, Expetativas, Estratégias e Diligências

Os meus propósitos enquanto estagiário passaram por 2 polos distintos, mas que se completam: aprender e partilhar. Tudo girou em volta do desenvolvimento pessoal, das pessoas que me rodearam, do processo na qual estive inserido e no clube que me deu esta oportunidade.

A nível motivacional, o Sporting Clube de Braga tenta garantir que todos se encontrem altamente comprometidos e dedicados, não falhando nem faltando com nada que pudesse comprometer o mesmo. Desta forma, a grandeza da estrutura e do clube, a qualidade dos jogadores que o compõe, as equipas técnicas alargadas e competentes, os contextos que nos proporciona, o acompanhamento diário em todas as dimensões (sociais, financeiras, desportivas), garante a motivação dos colaboradores

Conhecendo bem a equipa técnica e o plantel que me esperava este ano, as expetativas são boas. A equipa técnica aliava a boa disposição, com a exigência e o profissionalismo, criando um ambiente muito propenso à partilha de ideias de todos os intervenientes. Existia uma boa ligação entre a equipa técnica e todos os outros departamentos, sejam eles o da fisiologia, psicologia, observação e análise, nutrição, etc. Ao nível do plantel, a equipa era considerada uma das melhores gerações do clube, sendo depositadas grandes esperanças/objetivos na continuidade do seu desenvolvimento individual e coletivo, tendo por consequência o atingir de bons resultados coletivos e a colocação do maior número possível de jogadores na seleção nacional portuguesa de Sub15.

Como um dos 3 treinadores-adjuntos da equipa técnica dos Sub15 para a

próxima época desportiva, acredito que uma das estratégias a ter em conta para a minha função será a de ter uma ligação mais próxima com os jogadores uma vez que sou o elemento com uma idade mais próxima, e porventura, com uma sensibilidade e compreensão diferente dos restantes membros do Staff, podendo ser este um dos meus importantes papéis. Perceber o que sentem, como estiveram diariamente, extraíndo deles uma opinião mais real e que possa ser útil para o trabalho diário da equipa. Outra estratégia adotada por mim, no meu relacionamento com a equipa técnica, foi de um treinador que apesar de não concordar com tudo o que é dito e defendido pelos restantes, teve a adaptabilidade necessária e exigida para opinar, debater, compreender e respeitar as ideias do Treinador Principal e restante equipa técnica, preservando acima de tudo o respeito e bom ambiente entre os treinadores. Demonstrar claramente que o barco é só um, a equipa é apenas uma e remamos todos para os mesmos objetivos.

Capítulo II – Contextualização da Prática

2.1 Caracterização da Instituição de Estágio

2.1.1 Enquadramento Histórico e Atual do Clube

O Sporting Clube de Braga é um clube desportivo fundado oficialmente a 19 de janeiro em 1921 com sede na cidade de Braga, em Portugal. É um dos clubes mais titulados no futebol nacional em Portugal, estando num crescimento acentuado nos últimos anos. “Tendo a prática desportiva de excelência como premissa fundamental, a Cidade Desportiva do SC Braga projeta-se de forma quase perfeita, provocando uma simbiose entre o plano desportivo e o social, tendo ainda uma extensão a várias outras modalidades dentro do clube.” A fase inaugural deste complexo, destinou-se ao futebol de formação, servindo centenas de atletas, treinadores e funcionários que trabalham para que o SC Braga cimente o seu estatuto de potência da formação a nível nacional e europeu. “No total, por dia, a Cidade Desportiva recebe mais de 500 pessoas e serve quase uma centena de refeições. Mais de oito equipas trabalham diariamente nos sete campos que proporcionam condições de trabalho de excelência. “(Website do Sporting Clube de Braga).

“A Cidade Desportiva é um projeto integral desenvolvido em duas fases distintas, estando já concluída a primeira fase. Esta passa pelo centro de formação, edifício que alberga toda a estrutura das escolas dos guerreiros do Minho, abrangendo cinco campos relvados para futebol de onze, sendo três naturais e dois sintéticos, para além de um campo de futebol de sete e um campo de futebol de praia.” (Website Sporting Clube de Braga).

“Trata-se de um clube eclético que, para além do futebol, se distingue em modalidades como o atletismo, natação, futsal, bilhar, taekwondo, basquetebol, entre outros, tendo já vencido vários troféus nacionais e internacionais.” (Website Sporting Clube de Braga). Atualmente milita na Primeira Liga de futebol. É um dos clubes mais titulados no futebol nacional em Portugal, estando num crescimento cada vez mais acentuado, aproximando-se do topo do panorama desportivo em Portugal. O crescimento desportivo tem sido paralelamente acompanhado pelo aumento significativo do número de sócios. Atualmente, o Braga conta com mais de 30 000 sócios. Como principal rival apresenta-se o Vitória Sport Clube, clube "vizinho", e com quem protagoniza o ilustre "Derby do Minho”.

Conquistas na formação: Campeão Nacional de Juniores: 1976-1977, 2013-2014, Campeão Nacional de Juvenis: 1650-1651, tendo como jogadores referência na formação do clube: Pizzi, Tiago, Quim, Bruno Gama, Pedro Neto, Bruno Jordão, Eduardo, Tiago Sá, Francisco Trincão, Bruno Xadas, David Carmo, Francisco Moura, Vitinha, Bruno Rodrigues, Fabiano, Rodrigo Gomes, Roger Fernandes, Bernardo Couto, Leonardo Buta, Miguel Falé, Guilherme Soares e Schurrle.

2.1.2 Infraestruturas – Cidade Desportiva SC Braga

O Sporting Clube de Braga apresenta infraestruturas reconhecidas nacional e internacionalmente, demonstrando alguns frutos referidos anteriormente provenientes deste investimento no desenvolvimento da academia do clube.

“Tendo a prática desportiva de excelência como premissa fundamental, a Cidade Desportiva do SCB projeta-se, contudo, com um espaço urbano muito mais amplo, uma vez que constitui um polo social e uma nova centralidade numa

área que estava devoluta e que se revitaliza tendo como pano de fundo a marca da coletividade mais representativa do concelho e da região. Mais de oito equipas trabalham diariamente nos sete campos que proporcionam condições de trabalho de excelência.” (Website Sporting Clube de Braga).

A Cidade Desportiva é um projeto integral desenvolvido em duas fases distintas, estando já concluída primeira fase. Esta passa pelo centro de formação, edifício que alberga toda a estrutura das escolas dos guerreiros do Minho, abrangendo cinco campos relvados para futebol de onze, sendo três naturais e dois sintéticos, para além de um campo de futebol de sete e um campo de futebol de praia. Dois dos campos de futebol de onze estão habilitados para receber jogos oficiais e possuem bancadas cobertas com a capacidade para 650 e 500 lugares, respetivamente. O campo de futebol de sete possui uma bancada coberta com 300 lugares. No interior das infraestruturas existe um ginásio com 24 equipamentos de última geração que é utilizado pelos atletas do SCB desde o escalão dos juniores C- sub-14 até à equipa B incluída também a equipa feminina. Existem ainda quatro gabinetes para as equipas técnicas, incluindo um gabinete próprio para o “Gabinete de observação e análise”, três balneários para staff, um auditório, uma sala de fisioterapia, um gabinete médico, uma sala de estudo e uma cantina. Existe ainda a zona 7 da rouparia e 8 balneários na cidade desportiva todos eles equipados com um tanque de água fria para uma recuperação mais célere dos jogadores.

“A segunda fase prevê o pavilhão multiusos, o qual contempla quatro grandes espaços funcionais: área administrativa, loja do clube e serviços de apoio aos sócios; pavilhão multiusos com capacidade para 1250 lugares; área residencial com 60 quartos duplos, área de refeitório e de descanso/lazer; espaço de apoio às equipas profissionais, constituída por balneários, ginásio, um espaço para fisioterapia, hidroterapia com piscina, gabinetes de trabalho, entre outros. Esta fase completa-se com a construção do miniestádio com uma bancada coberta com capacidade para 2800 lugares.” (Website Sporting Clube de Braga).

2.1.3 Certificação de Entidades Formadoras

O SCB foi reconhecido pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) como entidade formadora, com uma classificação de 5 estrelas. No seguimento do processo foram avaliados os seguintes parâmetros: Planeamento e orçamento, estrutura organizacional e regulamento interno, recrutamento ou angariação, formação desportiva, acompanhamento médico-desportivo, acompanhamento escolar, pessoal e social, recursos humanos, instalações, logística e produtividade.

Em todos estes critérios existem condições mínimas a cumprir pelas entidades formadoras dos clubes, com exigências diferenciadas para clubes da 1ª liga, da 2ª liga e do futebol não profissional. O processo parte de uma autoavaliação feita pelas próprias entidades formadoras, à qual se seguem visitas técnicas de verificação por equipas especializadas da FPF. O resultado do processo de certificação, depois da elaboração de relatórios de avaliação e da audiência de interessados, é decidido pela comissão de certificação aprovado pela direção da FPF.

A certificação de entidades formadoras, constitui um instrumento muito importante no processo de desenvolvimento do jogador português e um reforço qualitativo do trabalho desenvolvido pelos clubes. Na terceira temporada em funcionamento, a Cidade Desportiva e a formação têm o trabalho que vem sendo desenvolvido reconhecido, confirmando que o SCB é uma referência no que diz respeito à qualidade da sua formação.

2.1.4 Organograma do SC Braga

O Sporting Clube de Braga representa uma estrutura alargada, profissional e especializada, com muitos recursos humanos e diversos departamentos. A coordenação do clube disponibilizou-me o Organograma da Cidade Desportiva do Sporting Clube de Braga (Figura 1).

- Organograma Cidade Desportiva SCB

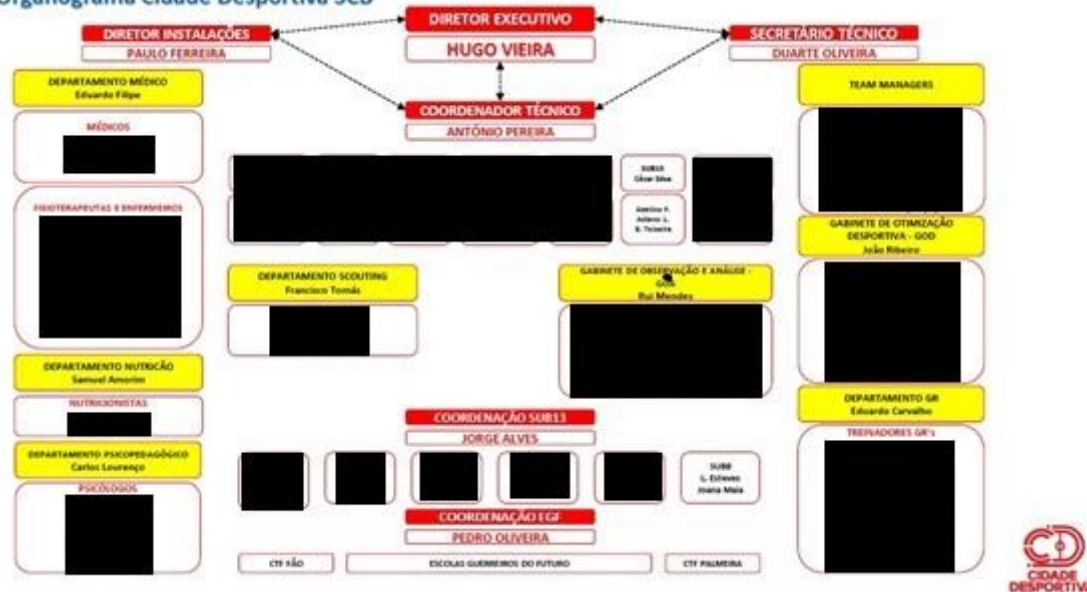


Figura 1 – Organograma da Cidade Desportiva SC Braga 2020/2021. (Fonte: documento orientador da formação do SC Braga).

2.1.5 Associação e Federação

O Sporting Clube de Braga compete, até aos escalões de U13, na Associação de Futebol de Braga, fundada a 23 de novembro de 1922, que garante a prática desportiva, contínua e competitiva aos mais novos, sendo uma organização muito importante para a estrutura base do Clube e da Região.

O Sporting Clube de Braga milita, a partir dos escalões de U14, nos campeonatos nacionais da Federação Portuguesa de Futebol, órgão dirigente do futebol em Portugal, que organiza a Seleção Portuguesa de Futebol e está sediada em Oeiras. Foi fundada em 31 de março de 1914 com o nome de União Portuguesa de Futebol (UPF), tendo mais tarde mudado o nome para a atual designação. Todas as associações são pertencentes à Federação Portuguesa de Futebol (FPF), respondendo sempre a este organismo.

Importante salientar que até à época 2021/2022, o Sporting Clube de Braga apresenta as suas equipas de Sub14 e Sub16 como Palmeiras Futebol Clube, de modo que possa criar um contexto competitivo mais desafiante, jogando estes escalões 1 ano acima, algo que com a designação de Sporting Clube de Braga não seria possível.

2.1.6 Filosofia e Objetivos do Clube

O SC Braga é um clube formador, reconhecido a nível nacional e internacional. A construção da Cidade Desportiva comprova que a formação e a potencialização de jovens jogadores são objetivos firmes no clube, numa missão que é extensível às várias modalidades desportivas. A responsabilidade social do SC Braga é expressa através dos milhares de praticantes que procuram no clube condições para a sua prática desportiva e para o seu desenvolvimento competitivo, pelo que este complexo constitui a resposta que uma coletividade de topo oferece à comunidade, seja nos escalões recreativos, seja entre os grupos de alta competição.

A Cidade Desportiva pretende afirmar-se, igualmente, como um espaço social de referência para a comunidade, projetando o clube para a cidade e oferecendo bens e serviços que beneficiem quer os associados do SC Braga, quer os cidadãos em geral. As vantagens no usufruto do espaço e das condições que ele oferece serão sentidas de forma muito positiva quer pelos atletas, quer pelos sócios do clube, que passam a dispor de uma centralidade que reúne e potencia o vasto universo desportivo do SC Braga.

Quanto à dimensão competitiva, a Cidade Desportiva é um complexo pensado para a otimização do rendimento, oferecendo as melhores condições de trabalho aos jogadores, mas também às várias equipas de apoio que potenciam a sua evolução e performance.

A Formação do SC Braga visa promover o espírito de missão de formação de jogadores, desenvolvendo jogadores com espírito Guerreiro, de luta, dedicação e força para que estejam prontos a singrar no futebol profissional, assim como na sua vida pessoal. Inspirar os jogadores a desenvolverem o seu mais alto potencial e experimentarem as recompensas da excelência, trabalho em equipa e do espírito desportivo.

A visão do clube assenta nos seguintes objetivos: Formação holística e integrada dos nossos jogadores, baseada nos princípios e valores defendidos pelo Clube. Ser reconhecido nacional e internacionalmente em relação ao trabalho realizado na Formação de jogadores de futebol. Pretender ter uma Equipa B e de Sub23 formada maioritariamente por atletas da formação e a equipa A ter cada vez mais jogadores vindos da formação do clube. Ser o clube

de futebol preferido dos jovens jogadores, manter o mais alto nível de treinadores e funcionários e demonstrar sucesso consistente nos diferentes campeonatos.

“A estrutura do clube, claramente distingue, o treinador profissional de alto rendimento do SC Braga e o treinador de formação do SC Braga. Otimizar o rendimento coletivo, para jogar ao mais alto nível, ganhando jogos (e conquistando troféus) é a missão do Profissional de Alto Rendimento. Formar facilitando a aprendizagem, para que o talento individual realize todo o seu potencial é o foco máximo do treinador de formação.” (Documento Metodológico do Sporting Clube de Braga).

Relacionando estes objetivos com o trabalho diário realizado no clube, podemos ver esta diferenciação a partir dos Sub15, onde se começa a entrar num patamar que o desenvolvimento do talento individual se mistura com o otimizar do rendimento coletivo, com vista à obtenção de resultados. Apesar do objetivo de cada escalão, ao nível formativo, procura-se sempre um processo que seja aberto, onde a palavra castrador não deve existir, um desenvolvimento assente nos valores fundamentais do clube que devem estar presentes em todos os jogadores, que se devem sentir livres para expressar todas as suas decisões e competências, em treino e em jogo, onde deve dominar a paixão e a competitividade.

A Filosofia do clube é expressa de forma clara com os seguintes critérios: A equipa vale mais do que a soma das individualidades, os interesses da equipa estão acima de qualquer outro interesse, a equipa deve mostrar sempre a sua identidade, jogar com simplicidade, objetividade e criatividade, jogar para ganhar, organização coletiva forte (5 momentos), treinar nos limites para jogar nos limites, solidariedade independente do resultado, confiança e atitude positiva, impor sempre o nosso jogo, capacidade mental forte e concentração máxima.

2.2 Caracterização dos Recursos Materiais e Condições para realização de Atividades

A Cidade Desportiva é um projeto integral desenvolvido em duas fases distintas, estando já concluída a primeira fase. Esta passa pelo centro de formação, edifício que alberga toda a estrutura das escolas dos guerreiros do Minho, abrangendo cinco campos relvados para futebol de onze, sendo três naturais e dois sintéticos, para além de um campo de futebol de sete e um campo de futebol de praia. Dois dos campos de futebol de onze estão habilitados para receber jogos oficiais e possuem bancadas cobertas com a capacidade para 650 e 500 lugares, respetivamente. O campo de futebol de sete possui uma bancada coberta com 300 lugares. No interior das infraestruturas existe um ginásio com 24 equipamentos de última geração que é utilizado pelos atletas do SCB desde o escalão dos juniores C- sub-14 até à equipa B incluída também a equipa feminina. Existem ainda quatro gabinetes para as equipas técnicas, incluindo um gabinete próprio para o “Gabinete de observação e análise”, três balneários para staff, um auditório, uma sala de fisioterapia, um gabinete médico, uma sala de estudo e uma cantina. Existe ainda a zona 7 da rouparia e 8 balneários na cidade desportiva todos eles equipados com um tanque de água fria para uma recuperação mais célere dos jogadores.

A segunda fase prevê o pavilhão multiusos, o qual contempla quatro grandes espaços funcionais: área administrativa, loja do clube e serviços de apoio aos sócios; pavilhão multiusos com capacidade para 1250 lugares; área residencial com 60 quartos duplos, área de refeitório e de descanso/lazer; espaço de apoio às equipas profissionais, constituída por balneários, ginásio, um espaço para fisioterapia, hidroterapia com piscina, gabinetes de trabalho, entre outros. Esta fase completa-se com a construção do miniestádio com uma bancada coberta com capacidade para 2800 lugares.

Ao nível dos recursos materiais, o clube tenta proporcionar que nada falte ao desenvolvimento de toda a família braguista: Cerca de 70 bolas tamanho 4, 30 bolas tamanho 5, 250 sinalizadores pequenos, 100 sinalizadores grandes,

200 coletes de cores variadas, 6 balizas de 11, 8 balizas de tamanho 7, 8 balizas tamanho 5, 8 balizas tamanho 3, 16 balizas tamanho 1, 6 redes fut-vôlei, 1 mesa de tecball, etc.



Figura 2 – Mesa Tec-Ball SC Braga.



Figura 3 – Bolas SC Braga.

2.3 Caracterização da Equipa/Jogadores

2.3.1 Contextualização da Equipa Sub14 na época 2020/2021

A equipa Sub14 (2007) ultrapassou uma época 2020/2021 bastante atípica, devido à pandemia mundial COVID-19. Teve apenas 4 jogos oficiais/competitivos, no final da época, num torneio nacional organizado pela Federação Portuguesa de Futebol. Durante 3 meses estiveram fechados em casa em confinamento, com uma prática desportiva bastante condicionada para aquilo que era padrão em qualquer outra época desportiva. O início da época desportiva iniciou-se com 1 mês de atraso. Todos estes condicionalismos foram drásticos no desenvolvimento natural do jogador de futebol e também do ser humano, uma vez que houve pouca oportunidade para ligações extrafutebol.

A equipa foi dirigida pela estrutura habitual de uma equipa técnica do Sporting Clube de Braga, com 1 treinador principal, 3 treinadores-adjuntos (1 sendo estagiário), 1 treinador de guarda-redes, 1 treinador analista, 1 fisiologista, que depois se encontra apoiada pelos elementos dos restantes departamentos,

1 psicólogo, 1 team manager, 1 técnico de equipamentos e 1 fisioterapeuta.

No ano transato, a equipa técnica garantiu que todos os valores do clube estavam enraizados, com uma ideia de jogo fiel à filosofia do clube e foi garantido o desenvolvimento individual e coletivo do plantel. Uma metodologia assente na “Periodização Tática”, com um morfociclo padrão claro presente semanalmente. Uma metodologia muito orientada para o jogo, nas suas diferentes dimensões, com uma alternância visível ao longo da semana nas diversas dimensões do treino. Uma liderança motivadora, sempre à procura de atingir os objetivos atuando sobre a dimensão emocional das equipas, contagiante no que toca à confiança e ao otimismo, tentando que todo o grupo siga da melhor forma os processos em curso.

A época conteve 4 jogos oficiais, obtendo 4 vitórias, num grupo constituído pelo Palmeiras FC (SC Braga Sub14), Vianense, AD Barrocelas e GD Chaves. Foram marcados 12 golos e consentidos 4.

Em suma, ficamos entusiasmados pelo projeto que tínhamos em mãos, uma equipa com vários jogadores de potencial futuro, uma equipa a nível humano, comprometida e focada, que apresentava uma geração de qualidade que procurava obter rendimento desportivo, quer no seu jogar quer no resultado consequente a esse jogar.



Figura 4 – Plantel Sub14 Sporting Clube de Braga, época 2020/2021

2.3.2 Plantel Sub15 (2007)

O Plantel U15 (2007) apresentava 29 Jogadores no total, incluindo 3 Guarda-Redes. É um plantel bem constituído quantitativa e qualitativamente, perfazendo uma das melhores gerações até à data no clube.



Figura 5 – Plantel Sub15 SC Braga Época 2021/2022

Iniciamos esta época mantendo o sistema de 1-4-4-2 utilizado na época passada, no primeiro mês de treinos de modo a não criar um choque tão grande com a equipa na passagem de uma equipa técnica para outra, com uma metodologia, operacionalização, ideia de jogo e liderança diferente. No entanto, após um momento marcante na nossa pré-época (11 de agosto 2021, jogo amigável frente ao FC Porto), a equipa técnica de forma consensual progrediu para um novo sistema de jogo com a seguinte disposição: 1-3-4-3. O momento constituiu-se como marcante devido à diferença abismal que existiu a nível individual e coletivo entre as 2 equipas, com um resultado expressivo de 11-1, que nos obrigou a refletir sobre a nossa forma de estar em treino, o posicionamento em campo de alguns dos jogadores, numa possível alteração de estrutura que se adequasse melhor aos jogadores que tínhamos ao dispor, encobrendo também algumas fragilidades presentes no nosso plantel.



Figura 6 – Estrutura 1-3-4-3 Sub15 SC Braga

A escolha deste sistema de jogo confirmou-se pela melhor disposição do nosso vasto plantel pelas posições, de modo a garantir maior tempo de jogo aos jogadores, posicionando-os de forma mais equilibrada. Outro motivo que nos levou a uma alteração de sistema, visou aquilo que nós acreditamos ser um ponto de partida que potencia de melhor forma as características dos jogadores, algo que será melhor discriminado mais à frente, mas de forma sucinta, a valorização e estimulação dos nossos alas (jogadores que também podem compor a nossa linha defensiva, numa linha de 5) e dos nossos extremos (os 2 jogadores que apoiam o ponta de lança), numa variabilidade grande da sua abrangência pelo campo e na sua tomada de decisão, percorrendo espaços interiores/exteriores, equilibrando ou sendo mais um em zonas de finalização e estas diversas tarefas poderão a médio/longo prazo ser bastante enriquecedoras para os nossos alas e extremos em específico. Para finalizar, a equipa técnica e essencialmente o treinador principal sente-se mais confortável numa equipa com um sistema de 3 centrais, verificando-se também uma necessidade em específico deste plantel, ao nível das suas características, de uma maior proteção do nosso corredor central e dos nossos defesas centrais, claramente o pior setor da nossa equipa.

Um mês depois, dia 13 de setembro de 2021, iniciamos uma nova etapa no processo da nossa equipa com a introdução de um novo sistema de jogo, o 1-3-4-1-2. Acaba por ser apenas uma ligeira alteração no posicionamento do trio ofensivo, com um “10” declarado e 2 avançados que deverão agir sempre em complementaridade, oferecendo coisas diferentes, quer em rutura quer em apoio, em espaços interiores e/ou exteriores. Esta ligeira adaptação do sistema anteriormente mencionado, vem a propósito de termos 2 soluções em jogo para tornarmos propenso objetivos diferentes, uma vez que o 1-3-4-1-2 consegue proporcionar uma maior ocupação do corredor central, com 2 pivôs e um 10 entrelinhas, com 2 avançados com uma mobilidade variável, tornando o nosso processo ofensivo potencialmente mais rico e imprevisível. Defensivamente também nos garante mais um jogador no setor intermédio aumentando o nosso equilíbrio defensivo. Perdemos, no entanto, a capacidade para romper à profundidade por fora com os nossos extremos, uma vez que os nossos avançados não têm características que tornem isso real, levando a que a nossa equipa perca alguma dinâmica de corredor, que era possível no sistema de 1-3-4-3. Finalizando, é também o sistema de jogo preferencial do treinador principal, que acredita muito nas dinâmicas que consegue tornar propensas neste sistema, tendo uma experiência de sucesso muito recente (época anterior) com esse ponto de partida, havendo esse marcador somático que o levou, desde o início da época, a debater muito com a equipa técnica uma possível adaptação para este sistema.

2.3.3 Equipa Técnica Sporting Clube de Braga Sub15 (2007)

A equipa técnica dos Sub15 do Sporting Clube de Braga é constituída pelos seguintes treinadores/colaboradores:

- Treinador Principal – Profissional que se encontra no clube há alguns anos, tendo estado como treinador principal nos escalões de Sub13, Sub14 e mais recentemente (últimas 3 épocas), Sub15. Acumula em simultâneo, a profissão de Professor de Educação Física. A nível académico é mestre na antiga “FCDEF”, mais especificamente em ensino. Contribuiu para a minha aprendizagem/reflexão essencialmente em 2 parâmetros: na distribuição das

cargas ao longo da semana e num debate constante entre uma metodologia mais sistemática e uma mais variável.

- Treinador-Adjunto Principal: Profissional que se encontra no clube há alguns anos, tendo estado como treinador principal nos escalões mais jovens e pertencendo a esta equipa técnica há 4 anos, sempre como treinador-adjunto principal. Acumula em simultâneo a profissão de Professor de Educação Física. A nível académico é mestre na antiga “FCDEF”, mais especificamente em ensino. Contribuiu para a minha aprendizagem/reflexão essencialmente em 2 parâmetros: a gestão do relacionamento interpessoal de uma equipa técnica e um diferente tipo de liderança que nunca tinha vivenciado, uma liderança extremamente alegre/positiva.
- Treinador-Adjunto 1: Profissional que se encontra no clube há 3 anos, sendo treinador principal do escalão de Sub11 em simultâneo com as funções de treinador-adjunto deste escalão. A nível académico é licenciado no ISMAI em treino desportivo. Contribuiu para a minha aprendizagem/reflexão essencialmente em 2 parâmetros: as diligências a ter, ao nível da comunicação, numa equipa técnica de campeonato nacional e o ajustar a personalidades diferentes que nunca me tinham rodeado.
- Treinador-Adjunto 2: Luís Esteves;
- Treinador de Guarda Redes: Profissional que se encontra no primeiro ano de clube enquanto treinador, tendo sido guarda-redes dos escalões mais jovens do mesmo há alguns anos. Acumula em simultâneo a profissão de professor de educação física e educação musical. A nível académico é mestre em ensino. Contribuiu para a minha aprendizagem/reflexão essencialmente num parâmetro: a importância do papel/tarefas de cada um dos elementos da equipa técnica.
- Treinador-Analista: Profissional que se encontra no segundo ano de clube enquanto treinador-analista, pertencendo a esta equipa técnica no ano transato. A nível académico é licenciado no ISMAI em treino desportivo. Contribuiu para a minha aprendizagem/reflexão essencialmente num parâmetro: a importância/preponderância da análise ao adversário/ajuste estratégico num processo Sub15.

- Fisiologista: Profissional que se encontra no quarto ano de clube enquanto fisiologista, pertencendo a esta equipa técnica desde o seu primeiro ano. A nível académico é mestre na FADEUP em treino desportivo, na metodologia de futebol. Contribuiu para a minha aprendizagem/reflexão essencialmente num parâmetro: os cuidados a ter na prevenção/retoma de lesões no escalão de Sub15.
- Psicóloga: Profissional que se encontra no clube há 2 épocas, pertencendo desde início a esta equipa técnica. Mestre em psicologia clínica. Contribuiu para a minha aprendizagem/reflexão essencialmente num parâmetro: cuidados a ter na ligação escola-clube.
- Team Manager: Profissional que se encontra no clube há 3 épocas, pertencendo desde o ano passado a esta equipa técnica. Contribuiu para a minha aprendizagem/reflexão essencialmente num parâmetro: a importância da organização num bom profissional.
- Fisioterapeuta: Profissional que se encontra no clube há 2 épocas, pertencendo pela primeira vez a esta equipa técnica.
- Coordenador Técnico: Profissional que se encontra no clube há alguns anos, em diversas funções (treinador principal, treinador-adjunto, coordenador da formação).
- Diretor Executivo: Profissional que se encontra no clube há alguns anos, em diversas funções (diretor executivo, vice-presidente).

2.3.4 Objetivo Macro do Clube: Chegada à 4º Fase

O processo é essencialmente focado numa palavra, fundamental para quem está no Sporting Clube de Braga e no futebol de formação: DESENVOLVIMENTO. Dessa forma, o nosso objetivo passa por garantir os maiores e melhores contextos competitivos às nossas equipas, nacional e internacionalmente.

A nível nacional, apenas a chegada a uma última fase garante esta propensão para emergir o desenvolvimento, o potencial máximo do mesmo. É na 4º fase que se torna possível de forma mais regular jogos extremamente

competitivos, com desafios complexos e imprevisíveis com as melhores equipas do país. Logo, o processo estaria incompleto senão fosse atingido este contexto diferenciado.

A nível internacional, chegar a uma 4ª fase potencia a evolução de todos os que lá estão inseridos, fazendo com que seja mais provável uma chamada à seleção nacional dos nossos jogadores, que disputam torneios europeus e mundiais, algo que o clube por si só não consegue garantir.

Numa visão mais aberta relativamente ao clube, uma chegada contínua às últimas fases nacionais facilita também o departamento de Scouting, que continua a ganhar uma dimensão cada vez maior, conseguindo fazer frente a outros clubes portugueses na contratação de novos talentos. Ajuda também o clube a manter os jogadores já existentes, que não necessitam de ir para outra instituição para garantir um espaço competitivo que nós não sejamos capazes de o proporcionar também.

2.3.5 Caracterização Individual dos Jogadores

Nesta caracterização individual de todos os jogadores que fazem parte do plantel, será descrito o nome do jogador, altura, peso, massa gorda, posição, data de nascimento e avaliação global de 0 a 100%, com o anonimato exigido. O fundamental deste tópico passa por descrever as potencialidades e fragilidades dos jogadores, enquadrando essas características com a construção do nosso modelo de jogo.

 SC BRAGA	 CIDADE DESPORTIVA FORMAÇÃO	Jogador 4				 SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA	
	PESO	53,3	PÉ DOM.	DIREITO	POSIÇÃO	2	
	% massa gorda	9,04	ALTURA	1,62	AV. TOTAL	69%	
						↑	
	A - Jogador com elevado potencial					+ DE 90%	
B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão							70 A 89%
C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB.							50 A 69%
D - Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar a equipa do seu escalão							- DE 50%

Figura 7 – Caracterização Individual Jogador 4.

- Jogador 4, defesa lateral com capacidade para jogar nos 2 lados que apesar desta polivalência acaba por não acrescentar muito ao plantel atual, tendo

previsão de possível dispensa no final da época. Apresenta uma mentalidade extremamente competitiva e uma boa disposição contagiante, dessa forma agarraremos estas 2 virtudes para tornar o nosso treino mais competitivo e positivo com a influência do mesmo.

 SC BRAGA	 CIDADE DESPORTIVA FORMAÇÃO	Jogador 5				SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA	
	PESO	67,2	PÉ DOM.	DIREITO	POSIÇÃO	9	
	% massa gord	11,2	ALTURA	1,73	AV. TOTAL	96%	
						↑	
	A - Jogador com elevado potencial					+ DE 90%	
B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão							70 A 89%
C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB.							50 A 69%
D - Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar a equipa do seu escalão							- DE 50%

Figura 8 – Caracterização Individual Jogador 5.

- Jogador 5, ponta de lança com uma variabilidade acima da média, consegue jogar o jogo inteiro, tendo capacidade para qualquer tipo de ação em qualquer contexto. Acaba por apresentar características que o aproximam de um jogar mais apoiado, mais refinado, com o aproveitamento de espaços entrelinhas e associações mais curtas com a equipa.

 SC BRAGA	 CIDADE DESPORTIVA FORMAÇÃO	Jogador 6				SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA	
	PESO	58	PÉ DOM.	DIREITO	POSIÇÃO	6	
	% massa gord	8,77	ALTURA	1,71	AV. TOTAL	97%	
						↑	
	A - Jogador com elevado potencial					+ DE 90%	
B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão					70 A 89%		
C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB.					50 A 69%		
D - Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar a equipa do seu escalão					- DE 50%		

Figura 9 – Caracterização Individual Jogador 6.

- Jogador 6, atual defesa central do plantel que iniciou a época como médio interior. Devido à sua velocidade, capacidade de construção, agressividade nos duelos e conhecimento do jogo, foi adaptado a uma posição mais recuada, com o objetivo de garantir que os melhores jogadores conseguiram se conciliar todos no mesmo 11, no sistema de 3-4-3.

 SC BRAGA	 CIDADE DESPORTIVA FORMAÇÃO	Jogador 7				SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA	
	PESO	55,3	PÉ DOM.	DIREITO	POSIÇÃO	8	
	Índice massa gord.	8,52	ALTURA	1,7	AV. TOTAL	87%	
						↑	
	A - Jogador com elevado potencial					+ DE 90%	
	B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão					70 A 89%	
	C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação à sua continuidade no SCB.					50 A 69%	
D - Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar a equipa do seu escalão					- DE 50%		

Figura 10 – Caracterização Individual Jogador 7.

- Jogador 7, médio interior com capacidade ganha ao longo do ano para também ocupar a posição de defesa central. Jogador que não tinha muito espaço no setor intermédio do terreno, devido à sua mentalidade mais frágil que se repercutia no seu jogar, jogador muito inseguro, pouco confiante com bastantes indecisões que originava diversas perdas de bola. Reconheceu-se que seria melhor para o mesmo ver o jogo de frente e estimular o que de melhor tem, a capacidade de construção.

 SC BRAGA	 CIDADE DESPORTIVA FORMAÇÃO	Jogador 8				 SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA	
	PESO	48	PÉ DOM.	DIREITO	POSIÇÃO	2	
	% massa gord	7,86	ALTURA	1,64	AV. TOTAL	96%	
						↑	
	A - Jogador com elevado potencial					+ DE 90%	
	B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão					70 A 89%	
	C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB.					50 A 69%	
	D - Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar a equipa do seu escalão					- DE 50%	

Figura 11 – Caracterização Individual Jogador 8.

- Jogador 8, lateral direito com um nível muito elevado, conseguindo jogar grande parte do jogo com uma capacidade única. Grande propensão para querer participar no jogo todo, ofensivamente e defensivamente, acrescentando sempre muita velocidade, muita qualidade técnica, necessitando apenas de melhorar a tomada de decisão.

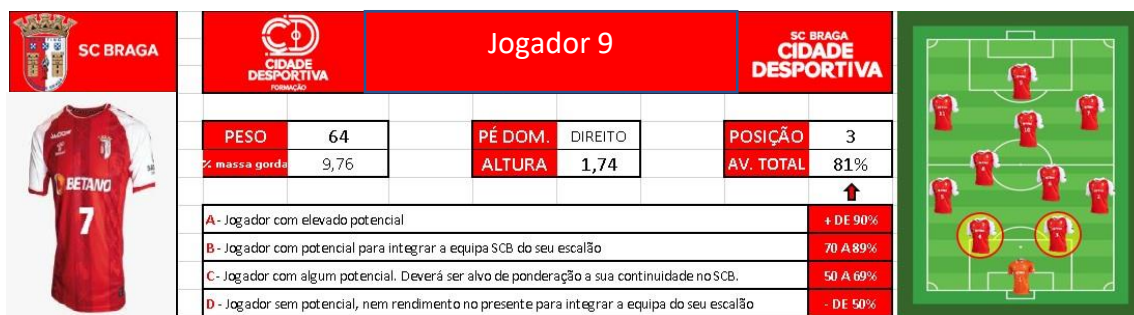


Figura 12 - Caracterização Individual Jogador 9.

- Jogador 9, defesa central que iniciou a época com o nosso plantel, no entanto, acabou por ser colocado no CD Tondela.

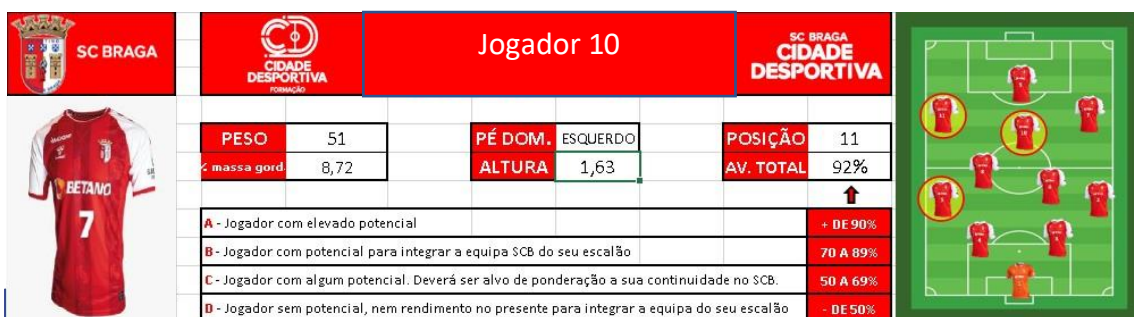


Figura 13 - Caracterização Individual Jogador 10.

- Jogador 10, extremo/ala esquerdo, jogador que apresenta irreverência apesar da tomada de decisão não ser boa, acrescenta velocidade ao nosso jogar e propensão para o ver baliza constante, devido à sua “fome” por golo. Jogador pouco inteligente na ocupação dos espaços, principalmente defensivamente.

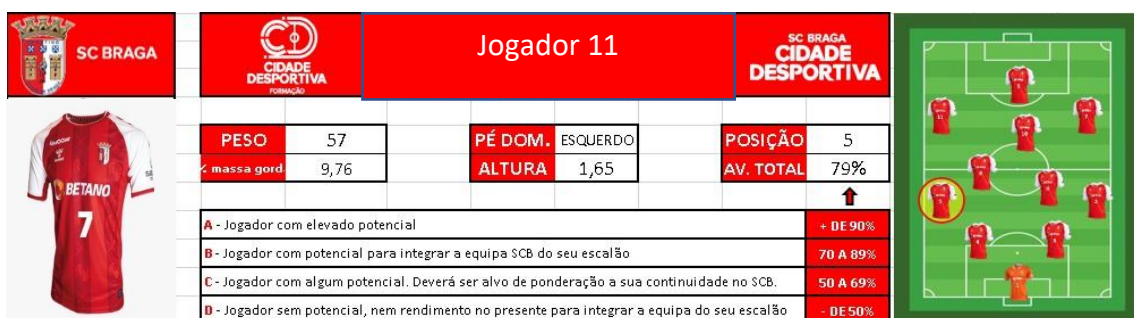


Figura 14 - Caracterização Individual Jogador 11.

- Jogador 11, lateral esquerdo que não representa uma opção válida para discutir o lugar de ala esquerdo. Jogador que apenas joga uma pequena fração do jogo, tendo ações com bola muito explosivas, essencialmente no passe e remate, no

entanto não consegue acrescentar muito mais ao nosso jogo. Pouco comprometido e conhecedor do momento defensivo.

SC BRAGA	CIDADE DESPORTIVA	Jogador 12				SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA	
		PESO	56,4	PÉ DOM.	DIREITO	POSIÇÃO	8
		% massa gord	7,33	ALTURA	1,73	AV. TOTAL	97%
							↑
		A - Jogador com elevado potencial					+ DE 90%
		B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão					70 A 89%
		C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB.					50 A 69%



Figura 15 – Caracterização Individual Jogador 12.

- Jogador 12, médio ofensivo muito talentoso com uma personalidade difícil, mas muito competitiva. Muita capacidade para jogar o jogo todo, entrelinhas, à profundidade, remate, drible e passe espontâneo, duelos agressivos e persistentes, apenas alguma ausência de compromisso defensivo a nível posicional.

SC BRAGA	CIDADE DESPORTIVA	Jogador 13				SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA	
		PESO	63,6	PÉ DOM.	DIREITO	POSIÇÃO	9
		% massa gord	9,2	ALTURA	1,74	AV. TOTAL	86%
							↑
		A - Jogador com elevado potencial					+ DE 90%
		B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão					70 A 89%
		C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB.					50 A 69%
		D - Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar a equipa do seu escalão					- DE 50%



Figura 16 - Caracterização Individual Jogador 13.

- Jogador 13, ponta de lança que foi adaptado às posições de ala/extremo direito devido à sua pouca qualidade para competir com os pontas de lança do nosso plantel. Jogador com um ataque à profundidade diferenciado, muito veloz, no entanto apenas consegue acrescentar essas virtudes ao nosso jogar, com muitas dificuldades em todas as outras ações.

 SC BRAGA	 CIDADE DESPORTIVA FORMOSA		Jogador 14				SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA		
	PESO	65	PÉ DOM.	DIREITO	POSIÇÃO	3			
	% massa gorda	10,01	ALTURA	1,82	AV. TOTAL	84%			
								↑	
	A - Jogador com elevado potencial							+ DE 90%	
B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão								70 A 89%	
C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB.								50 A 69%	
D - Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar a equipa do seu escalão								- DE 50%	

Figura 17 - Caracterização Individual Jogador 14.

- Jogador 14, defesa central que acrescenta capacidade para uma construção mais variável, perto, mas também longe, com uma boa utilização do pé não dominante, não estando muito condicionado a jogar sobre o lado esquerdo, jogador que não apresenta ainda uma mentalidade “viva”, refletindo-se em alguns erros no seu jogo.



SC BRAGA





CIDADE
DESPORTIVA
FORMOSA

Jogador 15

SC BRAGA
CIDADE
DESPORTIVA

PESO	55	PÉ DOM.	DIREITO	POSIÇÃO	3
% massa gord	8,89	ALTURA	1,74	AV. TOTAL	71%
					↑
A - Jogador com elevado potencial					+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão					70 A 89%
C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB.					50 A 69%
D - Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar a equipa do seu escalão					- DE 50%



Figura 18 - Caracterização Individual Jogador 15.

- Jogador 15, defesa central que acaba por não conseguir acrescentar o suficiente comparativamente aos outros defesas do plantel. Jogador com bom perfil e com alguma qualidade na construção, mas diversas debilidades noutras ações do jogar.



SC BRAGA



CIDADE DESPORTIVA FORMOSA

Jogador 16

SC BRAGA

CIDADE DESPORTIVA





PESO	52,4	PÉ DOM.	DIREITO	POSIÇÃO	7
% massa gord	8,98	ALTURA	1,65	AV. TOTAL	93%
					↑
A - Jogador com elevado potencial					+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão					70 A 89%
C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB.					50 A 69%
D - Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar a equipa do seu escalão					- DE 50%

Figura 19 - Caracterização Individual Jogador 16.

- Jogador 16, extremo com capacidade para jogar nos 2 lados, que acrescenta variabilidade, irreverência, espontaneidade essencialmente no drible. Apesar disso, acaba por ter uma tomada de decisão pouco intencional, sendo um jogador bastante instintivo, com o bom e mau que isso tem.

 SC BRAGA	 CIDADE DESPORTIVA FORMAÇÃO	Jogador 17				SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA
	PESO	58	PÉ DOM.	DIREITO	POSIÇÃO	10
	massa gord	9,32	ALTURA	1,74	AV. TOTAL	85%
						↑
	A - Jogador com elevado potencial					+ DE 90%
	B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão					70 A 89%
	C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB.					50 A 69%



- Jogador 17, segundo avançado que foi adaptado à posição de médio interior por acreditarmos que as características que o mesmo apresenta seriam mais adequadas a esse espaço do campo. Acrescenta uma tomada de decisão incrível, uma qualidade de passe e 1ºtoque soberba, jogador que ofensivamente torna o nosso jogar mais rico e variável.



SC BRAGA



CIDADE DESPORTIVA
FORMAÇÃO

Jogador 18

SC BRAGA

CIDADE DESPORTIVA



PESO	53,2	PÉ DOM.	ESQUERDO	POSIÇÃO	11
% massa gord	7,66	ALTURA	1,68	AV. TOTAL	80%
					↑
A - Jogador com elevado potencial					+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão					70 A 89%
C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB.					50 A 69%
D - Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar a equipa do seu escalão					- DE 50%



Figura 20 – Caracterização Individual Jogador 18.

- Jogador 18, ala/extremo esquerdo que apresenta uma dimensão física impressionante, mas desenvolvida muito recentemente, notando-se claramente o pouco conhecimento, a pouca sensibilidade que o mesmo tem pelo seu corpo, não tendo a partir daí as melhores tomadas de decisão, perdendo imensas bolas não conseguindo competir por um lugar neste plantel.

- Jogador 19, médio interior com uma liderança muito acima da média e com uma influência muito positiva no balneário. Jogador que consegue jogar o jogo todo apesar de não apresentar uma agilidade muito apurada. Acrescenta boa capacidade de passe, de 1º toque, de remate, de jogo aéreo e características para ser um jogador muito competente no momento defensivo, com elevada disponibilidade física.

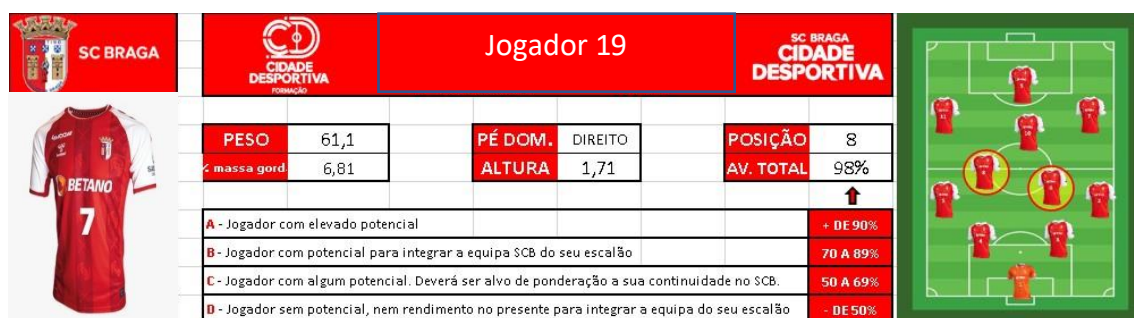


Figura 21 - Caracterização Individual Jogador 19.

- Jogador 20, defesa central que acrescenta um perfil físico assinalável, com um pé esquerdo variável e refinado para a posição, sendo capaz de controlar a profundidade e ser competente no jogo aéreo. Diferencia-se dos restantes jogadores do setor.

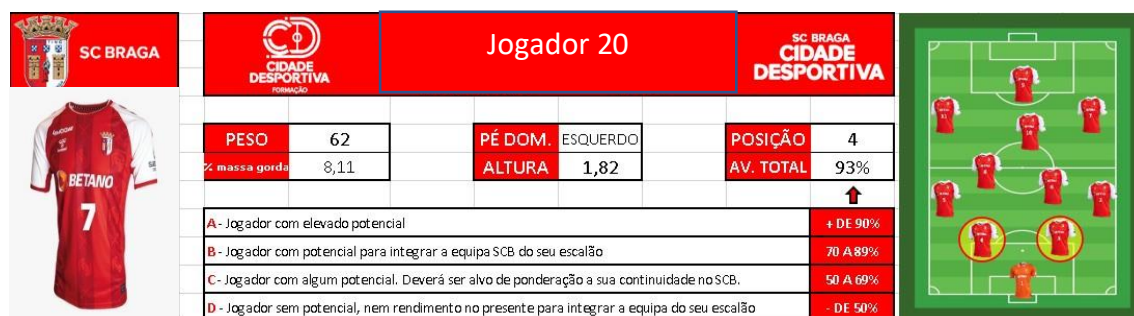


Figura 22 – Caracterização Individual Jogador 20.

 SC BRAGA	 CIDADE DESPORTIVA ROMÃO	Jogador 21				 SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA		
	PESO	61,2	PÉ DOM.	DIREITO	POSIÇÃO	9		
	% massa gord	8,74	ALTURA	1,75	AV. TOTAL	89%		
							↑	
	A - Jogador com elevado potencial						+ DE 90%	
	B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão						70 A 89%	
C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB.						50 A 69%		
D - Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar a equipa do seu escalão						- DE 50%		

Figura 23 - Caracterização Individual Jogador 21.

- Jogador 21, ponta de lança capaz de jogar o jogo todo, competente em todos os momentos do jogo, apresentando a um nível médio/bom quase todas as características necessárias para ter rendimento nesta posição. Muito veloz, ágil, com capacidade para driblar, refinado no seu 1º toque e finalização, bom jogo aéreo.



SC BRAGA





CIDADE DESPORTIVA
ROMÃO

Jogador 22



SC BRAGA
CIDADE DESPORTIVA

PESO	49,4	PÉ DOM.	DIREITO	POSIÇÃO	10
% massa gord	7,7	ALTURA	1,64	AV. TOTAL	84%
				↑	
A - Jogador com elevado potencial				+ DE 90%	
B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão				70 A 89%	
C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB.				50 A 69%	



Figura 24 - Caracterização Individual Jogador 22.

- Jogador 22, médio ofensivo/extremo adaptado à posição de médio interior devido às suas características que no nosso entender seriam mais ajustadas para outro espaço no campo. Jogador que apresenta muitas Valências do ponto de vista ofensivo, mas algumas lacunas no seu momento defensivo.

 SC BRAGA	 CIDADE DESPORTIVA ROMÃO	Jogador 23		SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA			
	PESO	57,7	PÉ DOM.	DIREITO		POSIÇÃO	8
	% massa gord	8,04	ALTURA	1,68		AV. TOTAL	91%
						↑	
	A - Jogador com elevado potencial					+ DE 90%	
	B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão					70 A 89%	
C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB.					50 A 69%		
D - Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar a equipa do seu escalão					- DE 50%		

Figura 25 - Caracterização Individual Jogador 23.

- Jogador 23, médio interior com um registo que acrescenta bastante capacidade de choque no nosso setor intermédio, um box-to-box com uma abrangência tremenda, mantendo bons níveis de refinamento e de qualidade ofensiva. Consegue jogar o jogo todo com qualidade alta.

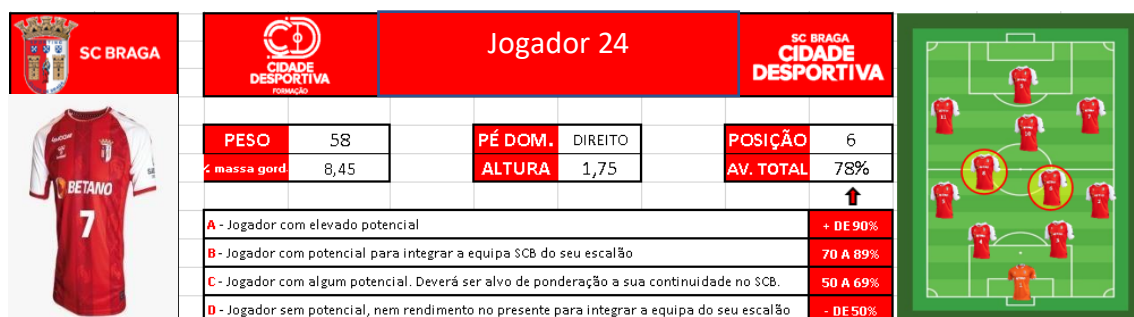


Figura 26 - Caracterização Individual Jogador 24.

- Jogador 24, médio interior que foi adaptado à posição de defesa central devido à carência de qualidade do setor e da nossa perceção que as características do mesmo poderiam desenvolver um rendimento elevado numa posição mais recuada do campo. Jogador com uma enorme capacidade de condução, de quebrar linhas adversárias seja em passe seja em drible, sendo extremamente agressivo nos duelos defensivos e com uma velocidade e agilidade acima da média.

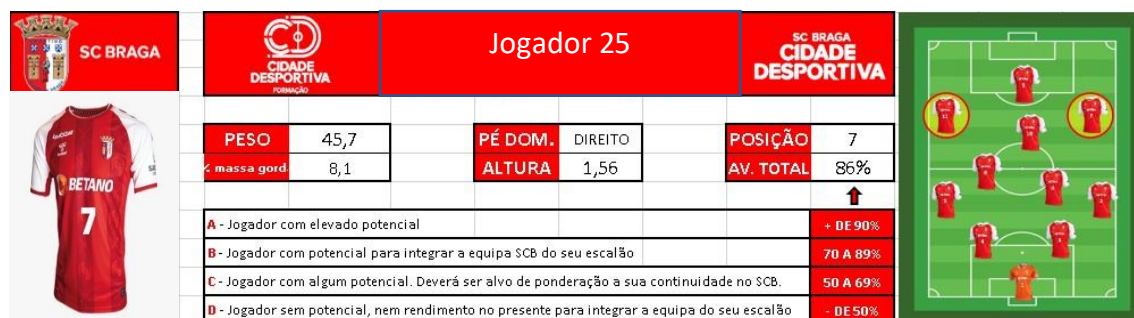


Figura 27 - Caracterização Individual Jogador 25.

- Jogador 25, extremo que devido à sua dimensão física ser bastante frágil e não ser propriamente especial nas outras dimensões do jogar, não o permite acrescentar grande qualidade ao plantel, tendo em vista uma possível dispensa no final da época.

- Jogador 26, contratação para lateral direito, jogador extremamente profissional, trabalhador, uma recente adaptação da posição de extremo, demonstrando uma

propensão ofensiva elevada e alguma dificuldade posicional e técnica no momento defensivo.

- Jogador 27, contratação para lateral esquerdo, uma recente adaptação da posição de extremo, demonstrando uma propensão ofensiva elevada, com enorme variabilidade no último terço, no entanto com algumas dificuldades técnicas no 1x1 defensivo.

- Jogador 28, contratação para extremo, jogador tremendamente variável no seu jogar conseguindo jogar o jogo todo, acrescentando muita qualidade ao nosso último setor. Diferenciado na sua tomada de decisão conjuntamente com os recursos que apresenta.

- Jogador 29, contratação para ponta de lança, jogador que consegue jogar grande parte do jogo, sendo variável e apresentando bons recursos a todos os níveis. Muito forte no momento da finalização, com o refinamento necessário para outro tipo de ações. Perfil diferenciado, jogador alto e possante, mantendo bons níveis de agilidade e velocidade.

2.3.6 Plantéis Extensos: Quais as Desvantagens?

As desvantagens dos plantéis extensos e por extensos referimo-nos a plantéis de formação compostos por mais de 26 jogadores (o nosso plantel apresentou 29 jogadores na sua totalidade, mais observações regulares de outros jogadores), são conhecidas, mas por vezes desvalorizadas. Importa referir que no contexto do Sporting Clube de Braga existe e existiu essa reflexão na constituição do nosso plantel, no entanto, valores mais altos se levantaram.

Nesta época ainda não findada de uma pandemia mundial, existiram perdas que nos marcaram, a todos os níveis. Para além do lado emocional, houve também uma perda de oportunidades para o desenvolvimento, seja ao nível competitivo como também no treino formal, que passou a ser realizado grande parte na casa de cada um dos jogadores. “Houve então a decisão de minimizar perdas, de dar continuidade a quase todos os jogadores para que tivessem um ano completo com o nosso processo” (António Pereira, Coordenador Técnico do SC Braga em entrevista ao Canal Atleta, no programa “Futebol às 5”), não criando mais um momento de grande infelicidade nas suas vidas. Esta decisão consciente tinha naturalmente alguns aspetos negativos, que

serão abordados a seguir.

Em primeiro lugar, garante-se um menor número de minutos quer em treino quer em jogo aos jogadores do plantel.

“Quero dar oportunidades a toda a gente para lutar por um lugar na equipa e quando não forem a primeira opção, tenham vontade e estímulo para evoluir e conquistar o lugar. Quero uma equipa competitiva. Para isso, não podemos ter mais do que dois jogadores por posição.”

(Bruno Lage, 23 julho 2019, JN consultado 15 Maio 2022).

Bruno Lage quando abordado com este tema, afirmou que a média de jogadores por posição deveria rondar os 2 elementos, para promover uma competição justa e leal pela conquista desse mesmo espaço. Concordando com esta visão, é algo que num plantel extenso não se proporciona, havendo setores do campo que apresentam $\frac{3}{4}$ jogadores a lutar por 1 só espaço.

Em segundo lugar, citando novamente o nosso coordenador técnico, “com grupos maiores não conseguimos dar resposta aquilo que são as necessidades/ambições de todos os jogadores” (António Pereira, Coordenador Técnico do SC Braga em entrevista ao Canal Atleta, no programa “Futebol às 5”), desvirtuando aquele que é o grande propósito do futebol de formação, desenvolver os nossos jogadores proporcionando-lhes o melhor de nós enquanto contexto formativo.

Em terceiro lugar, relativamente ao processo de treino existe um pensamento muito pessoal da minha parte sobre o número de vezes que os nossos jogadores tocam na bola, diariamente, desde o início da sua caminhada enquanto futebolistas. Assiste-se a uma complexificação das unidades de treino cada vez mais precocemente, garantindo-se possivelmente vezes a mais contextos em que existe uma bola para 10, 12, 14 jogadores, o que para o desenvolvimento individual dos jogadores na sua relação com bola poderá ser redutor. Dessa forma, com grupos extensos, existe uma propensão clara para um maior número de relações numéricas por padrão em cada unidade de treino, não potenciando ao máximo o desenvolvimento individual dos jogadores.

Em quarto lugar, outra consequência dos grupos extensos, principalmente

nos maiores clubes nacionais é potenciar algo que não é desejado no processo formativo, campeonatos regionais menos desafiantes, que proporcionam desafios mais pobres e por consequência, um desenvolvimento mais frágil.

Capítulo III – Planificação, Operacionalização e Reflexão da Ideia

3. Correlação entre Jogadores e Modelo de Jogo

“O treinador deverá optar por uma maneira de jogar, sempre atendendo ao contexto e às circunstâncias em que se encontra envolvido. Portanto, após o treinador tentar entender a realidade que inicialmente o envolve e sistematizar a sua ideia tendo em conta essas circunstâncias, dá-se a modelação do modelo de jogo enquanto intenção prévia, uma vez que tais ideias ainda estão apenas na cabeça do treinador e não foram levadas à prática.”

(Tobar, 2018)

Atentando naquilo que foi dito anteriormente, é importante desde já deixar esclarecido a forma como o Sporting Clube de Braga e a equipa técnica onde estou inserida (U15 – 2007), perceciona o modelo de jogo. Acreditamos que o processo de modelação e operacionalização de uma ideia, de uma dinâmica, de uma intenção prévia seja sempre ajustada ao plantel que temos. As nossas ideias têm que ser as ideias deles ou passar a ser, de forma convicta, para que a emotividade positiva possa estar presente durante todo o processo, sentirem cada momento como fosse seu, sendo esse sentido de responsabilidade que garantirá um caminho mais compreendido e aceite por todos.

“Primeiro tens que chegar ao contexto e ver o que é que tens, tentar conhecer a realidade e para isso tens que conhecer o passado.”

(Marisa Gomes, 2013, Entrevista ao Tamarit, Página 81)

A Professora Marisa Gomes afirma que um dos primeiros passos quando assume uma equipa, é perceber o que esteve para trás, as vivências passadas, contexto competitivo, equipa técnica, ideia de jogo, entre outras variáveis. Dessa forma, e concordando inteiramente com a lógica apresentada pela treinadora, percebemos que a nossa equipa no ano transato de U14, tinha enfrentado um contexto competitivo muito pouco desafiante a nível oficial, mas internamente foi garantido 12 jogos com a equipa dos Sub15 ao longo do ano, por isso,

esperávamos uma equipa preparada para o campeonato nacional deste ano. Foi-nos indicado que jogavam num sistema de 1-4-4-2, com uma ideia muito assente num futebol vertical, pouco paciente, com algumas dificuldades no jogo aéreo e diversos jogadores com muita abrangência e qualidade no 1x1. Uma quantidade atípica de jogadores no plantel (29 Jogadores), com uma qualidade elevada e equilibrada, no entanto, o plantel é bastante desequilibrado na quantidade de jogadores por cada posição com 11/12 jogadores para o setor ofensivo e 4 jogadores para o setor defensivo.

“Outro lado importante é o facto de que por mais que nós desejamos estar alheios às questões da direção, às questões do contexto exterior, é muito complicado porque estás inserido numa realidade, fazes parte de um contexto.”

(Marisa Gomes, 2013, Entrevista ao Tamarit, Página 81)

No início de toda a planificação do modelo de jogo, foi-nos informado que era de interesse da coordenação, a manutenção do sistema de jogo do ano transato, de 1-4-4- 2, uma vez que conseguia valorizar todos os jogadores do plantel de forma mais equilibrada, cada um na sua posição base. Dessa forma, não estivemos alheios ao contexto no planeamento do modelo de jogo que teve como ponto de partida, um sistema que não era definido por nós, o que inicialmente trouxe alguns aspetos positivos e outros aspetos negativos. Como vantagem, surgiu a adaptação que a equipa técnica teve que fazer ao novo sistema, nunca experienciado pelo treinador principal, levando a que todos nós pensássemos e descobríssemos juntos novas dinâmicas e ideias para o desenvolvimento da equipa. Como desvantagem, a criação de uma ideia que não sentíamos como nossa, o que por si só, torna o processo menos rico.

No 1-4-4-2, os jogadores 8, 10, 16, 25, 26, 27 e 28 eram beneficiados, porque proporcionava um ponto de partida mais próximo daquilo que eles desejam, abertos quase sempre no campo com bola, com liberdade para se envolverem ofensivamente por espaços interiores e exteriores. Prejudicava diretamente os jogadores 4, 9, 14, 15, 20, 24 devido que, uma linha defensiva com 2 centrais, sendo o nosso setor mais frágil, tornava-os demasiado expostos

e permeáveis, quer ao nível de duelos quer ao nível do controlo da profundidade, ou inclusive na basculação defensiva e coberturas defensivas. Este problema grave foi seriamente evidenciado num amigável realizado frente ao FC Porto, nosso rival na conquista do campeonato nacional, que nos aplicou uma goleada de 11x1 na pré-época. Foi uma chamada urgente à reflexão do que estava a ser realizado, quer ao nível do sistema de jogo, do nosso processo de treino e do nosso feedback enquanto treinadores. Após reunião com a coordenação, foi-nos permitido alterar o sistema para o 1-3-4-3, que na nossa opinião, potenciava de forma muito mais evidente, não só o jogar da equipa, mas também a expressão individual de cada um dos jogadores, numa divisão mais equilibrada do plantel pelas posições existentes.

Nesta evolução do processo para um novo patamar, protegíamos não só o nosso setor defensivo, como potenciávamos os nossos extremos e laterais na dinâmica de corredor, o que foi notório na nossa caminhada a partir desse dia. Apenas vitórias, quase 80 golos marcados, 5 golos sofridos e um jogar digno dos princípios e filosofia do Sporting Clube de Braga, com uma vasta propensão ofensiva, uma equipa equilibrada em todos os momentos de jogo, no entanto, com algumas dificuldades defensivas na junção dos extremos do setor ofensivo, aos médios do setor intermédio onde muitas das vezes não criávamos uma linha intermédia de 4 jogadores.

“O que sucede durante os treinos, o que a interação entre determinados jogadores te dá, coisas que vão surgindo. Durante o próprio processo, e que tu no início não esperavas, e que vai modelando o modelo de jogo de uma forma ou de outra.”

(Tamarit, 2013a)

Durante o nosso processo, como foi referido anteriormente, o modelo faz-se modelando com a ajuda da criatividade das nossas ideias ajustadas aquilo que os nossos jogadores descobrem. A propensão para a descoberta guiada na nossa metodologia, permitiu, diariamente, que novas dinâmicas e comportamentos pudessem surgir através do jogar. Inicialmente idealizamos que os nossos 2 pivôs tivessem um comportamento que não era fechado, mas que tinha pressupostos com que se tinham de guiar. Por exemplo, se a bola estiver

no corredor lateral no defesa lateral era pedido de forma padrão que o pivô mais próximo da bola aclarasse espaço, sendo uma solução mais próxima, enquanto o pivô do lado contrário procurava dar passos em frente, sendo uma opção mais ofensiva no terreno, entre a linha intermédia e a linha defensiva adversária. Isto permitia que o extremo do lado contrário pudesse sentir-se mais confortável em movimentar-se de forma livre (não tinha que dar superioridade no corredor central) e que o lateral do lado contrário se pudesse projetar e oferecer amplitude máxima à equipa, uma vez que tínhamos um equilíbrio a 4, 3 centrais e o pivô mais próximo da bola. No entanto, apesar deste comportamento padrão existir, fomos notando que em diversos momentos, os jogadores conseguiam ajustar-se ao que estava a acontecer no momento, com o inverter de papéis devido às marcações individuais a que éramos sujeitos. Dessa forma, o pivô do lado da bola realizava movimentos de arrastamento para a frente, criando espaços no corredor central do lado contrário, aproveitados pelo outro pivô que em vez de dar passos em frente, aclarava para trás, oferecendo um equilíbrio ofensivo e uma opção para variação de centro de jogo. Esta descoberta guiada, é um dos exemplos do que privilegiamos no nosso modelo de jogo, orientando o posicionamento deles, mas oferecendo-lhes a tomada de decisão, inclusive nesses próprios posicionamentos desde que haja uma intenção prévia do que é feito.

3.1 Modelo de Jogo Sporting Clube de Braga Sub15

3.1.1 Introdução

Segundo Garganta (2003), o modelo de jogo é um conjunto de princípios, regras de ação e gestão, que orientam e permitem a regulação do processo de treino, essencial ao planeamento, em função dos objetivos definidos. Efetivamente, para Jorge Maciel, citado por Sanchez e Perdomo (2019), este conceito de modelo de jogo deve interiorizar a ideia de jogo tendo em conta o contexto que a rodeia, resultando na criação de um referencial coletivo, uma vez que a partir desta reflexão e análise a operacionalização da ideia de jogo torna-se mais eficaz.

Nesta perspetiva, o modelo de jogo deve enquadrar não só a conceção

de jogodo treinador, isto é, as ideias que pretende transmitir aos jogadores, mas também a interpretação realizada pelos jogadores em campo. Neste sentido, o contexto da ideia de jogo deve envolver o clube e a cultura desportiva deste clube tal como disse Guilherme Oliveira, citado por Silva (2008).

Em análise, verifica-se que através da ideia teórica definida pelo treinador, o modelo de jogo, a conceção de jogo representará a adaptação desta ideia à realidade, e posteriormente transmitindo-se na modelação do jogar, de modo a refletir e identificar os aspetos a serem aperfeiçoados no dia-a-dia. Deste modo, Garganta (2007) diferencia o modelo de jogo e a conceção de jogo, por esta adaptação à realidade.

De referir que, através deste processo e estruturação, o futebol é definido como uma combinação de organização coletiva, envolvendo todos os participantes, mas em que são exaltadas as capacidades individuais (Valdano, 1998:214).

Assim, Van Gaal (2006) acrescenta que a escolha da estrutura de jogo deverá ter em conta as características dos jogadores que se tem à disposição, de maneira a potencializar as qualidades dos mesmos. De salientar a integração fundamental dos Princípios de jogo, definidos por padrões com variabilidade intrínseca, que devem assumir versatilidade e potenciar a diversidade, transmitindo-se simultaneamente inclusivos e exclusivos (Maciel, 2014).

Neste sentido, a equipa de futebol (os sistemas caóticos) é caracterizada por um conjunto de agentes em interação (jogadores, treinadores, etc.) que colaboram, de acordo com os objetivos comuns, e adotam comportamentos coordenados (interações intencionalizadas), refletindo-se numa estruturação (organização funcional – padrões de interação individuais e coletivos) e estabilidade num contexto caótico, de desordem e instabilidade (Stacey 1995, citado por Amieiro, Frade e Guilherme Oliveira, 2008). Tal como explicito por Lillo (citado por Cervera, 2010), o jogo deve transparecer “uma unidade indivisível”, isto é, em que não existe momento defensivo sem ofensivo, mas sim uma continuidade, já que ambos os momentos constituem uma “unidade funcional”.

Nesta sequência, destaca-se a modelação do jogar, baseada no referencial coletivo, a matriz, o que possibilita uma relação organizada e coordenada entre os jogadores da equipa, originando algo que está para além da

soma das partes, contribuindo para a evolução do jogar.

Em modo de conclusão, como diria Bella Gutman, treinador húngaro, citado por Campos (2008): “Escreveram-se tratados sobre estratégias e táticas, mas o jogador não é um estudante universitário, é sobretudo um prático e só passa a acreditar nesta estratégia ou naquela tática se ela se lhe demonstra em campo”.

3.1.2 Organização Ofensiva

- A Equipa tem uma grande variabilidade em dinâmicas ofensiva, devido aos jogadores diferenciados em posições intermédias e avançadas, um grande entendimento sobre o jogo, que é incentivado pela forma como se joga, potenciando o maior número de jogadores. Apresentamos 2 sistemas de jogo em momento ofensivo, os mais regulares e presentes ao longo da época desportiva: o 1-3-4-3 e o 1-3-4-1-2.

Objetivo Fundamental deste Momento

- Golo! Como lá chegar? Com uma variabilidade imensa de caminhos, mas preferencialmente a circulação objetiva da bola, procurando desorganizar a equipa adversária para poder criar situações de finalização.

Expressão Preferencial para atingir Objetivo Fundamental

- Ter sempre linhas de passe em profundidade, apoio e passes seguro para salvarposse;
- Criar diferentes linhas de passe e interpretar espaços vazios para procurar desequilibrar adversário;
- Existir trocas posicionais, movimentos de aclaramentos, enganos/ameaças de forma a colocar o adversário em todo o momento em estado de alerta;
- No último terço privilegiamos a objetividade, e assim, ter o máximo de oportunidades de golo possível.

3.1.3 Transição Defensiva

Objetivo Fundamental deste Momento

- Pressão imediata ao portador da bola, exigindo uma mudança de atitude após a perda de toda a equipa, de forma a impedir transição, recuperando a bola. Em último caso, passar para Organização Defensiva.

Expressão Preferencial para atingir Objetivo Fundamental

- Pressing inteligente e organizado, onde o jogador mais próximo do portador da bola realiza contenção (fechando espaços interiores e retardando a ação deste, de forma que a equipa consiga dar cobertura e fechar espaços).

3.1.4 Organização Defensiva

- Em termos defensivos, houve consistência no que se pretendia durante ~~tudo~~ as fases tendo os jogadores um conhecimento e adaptação bastante profunda. O sistema preferencial para o desempenho deste momento defensivo foi o 1-3-4-1-2, variando devido às nossas características e do adversário, o jogador que se colocava atrás dos 2 avançados.

Objetivo Fundamental deste Momento

- Não sofrer! Recuperar a bola! Defesa à zona pressionante, isto é, após determinarmos a zona de pressão (sempre alta) a equipa ~~tem~~ de identificar o momento/timing correto e mudar rapidamente de atitude e pressionar, fechando todos os espaços próximos, para provocar o erro do adversário ou ganhar a posse de bola.

Expressão Preferencial para atingir Objetivo Fundamental

- Pressão ao portador da bola pelo jogador mais próximo (contenção); coberturas defensivas por parte dos colegas mais próximos a este;

restantes elementos organizados fechando espaços interiores e na direção da baliza (concentração e equilíbrio essenciais).

3.1.5 Transição Ofensiva

Objetivo Fundamental deste Momento

- Retirar a bola imediatamente da zona de pressão.

Expressão Preferencial para atingir Objetivo Fundamental

- Retirar a bola da zona de pressão procurando realizar ataque rápido, onde procuramos objetivamente chegar o mais próximo possível da baliza adversária, seja, por passe longo em profundidade ou com passes curtos em progressão;
- Retirar a bola da zona de pressão para manter a posse, isto é, a equipa encontrar-se desequilibrada devendo conservar a posse de forma a passar para organização ofensiva e não tornar um jogo de transições (com perdas e ganhos de bola sucessivos).

3.2 Metodologia da Equipa Técnica

A equipa técnica distingue-se por uma metodologia própria do treinador principal, com raízes na metodologia da “Periodização Tática”, mas com diversas divergências com a mesma na operacionalização do seu morfociclo, sendo uma forma de treinar com um cunho muito pessoal.

“(...) existe um ponto em que tanto treinadores, preparadores físicos, auxiliares técnicos, jogadores, dirigentes, jornalistas e adeptos concordam: o treino tem um papel capital para a melhoria do desempenho das equipas de futebol, tanto coletiva como individualmente. Disso ninguém parece ter dúvidas. No entanto, nem todos pensam o “treinar” da mesma forma, devido às diferentes experiências, estímulos e contextos nos quais as pessoas se encontram inseridas.”

(Tobar, 2018)

Um dos aspetos particulares da metodologia é a repetição sistemática dos mesmos exercícios ao longo do ano, normalmente nos mesmos dias, com um objetivo por parte da equipa técnica de tornar o treino mais fluído, com mais tempo útil de treino, com o garantir tempo para descobrir e explorar o exercício, sendo uma lógica inversa à aprendizagem diferencial.

Existe também uma forma de trabalhar que divide o “olhar” dos treinadores pelos 4 setores do campo: treinador de GR focado nessa posição específica, o treinador-adjunto principal com o setor ofensivo, o treinador-adjunto 1 no setor defensivo e eu com a tarefa de acompanhar o setor intermédio. Esta perspetiva setorial é mais uma componente específica desta equipa técnica, que quer em treino quer em jogo, tem responsabilidades e tarefas de acordo com o seu setor.

Na equipa técnica é evidente ao longo do processo uma atenção especial e profunda às bolas paradas, sendo trabalhadas em 3 dos 4 treinos semanais, ou inclusive, em condições especiais, em todos os dias da semana. No nosso morfociclo padrão, existe a propensão para o trabalho dos lançamentos laterais, um submomento do jogo que no entender da equipa técnica, é desvalorizado o seu trabalho na lógica semanal habitual da maioria das equipas técnicas. Na 5ª feira, existe um foco especial no trabalho dos cantos ofensivos e defensivos. Na 6ª feira, é potenciado o desenvolvimento dos nossos livres laterais e frontais. Nessas 3 unidades de treino, existe um dedicar mínimo de 25 minutos a cada tipo de bola parada.

De forma constante, as unidades de treino são quase sempre profundamente orientadas para a propensão de comportamentos do Modelo de Jogo, para aquilo que se entende pela equipa técnica como “Especificidade”. Dessa forma, a maioria dos exercícios acabam por ter sempre alguma condicionante, propensão, não existindo muito espaço para o jogo livre.

3.3 Morfociclo Padrão

3.3.1 Domingo – Dia de Jogo

O dia mais aquisitivo do morfociclo padrão, não existindo nada mais rico que o jogar, jogar sobre condições de emotividade máximas, ligadas ao contexto especial que o jogo de competição nos cria.

Este dia representa um momento fulcral da construção do nosso Morfociclo, uma vez que nos balizamos pela reflexão do jogo anterior, na preparação do jogo seguinte, querendo competir nas nossas condições máximas de desempenho, nunca descurando e inclusive, assumindo um papel fundamental, a construção de uma ideia de jogo durante a semana, em todas as unidades de treino.

“(...) é um referencial para a utilização acertada daquilo que tem que estar antes e daquilo que tem que estar depois.”

(Frade, 2003, citado por Gomes, 2008, p.76)

3.3.2 2º Feira – Recuperação Passiva

O dia de 2º feira representa um dia de recuperação passiva para todo o plantel, sendo sempre atribuída uma folga coletiva. O intuito desta planificação semanal é garantir que existe a recuperação dos jogadores, como um todo, independentemente de estar provado ou não, que fisiologicamente, é aconselhável algum trabalho no dia seguinte ao jogo, principalmente através da via oxidativa.

Concebemos a recuperação não só como fisiológica, mas também mental, com predisposição de níveis altos para a aquisição durante as unidades de treino da semana.

Existiu neste dia, uma reunião semanal de equipa técnica onde era analisado o jogo anterior, refletindo profundamente sobre o mesmo, preparando desta forma o morfociclo seguinte.

“Dia de folga (...) distanciamento do local. De despraiar! Aparece em branco que é como quem diz, eles (jogadores) escrevem no branco o que quiserem, fazem o que querem!”

(Frade, 2014, citado por Mendonça, 2016, p.71)

3.3.3 3º Feira - Treino em regime de Tensão (Força Específica)

Neste dia do Morfociclo, iniciamos as divergências entre a metodologia da equipa técnica e a “Periodização Tática”. Segundo a mesma, é defendida a

continuação da recuperação neste dia, uma vez que se fundamenta que os jogadores ainda não estão recuperados totalmente, não estando predispostos para adquirir, muito menos numa lógica coletiva.

“De modo a não hipotecar a recuperação dos jogadores e ao mesmo tempo possibilitar aquisição de conteúdos relevantes ao jogar, neste dia as incidências do treino não podem recair sobre a grande dimensão coletiva do jogo (...)”

(Tobar, 2018)

A equipa técnica através da vivenciação empírica do futebol de formação neste escalão com pelo menos 4/5 anos de prática, defende que sente uma disponibilidade alta para desempenhar, competir, adquirir neste dia da semana, contemplando o habitual dia de 4º feira (segundo a “Periodização Tática”) neste dia de 3º Feira.

Representa o 1º dia aquisitivo do nosso morfociclo, não havendo constrangimentos para a utilização de relações numéricas maiores, inclusive coletivas, para o desenvolvimento da ideia de jogo.

1 Torneio da Champions League (3x3)

Torneio de jogo reduzido 3x3 em escada (diferentes divisões), em campos com dimensões reduzidas (10 m x 15 m), condicionado de forma diferenciada em cada deles.

Campo A: conquistar a linha de fundo adversária sendo obrigatório parar a bola em cima da linha de fundo.

Campo B: acertar no cone com a bola.

Campo C: baliza pequena sem GR.

Campo D: baliza de futebol de 7 defendida por GR.

A equipa que ganha avança para o campo imediatamente a seguir na direção da divisão máxima (campo D) e a equipa que perde recua para o campo anterior na direção da divisão mais baixa (campo A). Em caso de empate no final do tempo definido, os capitães de equipa realizam um desempate rápido utilizando o jogo do par / ímpar.

VARIANTES DE EXECUÇÃO

Em cada campo poderemos ainda colocar outras condicionantes tais como:

a) utilizar apenas pé direito ou pé esquerdo;

b) limitar o número de toques (3, 2 ou 1);

c) se a bola para é marcada falta;

d) só conta golo se todos os elementos da equipa estiverem posicionados à frente da linha de meio-campo.



Tempo exercício:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	4 min. 0 seg.	
Séries:	1	(8 min. 0 seg.)
Repetições:	5 x (3 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	19 min. 0 seg.	

2 Finalização 1 x 0 + GR + Transição Defensiva

Dois grupos: um de cada lado dir das duas balizas que estão frente a frente. Um jogador conduz a bola e à entrada da área finaliza 1 x 0 + GR. Após a finalização o jogador inverte o sentido da corrida para tentar fazer oposição ao jogador adversário que aguarda da sua finalização avançou com bola para obter golo na sua baliza e assim sucessivamente.

1ª SÉRIE: jogador conduz a bola e remata;

2ª SÉRIE: treinador assiste jogador na profundidade para remate;

3ª SÉRIE: treinador assiste jogador com cruzamento do corredor contrário para remate.



Tempo exercício:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	4 min. 0 seg.	
Séries:	1	(8 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (5 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	19 min. 0 seg.	

3 Jogo dos 2 corredores (dinâmica de corredores + finalização) em estrutura 1-3-4-3

O objetivo do exercício é potenciar a dinâmica ofensiva em cada um dos 2 corredores laterais promovendo uma relação de 4x3 com uma superioridade numérica para os atacantes. De uma forma geral, os 4 atacantes deverão procurar ultrapassar os 3 defesas que fazem a oposição no seu corredor para poder atacar a baliza formal. Nesse sentido, deverão potenciar uma variedade de soluções ofensivas procurando manter sempre o equilíbrio, de forma a que, no momento de perda da bola não permitam que os defesas façam golo na baliza pequena (sem GR): forte reação à perda com TD agressiva (pressão alta). Ter em atenção à regra do fora-de-jogo colocando o treinador que está a acompanhar a linha defensiva a gerir esse momento. Quando a bola for cruzada a partir de um dos corredores laterais os jogadores (atacantes e defensores) que estão no corredor contrário devem estar preparados para dar seguimento à jogada após o cruzamento: os atacantes, ocupando as zonas de finalização (1ª e 2ª vagas); e os defesas, desfazendo o alinhamento defensivo para procurar as referências ofensivas (marcação individual). As duas equipas competem uma contra a outra e o resultado final será o somatório dos golos obtidos nas duas séries em que desempenham funções diferentes. VARIÁVEL DE PROGRESSÃO DO EXERCÍCIO: Acrescentar mais um defensor (pressão do Extremo) no(s) corredor(es) de forma a garantir uma igualdade numérica entre atacantes e defesas; Definir um tempo máximo de ataque; Iniciar o exercício através de um lançamento de linha lateral.



Tempo exercício:	16 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(8 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (8 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	18 min. 0 seg.	

SCB (U15) (INICIADOS A (U15)) Época 2021-2022



4 Organização Ofensiva (contrariar bloco baixo e compacto)

O exercício inicia com reposição de bola para a equipa vermelha durante o período definido e depois invertem-se as funções criando assim uma competição para ver qual a equipa que vai marcar mais golos.

A equipa vermelha interpreta o posicionamento defensivo do adversário (bloco baixo e compacto) e circula rapidamente a bola de forma a encontrar um espaço livre para atacar a baliza formal. Os jogadores 10/8/7/9/11 têm de encontrar o espaço entrelinhas para conseguir receber com os apoios virados para a baliza adversária. Para além disso, devem procurar adotar comportamentos em complementaridade (apoio / ruptura) de forma a criar espaços livres na estrutura defensiva contrária. O jogador que receber de costas pressionado deve procurar o apoio frontal do colega que lhe aparecer de frente.

A equipa branca deve permanecer em bloco baixo sendo apenas permitido a um jogador (9) a saída da zona predefinida para ir pressionar o portador da bola. Se conseguirem recuperar a sua posse, podem fazer golo numa das 2 balizas de dimensões reduzidas passando o jogo a funcionar na amplitude formal.



Tempo exercício:	16 min. 0 seg.	
------------------	----------------	--

Figura 28 – Unidade de Treino 55, regime de Tensão (força específica).

3.3.4 4º Feira – Treino em regime de Duração (Resistência Específica)

Mantendo o nosso Morfociclo Padrão, 4º feira representa o dia de regime de duração (força específica), onde pretendemos desenvolver fundamentalmente a grande fração do jogar, as relações globais da equipa e/ou de alguns setores, portanto com uma maior dimensão aquisitiva. Espera-se que a equipa esteja completamente recuperada e em condições de realizar um esforço semelhante ao da competição. Segundo a “Periodização Tática”, este dia deveria de ser atrasado mais um dia, sendo o dia de 5º feira. Mas no entender da equipa técnica, aquilo que temos sentido é que a equipa neste dia já apresenta níveis de rendimento muito próximos do máximo, alterando nós a lógica do morfociclo.

Este dia representa o trabalho específico de cada setor da equipa, uma perspetiva muito própria da equipa técnica, onde se torna propenso comportamentos setoriais específicos tanto ao modelo de jogo, tanto ao adversário seguinte naquilo que são os seus pontos fortes e/ou frágeis.

“É importante perceber que este é o regime que mais desgaste pressupõe e, portanto, aquele que mais cansaço transporta para os dias seguintes. Por um lado, pela complexidade decisional das ações subjacentes ao vivenciar dos grandes princípios. Por outro, pela duração dessas ações, na medida em que quanto maior é a duração da contração, mais cansativa ela é, (...)”

(Guilherme et al., 2006)

1 Organização Defensiva - controlo de profundidade SD em estrutura 1-3-4-3

O exercício setorial potencia os jogadores do SD na estrutura de defesa a 5 (3 centrais + 2 laterais). Quando se verifica uma circulação linear da bola por parte dos jogadores da equipa branca, em função da posição da bola, os defesas devem perceber/assumir diferentes funções:

- a) quem pressiona (1ª defesa);
- b) quem define a segunda linha (cobertura defensiva);
- c) como efetuar a basculação e garantir distâncias equidistantes entre os elementos do SD;

Relativamente ao controlo da profundidade, devemos ter em consideração:

- a) foco na orientação dos apoios;
- b) identificar o timing para retirar profundidade ou subir linhas em função da bola estar "coberta ou descoberta".

O exercício está condicionado da seguinte forma: quando um jogador da equipa atacante recua ou passa para um colega mais recuado estando a bola coberta, o SD terá de ganhar posição e dar passos em frente de modo a subir as suas linhas.

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

2 Organização Ofensiva - (2+2)x2 com VCJ para finalização (trabalho intersetorial)

Exercício para tornar propenso a variação de centro de jogo (VCJ) e consequente cruzamento com preenchimento das zonas de finalização. O exercício inicia com um 2x2 num dos 2 quadrados da imagem com o apoio exterior do extremo (profundidade) e defesa lateral (amplitude) desse corredor no intuito de garantir uma superioridade numérica para a equipa que assumir a posse de bola. Deve-se sempre alternar o início do exercício nos 2 quadrados, à direita e esquerda (conforme a imagem). Quando uma equipa completar 3 passes consecutivos pode variar o centro de jogo para o defesa lateral do corredor contrário de forma a promover o passe em diagonal mais longo. A partir desse momento, o extremo do lado da bola realiza um movimento de ruptura no aclaramento (entre DL e DC) e depois assiste os restantes companheiros que ocupam as zonas de finalização dentro da área. Condicionante: Para tornar propenso a velocidade de execução dos atacantes, equipa ofensiva tem apenas 5 segundos para finalizar após a variação de centro de jogo por parte dos médios interiores. Variável de progressão: Colocar oposição no SD de forma a aumentar o grau de dificuldade (aumentar progressivamente o número de defesas).

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

3 Organização Ofensiva Intersetorial ((GR+7)+3)x7 - princípios estruturais

O exercício tem por objetivo criar uma dinâmica ofensiva que permita soluções diversificadas ao portador da bola no momento da sua tomada de decisão: A) soluções exteriores nos 2 corredores laterais (DL) - devem procurar posicionar-se nas costas da linha de pressão do E adversário mas sem queimar a linha de passe exterior; B) solução interior (PD do lado da bola) - deve procurar aclarar o centro de jogo garantindo a solução interior; C) solução de profundidade (E do corredor da bola) - deve garantir uma linha de passe de profundidade de forma a queimar as duas primeiras linhas de pressão do adversário; D) solução entrelinhas (PD e E do lado contrário à bola) - devem posicionar-se no espaço entrelinhas nas costas das duas primeiras linhas de pressão do adversário de forma a aclarar o corredor central; E) soluções de equilíbrio (DCs dos corredores onde não se está a efetuar a ligação). Para pontuar, a equipa vermelha, tem de conseguir fazer golo numa das 2 balizas pequenas após combinação com um dos 3 jogadores que estão na profundidade (7, 9 e 11) ou através da entrada em condução pelo DL na porta colocada no corredor lateral. Apenas um dos jogadores 7, 9 e 11 vermelhos se pode movimentar para fora do quadrado no sentido de "ganhar" mais uma linha de passe interior para a equipa ficar em superioridade numérica. A equipa branca que está no processo defensivo se recuperar a posse da bola ataca a baliza formal.

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

Figura 29 – Unidade de Treino 56, 1ª Parte, regime de duração (resistência específica).

4 (1+1) x (1+1) + GR

1x1 com ajuda de um defensor que deverá chegar o mais rápido para colaborar na tarefa defensiva e um atacante a realizar cobertura ofensiva. Ex: O jogador 3 faz passe para o atacante, iniciando 1x1. Este faz contenção, esperando vantagem defensiva, 1x2. Sendo que o atacante também terá ajuda o que voltará a resultar numa igualdade. Assim, na contenção devemos para além de retardar a ação do atacante, também impedir a ligação interior.

Variantes:

- Colocar defensor a diferentes distâncias ou posicionamentos relativamente a bola;
- Dificultar passe para o atacante;
- Impedir 1º defensor de continuar após a passagem entre os sinalizadores.

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

5 Posse de Bola (5x5)+(5x5) em estrutura 1-3-4-3

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

Condicionantes:

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

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

Variante: Sempre que uma equipa realiza uma sequência mínima de 5 toques "ganha o direito" de atacar a baliza formal. 6x(3+GR).

Tempo exercício: 15 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 3 x (5 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
Tempo total: 17 min. 0 seg.

6 Organização Ofensiva (VCJ após LLL) em estrutura 1-3-4-3

O exercício inicia sempre com um lançamento de linha lateral para uma das equipas na zona previamente definida.

A equipa atacante procura encontrar a solução ofensiva mais favorável para retirar a bola da zona de pressão provocada pelo adversário com variação do centro de jogo no intuito de atacar a baliza formal.

A equipa defensora congestiona o corredor lateral na zona do lançamento (zona de pressão) de forma a recuperar a bola e atacar a baliza adversária num tempo máximo de 10".

O exercício reinicia novamente no corredor lateral contrário.

Após um determinado tempo ou número de lançamentos de linha lateral, as equipas trocam de funções.

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

Figura 30 – Unidade de Treino 56, 2ª Parte, regime de duração (resistência específica).

3.3.5 5º Feira – Treino Tático Estratégico em regime de Velocidade (Velocidade Específica)

Nesta unidade de treino, existe a propensão para um regime de dominância da velocidade máxima da contração muscular com um trabalho tático estratégico presente também. As atenções estão voltadas para o desenvolvimento dos micro princípios do jogar, os espaços de exercitação devem ser suficientemente grandes para permitir e promover a maximização da velocidade máxima da contração muscular, de deslocamento.

“Depois, nesta unidade de treino, tendo em conta que se aborda uma escala do jogar mais desgastante na quinta-feira, incidimos numa escala micro, mais individualizada.”

(Gomes, 2013)

1

Jogo de Posição 4x2

2 equipas de 12 elementos cada dividida por 4 postos específicos (dois quadrados de 15x15 e 20x20 mts)

A equipa vermelha começa com PB e tem como objectivo manter a posse de bola durante 5 a 6 passes ou durante 10 segundos com 1/2 toques dentro do quadrado vermelho.

Conseguido o objectivo, a equipa vermelha passa a bola a um dos colegas em pausa (fora do quadrado branco), iniciando nova sequencia. Se a equipa amarela (posicionada nos vertice do quadrado) RPB, entrega-a aos seus colegas de equipa em pausa (devem acelerar e al INVERTEM-SE OS PAPEIS.

Tempo exercício: 12 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 4 x (3 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
Tempo total: 15 min. 0 seg.

2

Jogo das transições por vagas - de 2x(1+GR) até (GR+5)x(5+GR) - em estrutura de 1-3-4-3

Após a finalização, 2 jogadores (7 e 11) transitam para comportamento defensivo em 3x2, saindo depois mais três vagas em 5x3 e 5x5, com a bola a poder sair dos corredores laterais ou pelo corredor central, proporcionando sempre novos estímulos no momento da transição defensiva. O princípio de contrapressão surge implicitamente no exercício sempre que a equipa em superioridade perde a posse e reage agressivamente para a recuperar ou quando finaliza e tem imediatamente de defender uma vaga em número superior.

1ª VAGA: (GR+2)x(1+GR) - jogadores envolvidos (GR+7+11)x(5+GR) - campo com amplitude reduzida (linha amarela);
2ª VAGA: (GR+2)x(3+GR) - jogadores envolvidos (GR+7+11)x(3+6+4+GR) - campo com amplitude reduzida (linha amarela);
3ª VAGA: (GR+5)x(3+GR) - jogadores envolvidos (GR+10+8+7+9+11)x(3+6+4+GR) - campo com amplitude formal (linha lateral);
4ª VAGA: (GR+5)x(5+GR) - jogadores envolvidos (GR+10+8+7+9+11)x(2+3+6+4+5+GR) - campo com amplitude formal (linha lateral).

Tempo exercício: 14 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 6 min. 30 seg.
Séries: 2 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 7 x (1 min. 0 seg.) (0 min. 30 seg.)
Tempo total: 20 min. 0 seg.

3

Transição Ofensiva com VCJ em estrutura 1-3-4-3

O exercício inicia com a posse dentro do quadrado (4m x 4m) para a equipa branca.

Quando os jogadores vermelhos recuperarem a sua posse procuram sair da zona de pressão do adversário (quadrado) promovendo um passe vertical ou uma VCJ no sentido de atacar a baliza formal defendida pelo GR.

Nesse momento de TO apenas podem defender os jogadores do SD (2, 3, 6, 4 e 5) criando uma situação de 10x(5+GR). Alternar o início do exercício no quadrado da direita e da esquerda mantendo sempre a relação de 3x2. Cada equipa tem direito a 4 bolas para cada lado.

PROGRESSÕES METODOLÓGICAS:
A) Aumentar o número de jogadores brancos que podem participar na organização defensiva para fazer a oposição ao ataque (10 / 8).
B) Limitar o tempo de ataque para apenas 10".

Tempo exercício: 9 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 8 min. 15 seg.
Séries: 2 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 6 x (0 min. 45 seg.) (0 min. 45 seg.)
Tempo total: 16 min. 30 seg.

SCB (U15) (INICIADOS A (U15)) Época 2021-2022



4

Esquemas Táticos + TD (competição)

Duas equipas realizam uma competição de esquemas táticos.

A equipa que ataca está condicionada a ter de efetuar a marcação das bolas paradas nas zonas definidas pelas letras (conforme a imagem) em ambos os corredores. A=2; B=1; C=1; D=1; E=1; F=1 e G=2.

A equipa que defende após recuperar a posse da bola tem no máximo 10" para atacar a baliza colocada no meio-campo. No final, a equipa que fizer menos golos arruma a baliza.

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

Figura 31 – Unidade de Treino 57 em regime tático estratégico de velocidade específica.

3.3.6 6º Feira – Treino Tático Estratégico em regime Preventivo-Regenerativo

A equipa técnica encara este dia como um momento em que a dominância está claramente no lado da recuperação e não no da aquisição, existindo grandes preocupações com a recuperação dos jogadores e no despertar o organismo em estado de alerta para a competição que se segue.

Acredita-se também que deve-se garantir contextos de propensão com situações que tenham um pouco de tudo o que o jogo tem, com o mínimo de fadiga implicada.

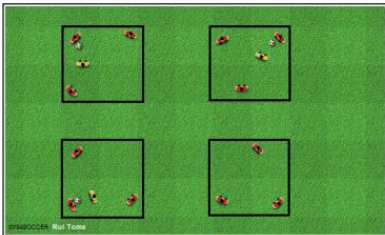
“Procura-se dar uma configuração ao treino que permita criar nos jogadores a ilusão que treinaram, mas na verdade nada de significativo fizeram em termos de desgaste”

(Maciel, 2011c)

1 Meinho 3x1 + transição para quadrado livre
4 quadrados (3 Meinhos 3x1 e um quadrado 3x0)

Quando um jogador de um dos meinhos perde bola num meinho faz transição defensiva para o quadrado onde se encontra uma situação 3x0.

Jogadores que estão no quadrado em situação de 3x0, trocam bola mas sempre a ver tudo para antecipar a chegada da defesa.



Tempo exercício:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 30 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	6 x (2 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)
Tempo total:	14 min. 30 seg.	

2 Ataque em vaga 7x(4+GR) em estrutura 1-3-4-3
Situação de finalização de 7x(4+GR) em vaga, condicionada com um tempo de ataque de apenas 10" para rematar à baliza. Defensivamente, temos a linha dos 3 DC (3, 6 e 4) + 1PD a fazer oposição aos 7 atacantes. Cada jogada inicia sempre com uma reposição por parte do GR alterando a posse pelas duas equipas. No final do tempo definido, a equipa que fizer menos golos realiza uma série de abdominais / dorsais / flexões de braços.

VARIANTES:
a) Incluir mais um PD (10) para aumentar a oposição defensiva perfazendo uma situação de 7x(5+GR).
b) Diminuir o tempo de ataque para 6".



Tempo exercício:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

3 Esquemas Táticos + TD (competição)
Duas equipas realizam uma competição de esquemas táticos. A equipa que ataca está condicionada a ter de efetuar a marcação das bolas paradas nas zonas definidas pelas letras (conforme a imagem) em ambos os corredores. A=2; B=1; C=1; D=1; E=1; F=1 e G=2. A equipa que defende após recuperar a posse da bola tem no máximo 10" para atacar a baliza colocada no meio-campo. No final, a equipa que fizer menos golos arruma a baliza.



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

Figura 32 – Unidade de Treino 58 em regime tático estratégico, preventivo-regenerativo.

3.3.7 Sábado – Dia de Descanso

Dia de descanso para todos os jogadores e para o Staff Técnico.

3.4 Caracterização da Competição

A competição que os Sub15 do Sporting Clube de Braga disputaram nesta época desportiva 2021/2022, foi o Campeonato Nacional de Juniores C, dirigido pela Federação Portuguesa de Futebol, fundado em 1974. O SC Braga nunca conquistou o título de campeão nacional deste campeonato.

3.4.1 1º Fase Campeonato Nacional Juniores C 2021/2022

A 1º Fase do Campeonato Nacional de Juniores C foi o primeiro momento competitivo desta longa época. Finalizamos a mesma em 1º lugar com 33 pontos fruto de 11 jogos, 11 vitórias, com 88 golos marcados (média de 8,8 golos por jogo) e 6 golos sofridos (média de 0,54 golos por jogo).

Iniciamos a nossa caminhada com o ADC Aveleda, um dos candidatos a lutar pela ida à 2º fase. O resultado foi de 14x0 e serviu de forte alarme para toda a estrutura SC Braga. Estávamos perante uma 1º fase completamente atípica, posterior à pandemia que afetou todo o mundo e na micro sociedade do desporto de formação começamos, pela primeira vez, a ver os efeitos daquilo que vivíamos. Clubes muito menos competitivos, jogadores muito menos predispostos à prática física, sem vivências, sem resiliência, sem contextos competitivos nos últimos 2 anos, chegando ao extremo de haver jogadores em clubes de menor dimensão que não tiveram atividade de alta intensidade e/ou prática da modalidade desde o início da pandemia. Perante este cenário, o clube em conjunto com a equipa técnica tomou a decisão de proporcionar aos nossos jogadores contextos competitivos adicionais à 1º fase, com jogos realizados contra equipas Sub16 e Sub17. Na 2º jornada tivemos o nosso jogo mais competitivo da 1º fase, com uma ida a Guimarães que culminou com uma vitória de 1x2 frente ao Vitória SC, resultado que nos garantiu alguma tranquilidade para o resto da 1º fase naquilo que aos nossos objetivos dizia respeito.

A federação portuguesa de futebol repensou e bem o formato desta competição, iniciando a partir da próxima época uma nova estruturação deste campeonato, à semelhança daquilo que é feito no campeonato nacional de Juniores A, com 2 zonas no país (Norte e Sul), promovendo um contexto mais competitivo e adverso para os melhores jogadores do país, permitindo um melhor desenvolvimento dos mesmos, criando 2 divisões nacionais. Este ano infelizmente ainda vivenciamos aquilo que foi um contexto pouco rico e pouco capaz de gerar desenvolvimento.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	SC Braga	33	11	11	0	0	88	6	+82	+
2	Vitória SC	30	11	10	0	1	53	9	+44	+
3	FC Famalicão	23	11	7	2	2	23	7	+16	+
4	AD Barrocelas	20	11	6	2	3	24	17	+7	+
5	Vianense	18	11	5	3	3	21	21	0	+
6	Palmeiras FC	14	11	4	2	5	14	22	-8	+
7	ADC Aveleda	14	11	4	2	5	19	27	-8	+
8	Gil Vicente	13	11	4	1	6	21	24	-3	+
9	Varzim	10	11	3	1	7	8	27	-19	+
10	Merelinense	8	11	2	2	7	10	39	-29	+
11	GD Chaves	6	11	1	3	7	8	21	-13	+
12	ADSP Vale do Conde	0	11	0	0	11	1	70	-69	+

Figura 33 – Classificação Final dos Sub15 do SC Braga na época 2021/2022, [retirada do zerozero.pt](https://www.zerozero.pt)

3.4.2 2º Fase Campeonato Nacional Juniores C 2021/2022

A 2º fase foi o segundo momento competitivo desta época, após uma precária 1º fase ao que ao contexto de evolução diz respeito. A 2º fase demonstrou ser um momento bastante competitiva, com 4 equipas a lutar até às últimas jornadas pelo apuramento para a 4º fase, ou em última instância, para o playoff de acesso à 4º fase nacional. A equipa teve um desempenho satisfatório, terminando em 2º lugar com 34 pontos, 1 ponto a menos que o 1º classificado Vitória SC com 35 pontos. A equipa teve 14 jogos, 10 vitórias, 4 empates, 52

golos marcados (média de 3,7 golos por jogo) e 5 golos sofridos (média de 0,35 golos por jogo). Apesar de termos atingido o principal objetivo de qualificação direta para a 4ª fase, garantindo o melhor contexto competitivo a nível nacional aos nossos jogadores, fica o sabor amargo de não termos vencido esta 2ª fase que estava nas nossas possibilidades. Apesar disso, mantivemos um registo de invencibilidade fantástico nos 25 jogos desta época e o melhor registo defensivo a nível nacional.

O 1º momento importante de destacar nesta 2ª fase foi a 2ª jornada frente ao Boavista FC, com um resultado de 1-1 fora de portas. Foi determinante para percebermos que tínhamos de gerar uma maior emotividade em treino para garantir maior níveis de intensidade, agressividade, ligação ao jogo e à sua natureza competitiva, algumas vezes desvalorizados ao longo do processo. Existiu esta reflexão porque nos apercebemos que éramos claramente superiores individualmente e coletivamente ao adversário a todos os níveis em todos os momentos de jogo, mas o que não nos permitiu atingir um melhor resultado foi uma maior competitividade da parte do adversário do que da nossa parte, tendo isto algumas repercussões no nosso processo.

Um 2º momento significativo a ser registado foi precisamente com o Boavista FC, na 2ª volta do campeonato, com um resultado expressivo de 4-0 na nossa casa, com 10 elementos a partir dos 20 minutos. Uma goleada desta estirpe reduzidos a menos 1 jogador durante 60 minutos, foi o comprovar de um bom ajuste do processo, de uma boa reflexão no momento menos positivo que se repercutiu em algo positivo no futuro. Fomos extremamente superiores, inclusive naquilo que nos faltava, uma mentalidade mais combativa e destemida, mesmo em condições difíceis e inesperadas. Foi também um momento especial da temporada, devido à presença de uma massa adepta assombrosa num jogo deste escalão, com a presença de uma das claques do Sporting Clube de Braga no apoio à nossa equipa.

O último momento a registar desta 2ª fase foi a 11ª jornada, onde recebemos o Vitória SC, eterno rival que se posicionava 4 pontos à nossa frente. O jogo tinha um carácter de afirmação da qualidade da nossa equipa e do nosso processo, tendo nós a pressão evidente a nível pontual de ganhar este jogo para nos mantermos vivos no objetivo de atingir a 4ª fase. O resultado foi conclusivo,

com 3 golos marcados e 0 sofridos, num jogo inteiramente nosso em todos os seus momentos, numa exibição irrepreensível da nossa equipa, ajudando a comprovar a nossa evolução ao longo do ano, servindo na mesma de reflexão para limar algumas coisas menos boas no processo, garantindo a sua sustentabilidade.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Vitória SC	35	14	11	2	1	48	14	+34	+
2	SC Braga	34	14	10	4	0	52	5	+47	+
3	FC Porto	31	14	9	4	1	47	9	+38	+
4	Boavista	25	14	8	1	5	28	22	+6	+
5	Feirense	12	14	3	3	8	13	38	-25	+
6	SC Salgueiros	11	14	3	2	9	12	30	-18	+
7	FC Famalicão	7	14	2	1	11	13	41	-28	+
8	AD Barrocelas	4	14	1	1	12	10	64	-54	+

Figura 34 – Classificação Final dos Sub15 do SC Braga na época 2021/2022, [retirada do zerozero.pt](http://zerzero.pt).

3.4.3 4º Fase Campeonato Nacional Juniores C 2021/2022

A 4ª fase terá início no dia 22 de abril e irá findar no dia 26 de junho. Temos como objetivo coletivo atingir o título inédito de campeão nacional, mas como objetivo principal e individual, o desenvolvimento dos jogadores num contexto extraordinário de competitividade e variabilidade, servindo estas vivências como um motor para a evolução deles e de todos.

3.5 Funções Atribuídas ao Treinador Estagiário

Durante esta época desportiva 2020/2021, pude presenciar diversas vezes, o funcionamento desta equipa técnica, que terá apenas uma saída (Juliano, Sub15 -> Sub19) para uma entrada (Luís Esteves). Desta forma, o dia a dia do STAFF não deve alterar significativamente. No SC Braga, o trabalho é conjunto e inquebrantável. Logo, eu como estagiário, não tive uma função diferente dos restantes adjuntos. Funcionamos todos em prol do mesmo,

desenvolvimento do jogar da nossa equipa e dos nossos jogadores, sendo leais e fiéis ao treinador principal, aconselhando-o para aquilo que consideramos ser, o melhor para os objetivos traçados.

A criação de um modelo de jogo e a operacionalização do mesmo através dos morfociclos, é da responsabilidade de todos os intervenientes na equipa técnica, com a decisão final a pertencer ao treinador principal. Como o SC Braga é um clube bem estruturado, que trabalha diariamente com profissionais especializados em cada uma das áreas que pretende ajudar a desenvolver os talentos da Cidade Desportiva, nenhum dos treinadores tem a responsabilidade de avaliação e controlo de treino (departamento de fisiologia), observação e análise (departamento de analistas) e medidas de psicologia desportiva (departamento de psicologia).

Numa reunião inicial de pré-época, foi-me indicado pelo treinador principal as funções específicas principais que eu iria ter. Elas foram a montagem e desmontagem de campo, planeamento das equipas para os exercícios do treino, com as ligações setoriais e intersectoriais desejadas pelo treinador principal, o planeamento e operacionalização de exercícios coletivos e específicos ao setor intermédio, a ligação entre a equipa técnica e o gabinete de otimização desportiva, a realização da reflexão do microciclo semanal, a assiduidade mensal do plantel e em dia de jogo, ajudar a equipa durante todo o aquecimento no campo, criando um ambiente positivo e competitivo.

De seguida explicaram-se as funções desempenhadas ao detalhe.

3.5.1 GOD – Gabinete de Otimização Desportiva

Uma das minhas funções passa pelo acompanhamento do gabinete de otimização desportiva, trabalho orientado pelo fisiologista da nossa equipa técnica. Cada um dos adjuntos tem responsabilidades diretas no acompanhamento do trabalho e intervenção dos departamentos no plantel, tendo eu ficado responsável pela ligação do GOD à equipa técnica.

Em seguida apresenta-se um exemplar de uma unidade de treino do GOD, sendo realizado normalmente 4º feira com a duração de 30 minutos, previamente à unidade de treino fundamental.

Training Plan				Adaptation Period							
Escalão	INI A		Data		Hour		Volume		30 min		
Macrocycle	1	Mesocycle			Microcycle		Local		Bancada Campo1		
Training			Material								
Objective	Adaptação muscular: Membros inferiores e superiores										
1	Leg raises			2	Prancha lateral adutor			3	Remada bilateral		
	sets	2			sets	3			sets	3	
	reps				reps				reps	12	
	time	06-Aug			time	15''			time	-	
	pause	2 min			pause	2 min			pause	1:30 min	
	weight	PC			weight	PC			weight	PC	
MI				MI				MI			

Figura 35 – Unidade de Treino do Gabinete de Otimização Desportiva.

O trabalho de GOD estrutura-se em 3 fases: primeira, passa pela aprendizagem do movimento para adquirir mobilidade e aumentar a hipertrofia muscular; segunda, é a transferência da força para um aumento da carga externa porque já adquiriram o conhecimento do movimento (técnica correta), pois após a aprendizagem da técnica existe uma maior preponderância no aumento da carga externa para desenvolvimento da força muscular; a terceira e última fase diz respeito à diminuição da carga externa e um aumento da velocidade de execução para melhorar a potência muscular. Nesse sentido, exponho uma imagem daquilo que é representativo do treino de GOD, imagem usada para intervir diretamente com os jogadores em algumas correções na técnica do movimento.



Figura 36 – Erro na Remada.

Através da fotografia, corriji o jogador 24 na remada bilateral. Inicialmente a pega da barra está errada, demonstrei-lhe que as 2 mãos devem estar à mesma distância da zona de maior atrito, estando equilibradas comparativamente a esses pontos para não criar maior sobrecarga num dos lados. A pega errada originou uma descompensação do lado esquerdo do atleta comparativamente ao lado direito, criando sobrecargas e uma técnica errada da remada bilateral.

Devemos procurar manter a barra paralela ao solo e não perpendicular, como a figura representa. Este exercício desenvolve não só a musculatura da cadeia posterior, mas também uma melhoria da amplitude dos isquiotibiais/glúteos, visto que para a realização de uma técnica correta do exercício é necessário realizar um alongamento dos músculos posteriores da cadeia posterior dos membros inferiores, melhorando assim a amplitude dos mesmos.

Esta é uma das funções que tenho 2 vezes por semana no Morfociclo, 3º feira e 5º feira, que me está a trazer diversos ganhos porque não era nem sou apaixonado por esta área da otimização desportiva, mas está a permitir-me conhecer muito mais acerca da mesma e são momentos onde consigo criar uma relação de maior intimidade e confiança com os jogadores, o que depois tem bastantes vantagens no dia-a-dia da equipa, inclusive dentro de campo.

3.5.2 GOA – Gabinete de Observação e Análise

Uma função que por minha iniciativa se foi gerando ao longo do ano, foi a minha ligação com o departamento GOA, gabinete de observação e análise, mais concretamente ao treinador analista. De modo a querer incutir na análise coletiva a meio da semana (4º feira) a minha visão sobre o desenvolvimento da equipa e essencialmente do setor intermédio, mantive como padrão enviar 2/3 cortes semanais relativos ao meu setor ao treinador analista. Assuntos que fossem mais “Macro”, mais coletivos eram debatidos e visualizados por toda a equipa. Em lances mais “Micro”, mais específicos do setor, eu realizava um miniauditório previamente ao auditório principal, com a duração de 5 minutos, apenas para eles visualizarem alguns erros e corrigirem em treino, tendo uma visualização mental.

De seguida, irei demonstrar 2 exemplos do trabalho realizado ao longo da

época, o primeiro numa perspetiva mais coletiva, exibido em auditório coletivo, o segundo num ponto de vista mais individualizado que era apresentado a todo o setor para cada um dos jogadores crescer com os erros ou sucessos dos outros.



Figura 37 – Auditório x Barroselas, demonstração do sucesso posicional.

Neste exemplo, é demonstrado o sucesso posicional dos médios no jogo realizado frente ao Barroselas, na forma como se colocaram de forma ajustada, para permitir uma maior frequência de variações de centro de jogo, de remates de 2º linha, de penetração e ataque à linha defensiva adversária, um posicionamento que por ser bom permitiu uma panóplia de soluções, regularmente, ao longo do jogo.



Figura 38 – Auditório Setorial x Feirense, orientação corporal e 1º toque pouco inteligente mediante contexto.

Na figura acima, é representado um exemplo de um auditório setorial (setor intermédio), onde foi visualizado pelos jogadores a má orientação corporal do jogador 19, orientando-se para trás com um contexto favorável para receber e estar posicionado para a frente, com espaço claro entrelinhas, quer para progredir quer para acelerar para os jogadores posicionados nesse espaço em apoio frontal. Tudo isto envolve diversos pormenores que se tornam pormenores, como por exemplo, o “rodar pescoço” para antecipar que a orientação corporal poderia ser diferente, que levará a um 1º toque para a frente, permitindo uma melhor tomada de decisão e uma organização ofensiva mais próxima da desejada pela equipa técnica.

Defendo que estas visualizações devem também contemplar a “descoberta”, e não uma indicação/exposição minha. Questiono os jogadores sobre o que veem, o que está ajustado ou não, para que esta descoberta seja aprendida, que tenha um significado e não seja meramente uma matéria passada por mim aos jogadores.

3.6 Sugestão e Operacionalização de Exercícios

Uma das funções que me foi permitido realizar foi a sugestão e operacionalização de exercícios. Esta liberdade que o treinador principal nos proporciona é muito positiva para o meu desenvolvimento enquanto treinador, porque aquilo que penso para o treino posso ver na prática se faz sentido e se resulta, e isto replicado diariamente é fantástico. Neste tópico irei colocar alguns momentos em que me foi permitido assumir o planeamento e a liderança do exercício em treino, essencialmente no treino de 4º feira, que contempla exercícios mais setoriais, sendo eu responsável pelo setor intermédio.

“Um exercício, mais do que um exercício, deve ser um contexto. Um exercício tem informação potencial, mas para ela se constituir em capacitativa, tem que se utilizar várias vezes e o exercício tem que concretizar uma determinada dinâmica.”

(Frade, 2011).

Os exercícios a seguir representados visam a criação de um contexto representativo do nosso jogar, com a propensão para o comportamento defensivo da linha intermédia, da basculação e criação de 3 linhas de pressão e cobertura.

“Mourinho costumava dizer que treinar só é bom quando se consegue operacionalizar o que é a sua ideia de jogo, ou seja, o treinador deve criar exercícios que induzam a sua equipa a fazer aquilo que pretende apresentar em competição, seja com contextos mais ou menos complexos.”

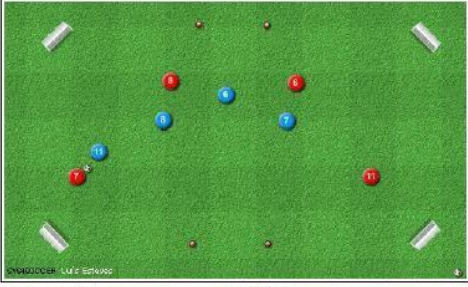
(Tobar, 2018).

Seguindo esta lógica, a equipa técnica exige a operacionalização representativa da competição e orientando-se através da ideia de jogo, uma ideia no que toca ao setor intermédio focada na basculação agressiva e pressionante, com 3 linhas de pressão e cobertura.

3 2 + 2 x 4 - Organização Defensiva/Transição Ofensiva (Setorial)

2 + 2 x 4 - Organização Defensiva/Transição Ofensiva, objetivo passa por equipa atacante com ajuda do Treinador, construir a 3, procurando circular a bola de forma rápida para criar buracos na linha intermédia adversária, ao mesmo tempo que os 2 pivôs nas costas dessa linha, procuram portas para receber e orientar para a frente. A equipa em organização defensiva, deve posicionar-se de forma a ter sempre 3 linhas, uma de contenção, outra de cobertura e uma de equilíbrio. No momento da recuperação de bola, existem 2 objetivos, um à largura para os extremos adquirirem o hábito de crescer para os corredores laterais, e outro à profundidade no corredor central para os interiores também perceberem que podem recuperar e romper para a frente. A equipa atacante tem os mesmos 2 objetivos, porém com intenções diferentes: as balizas à largura para estimular a variação do centro de jogo, e a porta no corredor central para receber para a frente e provocar com bola.

Pontuação:
Atacantes - 1 ponto baliza/porta
Defesas - 1 ponto baliza/porta



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

Figura 39 – Sugestão de Exercício, UT12.

O primeiro exemplo de exercício sugerido e liderado em treino é o acima mencionado (figura 43), com um trabalho setorial da linha intermédia, num 2+2 x 4 que visava trabalhar o momento de organização defensiva e consequente transição ofensiva. Objetivo passava por equipa atacante com ajuda do Treinador, construir a 3, procurando circular a bola de forma rápida para criar buracos na linha intermédia adversária, ao mesmo tempo que os 2 pivôs nas costas dessa linha, procuravam portas para receber e orientar para a frente. A equipa em organização defensiva, deve posicionar-se de forma a ter sempre 3 linhas, uma de contenção, outra de cobertura e uma de equilíbrio. No momento da recuperação de bola, existem 2 objetivos, um à largura para os extremos adquirirem o hábito de crescer para os corredores laterais, e outro à profundidade no corredor central para os interiores também perceberem que podem recuperar e romper para a frente. A equipa atacante tem os mesmos 2 objetivos, porém com intenções diferentes: as balizas à largura para estimular a variação do centro de jogo, e a porta no corredor central para receber para a frente e provocar com bola.

3 2x2 + 2 Apoios - Setorial Médios (Remate 2ª Linha)

2x2 + 2 Apoios - Setorial Linha Intermédia, onde o objetivo passa por tornar propensa a mobilidade dos médios em superioridade numérica e o aparecimento e estimulação do remate espontâneo de 2ª linha.

Para existir maior propensão de remates, os apoios podem entrar no espaço e inclusive finalizar. Não existe ligações mínimas exigidas aos médios que atacam, para não castrar momentos repentinos de possível remate.

Golo médio que ataca - 2 pontos.
Golo apoio - 1 ponto para a equipa que assistiu.

Equipa que perde ao final de 2 minutos, troca com os 2 médios em apoio.



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

Figura 40 – Sugestão de Exercício, UT38.

Neste exercício, criado e liderado por mim na unidade de treino 38, tinha como objetivo passar por tornar propensa a mobilidade dos médios em superioridade numérica e o aparecimento e estimulação do remate espontâneo de 2º linha. Para existir maior propensão de remates, os apoios podem entrar no espaço e inclusive finalizar. Não existem ligações mínimas exigidas aos médios que atacam, para não castrar momentos repentinos de possível remate. Foi um exercício que teve muito sucesso, onde todos os pressupostos foram garantidos, quer a mobilidade dos médios em superioridade numérica, seja o remate espontâneo de 2º linha.

2 2x2 + 2 Apoios - Setorial Organização Ofensiva

Exercício com o claro objetivo de tornar propenso a mobilidade dos pivôs no corredor central, com o objetivo de ligarem entre linhas no corredor central. Dinâmica de aclarar + dar passos em frente, com o envolvimento dos laterais em linhas diferentes, sendo uma solução mais recuada ou mais profunda. Tornar propenso o desalinhar, o procurar espaços variados.

Golo do apoio - 1 ponto.
Golo do jogador central - 2 pontos.

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

Figura 41 – Sugestão de Exercício – UT52.

Nesta outra sugestão de exercício para o setor intermédio, houve o claro objetivo de tornar propensa a mobilidade dos pivôs no corredor central, com o objetivo de ligarem entre linhas no corredor central. Potenciar a dinâmica de aclarar dando passos em frente, com o envolvimento dos laterais em linhas diferentes, sendo uma solução mais recuada ou mais profunda. Tornar propenso o desalinhar, o procurar espaços variados. A diferenciação de pontuação perante os apoios e os jogadores centrais tem como intuito o aumento da frequência de vezes que os jogadores internos tocam na bola, visando um maior número de vezes a baliza adversária, desalinhando dessa forma com maior regularidade.

2 Organização Ofensiva - (2+2)x2 com VCJ para finalização (trabalho intersectorial)

Exercício para tornar propenso a variação de centro de jogo (VCJ) e consequente cruzamento com preenchimento das zonas de finalização. O exercício inicia com um 2x2 num dos 2 quadrados da imagem com o apoio exterior do extremo (profundidade) e defesa lateral (amplitude) desse corredor no intuito de garantir uma superioridade numérica para a equipa que assumir a posse de bola. Deve-se sempre alternar o início do exercício nos 2 quadrados, à direita e esquerda (conforme a imagem). Quando uma equipa completar 3 passes consecutivos pode variar o centro de jogo para o defesa lateral do corredor contrário de forma a promover o passe em diagonal mais longo. A partir desse momento, o extremo do lado da bola realiza um movimento de ruptura no aclaramento (entre DL e DC) e depois assiste os restantes companheiros que ocupam as zonas de finalização dentro da área.

Condicionante: Para tornar propensa a velocidade de execução dos atacantes, equipa ofensiva tem apenas 5 segundos para finalizar após a variação de centro de jogo por parte dos médios interiores.

Variável de progressão: Colocar oposição no SD de forma a aumentar o grau de dificuldade (aumentar progressivamente o número de defesas).

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

Figura 42 – Sugestão de Exercício – UT56.

Em mais um momento desenvolvido por mim, com a junção do setor intermédio ao setor ofensivo, pretendeu-se tornar propenso a variação de centro de jogo (VCJ) e consequente cruzamento com preenchimento das zonas de finalização. O exercício inicia com um 2x2 num dos 2 quadrados da imagem com o apoio exterior do extremo (profundidade) e defesa lateral (amplitude) desse corredor no intuito de garantir uma superioridade numérica para a equipa que assume a posse de bola. Deve-se sempre alternar o início do exercício nos 2 quadrados, à direita e esquerda (conforme a imagem). Quando uma equipa completar 2 passes consecutivos pode variar o centro de jogo para o defesa lateral do corredor contrário de forma a promover o passe em diagonal mais longo. A partir desse momento, o extremo do lado da bola realiza um movimento de rutura no aclaramento (entre DL e DC) e depois assiste os restantes companheiros que ocupam as zonas de finalização dentro da área. Condicionante: Para tornar propensa a velocidade de execução dos atacantes, equipa ofensiva tem apenas 5 segundos para finalizar após a variação de centro de jogo por parte dos médios interiores. Variável de progressão: Colocar oposição no sistema defensivo de forma a aumentar o grau de dificuldade (aumentar progressivamente o número de defesas). Um exercício que lança um tema que refleti bastante ao longo da época porque apresenta uma perspetiva fechada que foi se modificando ao longo de 2 semanas para atingir uma natureza mais aberta, onde a bola iniciava nos médios interiores não havendo caminhos obrigatórios nem pré-determinados para chegar às zonas de finalização. Foi com agrado que chegamos a uma finalidade que concebe um contexto para a manifestação de decisões balizadas por uma ideia, e não a criação de

comportamentos, dinâmicas mecânicas pré-feitas.

“Ele (jogador) não é agente, é reagente e, portanto, ao ser reagente está a fazer um ditado [a cumprir com algo unívoco e “fechado”], não está a fazer uma redação [um texto “aberto” ao inopinado, com espaço para a criatividade]. Ele tem que saber fazer uma redação até para descobrir, ser criativo, ele tem que saber que tema é, e depois domina o tema melhor ou pior em função da informação que tem do tema. [...] Através do teleponto, tudo o que tem que fazer já está pronto, e o que procuram é um comportamento sem ambiguidade, o que é o contrário daquilo que eu lhe disse inicialmente, quando falei de tomada de decisão, que é um sistema extremamente sensível às condições iniciais. E eles [treinadores] querem a não ambiguidade. Nós poderemos criar mecanismos, mas não são mecanismos não mecânicos. Não é a mesma coisa. Nós somos um mecanismo, mas não somos mecânicos [...]”

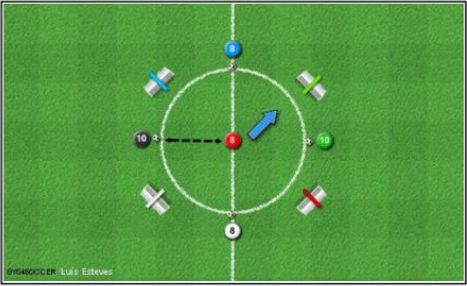
(Vítor Frade, entrevistado por Paulo Henrique Borges).

2 GOT - 1º Toque Setorial Linha Intermédia
GOT - 1º Toque Setorial Linha Intermédia

Exercício com propensão para o corpo aberto, 1º toque, rodar pescoço, identificar o que rodeia, passe com precisão. Em determinados momentos, numa questão de evolução do exercício, começar a estimular reação, tomada de decisão de qual a baliza livre.

Bola sai do jogador preto, que passa para o jogador vermelho dizendo ao mesmo tempo a cor da baliza que deve ser atacada. Jogador em ação deve em 2 toques, abrir o corpo, dar 1º toque e finalizar na baliza escolhida. Realiza esta ação 4 vezes seguida, rodando depois com os restantes colegas.

Variantes:
1) Bola inicia no ar;
2) Ligar a 1 toque;
3) 3 balizas fechadas, 1 livre;
4) Variação Longa;



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

Figura 43 – Sugestão de Exercício – UT72

Num momento mais individualizado, de modo a chegar às necessidades de cada um, desenvolvi e apliquei um exercício com propensão para o corpo aberto, 1º toque, rodar pescoço, identificar o que nos rodeia, passe com precisão. Em determinados momentos, numa questão de evolução do exercício, começar a estimular reação, tomada de decisão de qual a baliza livre. Bola sai do jogador preto, que passa para o jogador vermelho dizendo ao mesmo tempo a cor da baliza que deve ser atacada. Jogador em ação deve em 2 toques, abrir o corpo, dar 1º toque e finalizar na baliza escolhida. Realiza esta ação 4 vezes seguida, rodando depois com os restantes colegas. Variantes: 1) Bola inicia no ar; 2) Ligar

a 1 toque; 3) 3 balizas fechadas, 1 livre; 4) Variação Longa; terminou-se o exercício com uma evolução que, mais uma vez, aplicou uma natureza aberta e imprevisível em que ao passe, o jogador interior recebe pressão de 3 jogadores de 3 zonas diferentes para atacar 4 balizas, o desfecho será aquele que o jogador decidir, seja em condução, em 1/2/3 ou mais toques, chegar ao objetivo final.

Acredito muito na criação e operacionalização dos exercícios através da especificidade da nossa equipa, da nossa ideia de jogo e das nossas crenças relativamente ao treino. Não me posiciono numa perspetiva de operacionalização de exercícios retirados de anos passados, equipas que apresentavam outras características, outras necessidades, outras dinâmicas. Perceciono o treino como algo que deve a maioria das vezes ser criado pelos treinadores, claramente com o reportório e com as vivências do passado ao nível dos exercícios, mas sempre ajustados, evoluídos e identificados com a nossa equipa.

3.7 Acrescentos a Exercícios da Equipa Técnica

O meu processo enquanto treinador estagiário tem uma lógica muito mais de aprendizagem do que de partilha, no entanto, sempre acreditei que poderia ser um acréscimo à equipa técnica, participando de forma fundamentada em todas as discussões, neste caso específico, no planeamento das unidades de treino. Apresento algumas das sugestões que fiz, com vista a melhorar os exercícios criados pela equipa técnica.

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

Situação de finalização de 7x(4+GR) em vaga, condicionada com um tempo de ataque de apenas 10" para rematar à baliza. Defensivamente, temos a linha dos 3 DC (3, 6 e 4) + 1PD a fazer oposição aos 7 atacantes. Cada jogada inicia sempre com uma reposição por parte do GR alterando a posse pelas duas equipas. No final do tempo definido, a equipa que fizer menos golos realiza uma série de abdominais / dorsais / flexões de braços.

VARIANTES:
a) Incluir mais um PD (10) para aumentar a oposição defensiva perfazendo uma situação de 7x(5+GR).
b) Diminuir o tempo de ataque para 6".



Tempo exercitação:	16 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (8 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	18 min. 0 seg.	

Figura 44 – Sugestão para evoluir Exercício “Ataque em Vaga 7x4” – UT85.

O exercício destacado anteriormente, foi padrão ao longo do ano em muitas unidades de treino. Um dos problemas detetado por mim e partilhado com a equipa técnica, era o momento de transição ofensiva dos 4 elementos que conquistavam a posse de bola na sua organização defensiva. Durante algumas unidades de treino, não existia objetivo para estes 4 elementos, sendo o desarme/alívio um “fim em si mesmo”, encerrando essa repetição.

Moreno (2010), apoia-se no pensamento sistémico ao sugerir que os momentos do jogo devem ser encarados como subsistemas que compõem o sistema superior, neste caso o jogo de futebol, e que, portanto, estão todos relacionados uns com os outros, não podendo ser separados desta totalidade, pois a fragmentação das partes de um sistema não implica somente a separação delas, mas também a anulação das suas propriedades emergentes.

A minha sugestão passou por acrescentar 3 objetivos à equipa que ganhou a posse de bola, um objetivo central (baliza 11) recriando uma referência ofensiva central para a transição e 2 objetivos laterais (2 mini-balizas) representando uma transição ofensiva para os corredores laterais, recriando os nossos 2 extremos. O objetivo passou por manter o processo fiel à sua natureza, uma inteireza inquebrantável.

“Ao partirmos o todo, nós o mutilamos, uma vez que o segredo se encontra nas conexões e nos padrões de organização do todo.”

(Maciel, 2011a)

5 Organização Ofensiva (VCJ após LLL) em estrutura 1-3-4-1-2

O exercício inicia sempre com um lançamento de linha lateral para uma das equipas na zona previamente definida.

A equipa atacante procura encontrar a solução ofensiva mais favorável para retirar a bola da zona de pressão provocada pelo adversário com variação do centro de jogo no intuito de atacar a baliza formal.

A equipa defensora congestiona o corredor lateral na zona do lançamento (zona de pressão) de forma a recuperar a bola e atacar a baliza adversária num tempo máximo de 10".

O exercício reinicia novamente no corredor lateral contrário.

Após um determinado tempo ou número de lançamentos de linha lateral, as equipas trocam de funções.

Tempo exercício: 16 min. 0 seg.

Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.

Séries: 1

Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.)

Tempo total: 18 min. 0 seg.

(0 min. 0 seg.)
(2 min. 0 seg.)

Os exercícios 1 (setor defensivo) e 2 (setor intermédio-ofensivo) funcionam em simultâneo.

Figura 45 – Sugestão para evoluir Exercício “Organização Ofensiva (VCJ após LLL)

No exercício exposto acima, apresenta-se um momento onde se torna propenso os lançamentos laterais, onde se procura atingir um espaço livre, com a clara intenção de chegar à frente, onde o caminho para lá chegar poderá ser as costas da linha defensiva, a procura do lado contrário, espaços interiores ou a utilização dos elementos mais atrasados para ganhar espaço e entrar em ataque posicional. Os caminhos são ínfimos e variáveis, mas com uma intencionalidade de chegar à frente. Um acrescento que senti importante sugerir em quadro técnico foi o lançamento lateral não ter só como ponto de partida o posicionamento médio no campo, porque um lançamento perto da área adversária tem uma especificidade que um lançamento perto da nossa área não tem, tendo outra distinta. E promover essa variabilidade até numa bola parada como este, é desenvolvimento, é aprendizagem, vivenciar pontos de partida diferentes que são específicos à modalidade.

4 Esquemas Táticos + TD (competição)

Duas equipas realizam uma competição de esquemas táticos.

A equipa que ataca está condicionada a ter de efetuar a marcação das bolas paradas nas zonas definidas pelas letras (conforme a imagem) em ambos os corredores. A=2; B=1; C=1; D=1; E=1; F=1 e G=2.

A equipa que defende após recuperar a posse da bola tem no máximo 10" para atacar a baliza colocada no meio-campo. No final, a equipa que fizer menos golos arruma a baliza.

ÊNFASE NAS ZONAS B, C e D (livres indiretos ofensivos e defensivos).



Tempo exercício:	30 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (15 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	30 min. 0 seg.	

Figura 46 – Sugestão para evoluir Exercício “Esquemas Táticos + TD”

A equipa técnica aborda os esquemas táticos com grande profundidade, havendo um trabalho quase diário em algum sub-momento desse momento do jogo. Quando trabalhamos livres e/ou cantos, percebi que os jogadores no equilíbrio defensivo eram muito pouco estimulados, quer pela ausência de objetivo para a transição ofensiva (devido à gestão das cargas) quer pela frequência muito maior de ações dentro de área que se finalizam nesse momento. Dessa forma, quando a gestão das cargas permite, comecei a realizar um momento de transição defensiva para esse mesmo equilíbrio defensivo estar preparado, tendo um contexto em treino que os potenciasse nesse aspeto,

saindo eu numa transição ofensiva, maior parte das vezes, de forma isolada.

No aquecimento de jogo, senti também durante o mesmo que havia pouco estímulo para o meu setor intermédio de momentos em que reagissem a uma possível perda, a uma reação rápida com acompanhamento individual. Dessa forma, quando a equipa se encontra no exercício de ataque posicional 10x0, quando um dos médios ataca uma das zonas de finalização, o outro fica apenas a equilibrar defensivamente. O meu papel passou a ser estar perto desse equilíbrio e reagir para um dos lados com uma aceleração muito curta para não criar mais desgaste, tendo ele que prontamente “disparar” e conseguir acompanhar a minha aceleração, utilizando o corpo se necessário.

3.8 Morfociclo do SC Braga no Processo de Certificação

No início de fevereiro, a Federação Portuguesa de Futebol solicitou ao Sporting Clube de Braga, a cada equipa técnica, um morfociclo padrão, procedimento habitual para a área técnica do processo de certificação. O responsável pela elaboração deste documento fui eu, devido ao facto de realizar semanalmente o relatório do microciclo, interpretando também como um voto de confiança por parte da equipa técnica.

De seguida, apresento o respetivo morfociclo, referente à semana de treinos 28 (24/01-30/01).

MICROCICLO 28 24/01 – 30/01							
SUB 15	SEGUNDA 24/01	TERÇA 25/01	QUARTA 26/01	QUINTA 27/01	SEXTA 28/01	SÁBADO 29/01	DOMINGO 30/01
	+1	-3	-2	-1	JOGO TREINO	+1	+2
REGIME		Tensão de Contração Muscular Aumentada	Duração de Contração Muscular Aumentada	Velocidade de Contração Muscular Aumentada			
VÍDEO			ANÁLISE JOGO ANTERIOR				
ESPAÇO		+	+++	++			
TEMPO		++	+++	+			
Nº JOGADORES		+	+++	++			
FORMAS		2x2 – 11x11	7x7 – 11x11	2x1 – 11x11			
DIMENSÃO ESPAÇOS					 4 17h30 1 	FOLGA (Recuperação Passiva)	FOLGA (Recuperação Passiva)
MODELO DE JOGO		Organização Ofensiva: - Imprevistibilidade nos duelos ofensivos; - 2º/3º submomento ofensivo (construção e criação); explorar de todo o campo, saída da zona de pressão em organização ofensiva, ocupação das zonas de finalização, capacidade para encontrar espaços num bloco adversário compacto;	Organização Defensiva: - Controle da profundidade e largura; Organização Ofensiva: - Criação e concretização do processo ofensivo; - Foco específico no 2º submomento ofensivo, da construção; Bolas Paradas: - Lançamentos laterais;	Transição Ofensiva: - Controlar situações numéricas, fragilidades adversárias com o gol sempre como objetivo; - Saída da zona de pressão; Transição Defensiva: - Recuperação rápida a partir da perda da bola, individual e coletivo; Organização Ofensiva: - 2º submomento, da criação, explorar do jogo interior e exterior; Bolas Paradas: - Cantos e livres;			
PLANEAMENTO		- 2x2 (Duelos Ofensivos) - 7x4 (Ataque em Vaga) - 11x11 (Indivíduo dos Corredores) - 11x11 (Construção/Criação vs bloco adversário compacto)	- 7x7 (Passe de Bola) - Trabalho Setorial - Linha Defensiva - Controle Profundidade e Largura - Linha Média e Ofensiva - Criação e Concretização - 8x5 (Submomento da Construção) - 11x11 (Lançamentos Laterais e Jogo Livre)	- 3x3-3 (Passe de Bola, Transições) - 2x1/3x2/4x3/5x4 (Transições em Vaga) - 5x3 (Ataque Organizado em Vaga) - 11x11 (Modelação Tática e Bolas Paradas)			

Figura 47 – Morfociclo pedido pela Federação Portuguesa de Futebol, para a certificação.

3.9 Tarefas Semanais

Semanalmente, tive como tarefas a realização do relatório do microciclo e o ficheiro de assiduidade. O objetivo do relatório do microciclo é estimular a equipa técnica a refletir sobre a semana passada de treinos, no que toca à sua operacionalização, concretização dos objetivos propostos, descrição dos aspetos a melhorar em cada exercício de cada unidade de treino, da mesma forma que se deve realçar o sucesso de determinados eventos ao longo do microciclo. O ficheiro de assiduidade assume importância para ter como registo o número de unidades de treino em que os jogadores do plantel se ausentaram e quais os motivos. Apresenta também a presença ou não em convocatórias, um dado muito importante para a gestão equilibrada do plantel ao longo da época.

Este exemplar representa o trabalho realizado semanalmente no relatório do microciclo, onde é apresentado o número de jogadores do plantel, os jogadores ausentes, a caracterização do microciclo e a descrição de cada unidade de treino.



RELATÓRIO MICROCICLO

SEMANA

14

26

Outubro

30

Outubro

2021



CIDADE DESPORTIVA

EQUIPA SUB 15

MICROCICLO PADRÃO:

4 UNIDADES DE TREINO + 1 JOGO OFICIAL

JOGO:

SC Braga (7) x (1) Palmeiras FC

Nº JOGADORES PRESENTES:

29

JOGADORES EM AVALIAÇÃO:

JOGADORES LESIONADOS:

Vicente

CARACTERIZAÇÃO DO MICROCICLO

O Microciclo 15 compreendeu a semana entre os dias 26 de Outubro a 30 de Outubro, tendo sido composto por quatro unidades de treino e o um jogo oficial realizado frente ao Palmeiras FC, num dia atípico (sábado), com um resultado expressivo de 7x1. Um jogo complicado para nós, uma vez que estávamos a defrontar uma equipa SC Braga, que independentemente do resultado, haveria sempre algo a apontar à nossa equipa. Um jogo mentalmente diferente, mas que os miúdos corresponderam com uma personalidade forte, responsável e consciente, de que o objetivo era meramente jogar futebol, desfrutar do jogo e dar o seu melhor. Foi uma exibição positiva de toda a equipa, havendo algumas dificuldades na ligação intersectorial entre o setor defensivo e o setor intermédio.

Nos treinos de treino, a estrutura dominante foi claramente a 3-4-3, por uma questão de plantel, essencialmente das extremas que com os seus ritmos têm muito mais tempo de jogo e num espaço que lhes é mais natural e potenciador. Atendendo que o jogo foi realizado no sábado de manhã, uma alteração da superfície pressupõe uma questão de carregar diferente ao longo da semana.

UNIDADES DE TREINO

	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
							J. TREINO 1º
							SC BRAGA (7) x (1) PALMEIRAS FC
MANHÃ	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
TARDE	FOLGA	FOLGA	GOD UT 55 TRABALH O SETORIA L	AUDITÓRI OUT 56 TRABALH O INTERSE TORIAL	GOT UT 57 TRABALH O COLETIV O	GOD UT 58 TRABALH O TÁTICO ESTRATÉ GICO	FOLGA
							FOLGA

Figura 48 – Relatório Microciclo 15.

Exemplo da caracterização do microciclo 1: O Microciclo 15 compreendeu a semana entre os dias 26 de outubro e 30 de outubro, tendo sido composto por quatro unidades de treino e um jogo oficial realizado frente ao Palmeiras FC, num dia atípico (sábado), com um resultado expressivo de 7x1. Um jogo complicado para nós, uma vez que estávamos a defrontar uma equipa SC Braga, que independentemente do resultado, haveria sempre algo a apontar à nossa equipa. Um jogo mentalmente diferente, mas que os miúdos corresponderam com uma personalidade forte, responsável e consciente, de que o objetivo era meramente jogar futebol, desfrutar do jogo e dar o seu melhor. Foi uma exibição positiva de toda a equipa, havendo algumas dificuldades na ligação intersectorial entre o setor defensivo e o setor intermédio.

Nesta semana de treinos, a estrutura dominante foi claramente o 3-4-3, por uma gestão de plantel, essencialmente dos extremos que com este sistema têm muito mais tempo de jogo e num espaço que lhes é mais natural e potenciador. Atendendo que o jogo foi realizado ao sábado de manhã, esta alteração do morfociclo pressupõe uma gestão das cargas diferente ao longo da semana.”

Exemplo da descrição da unidade de treino 55 do microciclo 15: Unidade de treino com trabalho setorial com regime de tensão. Iniciamos com um torneio Champions League de 2x2 ou 3x3, preocupados em atingir bons níveis de tensão de contração muscular neste dia da semana, ao mesmo tempo que geramos a emotividade necessária para o treino ser aquisitivo. Os campos eram todos diferentes, com objetivos diferentes, conseguindo também tornar propenso uma maior variabilidade no jogar de cada campo. Como exercício 2, realizamos 4 séries variáveis de 1x1 com reação à perda, tocando em vários estímulos essenciais a todos os jogadores, em missão defensiva/ofensiva no último terço. Após este exercício, passamos para o exercício da dinâmica de corredores, com 2 corredores apenas, com o objetivo claro de tornar representativo alguns problemas existentes no nosso jogar no corredor lateral, com o envolvimento do extremo em rutura, da ligação entrelinhas do ponta de lança e com a cobertura do médio para uma possível variação de jogo. Fechamos a unidade de treino com um trabalho da nossa organização ofensiva perante um bloco baixo e compacto em 5-4-1, com o objetivo de sermos mais capazes de variar até descobrir espaços e sermos rápidos a executar entrelinhas.



SC Braga

REGISTO DE PRESENCAS (U15)

MÊS

SETEMBRO (2021)

DATA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

MICROCICLO

1 2

DIA

1º 2º 3º 4º 5º 6º 7º 8º 9º 10º 11º 12º 13º 14º 15º 16º 17º 18º 19º 20º 21º 22º 23º 24º 25º 26º 27º 28º 29º 30º 31º

UNIDADE TREINO

1	João Pereira	GR	P	P	P	NC		P	P	P	P		C		L	P	P	P	NC		P	P	P	P	S	S							
2	David	GR	P	P	P	C		P	P	P	P		C		P	P	P	P	C		P	P	P	P	C								
3	Hugo Ribeiro	GR	P	P	P	C		P	P	P	P		NC		P	P	P	P	C		P	P	L	P	C								
4	Afonso Guimarães	BB	P	P	P	C		P	P	P	P		NC		P	P	P	P	C		P	P	P	P	C								
5	Diogo Rodrigues	BB	P	P	P	C		P	P	P	P		NC		P	P	P	P	C		P	P	P	P	C								
6	Edgar Mota	BB	P	P	P	NC		P	P	P	P		C		P	P	P	P	C		P	P	P	P	S	S							
7	Francisco Rodrigues	BC	P	P	P	NC		P	P	P	P		NC		P	P	P	P	C		P	P	P	P	C								
8	Leonardo	BC	P	P	P	C		P	P	P	P		C		P	L	L	L	NC		L	L	L	P	S	S							
9	Rodrigo Galvão	BC	L	L	TC	NC		TC	TC	TC	P		NC		P	P	P	L	NC		L	L	L	L	NC								
10	Mário Oliveira	BC	P	P	P	C		P	P	P	P		C		P	P	P	P	NC		P	P	P	P	C								
11	Francisco Franco	BE	P	P	P	NC		P	P	P	P		C		P	P	P	P	C		P	P	P	P	S	S							
12	Hugo Silva	BE	P	P	P	C		P	P	P	P		C		P	P	P	P	C		P	P	P	P	C								
13	Gonçalo Rodrigues	BE	P	P	P	C		P	P	P	P		C		L	L	P	P	NC		P	P	P	P	C								
14	Afonso Sousa	H	P	P	P	NC		L	L	L	L		NC		P	P	P	P	C		P	P	P	P	C								
15	Rodrigo Marques	H	P	P	P	C		P	P	P	P		C		P	P	P	P	NC		P	P	P	P	S	S							
16	Tiago Moura	H	P	P	P	C		P	P	P	P		C		P	L	L	L	NC		L	L	L	L	P	C							
17	Tiago Ferreira	H	L	L	TC	NC		TC	TC	P	P		C		P	P	P	P	C		P	P	P	P	C								
18	Alen Veloso	H	P	P	P	C		P	P	P	P		NC		P	P	P	P	C		P	P	P	P	C								
19	Vitorino	ED	L	L	L	NC		L	L	L	L		NC		L	L	L	L	NC		L	L	L	L	NC								
20	Nuno	ED	P	P	P	C		P	P	P	P		C		P	P	P	P	NC		P	P	P	P	C								
21	Rodrigo Afonso	EE	L	L	L	NC		L	L	L	L		NC		L	L	L	L	NC		L	L	L	L	NC								
22	Nuno Teixeira	EE	P	P	P	C		P	P	P	P		NC		P	P	P	P	C		P	P	P	P	S	S							
23	Tiago Correia	SA	L	L	L	NC		TC	TC	TC	P		NC		P	P	P	P	C		P	P	P	P	C								
24	Miguel Train	SA	P	P	P	C		P	P	P	P		C		P	P	P	P	C		P	P	P	P	C								
25	João Trancoso	SA	P	P	P	C		P	P	P	P		C		P	P	P	P	C		P	P	P	P	C								
26	Rui Silva	PL	P	P	P	C		P	P	P	P		C		P	P	P	P	C		P	P	P	P	C								
27	Rui Silva	PL	P	P	P	C		P	P	P	P		C		P	P	P	P	C		P	P	P	P	C								
28	Tundo Muller	PL	P	P	P	NC		P	P	P	P		C		P	P	P	P	C		P	P	P	P	C								
29	Afonso Patrão	PL	P	P	P	C		P	P	P	P		C		P	P	P	P	NC		P	P	P	P	C								

Figura 49 – Assiduidade Mês de Setembro.

Capítulo IV - Reflexões Críticas

Refletindo sobre este ano de estágio nos Sub15 do SC Braga, foi um aprimorar das minhas competências como treinador e como pessoa, devido à vivência de experiências que nunca estiveram presentes na minha vida e devido ao contexto profissional e enriquecedor que o SC Braga me proporcionou.

Esta evolução e potenciação do meu “EU” treinador, só se manifestou através de um acompanhamento constante de bibliografia ao longo do ano que complementou o enriquecimento empírico que a prática me proporcionou e com reflexões constantes do meu percurso, das minhas intervenções, das minhas decisões e das minhas ações. Estas reflexões foram diárias, havendo a redação semanal de cada uma delas ao longo do ano. No entanto, existiram 3 momentos-chave de uma reflexão mais cuidada e profunda:

- Final da Pré-Época (após as primeiras 4 semanas de treinos e amigáveis);
- Final da 1ª Fase (após os primeiros 11 jogos oficiais da época, reflexão do 1º meio ano de trabalho);
- Final da 2ª Fase (após os 14 jogos oficiais da 2ª Fase);

Após esta contextualização do meu processo cíclico de reflexão e aprendizagem, faz sentido perceber os pontos fundamentais de reflexão da minha parte. Uma vez que foi a minha primeira experiência como Treinador-Adjunto no SC Braga, o meu foco fundamental de reflexão foi relativamente a mim mesmo no desempenho dessa função. Perceber efetivamente quais foram os meus papéis, funções e responsabilidades com este cargo, o meu relacionamento com a equipa técnica e principalmente, treinador principal e a minha ligação aos jogadores, a perceção que eles tiveram sobre mim e a liderança e efeito que tive na equipa. Desta forma, a recolha de bibliografia ao longo da época foi centrada, essencialmente, nestas questões.

Partiu também da minha parte, a realização de uma investigação centrada na questão “Qual o papel do Treinador-Adjunto: o que é fundamental e o que se deve evitar”. Iniciei com 4 entrevistas, já no projeto de Estágio, a 4 treinadores profissionais do Sporting Clube de Braga (com contrato profissional, um deles na 1ª liga portuguesa), que desempenham ou já desempenharam funções como treinadores-adjuntos nas equipas técnicas de campeonato nacional do SC Braga.

O Objetivo foi chegar mais preparado à minha função como treinador assistente nesta época que findou, com uma reflexão profunda já realizada, sobre aquele que deveria de ser o meu papel, as minhas funções, a minha forma de estar, o que eu deveria garantir a 100% e o que teria que evitar ao longo da época. Isso fez de mim um treinador-adjunto mais competente e tornou a minha época desportiva mais enriquecedora e produtiva.

As questões colocadas aos treinadores profissionais do SC Braga foram:

- Como defines o papel de treinador-adjunto numa equipa técnica de nacional do SC Braga?
- Que características/competências são fundamentais/imprescindíveis num bom treinador-adjunto?
- O que se deve evitar nesta função?

De seguida, apresentar-se-á uma tabela representativa de um enquadramento macro dos entrevistados, para uma melhor compreensão do leitor, indicando todos os contextos competitivos que os 4 treinadores entrevistados já se encontraram, servindo esse reportório de vivências como base para uma melhor partilha comigo acerca da experiência que eu vivi.

Treinador 1	- Dragon Force Porto - Dragon Force Grijó - Dragon Force Toronto (Canadá) - Sporting Clube de Braga (Sub10, Sub12, Sub14 e Sub17).
Treinador 2	- Dragon Force Porto - Dragon Force Grijó - Dragon Force Ermesinde - Pasteleira FC - Sporting de Espinho - Gaia FC - Solar do Norte – Sporting Clube de Portugal - Sporting Clube de Braga (Sub9, Sub12 e Sub17).
Treinador 3	- Dragon Force Porto - Dragon Force Grijó - Dragon Force Matosinhos - Sporting Clube de Braga (Sub11, Sub13, Sub15 e Sub19).
Treinador 4	Treinador representativo de um treinador-adjunto de uma equipa de alto rendimento, especificamente o Sporting Clube de Braga, equipa que milita na 1º Liga Portuguesa e que disputou a Liga Europa. Foi treinador principal dos Sub15 do FC Porto, disputando o Campeonato Nacional de Juniores C.

4.1 Treinador 1

- **Como defines o papel de treinador-adjunto numa equipa técnica de nacional do SC Braga?**

R: “Acredito que é fundamental o trabalho de complementaridade por parte do Treinador-Adjunto em relação aquilo que são as ideias do Treinador. Acredito também que, em relação à planificação, o Adjunto deve ser aquele que junta as “pontas soltas” do que falta, aquilo que falta ao plano de treino, seja constituição de equipas, calendarização de torneios, entre outras tarefas. Deve zelar pela harmonia da equipa técnica dentro e fora do campo, ser um impulsionador de um bom ambiente de trabalho e de partilha. Deve também ser um sublíder, que na ausência do treinador consegue assumir e ter capacidade de liderança.”

- **Que características/competências são fundamentais/imprescindíveis num bom treinador-adjunto?**

R: “Competência, solidariedade, sobriedade, seriedade e capacidade para ser seletivo.”

- **O que se deve evitar nesta função?**

R: “Desviar-se daquilo que é o essencial, daí o trabalho de complementaridade, ser o último a falar, tentar a sobreposição perante o Principal, referindo-me a tudo, liderança e/ou conteúdo. Tudo o resto depende da especificidade da equipa técnica, de cada treinador da equipa e dependendo de cada adjunto nas suas funções/competências. Podemos ser variados tipos de adjuntos.”

4.2 Treinador 2

- **Como defines o papel de treinador-adjunto numa equipa técnica de nacional do SC Braga?**

R: “Em primeiro lugar, em qualquer contexto temos que nos ajustar às ideias do treinador, não só no jogo, mas também na liderança. No SC Braga tem que se ser muito disponível, multifacetado, responder a necessidades imediatas, muito preparados para intervir no treino, alguém que tenha uma grande capacidade de reflexão. Um treinador principal com funções de adjunto. Varia da individualidade de cada um, de equipa técnica para equipa técnica.”

- **Que características/competências são fundamentais/imprescindíveis num bom treinador-adjunto?**

R: “Lealdade, capacidade crítica, organização, responsabilidade, amizade para com toda a gente acima da média, pois é a ponte para os bons momentos e para os maus momentos. Treinador forte metodologicamente, alguém que consiga dar complementaridade, ajustando-se às ideias do treinador e complementar o treinador, naquilo que por vezes não consegue dar.”

- **O que se deve evitar nesta função?**

R: “Em primeiro lugar, ser desleal para com o treinador principal. Evitar passar por cima, sobrepor-se, ridicularizar, contrariar o que é pedido pelo Treinador Principal, evitar ser desligado do processo, evitar frustração de não ter maior papel de intervenção no processo de equipa. Não deve mentir, mas deve saber serenar o clima, não deve ter ausência de sensibilidade.

4.3 Treinador 3

- **Como defines o papel de treinador-adjunto numa equipa técnica de nacional do SC Braga?**

R: “Papel de suporte ao treinador principal, perceber bem a ideia do mesmo e aquilo que pretende de nós, sempre com o principal foco em evoluir o processo, sem nunca expor as ideias ou opiniões do Principal. Perceber o papel que temos na equipa técnica sem nunca transpor as ideias do Principal e a liderança dele. Enriquecer o processo, sabendo do teu posto e saberes estar no teu lugar. Não pôr em causa a liderança e ser oportuno nas melhorias sugeridas à equipa técnica.”

- **Que características/competências são fundamentais/imprescindíveis num bom treinador-adjunto?**

R: “Lealdade, conhecimento, entendimento das tuas valências dentro do processo e daquilo que o principal precisa de ti, forma de estar.”

- **O que se deve evitar a todo o custo nesta função?**

R: “Nunca colocar em causa a liderança do treinador principal, não haver desleixo, perante os resultados alterar a forma de estar e o apoio à equipa técnica e treinador principal, falhar na lealdade ao caminho e ao processo conjunto e acertado no início da época.”

4.4 Treinador 4

- **Como definir o papel de treinador-adjunto numa equipa técnica de alto rendimento?**

R: “Vou-me referir especificamente ao meu papel dentro desta equipa técnica, nos últimos 2 anos. É fundamental o meu ponto de partida estar completamente identificado com a ideia de jogo do treinador principal, com a sua forma de treinar e operacionalizar. Tenho a responsabilidade de criar contextos de treino em

função do morfociclo, de acordo com a sua ideia de jogo. Depois disto, olhar para o nosso jogo e jogo a seguir, pensar no desenvolvimento do processo, onde a sustentabilidade do mesmo passa por evoluir a ideia de jogo, sempre sensíveis às nossas circunstâncias, que afetam o nosso processo. Ver o aqui e agora, sendo sempre capazes de adaptar. O Treinador-Adjunto deve ter a sensibilidade/humildade de sugerir voltar atrás para dar passos à frente. Função também de criar contextos estratégicos para ter sucesso. Um Adjunto deve ser conhecedor profundo do jogo como um todo e do nosso jogo, com capacidade para o analisar na hora e depois. Não só aquilo que falta, mas também reforçar positivamente o processo. Dar informação extra, mas concreta, ao jogador para tornar o seu desenvolvimento mais rico. O Treinador Principal tem nas suas mãos diversas tarefas e dessa forma, tal como os jogadores, necessita de frescura, e nós enquanto equipa técnica devemos de garantir esse espaço à sua recuperação, assumindo diversos momentos, antecipando cenários. Tenho também um foco específico no momento da organização ofensiva, no entanto, o jogo apresenta como principal característica a sua inteireza, uma articulação de sentido que deve estar sempre presente. O meu pensamento passa por tentar ver e identificar os espaços e criar danos neles, trazendo evolução na nossa forma de jogar. Um assistente deve também ser pró-ativo, antecipando cenários, criando reflexão, debate e problemas positivos.”

- **Que características/competências são fundamentais num bom treinador-adjunto?**

R: “O treinador-adjunto deve perceber a sua posição. Mesmo que apresente um trabalho fundamental, deve saber até que ponto pode intervir, até que ponto pode se mostrar, sempre com humildade inerente. Não pode ferver nem sentir necessidade de comunicar para aparecer a falar nos vídeos, no treino, sobrepondo-se ao principal. Esta inibição não deve retirar ambição, porque senão perdes criatividade, vontade e paixão. Um assistente tem que saber estar nos diferentes momentos do processo, levantando aquilo quando as coisas não correm bem, criando reflexão quando o processo está nas suas melhores fases, somos os equilibradores. Deve ter uma ligação mais próxima e real com os

jogadores, sendo mais uma vez, o equilibrador da conduta do treinador principal.”

- **O que se deve evitar nesta função?**

R: “Devemos perceber bem os nossos limites, nunca contrariar/ir contra o treinador principal, passando sempre a mensagem certa, basta a postura corporal para a mensagem não passar de uma forma coerente, o que cria constrangimentos ao processo. O importante para o coletivo é a mensagem e nós nunca devemos falhar com a mesma.”

O mesmo acrescentou alguns detalhes fundamentais para o nosso processo formativo enquanto treinadores e aquilo que promovemos aos nossos jogadores, com a missão de os desenvolver atingindo a equipa principal.

R: “Os jogadores devem ser muito competitivos, muito bem preparados ao nível do jogo, ao nível do seu entendimento. Identifico 2 grandes dificuldades: uma ideia de jogo sistematizada e escrita faz sentido, mas a ideia não é exatamente a mesma com a equipa principal, havendo padrões diferentes, concretizações diferentes. Esta diferenciação cria algumas dificuldades na adaptação dos mesmos a uma nova realidade. Aos jogadores faltam-lhes vivências, existem poucos momentos/experiências com a vivência total do jogo. Falta-lhes a totalidade do jogo. O contexto competitivo não te chega, precisamos do processo todo, sendo ele impreterivelmente variável, rico, jogável do jogo todo, tudo isto em proporções fundamentais. Não chega a competição porque muita das vezes a mesma não representa muita variabilidade de problemas.

Esta reflexão inicial foi fundamental para um melhor enquadramento com a minha função na equipa técnica, perceber de forma balizada o que devia ser, as características que devia tornar propensas em mim durante o desempenho dessa função e as atitudes menos positivas a não ter em conta durante a minha época desportiva. Os 4 Treinadores acabam por concordar com o trabalho de complementaridade exigido a um treinador-adjunto, sendo nós uma pessoa que tenta garantir de forma respeitosa e acertada, aquilo que o Principal não

consegue oferecer, seja ao nível da metodologia, operacionalização do treino, capacidade de liderança, organização e responsabilidade de todas as tarefas. Também é notória a relevância da lealdade como característica fundamental de um bom treinador-adjunto, que independentemente das ideias do treinador e resultados, está a apoiar inteiramente o processo e a pertencer ao caminho designado no início da época por toda a equipa técnica. A competência também assume uma preponderância muito alta para os treinadores acima identificados, que pretendem ter treinadores que acrescentem em todas as dimensões do conhecimento, para ser um caminho mais enriquecedor percorrido por todos.

Existe o aconselhar para alguma prudência na demonstração das nossas ideias como adjuntos, principalmente quando envolvemos outros treinadores. Deveremos ser diligentes neste momento, esperando pelo momento oportuno e manifestar sempre uma perspetiva construtiva e aberta ao treinador principal. Os treinadores também afirmam que tudo isto depende da especificidade de cada treinador principal, equipa técnica, plantel, da nossa especificidade como treinadores-adjuntos e que não existe uma resposta linear para determinados problemas. Existe sim competências/características fundamentais e imprescindíveis que têm que estar sempre presentes num treinador-adjunto.

4.5 Reflexão Crítica – Pré-Época

No início desta caminhada, os momentos de reflexão foram constantes, primeiro devido à minha personalidade mais introspetiva, com carácter reflexivo regularmente, por outro lado, também pela adaptação a uma nova realidade, ao contacto com novas pessoas, o que suscita impreterivelmente reflexões mais presentes, devido a vivências diferentes. O primeiro ponto de ação/reação, ajuste/reajuste foi o meu relacionamento com a equipa técnica que começava a construir-se. Tinha definido comigo mesmo, de acordo com os meus princípios e valores, a tentativa de uma criação de uma relação positiva, onde fosse existindo partilha, boa comunicação e aprendizagem, com momentos extrafutebol também presentes para uma relação mais profunda e enriquecedora.

Desde cedo me apercebi que não seria tão fácil quanto eu imaginava, a equipa técnica era praticamente a mesma há 3 anos, tendo laços e conexões já criadas e sustentadas, sendo difícil para mim entrosar-me da mesma maneira

que os restantes. Talvez por ingenuidade minha, senti a necessidade de o fazer cedo demais, forçando demais esta ligação, o que hoje refletindo não foi a melhor opção, deveria ter sido mais natural, tendo mais calma e menos precipitação, não sentindo necessidade de me evidenciar perante os demais para ganhar credibilidade com isso. Outra questão que me colocou diversas dificuldades, foi a diferença significativa de idades entre mim e os restantes elementos da equipa técnica. O treinador principal tinha 44 anos, tal como o treinador assistente principal e o treinador assistente restante tinha 33 anos. Isto demonstra uma diferença abismal para a minha idade, de 22 anos, o que leva a conhecimentos diferentes, perspetivas diferentes, formas de estar diferentes, vivências diferentes o que não torna propenso a uma relação mais íntima e próxima. Foi um caminho que se fez, após reflexão no momento, com calma, de forma tranquila dentro do possível, construindo-se aos poucos uma boa relação de amizade e confiança, o que acabaria por ser benéfico a longo prazo na minha sustentabilidade dentro da equipa técnica.

Outro momento claro de reflexão ao longo do processo, essencialmente neste primeiro momento da época desportiva, foi a minha adaptação a uma metodologia diferente, a uma forma de estar em treino diferente, a uma preparação do planeamento diferente, a um feedback diferente, a uma perspetiva sobre o treino e o jogo diferente, com que eu nunca tinha contactado, e para além do mais, a transformação de toda esta diferença para algo que tinha que estar representado em mim, para a concordância da mensagem se verificar da equipa técnica para os jogadores. Ajustei-me ao pretendido, no entanto, mantive a minha essência, de valores que não abduco em nenhum momento do processo e desta caminhada. A decisão pertence aos jogadores e sempre pertencerá, por isso nunca fui nem serei indicativo no meu feedback e na minha criação e sugestão de exercícios. A minha forma de estar em treino será sempre apaixonada, presente e exigente, nunca abdicando de o vivenciar e desfrutar com eles, garantindo níveis de emotividade superiores para uma maior aquisição e inclusive, um maior prazer dos jogadores dentro da unidade de treino.

Finalizando, o maior momento de reflexão crítica pessoal e técnica nesta fase do processo, foi após o jogo amigável frente ao FC Porto que acabou com números exorbitantes, 11x1. Esta derrota foi extremamente pesada e dura para

toda a equipa e staff técnico, tendo originado obrigatoriamente reflexões profundas sobre o nosso processo como um todo. A primeira alteração foi diretamente no nosso sistema de jogo, que se encontrava num 1-4-4-2 devido ao sucesso deste mesmo sistema no ano passado, no entender da coordenação. No entanto, já havíamos manifestado a intenção de o alterar e comprovou-se essa alteração para um 1-3-4-3 após este jogo, algo que nos deixou mais confortáveis e crentes no processo, que o sentíamos cada vez como mais nosso. Outro ajuste significativo ao processo foi a forma de estar em treino, com maiores índices de emotividade, exigência e resiliência, algo que identificamos como muito escasso neste jogo amigável, sendo esta forma de estar comum tanto a plantel como a staff técnico.

4.6 Reflexão Crítica – 1º Fase

Iniciando esta nova etapa na época desportiva, começamos a 1º fase antecipando um contexto competitivo muito pouco adverso, algo que nos preocupava seriamente, quer pela preparação para uma 2º fase e possível 4º fase, quer pelo desenvolvimento do nosso processo e dos nossos jogadores. O primeiro grande momento crítico desta 1º fase foi o primeiro desafio frente ao Adc Aveleda com um resultado exorbitante de 14x0. Foi o comprovar de uma profunda reflexão e ajustamento que teríamos que realizar neste momento competitivo, promovendo diversos momentos extra com adversidade muito superior, seja com os U16 seja com equipas de Sub17 de nível distrital/nacional com a adversidade ajustada.

O segundo momento marcante acabou por ser logo na jornada imediatamente a seguir, 2º jornada, com o “Derby do Minho” frente ao Vitória SC com uma vitória por 1x2 fora de casa, uma vitória importante que fundamentou quer pela exibição quer pelo resultado o nosso processo até então, havendo melhorias claras na evolução da nossa mentalidade, fruto da reflexão crítica que fizemos na 1º fase que era necessário uma postura mais ativa, mais “viva”, mais intensa, mais exigente, em todos os exercícios, em todos os jogos para gerar essa mentalidade vencedora.

O terceiro momento que gerou uma reflexão mais cuidada e profunda foi na última jornada frente ao FC Famalicão, com uma vitória de 0x1 fora de portas,

onde ficou evidente algumas dificuldades da nossa equipa em conseguir gerir um bom resultado, dificuldades em conseguir gerir da melhor maneira as nossas emoções, as possíveis pressões de um resultado necessário para uma determinada qualificação. Perceável também alguns jogadores que em situações destas não conseguiram ultrapassar as adversidades e ter um bom desempenho, o que nos levou a refletir sobre como encarar a 2ª fase, com a possível passagem de um médio interior que era abrangente, muito talentoso com bola, forte nos duelos e jogo aéreo e muito rápido e ágil para defesa central, setor que sentíamos diversas dificuldades e sentíamos que não estávamos preparados para corresponder às expectativas e ao nível alto de todo o plantel.

Uma reflexão clara ao longo desta 1ª fase da sensação de dever cumprido, com 11 jogos, 11 vitórias, com 88 golos marcados, um desempenho que nos orgulha mas que sabíamos que precisávamos muito mais do que o contexto competitivo para desenvolvermos significativamente os nossos jogadores e o nosso processo, e portanto, acabamos também por chegar à conclusão que não foi garantido o suficiente ao nível de momentos extra competitivos para assegurar a sustentabilidade do processo na dimensão que nós pretendíamos, por isso nesta passagem da 1ª para a 2ª fase, vamos tentar garantir de novo desafios com grande grau de adversidade, por exemplo, uma ida a Vigo, jogar contra o Celta de Vigo.

4.7 Reflexão Crítica – 2ª Fase

Finalmente entrávamos num contexto competitivo adverso e continuamente imprevisível, com diversos e constantes desafios, com o claro objetivo de atingir a 4ª fase de forma direta, mantendo e garantindo a sustentabilidade do processo através do treino com a aliança agora do contexto competitivo.

Tivemos como primeiro momento crítico de reflexão a 2ª jornada realizada frente ao Boavista FC, fora de portas com um resultado de 1x1, com uma equipa visivelmente inferior à nossa na sua qualidade individual, mas com uma mentalidade que ainda não era transcendente, com uma ligação emotiva que poderia ser ainda mais potenciada e estimulada. Foi também um jogo fundamental para cimentar e consolidar aquele que seria o sistema de jogo

preferencial e praticamente exclusivo, com vista ao rendimento, de 1-3-4-3, quando até este momento tínhamos oscilado entre 3 sistemas.

Como segundo momento crítico de reflexão surgiu a 3ª jornada da 2ª fase, com a receção do FC Porto, equipa que tínhamos defrontado na pré-época com um resultado de 11x1. Portanto, havia uma barreira mental a quebrar e uma demonstração clara do nosso processo ao longo deste ano. E o mesmo foi conseguido, com um resultado de 0x0, com diversos momentos de sentido único de claro ascendente nosso, o que deu valor ao nosso processo e à sustentabilidade do mesmo. Foi um momento-chave para a equipa dar o “click” e acreditar no querer mais, no ambicionar mais, no chegar a uma 4ª fase e conseguir disputar o título de campeão nacional.

Em terceiro lugar, o jogo com o Boavista FC assumiu contornos especiais, era uma oportunidade para demonstrarmos a superioridade evidente entre a nossa equipa e a adversária e assumir uma posição na luta pela qualificação direta. Fizemos um jogo verdadeiramente excepcional, estando reduzidos aos 20 minutos a 10 jogadores e mesmo assim, quando o resultado já estava 1x0 conseguimos dilatar o mesmo até 4x0, numa clara demonstração de força e de qualidade da nossa equipa. Um jogo especial também pela presença de uma massa adepta única, com bancada cheia e presença de claque, um espetáculo muito bonito que nos ajudou e que renovou a ligação dos jogadores ao clube, percebendo o quão especial o mesmo é.

Por fim, conclui-se a representação de momentos críticos de reflexão ao longo da 2ª fase com o jogo frente ao Vitória SC, que fruto de diversas circunstâncias se encontravam em 1º lugar com 4 pontos de vantagem perante nós, jogando um jogo decisivo onde éramos obrigados a ganhar para continuarmos na luta pela qualificação direta, um Derby do Minho e um jogo onde o nosso orgulho estava em causa, sabendo que esta classificação e distância pontual não representava fielmente a diferença entre as 2 equipas. O jogo foi conclusivo, 3x0 a nosso favor com uma exibição fantástica com total domínio do jogo, com apenas 1 única oportunidade de golo, consentida claramente. Foi um momento onde nos aproximamos desta qualificação direta e onde ganhamos mais uma prova do processo realizado até então, mantendo cada vez mais as nossas certezas de que podíamos desfrutar e discutir a 4ª fase Nacional.

Foi uma 2º fase que correspondeu às expetativas, com 14 jogos, 10 vitórias e 4 empates, sempre com o domínio total dos jogos, com uma ideia de jogo que sempre privilegiou o jogador e o seu desenvolvimento, com uma invencibilidade desde o primeiro jogo oficial da época, com 25 jogos, 21 vitórias e 4 empates e com um registo de número de golos sofridos na 2º fase em 14 jogos de 5 golos, um registo impressionante e histórico.

Capítulo V - Conclusões e Perspetivas Futuras

Terminada esta época desportiva e após fazer um balanço a este período de estágio, reflito que foi uma experiência enriquecedora em todas as dimensões, que veio superar todas as expectativas que tinha inicialmente. O rigor e a exigência colocada em cada dia de trabalho, foi fundamental para o sucesso alcançado. Enquanto treinador, foi uma época marcante por tudo aquilo que se conseguiu, não só pelos bons resultados desportivos, mas principalmente pelo tremendo desenvolvimento dos nossos jogadores, atingindo um número histórico de 12 jogadores na seleção nacional, uma marca muito importante para o Sporting Clube de Braga e prova de todo o processo da estrutura. Analisando a classificação da equipa, ficou marcada pelas boas prestações na 1º e 2º fase que disputou, com invencibilidade, com o reforçar do objetivo de ser campeã nacional. Além dos resultados, a forma de jogar da nossa equipa, que se manteve sempre fiel à mesma, independentemente do adversário foi imagem de marca ao longo de toda a época. O sucesso para esta temporada começou ainda antes do primeiro treino, aquando das reuniões entre staff, sobre os jogadores, sobre o processo de treino e modelo de jogo a implementar. A capacidade de analisar o “aqui e agora” e uma grande sensibilidade da equipa técnica, também foi uma das razões do sucesso da equipa.

Enquanto treinador em processo de aprendizagem, senti que as minhas capacidades saíram fortalecidas neste estágio. Melhorei a minha capacidade em operacionalizar uma ideia de jogo do clube, desenvolvi a minha capacidade de identificar as potencialidades e debilidades dos jogadores, no sentido, de forma criteriosa conseguir elaborar um feedback rico no sentido de o ajudar a ser melhor e por fim, dada à liberdade pelo treinador no treino e no balneário, o meu espírito de liderança saiu reforçado deste estágio. Posso concluir que para o bom desenrolar da época houve alguns pontos importantes reforçar. Implementar o culto de uma mentalidade vitoriosa e exigente, foi um fator decisivo para o sucesso da equipa nesta temporada e o acreditar numa metodologia para fazer emergir o jogar pretendido, a partir de uma forma de treino seguido pelos grandes princípios do clube.

Pelo fato de ter realizado este estágio num clube desta dimensão, as minhas expectativas eram altas em relação à transformação que me iria provocar

enquanto estagiário e no meu futuro enquanto treinador. Após o término do estágio e realização deste documento, em nada foram defraudadas as expectativas iniciais, pelo contrário foram superadas, como irá ser possível confirmar verificando as minhas reflexões ao longo deste trabalho. No final deste processo, realizando uma autoavaliação, sinto que me tornei num treinador mais preparado a todos os níveis, saindo reforçadas as preocupações que anteriormente já tinha da sensibilidade e cuidado daquilo que transmitimos aos nossos jogadores, nunca descurando o potencial plástico que os mesmos apresentam, podendo nós a qualquer momento inibirmos algo que queremos emergir e desenvolver. Sou hoje mais capaz, mais conhecedor, mais adaptável, mais tolerante, mais experiente, mais aberto, mais treinador, mais homem.

Perspetivo futuramente continuar a desenvolver-me e a desenvolver os que os me rodeiam, mantendo um espírito livre e aberto, com um objetivo claro de melhorar esta modalidade, de ser um agente presente na transformação deste “mundo” para algo melhor, mais rico, mais contribuidor de bons valores e de bons contextos para a propensão do desenvolvimento.

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



4 Coordenação na Pressão Alta (SO+SI) em estrutura 1-3-4-3 com TO

O treinador vai indicando qual a posição da bola de forma a condicionar a equipa a posicionar-se defensivamente criando uma zona de pressão. Depois de 2/3 movimentações coletivas defensivas em alta intensidade é colocada uma bola em jogo para a consequente TO para a baliza formal sem oposição defensiva.

Após o cruzamento, só serão contabilizados as finalizações de primeira.



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

5 Org Defensiva Intersetorial - Evitar Finalização em estrutura 1-3-4-3

O jogo inicia com a bola para a equipa vermelha tendo por objetivo efetuar 3 passes entre os seus jogadores (dentro do retângulo definido) e só depois potenciar a largura (2 / 5) de forma a criar uma situação com cruzamento para a baliza formal. A equipa vermelha tem sempre garantida uma superioridade numérica fruto do apoio recuado (6) no intuito de facilitar a consecução do primeiro objetivo.

Por outro lado, a equipa branca procura fazer a oposição defensiva contando o primeiro objetivo do adversário e depois defendendo a baliza formal. Se conseguir recuperar a posse da bola procura fazer gol numa das 2 minibalizas



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

Os exercícios 3 (setor defensivo) e 4 (setores Intermédio-ofensivo) funcionam em simultâneo.

6.2 Anexo 2: Unidade de Treino 30 (Trabalho InterSetorial – Regime Duração)

SCB (U15) (INICIADOS A (U15)) Época 2021-2022



Dominantes da unidade de treino:
Trabalho InterSetorial - em regime de duração
(resistência específica)

Unidade de treino: 30
Cidade Desportiva (Campo n.º2)
08-09-2021 - 17:30

ZÉ F. (GR) DAVID (GR) HUGO (GR) EDGAR DIOGO R. GUIMA QUINTIÃES LEO FRANCISCO MÁRIO HUGO SILVA FRANCO RODRIGO M.	CHENOCA ALEX TIGAS T. MACEDO MICA VICENTE GONÇALO R. R. AFONSO MANU TROVISCO TENZ T. CARVALHO PATRÃO	ZÉ MARIA RUI SILVA MULLER		Data do jogo anterior: 05-09-2021 (Domingo)	Data do jogo seguinte: 12-09-2021 (Domingo)	Duração total da unidade de treino: 65 min. 0 seg.
---	--	---------------------------------	---	--	--	---

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

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

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

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

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



Tempo averbado: 9 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 4 min. 0 seg.
 Séries: 1
 Repetições: 3 x (3 min. 0 seg.)
 Tempo total: 13 min. 0 seg.

2 Organização Ofensiva InterSetorial ((GR+7)+3)x7 - princípios estruturais

O exercício tem por objetivo criar uma dinâmica ofensiva que permite soluções diversificadas ao portador de bola no momento da sua tomada de decisão: A) soluções ofensivas nos 2 corredores laterais (DL) - devem procurar posicionarem-se nas costas da linha de pressão do adversário mas sem queimar a linha de passe exterior; B) solução interior (PI do lado da bola) - deve procurar escalar o centro de jogo gerando a solução interior; C) solução de profundidade (E do corredor da bola) - deve garantir uma linha de passe de profundidade de forma a queimar as duas primeiras linhas de pressão do adversário; D) solução entrelinhada (PD e E do lado contrário à bola) - devem posicionar-se no espaço entrelinhado nas costas das duas primeiras linhas de pressão do adversário de forma a escalar o corredor central; E) soluções de equilíbrio (DCs dos corredores onde não se está a efetuar a ligação). Para pontuar, a equipa vermelha, tem de conseguir fazer gol numa das 2 balizas pequenas após combinação com um dos 3 jogadores que estão na profundidade (7, 9 e 11) ou através da entrada em condução pelo DL na porta colocada no corredor lateral. Apenas um dos jogadores 7, 9 e 11 vermelhos se pode movimentar para fora do quadrado no sentido de "ganhar" mais uma linha de passe interior para a equipa ficar em superioridade numérica.

A equipa branca que está no processo defensivo se recuperar a posse de bola ataca a baliza formal.



Tempo averbado: 18 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg.
 Séries: 1
 Repetições: 2 x (3 min. 0 seg.)
 Tempo total: 18 min. 0 seg.

3 (1+1) x (1+1) + GR

1x1 com ajuda de um defensor que deverá chegar o mais rápido para colaborar na tarefa defensiva e um atacante a realizar cobertura ofensiva. Ex: O jogador 3 faz passe para o atacante, iniciando 1x1. Este faz contenção, expondo vantagem defensiva, 1x2. Sendo que o atacante também tem ajuda o que voltará a resultar numa igualdade. Assim, na contenção devemos para além de retardar a ação do atacante, também impedir a ligação interior.

Variantes:

- Colocar defensor a diferentes distâncias ou posicionamentos relativamente a bola;
- Dificultar passe para o atacante;
- Impedir 1º defensor de continuar após a passagem entre os sinalizadores.



Tempo averbado: 6 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 6 min. 0 seg.
 Séries: 1
 Repetições: 2 x (3 min. 0 seg.)
 Tempo total: 6 min. 0 seg.



4. Jogo dos 3 corredores (dinâmica de corredores + finalização) em estrutura 1-3-4-3

O objetivo do exercício é potenciar a dinâmica ofensiva em cada um dos 3 corredores promovendo uma relação de 4x3 com uma superioridade numérica para os atacantes. De uma forma geral, os 4 atacantes deverão procurar ultrapassar os 3 defesas que fazem a oposição no seu corredor para poder atacar a baliza formal. Nesse sentido, deverão potenciar uma variedade de soluções ofensivas procurando manter sempre o equilíbrio, de forma a que, no momento de perda da bola não permitam que os defesas façam gol na baliza pequena (sem GR); forte reação à perda com TD agressiva (pressão alta). Ter em atenção a regra do fora-de-jogo colocando o treinador que está a acompanhar a linha defensiva a gerir esse momento. Quando a bola é jogada nos corredores laterais todos os jogadores (atacantes e defensores) que estão no corredor central devem estar preparados para dar seguimento à jogada após o cruzamento: os atacantes, ocupando as zonas de finalização (1ª e 2ª vagas); e os defesas, desfazendo o alinhamento defensivo para procurar as referências ofensivas (marcação individual). Nos corredores laterais a jogada inicia através de um lançamento de linha lateral. As duas equipas competem uma contra a outra e o resultado final será o somatório dos golos obtidos nas duas séries em que desempenham funções diferentes.



Tempo exercício: 18 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
 Tempo total: 18 min. 0 seg.

5. Organização Ofensiva (VCJ após LLL) em estrutura 1-3-4-3

O exercício inicia sempre com um lançamento de linha lateral para uma das equipas na zona previamente definida.
 A equipa atacante procura encontrar a solução ofensiva mais favorável para retirar a bola da zona de pressão provocada pelo adversário com variação do centro de jogo no intuito de atacar a baliza formal.
 A equipa defensora congestiona o corredor lateral na zona do lançamento (zona de pressão) de forma a recuperar a bola e atacar a baliza adversária num tempo máximo de 10".
 O exercício reinicia novamente no corredor lateral contrário.
 Após um determinado tempo ou número de lançamentos de linha lateral, as equipas trocam de funções.



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

Os exercícios 2 (principal) e 3 (trabalho complementar) funcionam em simultâneo.
 No último exercício vamos dar ênfase aos lançamentos de linha lateral (ofensivos e defensivos).

6.3 Anexo 3: Unidade de Treino 31 (Trabalho Tático Estratégico – Regime Velocidade)

SCB (U15) (INICIADOS A (U15)) Época 2021-2022



Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Tático-Estratégico - em regime de velocidade
(velocidade específica)

Unidade de treino: 31
Cidade Desportiva (Campo n.º2)
09-09-2021 - 17:30

ZÉ F. (GR)	CHENOCA	ZÉ MARIA	
DAVID (GR)	ALEX	RUI SILVA	
HUGO (GR)	TIGAS	MULLER	
EDGAR	T. MACEDO		
DIOGO R.	MICA		
GUIMA	VICENTE		
QUINTIÃES	GONÇALO R.		
LED	R. AFONSO		
FRANCISCO	MANU		
MÁRIO	TROVISCO		
HUGO SILVA	TENZÉ		
FRANCO	T. CARVALHO		
RODRIGO M.	PATRÃO		

Data do jogo anterior:
05-09-2021 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
12-09-2021 (Domingo)

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

- 1 Ataque em vaga 7x(4+GR) em estrutura 1-3-4-3**
Situação de finalização de 7x(4+GR) em vaga, condicionada com um tempo de ataque de apenas 10" para marcar à baliza. Defensivamente, temos a linha dos 3 DC (3, 6 e 4) + 1 PD a fazer oposição aos 7 atacantes. Cada jogada inicia sempre com uma reposição por parte do GR alterando a posse pelas duas equipas.
No final do tempo definido, a equipa que fizer menos golos realiza uma série de abdominais / dorsais / flexões de braços.

VARIANTES:

- a) Incluir mais um PD (10) para aumentar a oposição defensiva perturbando uma situação de 7x(5+GR);
b) Diminuir o tempo de ataque para 5".



Tempo de preparação: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1
Repetições: 2 x (5 min. 0 seg.)
Tempo total: 18 min. 0 seg.

- 2 Posse de Bola (5x5)+(5x5) em estrutura 1-3-4-3**
Duas equipas organizam-se em estrutura, dentro e fora do decágono, conforme a imagem. O objetivo do exercício é realizar uma sequência de 10 passes para portar um ponto para a sua equipa. Os jogadores externos têm obrigatoriamente de ligar com os jogadores que estão dentro.
Condições:
Em função da sua posição no decágono (dentro ou fora), cada jogador pode dar no máximo:
i) 2 toques (dentro) / 1 toque (fora)
ii) 2 toques (fora) / 1 toque (dentro)
iii) 2 toques (fora) / 2 toques (dentro)

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



Tempo de preparação: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1
Repetições: 2 x (5 min. 0 seg.)
Tempo total: 17 min. 0 seg.

- 3 Construção Intersectorial (passagem da fase de construção para a fase de criação) em sistema 1-3-4-3**
NA FASE DE CONSTRUÇÃO: A equipa em posse procura estruturar o jogo ofensivo assegurando linhas de passe seguras e diversificadas de forma a facilitar a construção curta em progressão (os 2 pivots fundam-se nas costas da primeira linha de passe do adversário e 2 jogadores na amplitude máxima - 2 e 5). NA FASE DE CRIAÇÃO: CORREDOR DA BOLA - Um jogador na amplitude máxima (DL por fora); pivot do lado da bola assegura a acção por dentro e E do lado da bola na profundidade; CORREDOR DO LADO CONTRÁRIO À BOLA - Um jogador na amplitude máxima (DL por fora); pivot do lado contrário da bola assegura o equilíbrio; E procura uma diagonal "entrelinha" e PL efetua movimento de rutura. NO MOMENTO DO PASSO DECISIVO/FINALIZAÇÃO: Quando a equipa atacante consegue progredir na direção da baliza ultrapassando a oposição dos jogadores que estão dentro da bola primeiros setores (ofensivo e intermédio) efetua-se uma situação condicionada de 5x(5+GR). Atacantes: 2; 5; pivot do lado da bola; 7; 9 e 11.
Defesas: 2; 3; 6; 4 e 5. VARIANTES: permitir perturbação de função mantendo a dinâmica estrutural: i) E do corredor da bola efetua um contramovimento e procura profundidade aproveitando o "ângulo cego" do DL; ii) quando E do lado da bola baliza o Pivot desse corredor ataca a profundidade aproveitando a situação do DL, adversário; iii) PL em apoio frontal e Extremos atacam a profundidade.



Tempo de preparação: 14 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1
Repetições: 2 x (7 min. 0 seg.)
Tempo total: 18 min. 0 seg.



4 Esquemas Táticos + TD (competição)

Duas equipas realizam uma competição de esquemas táticos.

A equipa que ataca está condicionada a ter de efetuar a marcação das bolas paradas nas zonas definidas pelas letras (conforme a imagem) em ambos os corredores. A=2; B=1; C=1; D=1; E=1; F=1 e G=2.

A equipa que defende após recuperar a posse da bola tem no máximo 10" para atacar a baliza colocada no meio-campo. No final, a equipa que fizer menos golos arruma a baliza.



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

No último exercício vamos dar ênfase aos livres laterais / frontais (ofensivos e defensivos).
Introduzir o livre frontal indireto (numa zona mais recuada)

6.4 Anexo 4: Mesociclo Dezembro

 MESOCICLO SUB15 PERÍODO COMPETITIVO DEZEMBRO 						
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
29 NOVEMBRO	30 NOVEMBRO	1 DEZEMBRO	2 DEZEMBRO	3 DEZEMBRO	4 DEZEMBRO	5 DEZEMBRO
FOLGA	TREINO (17h30)	TREINO (9h00)	TREINO (17h30)	TREINO (17h30)	FOLGA	JOGO OFICIAL 1ª JORNADA A. D. BARROSELAS
6 DEZEMBRO	7 DEZEMBRO	8 DEZEMBRO	9 DEZEMBRO	10 DEZEMBRO	11 DEZEMBRO	12 DEZEMBRO
FOLGA	TREINO (17h30)	TREINO (9h00)	TREINO (17h30)	TREINO (17h30)	FOLGA	JOGO OFICIAL 2ª JORNADA BOAVISTA F. C.
13 DEZEMBRO	14 DEZEMBRO	15 DEZEMBRO	16 DEZEMBRO	17 DEZEMBRO	18 DEZEMBRO	19 DEZEMBRO
FOLGA	TREINO (17h30)	TREINO (17h30)	TREINO (17h30)	TREINO (17h30)	FOLGA	JOGO OFICIAL 3ª JORNADA F. C. PORTO
20 DEZEMBRO	21 DEZEMBRO	22 DEZEMBRO	23 DEZEMBRO	24 DEZEMBRO	25 DEZEMBRO	26 DEZEMBRO
FOLGA	TREINO (17h30)	TREINO (17h30)	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
27 DEZEMBRO	28 DEZEMBRO	29 DEZEMBRO	30 DEZEMBRO	31 DEZEMBRO	1 JANEIRO	2 JANEIRO
FOLGA	TREINO (17h30)	TREINO (17h30)	TREINO (17h30)	FOLGA	FOLGA	FOLGA




6.5 Anexo 5: Microciclo 18-24 Abril

 SPORTING CLUBE DE BRAGA EPOCA 2021-2022 						
MICROCICLO	40	EQUIPA	U15	SEMANA	18 a 24 de Abril	
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
18 de abril de 2022	19 de abril de 2022	20 de abril de 2022	21 de abril de 2022	22 de abril de 2022	23 de abril de 2022	24 de abril de 2022
M A N H Ã	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
T A R D E	FOLGA	Trabalho Individual 17h00	GOD - ginásio 15h45	AUDITÓRIO 13h30	FOLGA	FOLGA
		GOD - campo 4 17h00	AUDITÓRIO 16h30	CAMPEONATO NACIONAL 4ª FASE		
		Treino 17h30	Treino 17h30	FC Porto x SCB 16h00		
		C4* / B5	C2 / B5	Estádio Dr. Jorge Sampaio		
OBSERVAÇÕES	* meio campo				GRUPO MATERIAL	Terça-feira - GR e Defesas Quarta-feira - Laterais Quinta-feira - pivôs Sexta-feira - avançados
NOTAS	PROGRAMA SUJEITO A ALTERAÇÕES					

6.6 Anexo 6: Unidade de Treino do Gabinete de Otimização Técnica

U15 ScBraga (sub15) Época 2021-2022

Dominantes da unidade de treino:
Componentes Técnica Individuais

Unidade de treino: 3

12-08-2021 - 17:30

✓ 0 ⚽ 0 ⚽ 0 ⚽ 0 ⚽ 0	Data do jogo anterior: 11-08-2021 (4ª Feira) Data do jogo seguinte: 14-08-2021 (Sábado) Duração total da unidade de treino: 22 min. 30 seg.
1 GOT - Recepção orientada + acelerar bola Exercício de recepção orientada. Jogador que está a realizar o exercício deverá receber a bola de um jogador da extremidade e após recepção orientada deverá acelerar pelo jogador na extremidade oposta e voltar a mostrar para receber novamente a bola. O exercício é contínuo com a duração de 30 seg.	 Tempo exercício: 4 min. 30 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 3 Repetições: 3 x (0 min. 30 seg.) Tempo total: 4 min. 30 seg. (0 min. 0 seg.)
2 GOT- Bola aérea Exercício composto com duas variáveis. 1- Após passe longo do TR, o jogador (DC) deverá realizar uma boa leitura da bola e cabecear para uma das duas balizas colocadas estrategicamente. - Tempo e técnica de salto - Técnica de cabeceamento 2- Após passe longo do TR, o jogador deverá ganhar posição ao jogador que estará a fazer oposição e ganhar a disputa de bola, procurando cabecear forte. Sistema de competição	 Tempo exercício: 9 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 3 x (3 min. 0 seg.) Tempo total: 9 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
3 GOT - último passe + Finalização Exercício destinado para médios e avançados. 1ª Fase - A bola inicia com passe e desmarcação para golo (Linhas pretas). 2ª Fase - Jogador que fizer o passe inicial deverá dar nova solução e é ele o responsável pelo passe para golo. (linha amarela)	 Tempo exercício: 9 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 3 x (3 min. 0 seg.) Tempo total: 9 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)

6.7 Anexo 7: Convocatória Sub15 x CD Feirense 14º Jornada 2º Fase

SCB (U15) (INICIADOS A (U15)) Época 2021-2022



Convocatória

Pag. 1/1

sexta-feira, 25 de Março de 2022 (16:26:20)

26-03-2022 - 11:00

SCB (U15) vs C. D. Feirense (U15)

CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES C (SÉRIE NORTE) - 2ª FASE

Cidade Desportiva (campo n.º2)

Data da concentração: 26-03-2022 (09:00) - Cidade Desportiva

Data de regresso: 26-03-2022 (13:00)

Dorsal	Nome desportivo	Assinatura
1	ZÉ F. (GR)	
2	DAVID (GR)	
4	EDGAR	
5	DIOGO R.	
7	QUINTIÃES	
8	LEO	
12	FRANCO	
13	RODRIGO M.	
14	CHINOCA	
16	TIGAS	
17	T. MACEDO	
18	MICA	
22	MANU	
23	TROVISCO	
24	TENIZ	
26	PATRÃO	
28	RUI SILVA	
29	MULLER	

Próxima unidade de treino:

29-03-2022 - 17:30:00 - Cidade Desportiva (Campo n.º4)

Próxima unidade de treino para não convocados:

29-03-2022 - 17:30:00 - Cidade Desportiva (Campo n.º4)

sexta-feira, 25 de Março de 2022

O treinador

6.8 Anexo 8: Resumo do Relatório de Jogo x CD Feirense 14º Jornada 2º Fase

RELATÓRIO DE JOGO											
SC BRAGA		8	SCB		CD Feirense		0		SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA		
ÉPOCA 2021/22											
EQUIPA SCB	SUB 15	DATA	26	3	2022	HORA		11h00'			
		DD	MM		AAAA						
COMPETIÇÃO	FUT 11	CAMPEONATO	FPF	FASE	2.ª Fase	ESCALÃO		Jun. C			
JORNADA	14ª	SÉRIE	Zona Norte		PISO		SINTÉTICO				
ÁRBITRO	António Alves					A. F.		PORTO			
LOCAL	Braga		CAMPO		Campo N.º1 - CD (relvado)						
SISTEMA TÁTICO SCB		JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES		AVALIAÇÃO	
1:3:4:3		Zé	1	Gr					8	B	
VARIANTE		Edgar (Cap.)	2	LD		57'			8	B	
		Macedo	3	DCD					9	A	
		Quinti	4	DCE					8	B	
		Franco	5	LE					8	B	
		Chinoca	6	DC					9	A	
		Trovisco	7	ED		40'	2		9	A	
		R. Marques (SC)	8	MO			1		9	A	
		Patrão	9	PL		40'	2		9	A	
		Teniz	10	MO		57'			7	B	
		Mica	11	EE		40'			7	B	
		David	12	Gr							
		Léo	13	DC							
SISTEMA TÁTICO ADV		Manu	16	EE		40'			8	B	
1:4:4:2		Rui	17	ED		40'			7	B	
VARIANTE		Muller	18	PL		40'	3		9	A	

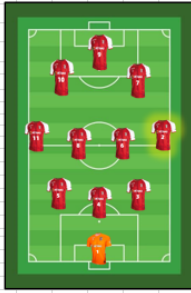
6.9 Anexo 9: Dados de Utilização Competitiva Sub15

		2022 - TEMPO DE JOGO																JOGOS										MINUTOS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		12/dez	19/dez	09/jan	16/jan	23/jan	06/fev	12/fev	17/fev	26/fev	06/mar	13/mar	20/mar	26/mar	22abr	08mai											T	SU		P	O	TOTAL	Min	%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		Boavista F.C. (U15) L1 S.C.B.	S.C.B. (U15) 00 FC Porto (U15)	VSC L1 S.C.B.	S.C.B. (U15) 2.0 SC Salgueiros (U15)	S.C.B. (U15) 4.0 FC Famalicão (U15)	AD Barcelos 0.8 S.C.B. (U15)	S.C.B. (U15) 4.0 Boavista FC (U15)	CD Fátima 0.4 S.C.B. (U15)	FCP L1 S.C.B.	S.C.B. (U15) 3.0 VSC (U15)	SC Salgueiros 0.2 S.C.B. (U15)	FC Famalicão 2.5 S.C.B.	S.C.B. 8.0 CD Fátima	FCP L1 S.C.B.	S.C.B. (U15) 3.0 VSC (U15)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		</

6.10 Anexo 10: Avaliação Individual – Exemplo



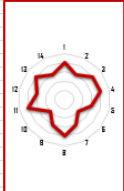
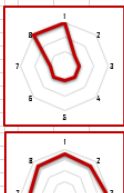
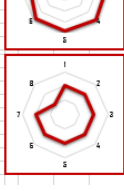
FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL
ÉPOCA 2021-22
AValiação INTERMÉDIA



ME COMPLE


ALTURA (M)		PESO (KG)		SSA GORDA		JPF		POSIÇÃO		É DOMINANTE		NÍVEL	
1,64		51,1		8,18		JPF SIM		2				A+	
PO JOGO OFI		O JOGO AMI		TITULAR		LENTE UTILIZ		ENTE R UTIL		AO CONVOCAI		DIA AVAIA	
770'		512'		10		0		1		3		19	

DE NASCIM 8 de MARÇO de 2007

COMPETÊNCIAS TÁTICO-TÉNICAS		0-20	ASPETOS TÁTICOS A MELHORAR ● Melhorar a tomada de decisão atendendo que, por vezes, não consegue desancelar no momento em que define a ação final. ● Antecipar o cruzamento das meias para aproveitar o desposicionamento do SD adversário. ● Procurar ser mais agressivo no ataque às zonas de finalização. ● Melhorar a comunicação intragrupal.
1 - É criativo e imprevisível nas ações ofensivas, em benefício do coletivo	19		
2 - Em situações lvi defensivas, efetua contenção e espera pelo momento certo para o	18		
3 - Adota os comportamentos solicitados pelo modelo de jogo em função do posto específico	19		
4 - Em velocidade consegue executar com qualidade ações de passe, falta e remate	19		
5 - Em situações lvi defensivas, posiciona o seu corpo e os apoios corretamente	18		
6 - Consegue executar com qualidade ações com pé não dominante	17		
7 - Percebe e age de acordo com as zonas de segurança e de risco	18		
8 - Defensiva e ofensivamente, ocupa de forma racional os espaços	19		
9 - Recibe a bola de forma orientada e focaliza a baliza adversária	18		
10 - Procura e executa com qualidade remates de meia distância	17		
11 - Em função da situação observada decide pela melhor opção	19		
12 - Tem boa eficácia em ações de passe longo ou cruzamento	18		
13 - Resolve com qualidade e eficácia, situações de lvi ofensivas	19		
14 - Em zona de finalização é eficaz	18		
MÉDIA		18,29	
COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS/BIOLOGICAS		0-20	ASPETOS TÉCNICOS A MELHORAR ● Desenvolver o lado não dominante. ● Melhorar o jogo aéreo. ● Potenciar a receção orientada no momento da receção após uma VCU. ● Potenciar o cruzamento com maior intencionalidade e critério.
1 - Mantém controlo emocional com colegas, adversários e árbitros, mesmo sendo	20		
2 - Demonstra atitude, carácter e vontade de quem quer vir a ser profissional do SCB	19		
3 - Mantém postura e concentração adequadas, independentemente do resultado	19		
4 - Revela capacidade de liderança e influência positiva sobre os colegas	19		
5 - Aborda qualquer lance com ambição e como um desafio que quer vencer	19		
6 - Tem capacidade de superação em situações de adversidade	19		
7 - Capacidade para ouvir e refletir sobre críticas construtivas que lhe são apontadas	19		
MÉDIA		19,25	
COMPETÊNCIAS FÍSICAS/ANTROPOMÉTRICAS/COORDINATIVAS		0-20	ASPETOS FÍSICOS A MELHORAR Apresenta um perfil de treino excelente o que lhe permite ter um rendimento excepcional em treino e jogo. É um atleta com uma tipologia de fibras mista, visto que, apresenta bons níveis de velocidade (4,10 segundos nos 30 metros) e excelentes níveis de prestação aeróbia. Estas características permitem-lhe recorrer à sua elevada capacidade repetida de sprint sem perda significativa de velocidade. Deve manter o treino de velocidade, o treino de força e o treino de mobilidade.
1 - É um jogador com capacidade de impulsão e tempo de salto adequados ao posto específico	18		
2 - Altura adequada ao posto específico que ocupa, tendo em conta o alto rendimento	17		
3 - Tem boa técnica de corrida não apresentando dificuldades de coordenação motora	19		
4 - Suporta a intensidade exigida pelo posto específico durante o tempo total de jogo	20		
5 - Possui boa velocidade de deslocamento	19		
6 - Tempo de reação ajustado ao nível competitivo	19		
7 - Robustez física adequada à posição específica	16		
MÉDIA		18,13	
COMPETÊNCIAS SOCIAIS		0-20	ASPETOS PSICO-COMPORTAMENTAIS A MELHORAR jogador bastante trabalhador, focado e dedicado demonstrando ambição em atingir melhores níveis de realização. Em campo consegue lidar e ultrapassar os erros que comete, contudo, fora do treino/jogo fica a ruminar sobre os mesmos, sendo este um aspeto a melhorar. Apresenta uma motivação predominantemente intrínseca, dando também maior ênfase ao processo do que ao resultado. Tem uma boa relação com os colegas, sendo um exemplo para os mesmos e exercendo assim uma influência positiva sobre a equipa.
1 - Relaciona-se de forma positiva com colegas, treinadores, diretores, árbitros e outros	19		
2 - Comportamento extratípico que se condiz com a exigência do futuro jogador	19		
3 - Comportamento humilde perante colegas, treinadores e restantes agentes desportivos	19		
4 - Está atento e concentrado durante os treinos	19		
5 - Compreensão do impacto que as suas intervenções/publicações podem ter junto dos demais	19		
6 - Sensibilidade para perceber o outro	19		
7 - Ser considerado pelos outros em momentos de tomada de decisão	19		
MÉDIA		18,88	

6.11 Anexo 11: Calendário 4º Fase Sub15 Época 2021/2022

U15					
CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES C - 4ª Fase Apuramento Campeão					
MÊS	DATA	JORNADA	HORAS	ADVERSÁRIO	C/F
ABRIL	22/04/2022	1	16H00	FC PORTO	F
	24/04/2022	PARAGEM SELEÇÃO			
MAIO	01/05/2022				
	07/05/2022	2	11H00	VITÓRIA SC	C
	15/05/2022	3	11H00	SL BENFICA	C
	22/05/2022	4	11H00	ACADÉMICA	F
	31/05/2022	5	16H00	SPORTING CP	C
JUNHO	05/06/2022	6	11H00	FC PORTO	C
	11/06/2022	7	11H00	VITÓRIA SC	F
	16/06/2022	8	11H00	SL BENFICA	F
	19/06/2022	9	11H00	ACADÉMICA	C
	26/06/2022	10	11H00	SPORTING CP	F

Capítulo VII - Referências Bibliográficas

Amieiro, N., Frade, V., Guilherme Oliveira, J. (2008). *Periodização Tática, Um modelo de treino*. Apresentação realizada em Barcelona. Espanha, 2008.

Borges, Paulo Henrique. *Periodização tática fundamentos e perspectivas: Entrevista com Dr. Vítor Manuel da Costa Frade*. Conexões. Campinas, v. 13, n. 1, p. 180–204, 2015.

Campos, C. (2008). *A justificação da Periodização Tática como fenomenotécnica – “A singularidade da intervenção do treinador como a sua impressão digital”*. Espanha: MC Sports.

Cervera, A. (2010). *Modelo Organizacional-Estratégico de entrenamiento en fútbol*, Espanha: MC Sports.

Frade, Vítor Manuel da Costa. *Entrevista a Alexandre Allegro*. Não publicado. Portugal, 2011.

Frade, V. (2003). Entrevista. In Martins, F. “A Periodização Tática” segundo Vitor Frade: *Mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o Futebol*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP Porto. Porto.

Frade, V. (2014). Vítor Frade “*Fora de Jogo*” o Tempo Todo. Prime Books.

Garganta, J. (2003). “Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego”. *Training fútbol: Revista técnica profesional*. 85:14-17

Garganta, J. (2007). Entrevista in Sánchez, R., & Perdomo, A. (2019) (2ª Edição). *Fútbol base y modelo de juego*. FútbolDLivro.

Gomes, Marisa Silva. Entrevista. In. Tobar, Julian Bertasso. *Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica*. Monografia apresentada à escola superior de educação física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Brasil, 2013.

Tamarit, Xavier. *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. Editorial MBF. Espanha, 2013.

Gomes, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar, segundo a Periodização Tática*. MC Sports. Espanha.

Maciel, Jorge. *Espiral de AutoRenovação e Lei de Roux – Uma Perspetiva Diferente*. Artigo não publicado. 2011c.

Maciel, Jorge. *Não o deixes matar. O bom futebol e quem o joga*. Lisboa: Chiado Editora. Portugal, 2011a.

Maciel, J. (2014). Descansar no jogo?! A dose faz o veneno?! A importância da “Regra dos 4 dias”! Texto in Tobar J. (2018) (1ª Edição). *Periodização Tática*. Prime Books.

Mendonça. P. (2016). *O Futebol de Pep Guardiola Periodizado Taticamente*. Prime Books.

Moreno, Oscar P. Cano. *El Modelo de Juego del FC Barcelona – Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad*. MC Sports. Espanha, 2010.

Oliveira, B., Amieiro. N. Resende, N. & Barreto, R. Mourinho: *Porquê Tantas Vitórias?* Editora Gradiva. Lisboa. Portugal, 2006.

Pereira, A. (2021). *Documento Metodológico Sporting Clube de Braga*. Consult. 17 Jun 2021, Powerpoint.

Pereira, A. (2021). *Coordenação Técnica no Futebol. Parâmetros metodológicos e estratégico-táticos no treino e no jogo*. Consult. 17 Jun 2021, Powerpoint.

Sánchez, R., & Perdomo, A. (2019) (2ª Edição). *Fútbol base y modelo de juego*. FútbolDLivro.

Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. MCSports (Moreno & Conde Sports Limitada).

Stacey, R. (1995). *A Fronteira do Caos*. (Tradução de P. Simões, F. Ferreira e M. Estevão). Venda Nova: Bertrand Editora.

Tobar, Julian Bertazzo 2018 – Periodização Tática

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

www.scbraga.pt/cidade-desportiva/

www.scbraga.pt/estrutura/

www.scbraga.pt/historia/

www.scbraga.pt/palmares/

www.facebook.com/watch/?extid=NS-UNK-UNK-UNK-IOS_GK0T-GK1C&v=932635167410511 Entrevista António Pereira Canal Atleta

www.jn.pt/desporto/bruno-lage-quer-plantel-com-dois-jogadores-a-lutar-por-cada-posicao-11143049.html Bruno Lage, 2 jogadores por posição