U.PORTO

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de Estágio Profissional, no contexto do Treino de Jovens, no escalão de sub15 do Sporting Clube de Braga

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Garganta Silva

Tutor: António José Fernandes Pereira

Simão André Simões

Porto, 2020

Ficha de Catalogação

Simões, S. (2020). *Relatório de Estágio Profissional, no contexto do Treino de Jovens, no escalão de sub15 do Sporting Clube de Braga.* Porto: S. Simões. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Ramo Treino de Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras Chave: RELATÓRIO DE ESTÁGIO, COMPETIÇÃO, FUTEBOL, FORMAÇÃO, PROCESSO DE TREINO

Agradecimentos

Efetivamente, estabelece-se o final de mais uma etapa do longo processo formativo do autor, dado que os anos e vivências são uma aprendizagem contínua que nunca terminará.

Em primeiro lugar, agradeço à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e em particular ao meu orientador, Professor Doutor Júlio Garganta, por todo o apoio, oportunidades e aprendizagens facultadas.

De seguida, agradeço ao clube (Sporting Clube de Braga) e à coordenação pelo acolhimento e oportunidades oferecidas, assim como à equipa técnica pela incrível aceitação num processo de continuidade. As pessoas que fizeram deste processo de desenvolvimento são: António Pereira (tutor de estágio), César Silva, Adelino Esteves, Juliano Lima, Francisco Sousa e Marco Gonçalves.

De facto, no momento em que foi aceite este desafio, ainda não era evidente a perceção da ajuda e suporte que as pessoas mais próximas iriam proporcionar, nomeadamente em prol da constante partilha de conhecimento verificada. Neste sentido, agradeço aos colegas treinadores, em que foi formado o grupo de boleias, “Boleia Porto-Braga”, caracterizado por viagens interativas e educativas durante sete dias por semana, com uma constante entreajuda e partilha de ideias sobre a grande paixão que é o futebol, referindo Fábio Vieira, Tiago Arantes, Bruno Teixeira, João Baía, Fábio Santos e Raúl Ribeiro. Obrigado a todos!

Agradeço também às pessoas presentes desde sempre nesta luta constante, pelo sucesso num mundo tão complicado e complexo: à minha mãe e irmã por todos os dias estarem ao seu lado, mesmo quando as coisas não correram tão bem, como num momento de maior tensão/pressão verificado numa derrota. Para além disso, saliento a restante família materna que demonstrou um enorme apoio, e transmitiu a força e compreensão necessárias, para alcançar os objetivos pretendidos.

Por fim, agradeço ao grupo de amigos mais chegados, apelidado de “Brogas”: António Mota, Nuno Prucha Leite, Luís Ferreira, Rute Miranda, Barbara Miranda, Raquel Pereira e Rita Moreira. Amigos estes que têm acompanhado, desde há

10 anos, a luta pelo sonho de um dia poder vir a ser um treinador profissional do futebol e suportado a disponibilidade limitada, devido a esta paixão.

Para finalizar, agradeço aos colegas de mestrado por todas as discussões e partilhas na biblioteca da faculdade ou em cafés.

Sem todos vocês este ano não teria sido tão enriquecedor, obrigado a todos!

Índice Geral

Agradecimentos III
Índice Geral V
Índice de Figuras VII
Índice de Anexos VIII
Resumo IX
Abstract XI
1. Introdução 1
2. Enquadramento 3
2.1 Biográfico 3
2.2 Estágio Profissional 6
2.2.1 Introdução 6
2.2.2 Objetivos Académicos, Pessoais e Profissionais 7
3. Estado da arte 9
3.1 Princípios Táticos do Futebol e uso de Jogos Reduzidos e Condicionados 9
3.2 Análise do desempenho 15
3.3 Identificação de Talento 22
4. Contexto de Clube 27
4.1 Sporting Clube de Braga 27
4.2 Formação SC Braga 28
4.3 Departamentos no SC Braga 29
4.4 Equipa técnica Sub15 29
4.5 Funções do Estagiário na Equipa técnica 30
4.6 Campeonato Nacional Sub15 – Juniores C 31
4.7 Plantel SC Braga U15 – 2019/2020 31
4.8 Objetivos da Época 2019/2020 33
4.9 Modelo/Ideia de Jogo do Sporting Clube de Braga 35
4.9.1 Introdução 35
4.9.2 Organização Ofensiva 37
4.9.3 Transição Defensiva 38
4.9.4 Organização Defensiva 38
4.9.5 Transição Ofensiva 39

5. Planeamento Semanal 41
5.1 Fases da Época 41
5.2 Morfociclo Padrão 43
5.2.1 Terça – Trabalho Setorial (Força específica) 44
5.2.2 Quarta – Trabalho Intersetorial (Resistência específica) 45
5.2.3 Quinta – Trabalho Tático Estratégico (Resistência específica) 45
5.2.4 Sexta – Trabalho Preventivo Regenerativo (Velocidade específica) 45
6. Desenvolvimento da Prática 47
6.1 Reflexões sobre os momentos críticos 47
6.2 Reflexões Táticas e Metodológicas 58
7. Desenvolvimento Profissional 81
7.1 Reflexões Profissionais 81
7.2 O Processo de Treino 84
7.3 Equipa técnica 85
7.4 De que modo pode um estagiário potenciar a organização em que está inserido? 86
8. Considerações Finais 89
Referências 91
Anexos 99

Índice de Figuras

Figura 1 – Cidade Desportiva SC Braga 28
Figura 2 – Notícias em 2020 sobre a formação do SC Braga 29
Figura 3 – Plantel dos Sub15 (2019/2020) 33
Figura 4 – Sistemas Táticos utilizados ofensivamente 37
Figura 5 - Sistema Tático utilizado defensivamente 39
Figura 6 – Microciclo 1ª Fase 42
Figura 7 – Microciclo 2ª Fase 43
Figura 8 - Morfociclo Padrão apresentado pelo clube 44
Figura 9 - Classificação Final 1ª Fase 52
Figura 10 - Classificação da 2ª Fase – 1ª Volta 55
Figura 11 - Classificação Final 2ª Fase 56
Figura 12 – Memórias da Época 2019/2020 79

Índice de Anexos

Anexo 1: Unidade de Treino 114 (Treino Setorial - Terça Feira - Força Específica) 99
Anexo 2: Unidade de Treino 115 (Treino Intersetorial - Quarta Feira - Resistência Específica)..... 101
Anexo 3: Unidade de Treino 116 (Treino Tático Estratégico - Quinta Feira - Resistência Específica) 103
Anexo 4: Unidade de Treino 117 (Treino Preventivo Regenerativo - Sexta Feira - Velocidade Específica)..... 105
Anexo 5: Relatório de Jogo - vs Futebol Clube do Porto - 13ª Jornada - 2ª Fase do Campeonato Nacional Juniores C..... 107

Resumo

O presente documento reporta-se ao estágio desenvolvido no decorrer da época desportiva 2019/2020 no escalão de Sub15 no Sporting Clube de Braga, refletindo um percurso de significativa aprendizagem, experimentação/vivência e avaliação.

Inicialmente, é realizada uma pesquisa bibliográfica sobre três temas de interesse para a prática e maior conhecimento teórico (Princípios Táticos do Futebol e uso de Jogos Reduzidos e Condicionados; Análise do Desempenho; e Identificação de Talento).

Seguidamente, caracteriza-se o contexto do clube, Sporting Clube de Braga, mais especificamente o escalão de sub15, prosseguindo para a forma e processo do planeamento semanal ao longo da época. A parte final deste relatório, focou-se essencialmente na parte reflexiva e observação crítica sobre as vivências e experiências ocorridas no decurso da época, tanto ao nível pessoal, como ao modo de jogar e à gestão de um coletivo.

Ao nível profissional existiu um foco em reflexões gerais, treino, relação dentro de uma equipa técnica e o modo como um estagiário pode potenciar a organização em que está inserido. As reflexões gerais espelham um pouco a visão pessoal sobre o comportamento do treinador e gestão de um coletivo. Em termos do principal influenciador do jogo, o treino, destaca-se as principais dificuldades, bem como a consolidação de conhecimento e aprendizagens. Dentro da equipa técnica pretende-se destacar o relacionamento, partilha e liberdade para o crescimento pessoal e profissional de um estagiário. No último ponto, referem-se os principais passos que se poderão dar para se conseguir uma maior valorização e bem assim poder influenciar positivamente o treino, a competição e a gestão global do processo.

PALAVRAS CHAVE: RELATÓRIO DE ESTÁGIO, COMPETIÇÃO, FUTEBOL, FORMAÇÃO, PROCESSO DE TREINO.

Abstract

This document refers to the internship developed during the 2019/2020 sports season at the Sub15 level at Sporting Clube de Braga, reflecting a path of significant learning, experience, personal and professional gains.

Initially, a bibliographic research is carried out on three topics of interest for the practice and greater theoretical knowledge (Tactical Principles of Football and use of Reduced and Conditioned Games; Performance Analysis; and Talent Identification).

Then, the context of the club, Sporting Clube de Braga, is characterized, more specifically the sub-15 level, proceeding to the form and process of weekly planning throughout the season. The final part of this report, focused essentially on the reflective part and critical observation about the experiences that occurred during the season, both at a personal level, as well as the way of playing and the management of a team.

At the professional level there was a focus on general reflections, training, relationships within a technical team and the way in which an intern can enhance the organization in which he is inserted. The general reflections demonstrate the personal view on the behavior of the coach and management of a collective.

In terms of the main influencer of the game, training, the main difficulties stand out, as well as the consolidation of knowledge and learning. Within the technical team, it is intended to highlight the relationship, sharing and freedom for an intern's personal and professional growth. In the last point, we refer to the main steps that can be taken to achieve greater appreciation and still be able to positively influence training, competition and the overall management of the process.

KEY WORDS: INTERNSHIP REPORT, COMPETITION, FOOTBALL, YOUTH FOOTBALL, TRAINING PROCESS.

1. Introdução

No âmbito do 2º ano do 2º ciclo de Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Treino de Crianças e Jovens, foi proposta a realização de um estágio cujo objetivo remete para a evolução a nível profissional e pessoal, este é desenvolvido no escalão de Sub15 do Sporting Clube de Braga ao longo do ano letivo 2019/2020.

O relatório apresenta como foco, o Futebol, sobretudo no que respeita ao processo de treino, competição e gestão dos jogadores e equipa. Esta modalidade desportiva consiste numa atividade coletiva composta por duas equipas de dez jogadores e um guarda redes, com interações continuas entre todos os jogadores durante 90 minutos, divididos em duas partes de 45 minutos cada. Tendo isto em conta e sabendo que se trata de uma modalidade popular, a proposta do SC Braga apresenta uma perspetiva positiva pelo seu crescimento e resultados a nível nacional e internacional, bem como pela oportunidade de trabalhar nos Sub15, num campeonato nacional de formação, sendo este um dos objetivos pessoais.

Desta forma, pretende-se adquirir um maior conhecimento relativamente à área exposta, melhorar competências do ponto de vista da tomada de decisão e capacidade de trabalho em equipa, através da partilha de métodos de ensino e formação essenciais num contexto de alto rendimento. Para além disso, a um nível profissional procura-se o desenvolvimento da capacidade de interação e comunicação, obtida pelo acréscimo da rede de contactos nacionais e internacionais, com vista ao aumento da network profissional. Por fim, compreende-se que o projeto apresentado se direciona como peça de encorajamento e guia para a conclusão do 2º Ciclo do Mestrado de Treino Desportivo, especializado em crianças e jovens.

O corpo do presente trabalho é composto por 8 capítulos. O primeiro, intitulado de “Enquadramento”, ao nível pessoal expõe as intenções do autor bem como a sua formação e currículo profissional, e ao nível profissional, identifica os objetivos, perspetivas, resultados previstos, entre outras particularidades. De

seguida, apresenta o “Estado da Arte” com ênfase em três assuntos: Princípios Táticos do Futebol e uso de Jogos Reduzidos e Condicionados, Análise do desempenho e a Identificação de Talento. Após o estado da arte, apresenta-se o “Contexto de Clube”, indicando a estrutura, as instalações, os recursos humanos, a equipa técnica, entre outros. De acrescentar, o “Planeamento Semanal”, onde se exibe o planeamento das unidades de treino e as diferenças nas respetivas fases do campeonato. Em adição salienta-se, o desenvolvimento da prática, uma reflexão dos vários momentos críticos e Táticas e Metodologias desenvolvidas. Para além disso, prossegue-se com o “Desenvolvimento Profissional”, revelando as reflexões pessoais ao nível profissional, ao nível do treino e da equipa técnica. Neste sentido, será também apresentada uma conclusão acerca do desenvolvimento do estágio profissional nesta época desportiva 2019/2020.

Por fim, listam-se as referências bibliográficas citadas ao longo do trabalho, assim como, os anexos.

2. Enquadramento

2.1 Biográfico

O ser humano tem como principal característica de diferenciação a sua própria essência. O Homem existe para ser um ser pensante com objetivos claros. Assim, o ser humano é um ser numa busca constante e ininterrupta por algo e de todas as possibilidades de perguntas, as mais constantes são claramente “De onde venho?”, “Quem sou?”, “Para onde vou?”. Estas questões são determinantes para sabermos quem somos, onde pretendemos chegar (o modo de vida pretendido), e a forma como nos queremos relacionar com os outros (sociedade).

Para apresentar as respostas a estas questões é necessário relembrar onde tudo começou, o inicio da vida. Nos primeiros anos de vida, o contacto com o mundo desportivo foi existindo, apesar dos seus pais nunca o terem frequentado. O autor, teve desde logo a oportunidade de frequentar natação aos dois anos de idade. De referir, que nasceu em Coimbra e com um ano de idade ocorreu a mudança para a cidade do Porto. Era uma criança muito extrovertida, sempre com muita energia e com alguma autoestima. Isso facilitou o seu gosto pelo desporto em geral. Mas, na entrada para a escola básica (1º Ciclo), o futebol despertou-lhe atenção. E daí começou um amor fulminante que até hoje perdura. Desta forma, convenceu a sua mãe a inscrevê-lo num clube de futebol, e assim iniciou a o seu percurso futebolístico. O futebol começou a ser prática diária tanto na escola como fora dela, assim como, em pensamento. Para além disso, nessa altura, foi o inicio do pico da tecnologia em idades juvenis, o que levou a uma prática constante de FIFA/PES, quando não se tinha que estudar. Desta forma, o desporto foi a grande alavanca do jovem, atleta, ser humano, treinador para ser melhor constantemente e mais saudável.

O desporto é/foi/será um grande mentor no que toca à preparação para a vida em sociedade, aos valores e princípios pelos quais se baseia até hoje. O desporto tem a capacidade de possibilitar e promover uma diversidade de

experiências de partilha, com o objetivo de ser o instigador de hábitos de vida saudáveis, através do desenvolvimento psicossocial por intervenção da disciplina, liderança, respeito, cooperação, solidariedade, bem como a aprendizagem de habilidades e competências motoras.

Na fase de mudança do ensino básico para o ensino secundário, decidiu experimentar outras modalidades desportivas por influência de alguns colegas de escola, como por exemplo, o Basquetebol. Sinceramente, esta mudança nunca surpreendeu, porque desde os seus dez anos de idade que já havia decidido as diretrizes do seu futuro, ser Treinador de Futebol. Por isso, esta mudança levou a outras, passando também pelo Rugby, Jiu Jitsu e Voleibol. Mas sem nunca tirar o foco do futebol, em que todos os fins de semana observava jogos dos seus colegas ou ex-treinadores, assim como, os jogos das principais ligas europeias.

Considera que os seus professores tiveram um papel fundamental nas suas escolhas futuras. Desta forma, através deles, conseguia entender que a função do treinador ou professor ia muito além de uma simples transmissão de informações ou conhecimentos, mas, representava sobretudo, uma partilha única de aprendizagens e experiências, com a honra de ver os jovens crescer, tornarem-se grandes atletas e acima de tudo grandes seres humanos.

A passagem do ensino secundário para o ensino superior, para além de ser o inicio da sua especialização na área que mais o cativa, foi também um retorno à sua cidade Natal. A licenciatura foi realizada na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra, onde vivenciou experiências únicas, extremamente enriquecedoras. Com as aprendizagens que lhe foram transmitidas, a sua vontade e necessidade por querer mais aumentaram exponencialmente. No seguimento desta mudança procurou desde logo integrar o mundo do futebol por dois anos no Sport Comércio Salgueiros, no escalão de sub18/19, realizando o seu estágio de UEFA C. Para além disso, fez um semestre de convénio com a Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), tendo aproveitado esta oportunidade para ingressar, por iniciativa

própria, num estágio no AVAÍ Futebol Clube nos Sub15, equipa campeã estadual.

Na sequência desta constante procura pelo conhecimento, o passo a seguir estava traçado, o mestrado se impunha. Desta forma, iniciou esta nova etapa da sua formação na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto no Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Crianças e Jovens. Nesta instituição, foi reforçada a vontade para continuar a trilhar o seu percurso, com ensinamentos e conhecimentos incrivelmente encorajadores. Em simultâneo, continuou o seu percurso profissional na Dragon Force Porto, no escalão de Sub14. Deste modo, obteve a certeza que as escolhas feitas até então foram as certas e que todos os percalços valeram a pena, pois apenas fizeram com que toda esta viagem, ainda inicial, fosse ainda mais desafiante.

Por fim, ao chegar à última etapa do mestrado, o estágio profissional, redigiu o presente Relatório de Estágio de modo a concluir este ciclo académico. A sua paixão, o futebol, será o seu campo de estudo, reflexão e aplicação, mas o seu instrumento será composto por todo um conjunto de conhecimentos, experiências e competências que tem adquirido durante a sua formação e experiência profissional. Pretendendo deste modo transmitir estas aprendizagens aos seus atletas, às crianças e jovens que se cruzem pelo seu percurso profissional. A sua grande ambição é proporcionar aos seus atletas a possibilidade de se tornarem não só grandes profissionais, mas, principalmente, a de crescerem continuamente apaixonados pelo desporto, de se tornarem seres humanos preparados para enfrentar e ultrapassar qualquer obstáculo que o mundo lhes coloque durante o seu percurso. Assim, pretende transmitir alguns princípios fundamentais para ser um melhor ser humano tais como: o respeito (seja pelo próximo, pelo meio envolvente ou pelo próprio), a disciplina (regras de justiça e equidade), a autonomia, a tomada de decisão (capacidade de resolver problemas que surgem sem ser dependente, tomando as decisões mais acertadas a cada momento), a autoestima (acreditar em si próprio e nas suas convicções), a capacidade de viver em harmonia com a sociedade (solidariedade, companheirismo, união, entre outros), e por fim a resiliência/ousadia (serem capazes de combater e ultrapassar da melhor forma

todas as adversidades que surjam no seu caminho e com elas tornarem se ainda mais fortes).

2.2 Estágio Profissional

2.2.1 Introdução

A realização deste estágio surge da necessidade de aprendizagem acerca da modalidade desportiva, o futebol, e pela ambição pessoal de ser treinador de futebol de formação. Sendo esta uma modalidade enraizada a nível mundial, salienta-se a necessidade de atenção relativamente à formação, de forma a levar os atletas a conseguir ter sempre duas janelas abertas: a de alcançar a performance de alto rendimento e a de ser um melhor ser humano contribuindo para o crescimento cultural da sociedade.

Da experiência como treinador, fica a perspetiva de que a nível de preparação do treino tem havido uma grande evolução na formação profissional. Mas que a nível estratégico e de gestão de balneário existem inúmeros pontos a melhorar. Além disso, a seleção dos jogadores aptos para a exigência do alto rendimento é muito complexa e nunca 100% segura.

A formação deve ser interpretada como ponto de partida para um desporto federado de qualidade, bem como para a implementação de métodos de treino cativantes e encorajadores para o desenvolvimento exponencial dos atletas e da modalidade. Deste modo, a proposta recebida para enquadrar a equipa técnica dos Juniores C (Sub15) do SC Braga foi completamente inesperada e impossível de rejeitar, visto que é um clube referenciado como uma das quatro potencias a nível nacional e já com uma reputação a nível europeu e internacional. O projeto de estágio apresentado foi como 3º Adjunto, onde haveria a oportunidade de participar no planeamento, assim como no processo de treino diário e no jogo oficial. Para além disso, poderiam ser exercidas funções relacionadas com outros departamentos, caso necessário.

A missão do estágio provém de uma exigência e responsabilidade elevada, uma vez que para além da representação do clube, o sucesso do mesmo não ocorrerá sem um esforço máximo para este propósito. Os objetivos fulcrais remetem para uma evolução ao nível académico, profissional e pessoal no mundo do futebol.

2.2.2 Objetivos Académicos, Pessoais e Profissionais

Os objetivos são os argumentos principais que nos dão energia para todos os dias irmos trabalhar. São o que nos impulsiona e revitaliza. Para progredir, temos de ter consciência de onde estamos e para onde queremos ir, bem como os caminhos que devemos traçar para os alcançar. Os objetivos fulcrais remetem para uma evolução tanto a nível profissional como a nível pessoal no mundo do futebol. Assim, decidi traçar uma série de objetivos de diferentes índoles – académicos, profissionais e pessoais – ainda que intimamente relacionados.

- A nível académico, a realização deste estágio e o respetivo relatório permitem dar por concluída esta etapa académica, sendo esse o maior objetivo: ser Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, com um bom aproveitamento.

De forma a alcançar esse objetivo com a maior eficácia possível, foram definidas também outras metas menores: melhorar a capacidade de redação, obtendo um maior reportório de vocabulário; desenvolver a capacidade de investigação, de forma a enriquecer o conhecimento cientifico; estabelecer linhas de pensamento e reflexão mais claras e congruentes.

Ser treinador é considerado um constructo multidimensional, uma vez que exige que um conjunto de competências em variadas áreas de atuação sejam desenvolvidas (Pinho, 2009).

- A nível profissional, os objetivos passam por desenvolver o Conhecimento e Visão sobre o Jogo (estratégias criadas e contextualizadas de forma a impedir o sucesso do adversário); Planeamento e Periodização do treinos (pois este será um contexto competitivo nacional, logo apresentará um planeamento diferente, ao que tem tido como experiência anterior, tendo mais treinos e tempo de

preparação); Compreender e melhorar as Competências na Análise do Desempenho da Equipa, de forma, a perceber a ligação causa-efeito do modelo de jogo ao modelo de treino e refletir sobre o “nosso” processo; Comportamentos e Feedbacks no treino/jogo (interação e perceção do timing do feedback positivo e negativo, assim como, apresentação de um feedback mais conciso e objetivo); Desenvolver aspetos de Gestão de Grupo e Liderança (refletindo sobre a resolução do treinador de certos momentos e entendimento dos momentos positivos e negativos do coletivo e individuais).

- A nível pessoal, fazer evoluir a Capacidade de Trabalho de Equipa (sendo esta equipa técnica completamente nova e desconhecida); melhorar a Capacidade de Exposição das opiniões/ideias de forma clara e devidamente contextualizada; trabalhar a Capacidade de Comunicação/Interação e Relação/Perceção com os jogadores de forma a conseguir retirar o máximo partido de cada um deles em contexto de jogo e treino.

Por conseguinte, as expectativas são elevadas para um maior crescimento a nível pessoal e profissional num clube como o SC Braga, pretendendo no futuro vir a ascender a um cargo efetivo nos seus quadros.

3. Estado da arte

Os temas abordados neste capítulo pretendem mostrar alguns interesses do autor. Assim, a escolha do primeiro tema revela-se fundamendal para a utilização de princípios (base do processo de desenvolvimento da equipa) no processo de criação de jogos reduzidos e condicionados, sustentando e progredindo de forma complexa o jogar. De seguida, outro ponto fulcral é retirar o máximo de desempenho e rendimento individual e coletivo. Por último, considera-se cada vez mais importante a identificação de talento, pois este aspeto é essencial na formação e torna-se relevante no alto rendimento (será neste campo que iremos buscar indicadores para avaliar os jovens).

3.1 Princípios Táticos do Futebol e uso de Jogos Reduzidos e Condicionados

O Futebol é caracterizado por duas equipas adversárias em confronto permanente em espaço e tempo, por meio de ações contrárias e relações de cooperação, com um objetivo comum: marcar golo ou impedir que o adversário marque um golo.

A introdução de propostas didáticas e pedagógicas nos últimos anos contribuiu para a superação das abordagens tradicionais, abrindo espaço para novas metodologias orientadas por um paradigma sistémico e permitindo que a dimensão tática assumisse um papel norteador em todo o processo de ensino-aprendizagem-formação (TLT). Portanto, a dimensão tática pretende avaliar cada um dos princípios. Para isso, Costa et al. (2011b) validaram o instrumento "Sistema de Avaliação Tática no Futebol" (FUT-SAT). Este instrumento envolve um teste de campo e é interessante pela avaliação dos princípios táticos fundamentais das fases ofensiva e defensiva do jogo, fornecendo informações mais precisas sobre o resultado do teste e o desempenho do jogo. O FUT-SAT analisa cinco princípios táticos ofensivos (penetração, cobertura ofensiva, espaço (largura e comprimento), mobilidade e unidade ofensiva) e cinco

princípios táticos defensivos (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração e unidade defensiva).

Atualmente, alguns estudos sugerem que comportamentos táticos exibidos por jovens jogadores de futebol estão relacionados à impulsividade motora, manifestando-se de formas diferentes dependendo do conhecimento específico de cada jogador, da sua experiência, da posição e escalão competitivo, assim como do status do jogo e quartil de nascimento, e ainda da metodologia de treino (Andrade et al., 2016; Giacomini et al., 2011; Lago, 2009; Andrade e Costa, 2015; Costa et al., 2010b; Aquino et al., 2015).

Para que os jogadores alcancem níveis mais elevados de desempenho no futebol, os treinadores e todos os técnicos envolvidos no processo de treino precisam garantir que os ambientes de prática promovem o desenvolvimento dos jogadores para resolver os desafios táticos utilizados durante o desempenho (Davids et al., 2013a; Ford, Yates e Williams, 2010; Roca e Williams, 2016). Para apoiar o desenvolvimento de tais jogadores, o processo de treino deve ser focado na manipulação de restrições que simulem situações de desempenho e encorajem comportamentos oficiais. Davids et al. (2013) sugeriram que a coligação de restrições interativas (individual, ambiental e tarefa) levasse os jogadores a ajustar os seus comportamentos táticos devido à informação percebida e às oportunidades de ação. Esta informação pode ser valiosa para os treinadores e professores de futebol, ajudando-os a organizar e planear o conteúdo essencial para o processo de ensino-aprendizagem-formação e a promover uma melhor compreensão do desempenho tático em diferentes faixas etárias.

Os resultados primários do estudo de Borges et al. (2017) indicaram que houve diferenças entre as faixas etárias: os princípios "cobertura ofensiva" e "concentração" foram executados com maior frequência pelos grupos dos mais velhos. Além disso, de acordo com os resultados, o princípio tático ofensivo "espaço" e o princípio defensivo "unidade defensiva" foram os mais frequentemente implementados pelos participantes do estudo. Observou-se também um aumento significativo no desempenho dos princípios táticos

defensivos à medida que a faixa etária aumentou. Outros dados retirados deste estudo indicam que tanto o conceito unitário de comportamentos defensivos como, os movimentos executados fora do centro do jogo, com a intenção de garantir uma aproximação entre os setores da equipa, foram realizados de forma semelhante entre as três categorias (Sub13, Sub15 e Sub17). Esses comportamentos indicaram uma coordenação geral de toda a equipa, garantindo que os jogadores tiveram um desempenho efetivo ao tomar medidas para recuperar a bola. A participação mais efetiva do grupo Sub17 em fornecer suporte ao jogador com a bola representou uma melhor compreensão da lógica do jogo. Isso pode ser explicado pelos avanços no desenvolvimento cognitivo associados aos processos biológicos, bem como pela experiência adquirida no processo de treino desportivo. Por outro lado, pode-se inferir que as equipas de Sub13 e Sub15 tiveram dificuldade em realizar ações consecutivas para garantir a posse da bola; este princípio caracteriza-se por oferecer apoio ao portador da bola e por criar superioridade numérica na região central do jogo (Costa et al., 2009).

As equipas mais avançadas dentro dos programas Ensino-Aprendizagem-Formação realizaram os princípios como "unidade ofensiva" e "mobilidade " mais frequentemente fora do centro de jogo durante a fase ofensiva. Costa et al. (2011) referem que o conteúdo incluído no treino deve aumentar gradualmente em complexidade, com o objetivo de melhorar a compreensão do jogo pelos jovens jogadores e do desempenho tático, levando a uma maior qualidade de desempenho em jogadores Sub17 em comparação com jogadores Sub15.

A importância do professor em alcançar uma aprendizagem significativa e fornecer um contexto educacional que estimule situações de jogo, encorajando ações táticas ofensivas e defensivas, pode diferenciar os jovens atletas num futuro próximo, melhorando principalmente os princípios táticos do futebol. Desta forma, os Jogos de Forma Reduzida e Condicionada (SSCG) permitem que os treinadores projetem e manipulem restrições de tarefas específicas, como as relações numéricas, que orientam a exploração e a descoberta de soluções, adaptando os comportamentos dos jogadores a ambientes em constante mudança (Davids et al., 2013).

Tem sido demonstrado que algumas modificações nas dimensões do campo e no número de jogadores envolvidos durante os SSCGs podem afetar as procuras técnicas e físicas de uma prática (Dellal et al., 2012) e, mais importante, os aspectos táticos do desempenho (Platt et al., 2001). Nesse sentido, o espaço relativo por cada jogador (aqui definido como a área total de jogo dividida pelo número de jogadores) é uma restrição chave manipulável que pode ser afetada pelas relações emergentes entre o número de jogadores e as dimensões do campo envolvidas durante a prática.

Os resultados obtidos por Silva et al. (2016) mostraram que, conforme o RSP diminuía, os jogadores de ambas as equipas tendiam a espalharem-se em campo. Assim, foram observados comportamentos táticos emergentes das equipas à medida que se adaptavam à diminuição dos valores de RSP (Relative Space per Player) através do aumento da dispersão dos jogadores para manter o espaço (ou seja, distâncias constantes e confortáveis para os oponentes mais próximos).

É crucial que os profissionais compreendam em que ponto a manipulação da razão, o tamanho do campo/número de jogadores, pode ser usada para estimular comportamentos táticos específicos. Essas informações podem ser úteis para adaptar restrições de tarefas a jogadores de níveis de habilidade específicos, de modo a otimizar a aquisição de habilidades e fornecer conhecimento sobre os recursos táticos que caracterizam os diferentes níveis de especialização. Em geral, os resultados confirmam as expectativas iniciais de que diferentes tamanhos de campo e níveis de habilidade restringem adaptações táticas das diferentes equipas em SSCGs. SSCGs jogados em campos de diferentes dimensões claramente restringem comportamentos interativos interpessoais diferentes, em jogadores de diferentes níveis de habilidade. O aumento nas dimensões do campo promove áreas de jogo e distâncias maiores, semelhantes entre adversários diretos. No entanto, os jogadores mais habilidosos tendem a adaptar-se diferentemente aos SSCG, uma vez que, sem instruções específicas, assumem uma forma de jogo alongada quando a área de jogo aumenta. Os jogadores também apresentaram valores mais imprevisíveis

de distâncias para oponentes imediatos, o que foi interpretado como uma estratégia para criar espaço e evitar marcação próxima (Padilha et al., 2017).

A fim de compreender os movimentos coletivos das equipas durante o jogo, a análise das trajetórias dos centros das equipas (ou centróides) pode fornecer informações sobre a sincronização das duas equipas durante as subfases de ataque e defensivas. O centróide representa a posição relativa da equipa no campo e o seu acoplamento revelou-se mais forte na direção longitudinal, tanto em SSCGs (Duarte et al., 2012; Frencken et al., 2011) como em jogos de dimensão real (Bartlett et al., 2012).

A co-adaptação ocorre através da reorganização espacial e temporal contínua de pequenos subgrupos de atacantes e defensores, coordenando as suas ações em conjunto para alcançar objetivos comuns de desempenho.

A investigação sobre SSCGs (por exemplo, Folgado et al., 2012) pode estar relacionada com diferentes relações espaço temporais estabelecidas entre equipas contrárias, influenciando:

(1) a dispersão dos jogadores no campo,

(2) o espaço separando os jogadores de seus oponentes mais próximos,

(3) a relativa co-dependência das equipas nos movimentos uns dos outros e

(4) o tempo gasto para que uma equipa responda aos movimentos emergentes da outra.

Padilha et al. (2017) focaram-se na utilização de apoios (ou jokers), começando a entender os efeitos exercidos pela presença destes, atuando à margem ou no campo de jogo, usando diferentes indicadores de desempenho, como físico, técnico ou tático (Hill-Haas et al., 2010; Travassos et al., 2014). Este estudo permitiu sugerir que o uso de apoios em campo aumenta a eficiência exploratória tática dos jogadores devido à distribuição em largura no campo. Além disso, os jogadores em campo podem ter mais oportunidades de passar a bola, permitindo que a equipa mantenha a posse de bola (Castellano et al., 2016; Vilar et al., 2014).

Os princípios táticos básicos, como anteriormente referidos, são caracterizados por um conjunto de regras que orientam o comportamento/ações dos jogadores em relação aos resultados de desempenho pretendidos, relativos a cada fase do jogo. Por exemplo, o princípio tático central de penetração é expresso pelos comportamentos táticos do jogador para driblar e as progressões com a bola em direção à área, ao golo ou à linha inferior do adversário. Este facto permite que o jogador obtenha espaço para realizar um passe/assistência a um companheiro de equipa ou rematar para o golo, bem como potencialmente criar uma situação de 1 vs. 0 em que o jogador com posse de bola "ataca" o espaço em direção ao objetivo do oponente (Teoldo, Guilherme e Garganta, 2015).

Especificamente no SSCG com "Floaters off", os jogadores realizam com mais frequência os princípios táticos básicos de concentração durante a fase defensiva do jogo e penetração para a fase ofensiva, criando assim mais oportunidades para situações 1 vs. 1. Contrariamente, nos jogos com "apoios laterais" os jogadores de SSCG sem posse de bola realizaram mais movimentações com o objetivo de explorar posições para o uso mais efetivo do espaço de jogo (largura e profundidade), na metade do oponente durante a fase ofensiva. Além disso, durante a fase defensiva, os jogadores limitaram o espaço para o adversário, compactando a defesa na sua própria metade (unidade defensiva) devido à desvantagem numérica. O uso de apoios permite que os treinadores induzam os jogadores a manter a posse de bola nos SSCG, focando assim no aumento do uso efetivo do espaço de jogo e da superioridade numérica ofensiva. Na organização defensiva, incentivam os jogadores a encurtar o espaço intra setorial devido à desvantagem numérica. Além disso, os jogadores na última linha defensiva tentaram mais vezes avançar para o meio-campo, permitindo que a equipa jogasse com um estilo mais compacto, a fim de apoiar as ações ofensivas dos companheiros de equipa (Unidade Ofensiva).Tais informações podem apoiar a transferência de comportamentos táticos realizados em treino para o jogo oficial, incentivando os jogadores a manter a posse de bola durante a organização ofensiva e a promover a estabilidade defensiva das equipas diminuindo os espaços entre os jogadores durante a organização defensiva.

A investigação sobre o conhecimento tático no futebol de Cardoso et al. (2019) permitiu verificar se este estaria associado ao esforço cognitivo durante o desempenho no futebol, além de verificar se a forma e a quantidade de DTK (Declarative Tactical Knowledge) e PTK (Procedural Tactical Knowledge) influenciariam o esforço cognitivo. O conhecimento tático declarativo está principalmente associado à memória de trabalho e à capacidade de reconhecer e recordar padrões específicos. O conhecimento tático processual está associado à capacidade de perceber as demandas situacionais do ambiente do jogo e realizar, de antemão, a ação apropriada do jogo. Os jogadores que possuíam maior DTK e PTK necessitaram de menos esforço cognitivo para realizar a tomada de decisão durante o jogo. A compreensão do futebol através da melhoria do conhecimento tático é aprendida e desenvolvida gradualmente ao longo do processo de formação.

O Futebol é, assim, o meio por onde se pretende trilhar caminhos, inspirando crianças e jovens a conhecerem-se melhor e a evoluírem como seres humanos.

3.2 Análise do desempenho

O desempenho desportivo da equipa depende das interações cooperativas e competitivas entre os jogadores envolvidos, e por isso existe uma necessidade de determinar as contribuições individuais e coletivas para alcançar um alto padrão de desempenho (Aquino et al., 2018). As equipas desportivas podem ser conceituadas como redes sociais complexas nas quais as propriedades estruturais e topológicas das interações interpessoais emergem entre colegas de equipa e oponentes sob as restrições ecológicas de ambientes de desempenho competitivo. Como outros sistemas sociais complexos (por exemplo, organizações), os desportos de equipa são compostos de diferentes agentes do sistema (por exemplo, jogadores), interagindo de várias maneiras, revelando comportamentos emergentes e auto-organizados durante a coordenação da equipa. O surgimento de comportamentos coordenativos nas redes sociais baseia-se na formação de sinergias interpessoais entre os jogadores. As equipas desportivas são um microcosmo das sociedades

humanas: um grupo de indivíduos que desenvolve interações cooperativas, limitadas por restrições espaciais temporais específicas, para alcançar resultados de desempenho competitivo bem-sucedidos. Esses indivíduos buscam continuamente procurar, explorar e estabelecer formas eficazes de criar e manter o fluxo de padrões desenvolvido por interações, enquanto coordenam a tomada de decisões e ações (Ribeiro et al., 2017).

Para Ribeiro et al. (2017), a orquestração de comportamentos dentro das equipas e as interações interpessoais que unem os colegas de equipa são essenciais para o desempenho da equipa. Para atingir objetivos de tarefas complexas, sistemas multi-agentes (por exemplo, equipas desportivas) devem exibir estruturas relacionais que privilegiem a interdependência de comportamentos e coordenação para resolver problemas que surjam em contextos de desempenho competitivo e para atingir metas comuns de desempenho, o golo. A análise desses dados pode informar os treinadores e analistas de desempenho sobre:

(i) a funcionalidade da organização da equipa em que todos os participantes interagem com proporcionalidade semelhante; e

(ii) se a organização da equipa depende de um nível de sistema heterogêneo, caracterizada pela proporcionalidade desigual das interações. dependendo da entrada de "jogadores-chave" específicos.

Ao avaliar o desempenho coletivo em treino ou competição, a adoção de análises de redes sociais, não substituindo, mas complementando, outros métodos pedagógicos, pode fornecer novos conhecimentos sobre a complexidade das interações interpessoais que moldam os comportamentos da equipa (Ribeiro et al., 2017).

Futebol é um dos desportos mais difíceis de se analisar quantitativamente devido à complexidade inerente e às dinâmicas contínuas que caracterizam o jogo. A abordagem de rede permite identificar os atores mais influentes de uma estrutura social (por exemplo, uma equipa de futebol) de acordo com um conjunto de medidas estabelecidas que fornecem informações sobre a classificação de

importância atribuída a cada jogador em uma equipa (Pereira et al., 2019). Enquanto Malta e Travassos (2014) e Castelo (2004) aplicaram o conceito de jogador influente (ou seja, aquele que intervém mais no resultado das ações do jogo), outros investigadores (Barghi, 2015) usaram o conceito de jogador-chave (ou seja, um dos jogadores mais dominantes que apresenta um grande impacto na dinâmica da equipa e orquestração de ações do jogo). O jogador chave apresenta uma influência significativa na fase de construção do ataque, contribuindo principalmente para a rede de passes (ou seja, o jogador que recebe e executa mais passes). Dessa forma, Barbosa et al. (2017) analisou a dinâmica do Real Madrid Clube de Futebol e verificou que as ações de passe e receção da bola estavam associadas à fase de construção do ataque, enquanto cruzamentos, remates e dribles estavam relacionados com a fase de finalização do ataque.

A fórmula GI (Golden Index) é um método novo e complexo para identificar e classificar o desempenho individual dos jogadores nas sub-fases de ataque do jogo. Portanto, a partir dessa breve análise, Pereira et al. (2019) verificaram que a fórmula GI recompensa os jogadores com valores maiores em mais de uma variável, podendo ser aplicada igualmente a todo o status posicional, com exceção do Guarda Redes. De uma perspetiva prática, a análise de desempenho individual pode ser muito subjetiva, já que cada treinador pode interpretar o jogo através da sua própria lente. Os treinadores podem ter menos dificuldades em entender a contribuição real dos jogadores no sucesso geral da equipa.

Fórmulas e estatísticas não devem substituir os processos fundamentais de reflexão e teoria. No entanto, complementar a análise subjetiva com informações quantitativas e factuais relevantes sobre o desempenho dos jogadores pode ajudar os treinadores, analistas de desempenho e profissionais a entender melhor a contribuição autêntica dos desempenhos individuais para a dinâmica geral da equipa. Para isso, os avanços tecnológicos permitiram a recolha de dados mais detalhados sobre o desempenho individual e coletivo de jogadores e equipas, permitindo uma análise aprofundada da complexidade do jogo e ajudando a interpretar os comportamentos dos jogadores e das equipas de maneira mais objetiva. Esta análise também pode ajudar a entender o

desempenho dos jogadores além de sua posição específica em um jogo ou competição (Pereira et al., 2019).

As variáveis situacionais (por exemplo, estágio de competição, localização da partida, qualidade da oposição e status do jogo ou resultado do jogo) foram identificadas como impactantes no desempenho desportivo da equipa. O futebol é dominado por fatores estratégicos / táticos, portanto, é razoável sugerir que as variáveis situacionais influenciam o desempenho da equipa e do jogador. Por exemplo, quando uma equipa está a ganhar, é possível que os jogadores adotem uma estratégia de manutenção da posse de bola, resultando em menores intensidades físicas (Aquino et al., 2018).

Os resultados do estudo de Aquino et al. (2018), destacaram que:

(a) os efeitos interativos não foram significativos para nenhum dos indicadores de desempenho (execução de saída e análise de rede) e não foram observadas diferenças para as comparações entre o primeiro e o segundo estágio de competição;

(b) partidas disputadas em casa ou contra adversários fracos apresentaram maiores demandas de corrida e métricas individuais / globais de análise de redes em comparação com suas contrapartes;

(c) o resultado do jogo demonstrou influenciar apenas para o desempenho de corrida com a equipa relatando valores mais altos em jogos vencidos versus perdidos;

(d) quando a equipa competiu em uma formação 1-4-4-2, maiores requisições de corrida foram observadas contra um 1-4-4-2 comparado com uma formação 1-4-2-3-1;

(e) valores reduzidos para variáveis de desempenho de corrida foram relatados em defesas centrais comparados com pares nas outras posições.

Do estudo de Aquino et al. (2018), concluiu-se que maiores resultados de corrida (por exemplo, distância percorrida, velocidade média) foram identificados em casa em comparação com jogos fora de casa. Além disso, o número de passes

que os jogadores receberam e completaram com sucesso foi maior nos jogos em casa. A equipa de referência obteve 80% dos pontos disputados em jogos em casa (ou seja, vantagem em casa percetível). Esta descoberta confirma os resultados de uma meta-análise mostrando a vantagem nos jogos em casa. Além disso, contra um adversário mais fraco, a equipa de referência apresentou uma melhor homogeneidade de interações entre os jogadores e a capacidade da equipa de jogar mais coletivamente. Relativamente às exigências físicas, estas variam de acordo com o estilo de jogo adotado em diferentes momentos. Além disso, este estudo verificou a influência do esquema tático das equipas oponentes no desempenho da corrida durante os jogos. Quando a equipa de referência competiu em 1–4–4–2, observou-se um desempenho de corrida maior (isto é, velocidade média e intensidade) contra equipas igualmente em 1-4-4-2 em comparação com a formação 1-4-2-3-1. Carling (2011) também demonstrou que os jogadores de posse que competem em 1–4–3–3 / 1–4–5–1 cobriram maiores distâncias nos jogos em 1-4–4–2 comparativamente à formação 1-4–2–3–1 na Liga Francesa 1.

De acordo com a análise efetuada por Aquino et al. (2018), em geral, os médios interiores/defensivos evidenciaram uma maior centralidade em jogo, em relação aos defesas e pontas de lança e extremos, ou seja, os médios são mais eficientes na execução de passes, estão mais próximos dos outros jogadores no campo, por isso “controlam” a maioria das redes tornando-se os jogadores chave para a organização das fases ofensivas.

Modelar os processos do futebol é fundamental para considerar a oposição e o ambiente como um sistema complexo (Bouthier et al., 1997). A ideia é caracterizar a interação entre as equipas, identificando cada uma como um sistema aberto auto-organizado, que busca continuamente a estabilidade num espaço e ponto de vista do tempo, sendo esta última a via que os sistemas utilizam e desenvolvem. Segundo o estudo de Fernandes et al. (2019) foi definida a distância do portador da bola como o principal critério para determinar os três defesas. Para dissipar qualquer incerteza, foram selecionados mais dois critérios para hierarquicamente se verificar se o primeiro critério não é encontrado:

orientação e subsequente participação na ação de cada defesa. Assim, foram privilegiadas as restrições que o adversário com a bola poderia executar.

Devido à complexidade do jogo de futebol, para um analista seria inviável, usando um sistema de registo de notas, analisar os comportamentos tático-técnicos de todos os jogadores. É por isso, que a tentativa da Teoria dos Sistemas Dinâmicos em reduzir o fenómeno do jogo às interações das principais variáveis é importante para viabilizar a análise do jogo de futebol para melhor compreensão. Além disso, o foco estava em usar um método integrado de variáveis de tarefa, tempo e espaço para inferir sobre os indicadores da organização, semelhantes aos trabalhos de Garganta (1997) e Fernandez-Navarro et al. (2016), os quais fizeram inferências, usando as zonas de recuperação de bola para descrever o estilo de defesa das equipas. Deste modo, foi adicionada a possibilidade de entender como o comportamento dos defesas mais próximos define as configurações da equipa (Fernandes et al., 2019). Neste estudo, ao contrário do sistema de observação SoccerEye, que já possui os comportamentos tático-técnicos associados a cada "desenvolvimento de posse de bola" e " Transição ofensiva e defensiva ", foram criados dois critérios, " tipo de desenvolvimento " e " Tática defensiva - ações técnicas ".

Para as "zonas de campo", as respostas dos investigadores Fernandes et al., (2019) foram mais negativas do que positivas. Alguns comentários revelam que muitas divisões de zonas são o principal problema. Portanto, foi reduzido de acordo com as 12 zonas de Barreira et al. (2015) e as zonas de pressão de Fidelis et al. (2012), resultando em um campo de 14 zonas.

O instrumento observacional SOC-DEF (Soccer Defense), integrando um Modelo de Sistema Dinâmico Teórico para Defesa em Futebol, evidenciou a validade de conteúdo, inter e intra confiabilidade para análise da fase defensiva no futebol (Fernandes et al., 2019).

O sucesso do jogo de ataque entre equipas de futebol de elite também depende dos padrões de recuperação de bola, isto é, dos tipos de recuperação de bola e das zonas onde ela ocorre. Assim, considerando a recuperação da bola como o objetivo da fase defensiva e a primeira fase do ataque (Bayer, 1995) é

fundamental. Torna-se importante examinar os padrões de recuperação de bola de acordo com as fases de equipa e de competição, assim como a influência na forma de recuperação da bola nos eventos finais de ataque, ou seja, considerando os padrões de recuperação de bola como um indicador de desempenho que prevê o sucesso do ataque no futebol de elite (Barreira et al., 2014). As equipas tendencialmente faziam a recuperação da posse de bola diretamente no corredor central do primeiro e segundo quartos de campo (meio-campo defensivo) e menos frequentemente em zonas de campo do meio ofensivo (terceiro quarto de campo). O quarto campo de ataque não foi usado para recuperar a bola.

Durante a Copa do Mundo da FIFA 2010, no geral, a recuperação direta de bola foi mais usada do que a recuperação indireta de bola. Os padrões de recuperação indireta de bola não pareceram ser influenciados pela mudança da fase de competição. Interceções e desarmes foram os comportamentos defensivos mais frequentes nos jogos de Playoff, enquanto que a recuperação de bola por um comportamento defensivo seguido de passe foi o mais comum durante a fase de grupos. As equipas mais bem-sucedidas mostraram padrões semelhantes de recuperação de bola, com exceção de lançamentos que diferenciaram a Alemanha da Espanha. Os comportamentos de recuperação de bola não foram realizados regularmente nas laterais defensivas ou no setor ofensivo do campo, indicando que equipas de sucesso normalmente recuperam a bola na faixa central dos setores defensivo e médio-defensivo. Os padrões de recuperação direta da bola aumentam a eficácia do jogo atacante, nomeadamente através da recuperação da bola por desarme e por um comportamento defensivo seguido de um passe relacionado com a marcação de golos e remates à baliza, respetivamente. As zonas e o modo como a bola é recuperada no futebol de elite são determinantes táticas que os treinadores devem considerar ao preparar o processo de treino. Parece fundamental treinar especificamente a organização defensiva coletiva e, ao mesmo tempo, os momentos de transição, e não os momentos de jogo.

3.3 Identificação de Talento

Em 2010, a UEFA introduziu novos Regulamentos de Licenciamento de Clubes e Fair Play Financeiro para contrariar as crescentes perdas financeiras e a má gestão no futebol europeu. Os clubes de elite da Inglaterra ampliaram as redes de recrutamento em todo o mundo, aproveitaram a nova tecnologia para análise de vídeo, desenvolveram sistemas de bancos de dados para realizar relatórios de jogadores e acrescentaram análises objetivas para melhorar as suas políticas de recrutamento. Essa modernização do processo de recrutamento tem sido uma tentativa de reduzir as perdas do comércio de jogadores. A evolução das práticas de scouting e a identificação precoce de jogadores talentosos também tem sido necessária devido à sua ligação com o sucesso global no futebol profissional (Barron et al., 2018).

Uma considerável investigação no futebol juvenil sobre a identificação de talentos também se focou nos aspetos antropométricos e fisiológicos do desempenho. As academias têm sido criticadas por fazerem uma abordagem maturacional na identificação de jovens talentos, em vez de se focarem nas habilidades e no desenvolvimento. Na sequência de estudos sobre a atividade física dos jogadores, tem havido um interesse crescente em desenvolver perfis de desempenho que envolvam fatores técnicos (Barron et al., 2018).

As teorias de redes neuronais artificiais começaram recentemente a ser exploradas como um método de análise de dados, para análise de desempenho em desportos coletivos, pois oferecem uma nova abordagem para prever a trajetória de carreira dos jogadores profissionais de futebol. Assim, esta revela-se uma ferramenta valiosa para apoiar a avaliação de possíveis alvos de transferência no futebol profissional e construção das avaliações subjetivas de treinadores e olheiros. O modelo de rede neuronal artificial criado pode detetar com precisão os jogadores que serão promovidos a um nível superior e aqueles que jogarão em um nível inferior (Barron et al., 2018).

Os fatores chave identificados neste modelo de rede neuronal são:

Experiência internacional – indica que as associações nacionais são bem-sucedidas a identificar os jogadores mais talentosos numa idade jovem. Parece lógico que os jogadores que obtiverem mais internacionalizações sejam mais bem-sucedidos do que os seus pares sem patamar;

Idade relativa – descreve o viés em relação aos jogadores nascidos no início dos anos de seleção, devido à sua maturação física, nas academias de futebol. Poderia ser possível que os jogadores dentro do jogo profissional, que alcançassem reconhecimento internacional desde cedo fossem vistos favoravelmente após este ponto e tivessem melhores oportunidades de progredir no futuro, independentemente dos seus níveis atuais de desempenho;

Variáveis defensivas - terceiro fator no modelo que representa o número mediano de desarmes, que também se relaciona com o sétimo fator de posses mínimas obtidas. Acredita-se que os jogadores mais bem-sucedidos leiam o jogo e antecipem melhor as ações do jogador adversário, permitindo-lhes fazer interceções e ataques vitais. Equipas mais bem-sucedidas também demonstraram ter abordagens mais agressivas para recuperar a posse de bola, por meio de desarmes e interceções com foco na recuperação de bola no último terço do campo (Almeida et al., 2014). Tornou-se cada vez mais popular para as equipas modernas utilizar uma abordagem de alta pressão para jogar sem posse e os treinadores proeminentes como Pep Guardiola e Jürgen Klopp tiveram grande sucesso usando essa filosofia.

Variáveis de passe - a investigação sobre a evolução a longo prazo do futebol mostrou um aumento considerável nas percentagens de passe e na velocidade da bola ao longo do tempo. As defesas demonstraram ser mais compactas no jogo moderno e os passes efetivos de primeira são um método de quebrar as defesas para criar oportunidades de progressão (Norton e Wallace, 2014). As investigações atuais podem destacar que os jogadores mais bem-sucedidos são melhores em completar passes e a jogar a um ritmo mais alto para quebrar uma defesa compacta.

Número de posses e entradas na grande área - outros indicadores proeminentes destacados pelo modelo incluíram o número médio de posse de bola e as

entradas na área de penalidade. Isso pode indicar que os jogadores mais bem-sucedidos estão mais envolvidos nos jogos, o que pode ser devido a terem uma melhor perceção tática e terem uma melhor movimentação sem bola para encontrar espaço para receber.

Um aspeto crítico do jogo de ataque, que é necessário para uma posse efetiva, é poder encontrar companheiros de equipa dentro da área de grande penalidade. Demonstrou-se que as penetrações na área de penalidade são diferenciadoras entre as equipas vencedoras e as derrotadas. Assim, criar mais entradas na grande área do adversário também leva a uma maior hipótese de marcar e uma menor probabilidade de conceder um golo. O modelo parece indicar que os jogadores mais bem-sucedidos são melhores em situações de leitura de jogos, onde é possível passar a bola para os companheiros de equipa na área de grande penalidade. Foi demonstrado que os jogadores mais habilidosos são melhores que os seus colegas menos habilidosos em ler os padrões de jogo nos jogos e nos movimentos sem bola, auxiliando as suas habilidades de tomada de decisão. Os resultados deste estudo (Barron et al. 2018) mostraram que é possível identificar indicadores de desempenho usando uma rede neuronal artificial que influencia o status de uma liga de jogadores e prediz com precisão a sua trajetória de carreira.

A identificação da próxima geração de estrelas do desporto é um aspeto importante do papel de um treinador de jovens. A pesquisa inicial de identificação de talentos sugeriu que o processo de identificação fosse baseado em predisposições genéticas ou inatas, que podem ser responsivas à intervenção de treino (Hoare e Warr, 2000). A identificação de talentos tem sido tradicionalmente baseada na visualização de atletas num ambiente de uma sessão de treino ou jogo, em que os jogadores pretendem impressionar os treinadores.

Em desportos de equipa, como o futebol, a identificação de talentos é um processo complexo devido às diferentes qualidades associadas ao seu desempenho, incluindo atributos físicos, fisiológicos, técnicos e táticos, além de influências psicológicas e sociológicas (Hoare e Warr, 2000; Güllich, 2014;

Unnithan et al., 2012). Como o desempenho do futebol é uma interação complexa de múltiplas habilidades e qualidades de interação, recomenda-se que os treinadores do futebol juvenil considerem uma abordagem multidisciplinar holística para a identificação de talentos, em vez de avaliações isoladas de habilidades e qualidades individuais (Hoare e Warr, 2000, Unnithan et al., 2012). Apesar desta recomendação, ainda existe uma compreensão limitada de como eles conceptualizam a capacidade de identificar futuros talentos.

No futebol, os treinadores e recrutadores de jovens buscam continuamente os atributos e as qualidades que podem predispor os indivíduos para uma carreira de sucesso nesta modalidade (Figueiredo et al., 2009; Huijgen et al., 2009). Os recrutadores perceberam quatro habilidades técnicas (ou seja, primeiro toque, habilidade de 1vs1, remate e técnica sob pressão) como muito importantes, e os jogadores a jogar a 1 toque como o atributo mais importante. A justificação para essa alta classificação foi a crença de que o primeiro toque de um jogador é uma habilidade básica e o início de todas as outras ações. Os resultados do estudo de Larkin e O'Connor (2017) sugerem que os treinadores e os recrutadores avaliam e identificam a capacidade de toque dos jogadores no jogo ou no desempenho de jogos reduzidos. O uso de jogos simulados no processo de identificação de talentos também permite examinar a habilidade de um jogador na realização de habilidades técnicas em situações de pressão. Os participantes deste estudo sugeriram que a habilidade técnica do jogador deve ser robusta o suficiente para permitir um desempenho consistente durante situações de pressão. Outro benefício dos jogos simulados para avaliação é a capacidade de identificar as habilidades de tomada de decisões dos jogadores, pois os jogos simulados promovem habilidades de tomada de decisão, que podem estar ausentes nas avaliações de desempenho específicas de futebol isoladas (Cushion, Ford, e Williams, 2012; Partington e Cushion, 2013).

Os resultados da investigação de Larkin e O'Connor (2017) sugerem, no entanto, que os treinadores e recrutadores associam habilidades de tomada de decisões em ações com e sem bola (ou seja, retém ou perdem a posse; encontram espaço) e avaliam-nas em situações de jogos grandes e reduzidos. Estes autores também sugerem que os treinadores percebem alguns atributos

psicológicos importantes ao recrutar jovens jogadores talentosos, especificamente a treinabilidade e uma atitude positiva. Como indicado nos resultados, os participantes acreditam que a vontade de aprender novas habilidades e uma atitude positiva em relação ao desenvolvimento é importante em jogadores jovens. Com relação à treinabilidade, as descrições fornecidas pelos participantes do presente estudo estão alinhadas com as definições atuais da literatura associadas à recetividade, incluindo a disposição do jogador em ouvir o treinador e o desejo de aprender novas habilidades (Mills et al., 2012). Jogadores que foram identificados como recetivos e que têm uma atitude positiva são mais propensos a ter uma mentalidade de crescimento. Curiosamente, os treinadores também eliminaram a habilidade defensiva após o questionário. A justificação para esse facto foi que os participantes acreditavam que este também era um atributo que podia ser desenvolvido mais tarde no desenvolvimento de um jogador, e atualmente os erros ofensivos dos jogadores nessa faixa etária limitam a necessidade de habilidades defensivas excecionais. Outros investigadores indicaram que fatores sociológicos são um potencial preditor de talentos no futebol e devem ser considerados durante o processo de identificação de talentos (Unnithan et al., 2012).

Os programas de identificação anteriormente citados (Bergkamp et al., 2019) visam detetar jogadores talentosos que demonstram um forte desempenho em habilidades específicas do desporto que são preditivas do sucesso futuro da carreira (Williams e Reilly et al., 2000). Normalmente, estes jogadores são selecionados e recrutados para programas de desenvolvimento especializados que fornecem as condições apropriadas de aprendizagem, as instalações, os equipamentos e a equipa para realizar o potencial dos jogadores (Christensen, 2009).

4. Contexto de Clube

Este Capítulo suporta uma base de todo o relatório pois será aqui que se descreverá um pouco do que é o Sporting Clube de Braga, funções do estagiário e o contexto do escalão em que este está inserido.

4.1 Sporting Clube de Braga

O SC Braga, clube reconhecido a nível nacional e internacional, tem como foco principal a formação de excelência, assumindo uma responsabilidade social para com os milhares de desportistas que procuram fortalecer a sua prática desportiva e o seu desenvolvimento competitivo. Neste sentido, com os objetivos de melhorar a qualidade de formação e potencializar o futuro dos jovens atletas, recorreram à construção da Cidade Desportiva, missão extensível às várias modalidades desportivas. Assim, o SC Braga apostou na construção de novas e melhoradas instalações desportivas que remetem, 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. Os fatores associados a esta iniciativa preveem uma perspetiva positiva não só pelos atletas, mas também pelos sócios do clube, que passam a estar capacitados de um recurso que reforça a qualidade e eficiência do universo desportivo do SC Braga.
Relativamente à dimensão competitiva, a Cidade Desportiva é um projeto direcionado para a otimização do rendimento, que oferece condições de trabalho adequadas aos atletas, e às várias equipas de apoio que suportam a sua evolução e performance.

Ao nível da organização do complexo, a Cidade Desportiva apresenta um centro de formação, edifício destinado a todas as escolas dos Guerreiros do Minho, que dispõe de cinco campos relvados para futebol de onze (três naturais e dois sintéticos), um campo de futebol de praia e um campo de futebol de sete. Dois dos campos de onze estão habilitados para receber jogos oficiais, assim como, o campo de futebol de sete. Para além disso, possui um Pavilhão Multiusos,

organizado em quatro grandes espaços funcionais: área administrativa, loja do clube e serviços de apoio aos sócios; área residencial, área de refeitório e de descanso/lazer; espaço de apoio às equipas profissionais, constituída por vestiários/balneários, ginásio, fisioterapia, hidroterapia com piscina, gabinetes de trabalho, entre outros. Por fim, exibe um Mini-estádio com bancada coberta, e capacitado de 2800 lugares.

Este projeto (Figura 1), orientado para o futebol de formação a nível nacional e europeu, estará completo de forma integral e eficiente em 2019, encontrando-se desde há poucos meses em funcionamento. Assim sendo, já são recebidas mais de meio milhar de pessoas por dia na Cidade Desportiva, servindo mais de uma centena de refeições. Este número de pessoas encontra-se distribuído por mais de oito equipas que trabalham diariamente em sete campos descritos pelas suas condições de excelência.



Figura 1 – Cidade Desportiva SC Braga

4.2 Formação SC Braga

A sua história de sucesso no desenvolvimento e potenciação de futuros jogadores de elite (Figura 2) é comprovada pelos resultados desportivos (dois títulos nacionais de juniores), salientando a capacidade do clube de projeção dos novos talentos para os mais altos patamares do futebol sénior. Para além disso, a sua focalização na qualidade do treino, transversal a um código de conduta e a uma filosofia própria, demonstra a capacidade do clube de não só formar

jogadores, mas também representar um papel fundamental na definição das suas personalidades e caracteres individuais.

Sob orientação de Hugo Vieira, Coordenador Executivo, e de António Pereira, Coordenador Técnico, a Formação do SC Braga organiza-se por escalões que vão das escolinhas aos juniores, passando pela escola de guarda-redes.



O JOGO
26-04-2020
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Despor

Formação: Braga no caminho certo

Passe de Letra
Miguel Pedro*

igualmente qualificada para a fase de apuramento de campeão, depois de ter terminado as 1.ª e 2.ª fases em 1.º e em 2.º, respetivamente. No total, estas equipas disputaram 76 jogos, tendo-se registado apenas quatro derrotas. Em formação, os resultados não são o mais importante, mas "o melhor é

CISION
ID: 86191836
O JOGO
27-04-2020

FUTEBOL

BRAGA Com o mercado congelado, a formação vai ganhar ainda maior peso. O JOGO mostra-lhe os nomes para garantir os próximos anos

OS "REFORÇOS" DA CIDADE DESPORTIVA

PROJETO

58,7

Projetos responsáveis do Braga acreditam que há mais jogadores como Trincão na Academia

Hugo Vieira
Diretor executivo da Academia do Braga
2 abril 2020

"Temos à disposição matéria e recursos humanos, que são os atletas e as 116 pessoas que trabalham diariamente na Cidade Desportiva e que fazem da nossa estrutura a segunda melhor de Portugal. Trincão? É para isso que trabalhamos, mas por declarada aposta e não tanto por necessidade"

Figura 2 – Notícias em 2020 sobre a formação do SC Braga

4.3 Departamentos no SC Braga

Nos departamentos anteriormente referidos podemos destacar o Departamento Médico, onde se inclui o gabinete de otimização desportiva (GOD); o Departamento de Scouting, onde se inclui o gabinete de observação e análise (GOA); o Departamento de Logística, que inclui motoristas, técnicos de equipamentos, lavandaria, entre outros. Neste ano 2019/2020, está a dar-se inicio ao departamento de otimização de técnica individual (GOT) que pretende faze evoluir individualmente os nossos jogadores. Todos os escalões têm acesso a cada um destes departamentos, mas são frequentemente mais usados a partir dos escalões de especialização, de Sub14 até ao profissional.

4.4 Equipa técnica Sub15

Treinador Principal: César Silva

Treinadores Adjuntos: Adelino Esteves, Fábio Vieira, Juliano Lima

Treinador Estagiário: Simão Simões

Treinador de Guarda Redes: Marco Gonçalves

Fisioterapeuta: Sandra Sousa

Psicóloga: Soraia Gonçalves

Analista: Francisco Sousa

Team Manager: Bruno Rosas

4.5 Funções do Estagiário na Equipa técnica

O Clube e a Equipa técnica propuseram as seguintes funções:

- ✓ Acompanhar o Trabalho do Gabinete de Otimização Desportiva;
- ✓ Estar presente no momento de Planeamento e Ação do Treino:
  - Auxiliar durante o treino na montagem e recolha do material utilizado nos exercícios, distribuição de coletes e bolas; Numa segunda fase a equipa técnica acrescentou ao verificar as minhas capacidades, a construção, condução e controlo de exercícios de treino;
  - Maior enfâse do Feedback no Momento Ofensivo (Organização e Transição Ofensiva);
  - Colaborar no processo de reflexão após o treino;
  - Supervisionar a arrumação do material no final do treino;
- ✓ Realização do Relatório do Microciclo, também solicitado pela coordenação de forma a acompanhar o progresso da equipa;
- ✓ Ministrar o Aquecimento aos jogadores antes do jogo;
- ✓ Colaborar no processo de reflexão e identificação de problemas ocorridos durante o jogo, tanto ao intervalo como no final deste;
- ✓ No decorrer da pré-época foi observada a necessidade de um complemento do treino mais específico ao nível da otimização da técnica

individual, pelo que foi solicitado acompanhar e ajudar na realização deste trabalho;

- ✓ Colaborar na construção do modelo de jogo e na definição do plano de jogo;

4.6 Campeonato Nacional Sub15 – Juniores C

Apesar das muitas conquistas do SC Braga, este ainda não alcançou um titulo de Juniores C, desde que esta competição foi imposta a nível nacional em 1975. Esta competição tem sido dominada principalmente pelo Futebol Clube do Porto (14), Sporting Clube de Portugal (14) e Sport Lisboa Benfica (10), tendo algumas exceções o Vitória Sport Clube (em 1996), Boavista Futebol Clube (em 1988/1991/1995) e por último o Clube de Futebol Belenenses (em 1976). De considerar que nos últimos dez anos, o SL Benfica é o clube que apresenta mais títulos (5), sendo o Sporting CP o bicampeão em titulo.

Esta competição está distribuída por três fases: a 1ª fase disputada a nível distrital com uma única volta, subindo as 4 primeiras à 2ª fase; esta fase com competição a nível regional, ou seja, norte, centro e sul, a duas voltas em que passaram à fase seguinte as duas primeiras classificadas; na 3ª fase ou apuramento de campeão é disputado a duas voltas. É de salientar que as equipas que passam à 2ª fase têm automaticamente a manutenção garantida.

De referir que nos últimos dez anos de competição, a melhor prestação dos Sub15 do SC Braga foi um segundo lugar na 3ª Fase. Para além disso, o clube encontra-se todos os anos a passar à 2ª Fase, e já por três vezes nestas recentes épocas (10/11; 15/16 e 17/18) na 3ª Fase da competição.

4.7 Plantel SC Braga U15 – 2019/2020

A época de 2019/2020 apresentou um grupo bastante equilibrado, o processo foi evidentemente facilitado uma vez que, através da equipa de Sub14 da época de 2018/2019, alguns membros da equipa técnica mantiveram contacto com os

jogadores da época anterior, e após novas contratações do clube, foi possibilitado o desenvolvimento de uma equipa de extensa qualidade e amplitude em termos das capacidades de cada jogador. Neste sentido, evidencia-se a completa disponibilidade e envolvimento dos jogadores, na realização das suas funções, e na eventual necessidade de tomarem outra posição de acordo com as capacidades observadas, algo que acrescenta valor à equipa (Figura 3). A equipa é composta por:

Guarda-Redes:

Renato Amorim

Miguel Botas

Rodrigo Rossi

João Cordeiro

Defesas:

Tomás Marques

Afonso Machado

Tiago Rosa

Djeferson Costa

Jonatas Noro

Eduardo Costa

Simão Lopes

Francisco Chissumba

Médios:

Guilherme Barbosa

Diogo Martins

João Vasconcelos

João Miranda (Transferido para U14 – na 2ª Fase)

André Silva

Gonçalo Malheiro

Afonso Duarte

Avançados:

Rodrigo Silva (Transferência vinda do Atei FC – Janeiro 2020)

João Gil

Pedro Lima

Kelson Braz

David Duarte

José Dinis



Figura 3 – Plantel dos Sub15 (2019/2020)

4.8 Objetivos da Época 2019/2020

No início da época desportiva 2019/2020, foram traçados os objetivos de carácter competitivo, de formação e de preparação, após uma reunião entre o coordenador da formação do clube e a equipa técnica de sub15. Depois de delineados, estes objetivos foram transmitidos aos jogadores, como forma de motivação e de incentivo a assumir as respetivas responsabilidades, mantendo em todas as partes envolventes o mesmo foco. Assim, torna-se necessária a transmissão e consolidação de valores que contribuam para o sucesso a nível desportivo, profissional e pessoal no futuro.

Os Objetivos de Formação, revelam um carácter psicológico, uma vez que o principal objetivo é fornecer as ferramentas que permitam o desenvolvimento do

pensamento, raciocínio, processo de tomada de decisão, contribuindo assim para o crescimento dos atletas como indivíduos e desportistas, bem como na preparação para as adversidades que poderão encontrar no futuro. Tais como:

- Desenvolver capacidades base para a sua formação, como por exemplo, o espírito competitivo;

- Desenvolver a capacidade de saber lidar/encarar os resultados negativos como processo continuo de autossuperação;

- Desenvolver aspetos como o respeito, a educação, a amizade, e o companheirismo, tanto para os colegas de equipa como para os adversários.

- Saber conviver com o ambiente exterior ao jogo;

- Desenvolver uma atitude de entre ajuda, estando sempre disponível para ajudar os colegas e ter autoconfiança nas suas qualidades;

- Ter prazer em jogar futebol.

Os Objetivos Competitivos estão inseridos nos objetivos relacionados com a competição, isto é, com o desempenho desportivo da equipa e dos jogadores no campeonato em que estão inseridos. No caso desta equipa, o Campeonato Nacional de Juniores C, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol. Dessa forma, foram definidos os seguintes objetivos:

- Alcançar a 3ª Fase do Campeonato Nacional;

- Ganhar a 1ª Fase do Campeonato Nacional;

- Ser o melhor ataque da competição;

- Ser a melhor defesa da competição;

- Atingir os dois primeiros lugares da 2ª Fase do Campeonato Nacional, e se possível o 1ºlugar;

- Elevar o número de jogadores chamados à Seleção Nacional de Portugal;

Os Objetivos de Preparação revelam-se com a evolução da formação de cada atleta, e ao mesmo tempo com a evolução da equipa, através do modelo de jogo

e do processo de treino. Desta forma, consideram-se aspetos mais técnico-táticos, permitindo aos jogadores adquirirem as bases necessárias para ter um progresso sustentável em termos de desempenho e aprendizagem.

Nível Físico: aumentar índices de resistência, força, mobilidade e agilidade;

Nível Psicológico: saber lidar com as frustrações, desenvolver autoconfiança, autoestima e capacidade resiliência;

Nível Técnico-Tático: melhorar a qualidade técnica, melhorar a ocupação tática dos espaços em campo, promover a mudança de "chip" em momentos de transição, ter agressividade positiva com e/ou sem bola;

A Atacar: interpretar o momento de acelerar/pausar o jogo, incentivar "enganos" e 1x1, desenvolver o conceito de mobilidade e jogo coletivo.

A Defender: perceber a ocupação dos espaços no campo de forma a fechar espaços interiores, todos os jogadores devem apresentar um comportamento de compromisso, sabendo fazer as devidas compensações e coberturas; realizar contenções de forma a ganhar tempo/retardar ação adversária, para a equipa se organizar e/ou orientar o adversário para zonas de pressão ou corredor lateral, interpretar o momento de "pressing" coletivo.

A definição destes objetivos teve em conta o estado inicial e a base de jogadores do ano anterior, que disputaram este mesmo campeonato. Assim, conseguindo transmitir estes valores e ideias, acredita-se ser possível defrontar qualquer equipa do campeonato. No entanto, e conforme o decorrer do campeonato, os objetivos devem ser analisados de forma a serem solidificados e em caso de justificação serem alterados.

4.9 Modelo/Ideia de Jogo do Sporting Clube de Braga

4.9.1 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 jogo do 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 refere 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".

4.9.2 Organização Ofensiva

A Equipa tem uma grande variabilidade em dinâmicas ofensivas (Figura 4), 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.



Figura 4 – Sistemas Táticos utilizados ofensivamente

Grande Princípio

- Circulação objetiva da bola, procurando desorganizar a equipa adversária para poder criar situações de finalização

Sub-Princípios

- Ter sempre linha de passe em profundidade, apoio e passe seguro para salvar posse;

- 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.

4.9.3 Transição Defensiva

Grande Princípio

- Pressão imediata ao portador da bola, exigindo uma mudança de atitude após a perda de toda a equipa, de forma a impedir transição e passar para Organização defensiva.

Sub-Princípio

- 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 a que a equipa consiga dar cobertura e fechar espaços.

4.9.4 Organização Defensiva

Em termos defensivos, hove consistência (Figura 5) no que se pretendia durante todas as fases tendo os jogadores um conhecimento e adaptação bastante profunda.



Figura 5 - Sistema Tático utilizado defensivamente

Grande Princípio

- Defesa à zona pressionante, isto é, após determinarmos a zona de pressão (que por norma é alta, mas poderá depender da estratégia para o jogo). 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.

Sub-Princípio

- 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).

4.9.5 Transição Ofensiva

Grande Princípio

- Retirar a bola imediatamente da zona de pressão.

Sub-Princípio

- 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).

5. Planeamento Semanal

5.1 Fases da Época

Pré-época

Esta é a fase de preparação para uma época desportiva. Nesta fase ocorre o desenvolvimento físico, tático, técnico e psicológico de cada jogador. Neste sentido, o planeamento foi elaborado de forma a dar resposta ao máximo de situações possíveis, realizando sempre mais do que um jogo de treino, e realizando apenas uma folga por semana, o domingo. Estes jogos foram definidos de forma a dar uma exigência diferenciada, seja, pela idade (mais velhos), tempo de preparação e nível competitivo já iniciado. Neste sentido, permite a inexistência de um microciclo padrão, contribuindo para uma estimulação diferente em cada evento, seja pelo aumento do número de jogos de treino (ou mesmo jogos bi-diários) ou atividades “Team Building”. O padrão estabelecido pela equipa para todos os jogadores remete para a realização de ginásio e treinos, de segunda a sábado.

1ª Fase

Na 1º Fase (Figura 6) desenvolveu-se um padrão, em que a preocupação pelo adversário não foi o foco, concentrando-se a equipa no desempenho de jogo, daí apenas termos um dia de auditório, ocasionalmente o padrão foi alterado devido à antecipação de jogos. De referir também, que nesta fase acrescentámos em relação à anterior o trabalho de GOT, Gabinete de Otimização da Técnica, de forma a ajudar os nossos jogadores a alcançar um potencial superior. Este trabalho foi efetuado de acordo com as dificuldades observadas no jogo, seja por setores ou individualmente. Outro aspeto a referir, é a apresentação de vídeos individuais, de forma, a corrigir erros sistemáticos e perceber o nível de raciocínio e compreensão dos jogadores sobre o jogo.

SCBRAGA U15 — **ÉPOCA 2019/20**

MICROCICLO 12

	SEGUNDA-FEIRA 07/out	TERÇA-FEIRA 08/out	QUARTA-FEIRA 09/out	QUINTA-FEIRA 10/out	SEXTA-FEIRA 11/out	SABADO 12/out	DOMINGO 13/out
MANHÃ	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	Auditório 9h30 7ª Jornada U15 x Famalicão 11h00 Cidade Desportiva C2 / B1 / B3
TARDE	FOLGA	GINÁSIO 16h30 TREINO 17H30 - C4/B7	AUDITÓRIO 15H15 TREINO 16H00 - C4/B7 GINÁSIO 17h30	GINÁSIO 16h30 GOT 17h00 TREINO 17H30 - C4/B7	GINÁSIO CAMPO 3 16h30 TREINO 17H30 - C2/B7	FOLGA	FOLGA

CIDADE DESPORTIVA FORMAÇÃO

OBSERVAÇÕES: * Os atletas que necessitarem de ir à fisioterapia, têm de fazer 30 minutos antes do ginásio ou do treino.

Figura 6 – Microciclo 1ª Fase

2ª Fase

Na 2ª Fase (Figura 7), com o aumento da exigência tanto na competição como a nível de objetivos alcançados, foi necessário acrescentar mais um dia de auditório, com o intuito de mostrar aos jogadores estratégias e padrões utilizados pelos adversários. O filtro exercido pela equipa técnica, sobre a ideia de jogo do adversário, deve ter uma intenção que não conflitua e influencie a ideia desenvolvida pela própria equipa. A única capacidade verdadeiramente condicional é a inteligência, e essa treina-se (Sousa, 2020). Este processo torna-se essencial uma vez que, as ideias apresentadas pelo adversário podem ser ilusivas, isto é, com os diferentes jogos realizados, cada equipa apresenta na sua complexidade uma diversidade de estratégias e ideias, que na observação externa dos jogos pode transmitir um parecer conflituoso. Para além disso, torna-se fulcral criar incerteza no processo de tomada de decisão do adversário, isto é, revelar um caracter imprevisível durante os jogos, algo alcançável através da adaptação às estratégias apresentadas pelo adversário ao longo do jogo,

destacando a importância do domínio da incerteza com a identificação coletiva patente.

Em relação ao ginásio, o treino de quarta-feira nem sempre foi executado, devido à falta de disponibilidade de tempo após o treino de campo.

SCBRAGA U15						ÉPOCA 2019/20
MICROCICLO 22						
SEGUNDA-FEIRA 09/dez	TERÇA-FEIRA 10/dez	QUARTA-FEIRA 11/dez	QUINTA-FEIRA 12/dez	SEXTA-FEIRA 13/dez	SABADO 14/dez	DOMINGO 15/dez
MANHÃ						
FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	Auditório 8h30 FC Paços Ferreira x U15 11h00 Campo de treinos nº1 do FC Paços Ferreira
TARDE						
FOLGA	GINÁSIO PEQUENO 16h30 TREINO 17H30 - C2/B7	AUDITÓRIO 15H15 TREINO 16H00 - C2/B7 GINÁSIO 17h30	GINÁSIO CAMPO 3 16h45 GOT 17H00 TREINO 17H30 - C2/B7	GINÁSIO PEQUENO 16h00 AUDITÓRIO 16H45 TREINO 17H30 - C4/B7	FOLGA	FOLGA
CIDADE DESPORTIVA FORMAÇÃO		OBSERVAÇÕES	* Os atletas que necessitarem de ir à fisioterapia, têm de fazer 30 minuto ginásio ou do treino.			GRUPO DO MATERIAL EM DIA DE JOGO AVANÇADOS

Figura 7 – Microciclo 2ª Fase

5.2 Morfociclo Padrão

Na Figura 8 é apresentado o morfociclo padrão do contexto do escalão de sub15 com 4 treinos semanais e folga antes e depois do jogo. Neste sentido, pretende-se observar tanto no treino como no jogo uma imprevisibilidade dentro de uma ordem coletiva. Para além disso, tem-se como intenção a aproximação, ao máximo, do treino ao jogo, criando contextos de oportunidade. Em anexo apresenta-se um exemplo de uma semana de treinos desta época (Anexo1-4).

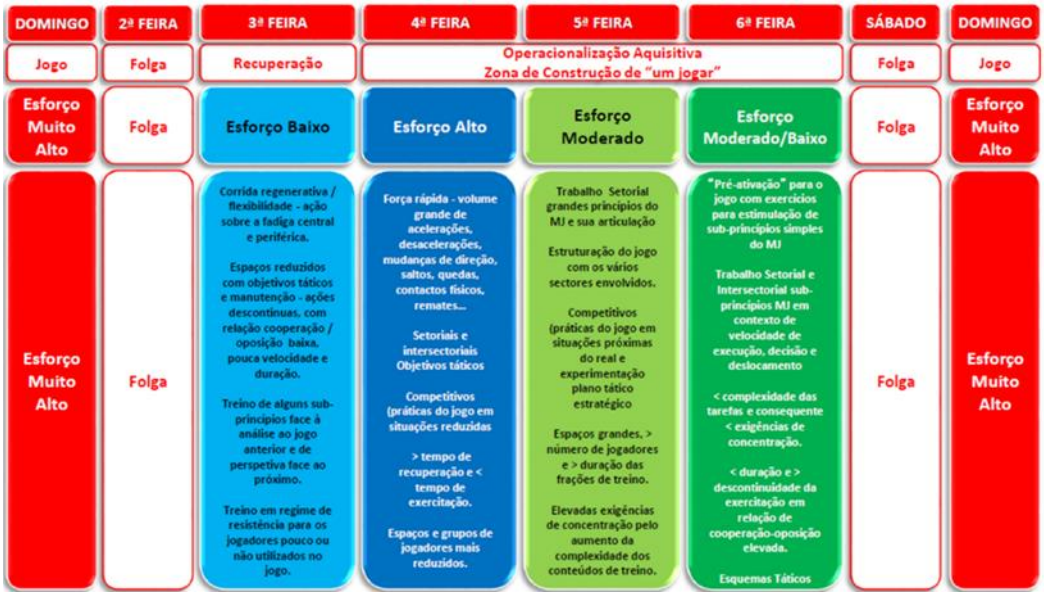


Figura 8 - Morfociclo Padrão apresentado pelo clube

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

5.2.1 Terça – Trabalho Setorial (Força específica)

Unidade de treino realizada na fase intermédia, em que o foco é o trabalho setorial, direcionado aos tempos de recuperação e envolvendo um número reduzido de jogadores. A unidade de treino inicia-se com um jogo recreativo (por exemplo, um torneio muito reduzido 2x2 com diferentes formas de se poder fazer golo/ponto e normalmente em formato de escada ou jogo com as mãos/golos de cabeça, entre outros). De referir que este trabalho permite que haja um momento de descompressão sem nunca perder a competitividade. De seguida, realiza-se um trabalho especifico setorial, com o objetivo de corrigir e/ou aperfeiçoar aspetos técnico-táticos. Por último, dependendo do momento da equipa ou número de jogadores, efetua-se um torneio de 6x6 ou jogo a 1/2 do campo de 8x8. Neste sentido, transmite-se um estímulo de competição aos que jogaram

menos ou não foram convocados, e permite que a recuperação de quem jogou por um maior período de tempo seja efetuada mais rapidamente.

5.2.2 Quarta – Trabalho Intersetorial (Resistência específica)

Neste treino o foco prevalece no trabalho setorial e intersectorial. Assim, enquanto existe o trabalho entre o setor defensivo e intermédio, o setor ofensivo está no espaço livre, apresentando margem para realizar um trabalho setorial ou individual. Neste treino, com base no anteriormente referido, já existe uma operacionalização aquisitiva, aumento dos jogadores envolvidos, dimensões do espaço (máximo 2/3 do campo), e uma complexidade moderada e progressiva no treino. O padrão de contração muscular é a tensão.

5.2.3 Quinta – Trabalho Tático Estratégico (Resistência específica)

Esta é uma unidade de treino em que o foco remete para as ideias/estratégias estabelecidas pela nossa equipa ou nas ideias/estratégias estabelecidas pelo adversário que poderão revelar-se em dificuldades, ou seja, como o adversário nos poderá criar obstáculos (por exemplo, se vai jogar em bloco alto ou baixo, como se acha que irá pressionar, entre outros). Este treino já envolve um coletivo e praticamente todos os momentos de jogo, tendo em alguns um maior foco dependendo do momento da equipa. Assim, existe uma operacionalização aquisitiva mais semelhante ao jogo, a complexidade e o número de jogadores aumentam, as dimensões do espaço são superiores, levando deste modo, a um padrão de contração de duração.

5.2.4 Sexta – Trabalho Preventivo Regenerativo (Velocidade específica)

Neste treino, ainda prevalece a estratégia definida anteriormente, mas de uma forma mais pausada. Seguido de um trabalho de finalização e/ou transições defensivas, em que se verifica o padrão da contração muscular velocidade. Finalizando com os esquemas táticos (cantos, livres e penaltis). Assim, a

complexidade é baixa a moderada e as dimensões do campo e os jogadores são reduzidos a médio. Desta forma, junta-se um trabalho de operacionalização aquisitiva com o da véspera de jogo, pois os jogadores ainda terão um dia de folga antes do jogo.

6. Desenvolvimento da Prática

6.1 Reflexões sobre os momentos críticos

Pré Época (primeiras 4 semanas)

Início de época em que o morfociclo ainda não tem um padrão definido, mas sim uma ideia. Isto acontece devido ao regresso do período de férias, ao número elevado de jogos amigáveis marcados e à realização dos testes físicos habituais no clube. Outro aspeto a referir é o número elevado de atletas e de jogadores à experiência, uma vez que durante as 3 primeiras semanas foi necessário tomar decisões acerca da constituição do plantel pretendido (jogadores a dispensar). Este fator concorreu para uma readaptação da estrutura dos treinos, aumento das séries e diminuição dos exercícios.

Efetivamente, o trabalho a realizar é um processo contínuo, o que implica um conhecimento por parte dos atletas e jogadores mútuo, assim como, uma maior compreensão dos princípios de jogo. Em alternativa, ocorreu a entrada de novos jogadores na equipa, o que denotou a necessidade de relembrar e reforçar o papel dos jogadores, de forma a manter a totalidade da equipa no mesmo patamar. Neste sentido, evidencia-se a importância de realizar a atividade “Team Builiding”, como método encorajador da ligação entre jogadores, isto é, um incentivo à exploração individual e coletiva, de forma a quebrar barreiras pessoais facilitadoras do crescimento individual e profissional (Sousa, 2018). Assim, foi realizada uma atividade na praia fluvial de Adaúfe, promovendo o divertimento e fortalecimento de relações interpessoais com uma corrida de canoa em duplas/triplas. De forma, a fortalecer o grupo e prepará-lo para momentos de exigência máxima (Sousa, 2018). O microciclo utilizado para esta atividade foi dado como o mais exigente de toda a pré-época, devido aos três jogos de treino sempre contra equipas mais velhas, microciclo 4.

Em termos dos jogos amigáveis, foram escolhidas equipas mais velhas ou do mesmo nível (Campeonato Nacional), uma vez que o objetivo era atingir um nível competitivo e de elevada intensidade, algo que por vezes não aconteceu. Como

é demonstrado no resultado final, por exemplo, 7-1 contra o Paços de Ferreira FC e 10-0 contra o UD Nogueirense. Outro método utilizado para intensificar o nível exigido foi a realização de jogos bi-diários, visto que o nível de equipas mais velhas (escolhidas ou em que houve a possibilidade de marcar um jogo amigável) era inferior ao nível de intensidade pretendido, mas igual em termos físicos (Campeonato Distrital).

Em suma, a pré-época correu conforme previsto, refletindo-se na preparação dos atletas para vários contextos e ideias de jogo/sistemas táticos, evidenciou-se também um aumento da preparação ao nível competitivo, apesar de ainda ser necessário um trabalho a nível individual e coletivo. De facto, a nossa entrada no campeonato foi vitoriosa frente ao ADC Aveleda, mas o trabalho continua nesta nova fase de época, em que o nível competitivo não é o mais elevado na nossa série, mas em que é essencial manter a concentração para evitar deslizes ou elevados egos/desleixo.

1ª Fase (5ª à 18ª semana)

A 1º Fase iniciou-se com um jogo em casa, contra um adversário já participante do campeonato nacional há alguns anos. Neste jogo, verificou-se uma atitude dominadora por parte da equipa, o que permitiu garantir a 1ª vitória. O primeiro momento crítico destacou-se após a primeira deslocação fora, contra o ADSP Vale do Conde (Microciclo 6), uma vez que se revelou um ligeiro desleixo, caracterizado pelo aumento da moral após a vitória da primeira jornada, e também a alguma falta de competitividade demonstrada nos treinos. Durante o jogo não houve nada a apontar relativamente à atitude dos jogadores, assim como à forma como se jogou. Pelo contrário, salienta-se a falta de eficácia na concretização, algo que poderá ter sido originado pela falta de empenho demonstrada durante a semana.

Na semana seguinte, o principal objetivo foi combater a situação anteriormente referida, incentivando à competitividade dos jogadores em todos os exercícios, algo que vinha a faltar desde o inicio da época (espírito competitivo). Deste

modo, destaca-se uma resposta positiva tanto no jogo amigável contra uma equipa mais velha (Leixões Sub16) e para o jogo no campeonato contra o Atei FC (novamente uma vitória sólida). De referir também, a falta de agressividade demonstrada, “colocar o pé por cima/forte”, num amigável frente a uma equipa de maior exigência, que normalmente chega à 3ª Fase (Microciclo 8), o que determinou uma maior intervenção por parte da equipa nos treinos. Esta intervenção consistiu num aumento da competitividade dos jogadores, ou seja, no que diz respeito à equipa técnica não foram marcadas tantas faltas no treino, apenas as que ultrapassavam o ponto de agressividade pretendido. De facto, verificou-se no início dos treinos uma falta de compreensão dos jogadores para com o objetivo, a palavra “agressividade” era levada ao extremo. Neste sentido nos treinos seguintes, foram reforçados o ponto de agressividade pretendido e o significado do objetivo, de forma a chegar a um ponto intermédio de “boa agressividade”, algo que foi evidenciado.

Nesta 1ª Fase sofreu-se 8 golos, a maioria por falhas individuais. Deste modo, como forma de evitar a mesma situação, foram realizadas sessões de vídeo individuais ou por posição, assim como, a introdução do trabalho de técnica individual (GOT). De referir que, se verificou uma melhoria significativa destes pormenores/falhas individuais, com o sofrimento de apenas 3 golos nos últimos 6 jogos.

Outra preocupação importante é destacada pela 1ª chamada à Seleção Nacional, e com a não participação na seguinte, relativamente ao modo de como lidam os jogadores com a situação. Este processo é ultrapassado mais rapidamente por uns do que por outros, em que é necessário motivação e paciência pelo tempo para cada um digerir esta situação específica. É essencial mostrar aos jogadores que se querem voltar a ser chamados não podem baixar o rendimento nem a intensidade nos treinos e jogos, caso contrário, podem perder o lugar na equipa, e assim também, numa possível rechamada à Seleção Nacional. Nesta situação, é possível observar quem tem uma personalidade forte, um controlo emocional elevado e por último uma vontade inimaginável de querer ter sucesso no mundo do futebol.

Na 8ª Jornada ocorreu uma deslocação difícil ao Campo de Martim, Casa do Gil Vicente FC. Jogo complicado, mas em que foi percetível o espírito de sacrifício e união da equipa na adversidade, algo mais destacado em jogos desta exigência competitiva. Esta adversidade foi expressa por uma bancada e jogadores com pouco controlo emocional. Assim como, ao nível tático estratégico foi a primeira equipa que colocou maior pressão com bloco alto, algo que os jogadores não estavam habituados, nem tinham ainda sido sujeitos até ao momento. De facto, é nestas situações que pode ocorrer uma perda de identidade durante o jogo devido aos constrangimentos impostos pelo adversário. Este jogo foi concluído com apenas 10 jogadores nossos em campo e com uma vitória pela margem mínima (2-3). No seguimento destes constrangimentos, é fundamental trabalhar de forma a que o que foi observado não se volte a repetir na 2ª Fase, onde a margem de erro ainda é menor.

Na última jornada ocorreu uma reestruturação a nível ofensivo, algo discutido anteriormente na pré-época, mas que só começou a ser trabalhado em especifico duas semanas antes desta jornada, através de alguns testes realizados em momentos de pausa do campeonato em jogos de treino. Esta reestruturação teve como intuito a otimização do rendimento coletivo, sendo que alguns jogadores serão ligeiramente prejudicados por perder espaço ou terem que se adaptar a outras movimentações e perceções de espaço. Após este processo verificou-se uma receção positiva por parte dos jogadores, apesar de ainda se demonstrar alguma falta de perceção e compreensão. Neste contexto é algo normal, especialmente quando o trabalho especifico é ainda muito reduzido. Desta forma, pretendemos que ocorra um aperfeiçoamento até ao inicio da 2ª Fase, durante as duas semanas de pausa entre as 1ª e 2ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores C.

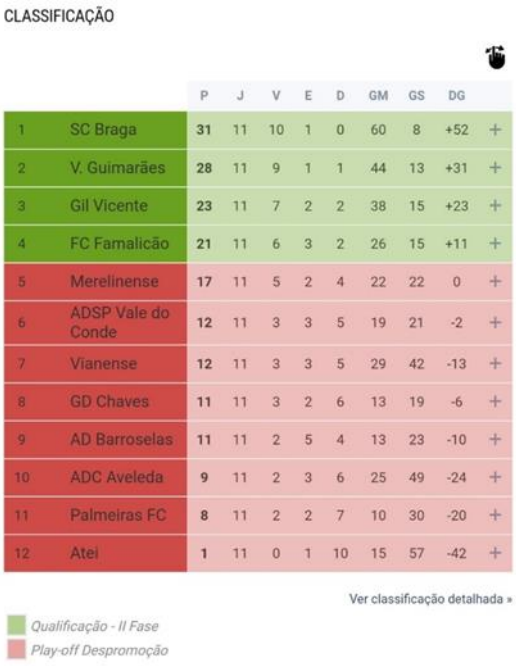
Dando seguimento ao anteriormente referido, nas duas semanas de pausa foi proposto a preparação da fase seguinte com o background da 1ª Fase (Figura 9), em 11 jogos ter 10 vitórias e 1 empate. Neste sentido, o foco remeteu para uma nova estrutura ofensiva (aspeto surpresa para a 2ª Fase). Foram realizados cinco jogos de treino (dois deles no mesmo dia, de forma a dar a todos os jogadores 80 minutos de jogo). Este foco/trabalho teve também de ser

complementado num aspeto mais global, dando uma importante atenção à mudança de organização ofensiva para a defensiva, momento de transição defensiva. De clarificar que a dinâmica defensiva relativamente à organização não se alterou, tendo sido modificada de acordo com as características dos jogadores (ligeiras adaptações nas posições por diferentes jogadores).

Situações específicas individuais:

Dois jogadores solicitaram para ficar depois do treino para melhorar/aperfeiçoar aspetos em que sentiam dificuldades, de forma voluntária e espontânea, uma vez que o treino em si não se revelava suficiente nas suas opiniões pessoais. Esta pro-atividade e ambição demonstrada é de louvar, visto que não é algo comum nos dias de hoje. Em reflexão pessoal, considero haver atualmente um desleixo dos jogadores, em que devido às circunstancias em que experienciaram e entraram no mundo do futebol, pressupõem que por terem as condições oferecidas vão chegar mais longe, mas isto, não irá acontecer sem trabalho e sacrifício.

Efetivamente, existem jogadores desmotivados, por motivos de não convocação ou impedimento de jogar. Nesta perspetiva, reforça-se que a formação do SC Braga em cada escalão tem mais do que uma equipa a competir, normalmente em divisões de escalões superiores até Sub13, o que reflete uma maior frequência dos jogadores em todos os jogos, sejam titulares ou suplentes, de forma a dar as mesmas oportunidades a todos os jogadores. Neste sentido, a desmotivação é mais evidente quando perdem lugar para outro jogador ou por uma má fase individual, em que não estão habituados a competir por um lugar. No sentido de contornar a situação, são fornecidos alguns minutos de jogo e um acompanhamento psicológico individual. De referir que, apesar de existir uma melhoria na perspetiva da autoconfiança, aquando de criticas construtivas esta sofre um decréscimo, observando-se comportamentos não verbais, como baixar a cabeça, desviar o olhar, entre outros.



CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	SC Braga	31	11	10	1	0	60	8	+52	+
2	V. Guimarães	28	11	9	1	1	44	13	+31	+
3	Gil Vicente	23	11	7	2	2	38	15	+23	+
4	FC Famalicão	21	11	6	3	2	26	15	+11	+
5	Merelinense	17	11	5	2	4	22	22	0	+
6	ADSP Vale do Conde	12	11	3	3	5	19	21	-2	+
7	Vianense	12	11	3	3	5	29	42	-13	+
8	GD Chaves	11	11	3	2	6	13	19	-6	+
9	AD Barroselas	11	11	2	5	4	13	23	-10	+
10	ADC Aveleda	9	11	2	3	6	25	49	-24	+
11	Palmeiras FC	8	11	2	2	7	10	30	-20	+
12	Atei	1	11	0	1	10	15	57	-42	+

Ver classificação detalhada »

Qualificação - II Fase
Play-off Despromoção

Figura 9 - Classificação Final 1ª Fase

2ª Fase (19ª à 33ª semana)

A 2ª Fase iniciou-se com um dérbi minhoto, onde as condições do campo não foram as melhores, contrariamente à compreensão e interpretação positiva, ao nível estratégico, demonstrada por parte dos jogadores. Para além disso, saliento a persistência e perspicácia revelada pelos jogadores, perante o adversário transmitiram capacidade de superação e adaptação para melhor rendimento.

No jogo seguinte contra o Gil Vicente, verificou-se alguma falta de controlo emocional e de concentração para determinar o ritmo de jogo, fator a ser trabalhado nos treinos, apesar de dificultado, uma vez que não estão presentes os fatores responsáveis exteriores ao jogo, exemplificando, rivalidade entre equipas, mais evidente pela bancada.

> “Houve uma asneira de todo o tamanho e eu tenho de ir lá bater nas costas?! Não! Deixo-o viver com ela até ao treino seguinte… só lhe faz bem. Mas isto depende também das personalidades.” – Jorge Braz, citado por Sousa (2018)

No seguimento destas duas jornadas, foram reveladas situações alarmantes no que diz respeito às notas académicas dos jogadores, assim como, distúrbios ao nível de comportamento. Relativamente ao comportamento, como forma de repreensão, os jogadores foram encarregues da arrumação do material de treino, algo não suficiente neste contexto. Deste modo, a coordenação interveio com uma punição com o intuito de demonstrar que apesar do futebol ser importante, a educação é fundamental e de enorme relevância para o clube. Na opinião pessoal, acredito que esta situação foi dada como aviso do que o clube defende para todos os jogadores, de forma a não se perder o compromisso com o clube/equipa e a definição de uma conduta de um clube de elite.

No jogo contra o Paços de Ferreira foi alcançada uma vantagem logo no inicio do jogo, apresentando uma grande superioridade. Em oposição, na 2ª parte tal não aconteceu devido à falta de concentração e alguma displicência, assim como, à não adaptação ao terreno de jogo. Este último fator forneceu uma vantagem ao adversário que, durante toda a semana devido às condições climatéricas, treinou com este estado do sintético. Desta forma, tivemos uma 2ª parte difícil, onde apenas foi possível manter a margem mínima para alcançar os 3 pontos. É de salientar também que as substituições durante o jogo pouco acrescentaram para a intensidade e nível de jogo, principalmente quando realizadas ao intervalo, ainda que fossem troca por troca e se apresentasse um plantel bastante equilibrado e dinâmico. Esta situação determinou uma maior atenção por parte da equipa técnica, de forma a perceber as circunstâncias, se ocorreu uma má interpretação do que o jogo precisava, ou uma falta de adaptação ao ritmo de jogo, ou por questões psicológicas. De referir o desagrado previsível demonstrado por alguns jogadores, tanto em momentos de sair do jogo como ao entrar, uma vez que há uma falta de maturidade caraterística da idade, a ponto de perceber a situação e entender a noção do que é um coletivo. Para além disso, a experiência no futebol ainda é curta, principalmente no futebol de 11, onde no máximo têm 3 anos. De facto, todas as decisões são tomadas para um bem coletivo, pois todos os que trabalham e têm talento merecem a oportunidade de jogar.

Em desenvolvimento, desta fase mais negativa, realizámos ao nível interno palestras sobre os dois temas, desempenho académico e controlo emocional. Com o objetivo de dar a entender a melhor forma de lidar com a situação, manteve-se o foco na evolução individual e entendimento do contexto coletivo. De seguida, verificou-se um desempenho coletivo consistente durante os 80 minutos contra o Famalicão, onde o domínio do ritmo de jogo foi absoluto.

Na semana de paragem do campeonato realizou-se um jogo amigável na sexta-feira, de forma a dar o fim de semana a todos os jogadores como momento para descomprimir. De referir que, aquando desta altura alguns jogadores estiveram a jogar no exterior, tendo resultado uma pequena lesão num deles. Esta situação serviu e foi utilizada para avisar todos sobre o treino fora do clube sem aconselhamento por parte da equipa técnica. A questão está na existência de uma oscilação emocional, e, sabendo que o despoletar dessa energia facilita a memorização do que acontece naquele instante, até a própria situação pode ser aproveitada para transmitir e gravar uma determinada mensagem, seja esta sobre princípios morais, seja sobre princípios de jogo (Sousa, 2020). É importante ter em consideração uma vez que, poderão estar não só a prejudicarem-se a si próprios como também a equipa.

Durante esta paragem, foram refletidos os momentos ideais de informação aos jogadores da equipa titular, em principal colocou-se a questão de esta ser realizada à sexta-feira, inquirindo se será a melhor decisão no momento da equipa ou em que momentos o deveremos fazer. Dado que esta situação leva a que o nível de intensidade e empenho dos não titulares não seja o desejado, a falta de maturidade é característica da idade. Neste sentido, foi definido que apenas iria ser tomada esta medida em jogos específicos, dependo do contexto ou intensidade, e seria realizada uma conversa com os jogadores explicando o motivo, que em suma será o bem coletivo.

O ponto crítico definido refletiu-se na primeira derrota, em que se salienta a atitude de superação até ao fim dos jogadores, bem como a permanência da crença na identidade de equipa, realçando uma concretização menos eficaz como papel diferenciador do jogo.

“Algumas vezes a derrota é o melhor resultado. Reagir à adversidade é uma qualidade.” – Fergunson (2013)

No jogo seguinte, destaca-se a reação positiva dos jogadores, em que após este momento dificultador demonstraram um controlo emocional com a pressão para regressar às vitórias. Num jogo onde o adversário defendia uma marcação homem-a-homem, existindo um maior contacto físico e em que o ambiente do jogo incentivava o duelo, ter-se revelado um maior controlo emocional e um saber lidar com a pressão, transmitiu uma maturidade que já não se verificava há algum tempo na equipa. Assim, terminamos em 2º lugar na 1ª volta da 2ª fase do Campeonato Nacional de Juniores C (Figura 10).

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Porto	19	7	6	1	0	20	3	+17	+
2	SC Braga	18	7	6	0	1	23	8	+15	+
3	Rio Ave	14	7	4	2	1	15	9	+6	+
4	Boavista	10	7	3	1	3	12	16	-4	+
5	FC Famalicão	7	7	1	4	2	8	14	-6	+
6	Gil Vicente	6	7	2	0	5	8	17	-9	+
7	V. Guimarães	4	7	1	1	5	13	18	-5	+
8	Paços de Ferreira	1	7	0	1	6	7	21	-14	+

Figura 10 - Classificação da 2ª Fase – 1ª Volta

Na 2ª volta (Figura 11), etapa em que a equipa parecia ter atingido um maior nível de maturidade, facilitaram e revelaram novamente alguma displicência contra o Vitória SC, indicando um jogo ganho por uma maior qualidade individual e não coletiva. A partir deste momento, as vitórias começaram a fazer crescer o ego, tendo sido necessário uma chamada de atenção, de forma a relembrar as possíveis dificuldades futuras, visto que o objetivo pretendido ainda não tinha sido alcançado. Esta atitude continuou a estar presente no jogo seguinte, em que com uma rivalidade já partilhada, se verificou novamente uma falta de

controlo emocional, dando resultado a um jogo com menos um elemento. Por outro lado, é de salientar a constante atitude de superação dos jogadores, que com menos um elemento, foram capazes de controlar o ritmo de jogo e dar a volta ao resultado.

No jogo contra o Rio Ave, aponta-se a fraca organização defensiva e falhas relativamente à concentração dos jogadores, transmitindo-se numa participação negativa, tendo sido decisiva a qualidade individual para a vitória.

No penúltimo jogo desta fase, decisivo para a passagem à próxima fase, a equipa demonstrou saber lidar com a responsabilidade, evidenciando maturidade em todos os momentos de jogo. De referir que, o trabalho desenvolvido tem sido compreendido, sendo agora o principal foco aperfeiçoar alguns pormenores de forma a conseguir obter mais sucesso em jogos com um nível de exigência alto. De facto, é este o nível de exigência que permite aos jogadores perceber o longo caminho que têm a percorrer, assim como, alcançarem uma maior experiência das adversidades presentes nos diversos momentos e ritmos do jogo. Quanto maior a adversidade, maior será a capacidade de superação.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Porto	38	14	12	2	0	47	7	+40	+
2	SC Braga	37	14	12	1	1	46	13	+33	+
3	Rio Ave	29	14	9	2	3	29	22	+7	+
4	Boavista	16	14	5	1	8	26	30	-4	+
5	FC Famalicão	13	14	3	4	7	13	29	-16	+
6	Gil Vicente	12	14	4	0	10	14	34	-20	+
7	V. Guimarães	10	14	3	1	10	26	41	-15	+
8	Paços de Ferreira	7	14	2	1	11	16	41	-25	+

Figura 11 - Classificação Final 2ª Fase

Paragem Covid-19 (33ª à 44ª Semana)

No inicio deste período, o país entrou em estado de emergência devido à pandemia causada pelo novo coronavirus. Assim, os treinos presenciais foram suspensos e consequentemente foram cancelados os playoffs da 2ª Fase e a 3ª Fase – Apuramento do Campeão. Desta forma, para dar continuidade ao processo de aprendizagem dos jogadores, faz-se por assegurar o contacto à distância entre os jogadores e a equipa técnica, bem como manter os jogadores ativos e preparados para a eventualidade da atividade desportiva se iniciar novamente. Neste sentdo, realizou-se um torneio de Skills e um plano de treino físico concretizado por videoconferência todos os dias úteis. Adicionalmente foi facultado um plano nutricional adaptado aos atletas, assim como apoio psicológico disponibilizado pela psicóloga da equipa técnica. Assim, estabeleceram-se duas preocupações principais, a saúde mental e a preparação física da forma mais especifica e possível à distância, ambas fundamentais para o bem-estar dos jogadores e para assegurar o rendimento desportivo.

Torneio de Skills

1) Diariamente foi colocado um vídeo com um SKILL ou tarefa que os jogadores teriam de procurar cumprir;

2) Os vídeos que comprovam que o objetivo foi superado teriam de ser colocados obrigatoriamente no WhatsApp do grupo da equipa;

3) Em função do tempo que estes demorassem a colocar o vídeo no grupo recebiam a seguinte pontuação: 1.º (10 pontos); 2.º (5 pontos); 3.º (3 pontos); restantes jogadores que conseguissem cumprir a tarefa (1 ponto);

4) O prazo para a realização da tarefa / SKILL e respetivo envio para o WhatsApp tinha a duração de 1h30 min, após ser colocada a proposta no grupo;

5) O concurso que decorreu durante as duas primeiras semanas da quarentena e que finalizou devido à mudança da estrutura dos treinos nas semanas seguintes;

6) Apenas eram premiados os 3 primeiros classificados;

7) O vencedor da tarefa diária teria como prémio a colocação da sua fotografia no perfil do grupo do WhatsApp.

8) No reinicio dos treinos seria providenciado um prémio aos três primeiros classificados.

Esta iniciativa permitiu cativar os jogadores, uma vez que todos os dias, quase todos os jogadores enviavam o vídeo, mesmo quando não alcançavam o objetivo. Deste modo, assegurando a continuidade do espírito competitivo entre os elementos da equipa e beneficiando como medida de divertimento. Através do regresso aos tempos antigos, estas atividades de lazer permitiram o jogo sozinho com bola (quer fosse realizado de meias ou de ténis de futebol) e também que se juntassem ao passatempo criado online “dar toques com um rolo de papel higiénico”.

No seguimento de uma conversa com a coordenação, foi decidida uma mudança na estrutura futura dos treinos à distância. Assim, estes passaram a ser realizados durante os dias úteis da semana, juntando a parte física e técnico-tática (num entendimento mais individual e de relação com bola), tendo em atenção o dia da semana em relação ao estímulo e contrações pretendidas. O treino, dependo do dia da semana, podendo ou não intercalar o treino técnico-tático com o físico, teve como enfâse e objetivo tornar este o mais próximo do efetuado presencialmente durante a época, tendo em consideração as condições e adaptações observadas e criadas pelos jogadores.

6.2 Reflexões Táticas e Metodológicas

Análise da preparação

Em seguimento à fase de pré-época, determinou-se uma maior enfâse na organização defensiva. Nesta fase, definiu-se um maior destaque à melhoria em termos coletivos do jogo, não restringindo sobre o adversário ou estratégia. Na preparação para o jogo oficial, verificou-se uma dificuldade em variar o corredor

pelo setor intermédio, fator concorrente aos médios e avançados permanecerem nas mesmas linhas. Esta situação, proporcionou ao adversário a vantagem ao nível da organização defensiva, em que seria essencial tentar enganar e procurar explorar espaços livres para receber a bola, preferencialmente orientados para a baliza adversária. Outro aspeto a realçar foram os ajustes após perda de bola, fechando a zona interior principalmente pelos médios, e o controle relativamente ao timing de pressão no 1ºsub momento adversário, visto que ainda não se encontra dentro dos parâmetros pretendidos.

1ª Jornada (1ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

No 3º sub momento (último terço), observou-se que a principal dificuldade dos jogadores foi manter a concentração na linha defensiva adversária, de forma a diminuir a frequência em que se encontravam em fora de jogo, devido à precipitação em procurar profundidade, sem noção do espaço a explorar e da linha defensiva adversária. Para além disso, a falta de eficácia demonstrada nas inúmeras oportunidades de golo construídas revelou-se num obstáculo ao rendimento favorável da equipa. Em alternativa, é importante referir que em todos os momentos a equipa exibiu força e competência, sendo necessário aperfeiçoar os timings de pressão defensivos, interpretação e exploração dos espaços ofensivos, algo que com o decorrer da época seria mais percetível pela melhoria da coordenação e interpretação dos comportamentos coletivos e individuais.

Análise da preparação

Nesta semana ocorreram alguns ajustes no horário de treinos devido à mudança do jogo para sábado à tarde. Em continuidade ao desenvolvido, focou-se na organização ofensiva, de forma a dar enfâse à coordenação dos 4 jogadores mais interiores, com o propósito de aumentar a dinâmica e aproveitamento/interpretação dos espaços a explorar, para além disso destacou-se o desempenho pretendido no corredor lateral. Neste sentido, no último treino

da semana verificou-se uma especial atenção ao modo de finalização do jogo, no sentido de proporcionar um estimulo e maior confiança aos jogadores. Para além disso, foi revelado algum cansaço dos jogadores, assim como, algum desânimo ou falta de receptividade a críticas construtivas. Este fator é algo natural nestas idades, em que os jogadores não estão habituados à menor preponderância na equipa. Apesar de formarem uma equipa bastante equilibrada, demonstram um lapso no controlo emocional e gestão dos momentos de maior stress.

2ª Jornada (1ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

A principal dificuldade refletiu-se na estruturação da 1ª e 2ª fase de construção, onde os centrais tiveram dificuldade em encontrar o homem livre. Outro obstáculo revelou-se na adaptação, em que a interpretação do jogo e a capacidade de manter os princípios de jogo objetivados se mostrou desafiante. Em modo de conclusão, surgiu uma desconcentração constante no estilo direto de jogo adversário, apresentando uma incapacidade em tirar vantagem do "enganar" na marcação individual adversária, o que contribuiria como solução na fase construção. A falta de eficácia voltou a ser evidente, o que também impediu o domínio sobre o jogo. As reduzidas dimensões do campo poderão ser outro fator para a dificuldade sentida.

Análise da preparação

Na semana seguinte, após o retrocesso verificado relativamente ao processo desenvolvido, destaca-se a reação positiva por parte dos jogadores, de identificar uma maior competitividade e comunicação entre jogadores. Deste modo, favorecendo um contexto de treino mais propício a uma maior intensidade e empenho em todos os sentidos. Para além disso, foi essencial a continuação do incentivo à competição em treino, pelo que foi decidido a realização de jogos de treino, em semanas em que a exigência de jogo não se verificasse, no sentido de manter o foco e empenho dos jogadores no processo. Nas unidades de treino,

foi estabelecido um maior destaque à fase de construção, com o intuito de dar a conhecer os estímulos/exigências que poderiam estar presentes nos jogos. De referir que, a preparação antecipada permite aumentar a compreensão dos jogadores relativamente aos timings de movimentações e espaços entre linhas, assim como, aos centrais a identificação destes espaços.

3ª Jornada (1ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Na 3ª Jornada salienta-se um jogo de baixa exigência, apresentando discrepâncias ao nível do resultado e qualidade. Em sequência, foram reconhecidos alguns erros, uma circulação lenta da bola, tentativas exageradas de procurar jogo interior, e novamente alguma falta de eficácia. Neste sentido, foi essencial aumentar a capacidade dos centrais em "enganar mais", permitindo uma maior variabilidade no jogo, diminuindo a previsibilidade e possibilitando o reconhecimento de soluções vantajosas. Neste caso, identifica-se a vantagem em jogar por dentro ou por fora, através da provocação do adversário.

Análise da preparação

Nesta semana, foram apontadas as principais debilidades da equipa, através da realização de jogos de elevada exigência, uma vez que se verificou a paragem de campeonato por estágio da seleção nacional. De acordo com o observado, salienta-se dificuldades no aspeto competitivo e na agressividade, ambos altamente correlacionados, dado que após a paragem, se estabeleceram como pontos a ser explorados. Ao nível tático, destacou-se a organização ofensiva, pretendendo aumentar a compreensão dos jogadores relativamente à vantagem em variabilidade que as suas movimentações proporcionam, isto é, ter constantemente soluções em profundidade, largura e apoio. Para além disso, foi facultado feedback acerca do controlo do ritmo de jogo, a fim de, compreender os momentos em que se deve acelerar ou manter a posse de bola no jogo. De referir que, a respeito da agressividade a melhoria foi significativa, tendo em atenção o exagero, os jogadores adotaram a agressividade pretendida,

corrigindo nos treinos seguintes. É importante salientar que se realizaram alguns dos melhores treinos até ao momento.

4ª Jornada (1ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Nesta jornada revelaram-se novamente obstáculos na fase de construção. De mencionar uma circulação muito lenta e um excessivo protagonismo por parte dos centrais. De realçar também que, no decorrer do jogo, o setor intermédio apresentou alguns erros (receber de costas para baliza adversária, exagerar no confronto 1x1). Do mesmo modo, a equipa demonstrou uma falta de controlo do ritmo de jogo, manter a posse de bola quando necessário e interpretar momentos para acelerar com vantagem. Em adição, verificou-se uma inabilidade em encurtar espaço entre linhas, determinando uma chegada com atraso ao portador da bola, e contribuindo para a colocação em apertos desnecessários.

Análise da preparação

Nesta semana, enfatizou-se a organização defensiva (equilíbrio e coberturas defensivas) e a organização ofensiva (2º sub momento – fase de criação). Desta forma, defensivamente orientou-se inicialmente para os setores defensivo e intermédio e na parte final para os três setores. Ao nível ofensivo, pretendia-se criar contextos em que os jogadores interpretassem a necessidade de variabilidade no jogo, o que implicava mobilidade dos jogadores de forma a explorar espaços entre linhas e adotar posicionamento em largura.

5ª Jornada (1ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Nesta jornada, verificou-se um controlo do ritmo de jogo, com ou sem bola, pela equipa durante grande parte do jogo. Desta forma, revelou-se uma maior consistência, isto é, a criação de situações provocatórias com risco considerado, sem perdas de bola, e com uma boa variabilidade de jogo (conseguindo assim confundir e tirar vantagem do posicionamento adversário). A falta de eficácia

voltou a ser um ponto negativo face ao que a equipa produziu. Relativamente à linha defensiva, destaca-se uma dificuldade em manter a concentração, bem como no controlo de referências ofensivas, tanto em transição como dentro de área, nomeadamente no controlo da trajetória da bola, sendo primordial a exploração da orientação espacial com os jogadores.

Análise de preparação

Neste momento, averiguou-se uma semana pouco atípica, de referir a chamada de seis jogadores à seleção nacional e três jogadores se apresentarem lesionados. Os treinos tiveram como objetivo a organização defensiva, principalmente intersectorial (defesas-médios) e a organização ofensiva (paciência com bola pois o adversário deverá jogar em bloco baixo). Neste sentido, criaram-se contextos e não comportamentos, isto é, foram providenciados aos jogadores possíveis situações de jogo, sobre as quais devem refletir e determinar o modo de atuação posterior, permitindo a estimulação do processo de tomada de decisão. Deste modo, respondendo às questões "como atuam agora", "o que fazem perante este contexto", de forma antecipada, possibilita aos jogadores vivenciar e repetir sistematicamente, para melhorar a preparação às exigências do jogo. De referir que, apenas estiveram presentes, todos os jogadores, no último treino, pelo que se recorreu mais ao estímulo de jogo formal, de forma a dar ritmo de jogo aos menos presentes.

6ª Jornada (1ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Na 6ª Jornada, salienta-se um controlo quase na totalidade do jogo, com ou sem bola. De realçar, um desempenho muito previsível, sem "enganos corporais ou verbais", em que realizaram uma circulação de bola muito lenta. Para além disso, não efetuaram uma identificação das vantagens, isto é, aberturas e/ou erros realizados pelo adversário, o que torna dificultadora a gestão do jogo, revelando uma falta de objetividade e ponderação do coletivo no último terço do campo. Desta forma, posteriormente à averiguação dos pontos menos positivos

realizados pelos jogadores, e através do feedback da equipa técnica e da discussão realizada durante o intervalo, pretendeu-se incentivar os jogadores, a fim de obter um maior sucesso no jogo, uma vez que os espaços estavam a ser bem interpretados sem bola, mas que a decisão lenta dos portadores da bola, refletia uma falta de critério, principalmente no último terço.

Análise da preparação

Nesta semana verificou-se a presença de todos os jogadores, adicionalmente, a unidade de treino de quarta apresentou algumas mudanças, devido à realização de um jogo contra os sub14, com os jogadores menos utilizados do plantel. Neste jogo revelou-se uma falta de ritmo e fraca adaptação à estrutura adversária, justificável devido à inexperiência em jogo, relativamente a este tipo de estrutura. Os restantes jogadores realizaram jogo 6 vs 6, como estímulo de jogo, apesar de que de forma mais pausada. Este consistiu num jogo entre setor mais ofensivo e defensivo, verificando-se a falta de mentalidade e espirito coletivo por parte da equipa dos atacantes, para sair de um resultado desfavorável, cada um estava a jogar por si. De salientar que o foco desta semana se direcionou para a rápida reação à perda – transição defensiva, o que implica uma concentração constante, a não abertura de espaços interiores, e a preparação da transição de acordo com as referências de saída de pressão adversária.

7ª Jornada (1ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Na 7ª Jornada, a equipa revelou impaciência, optando muitas vezes pela profundidade sem critério. De referir que, o setor intermédio teve algumas dificuldades em circular a bola entre si, procurando sempre nas mesmas linhas de passe. A ideia/objetivo da equipa é em grande parte influenciada pelos centrais, sendo importante salientar o fraco desempenho dos mesmos, dado que não demonstraram inteligência em acelerar o jogo, nem sempre tomando a decisão mais vantajosa e criteriosa para o sucesso da equipa.

Análise da preparação

Neste momento, optou-se por realizar um jogo de treino contra os sub16, na medida em que o último jogo demonstrou ser de um grau de exigência mais baixo, e com o intuito de aumentar o ritmo de jogo e perceber melhor as debilidades da nossa equipa. Noutra perspetiva, começando já a pensar na 2ª Fase do Campeonato Nacional, manteve-se o foco na organização defensiva, em que se destaca uma melhoria significativa, evidenciando o processo contínuo de aprendizagem, e no trabalho relativo à reação rápida na perda de bola (necessário existir uma mudança de chip coletiva neste momento). Nas unidades de treino semanais, estão presentes todos os momentos de jogo, assim apesar de não ser o ponto mais realçado, por vezes facultamos feedback na organização ofensiva, salientando a variabilidade e mobilidade ofensiva. Desta forma, permite transmitir complexidade e melhorar a preparação da organização defensiva para jogos de elevada exigência.

8ª Jornada (1ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

A 8ª Jornada evidenciou uma falta de controlo do ritmo de jogo, conseguindo apenas criar perigo junto da baliza adversário por variações de jogo rápidas. Na mesma perspetiva, assumiu-se um jogo muito vertical, não tendo a paciência necessária com bola, de forma a procurar circular e explorar os espaços dados pelo adversário, principalmente por fora. Para além disso, revelou-se algum nervosismo e inadaptação dos jogadores, particularmente no setor defensivo devido à pressão alta do adversário, algo a que tinham sido sujeitos pouquíssimas vezes até ao momento. Neste sentido, verificou-se a realização de muitos erros, a nível ofensivo na sucessiva procura de profundidade, e defensivamente por erros de contenção e/ou desconcentração na utilização de referências adversárias, para impedir transição ou defender cruzamentos dentro de área. Outro fator que contribuiu para o aumento da dificuldade do jogo, remete para o pouco controlo emocional, designadamente pelas sistemáticas discussões com o árbitro.

Análise da preparação

Nesta semana, apresentam-se apenas três treinos, devido à antecipação do próximo jogo oficial. Em sequência, após os obstáculos apresentados nos últimos jogos, estabeleceram-se exercícios/contextos de pressão alta adversária no 1º e 2º sub momento, a fim de melhorar a preparação para os próximos jogos e 2ª Fase. Deste modo, pretendeu-se que os jogadores, com e sem bola, identificassem o 3º homem livre e interpretassem o melhor espaço a explorar nas costas da pressão, respetivamente. De referir que, para uma organização e execução correta, é necessária a repetição sistemática, até que a coordenação entre todos os jogadores seja uma verdadeira sintonia de pensamento.

9ª Jornada (1ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Nesta jornada, a equipa demonstrou alguns erros na 1ª fase de construção, nomeadamente na ausência de dinâmica no jogo pelos médios (em que se mantiveram constantemente nas mesmas posições e nas mesmas linhas/zonas em termos ofensivos). Deste modo, existiu pouca interpretação do espaço a explorar, revelando um desequilíbrio coletivo nas posições assumidas em campo, o que possibilitou a criação de aberturas ao avanço do adversário aquando da recuperação da bola. Concluindo, revelaram previsibilidade no processo de tomada de decisão, uma circulação de bola lenta, e pouco objetiva, além disso, destaca-se a falta de disponibilidade e mobilidade da equipa.

Análise de preparação

Nesta semana, a fim de dar um fim de semana de folga aos jogadores, recorreu-se à antecipação do jogo. De referir também a chamada de três jogadores à seleção nacional. Neste morfociclo o foco remeteu para o 1º e 2º sub momento, com o propósito de desenvolver a perceção dos jogadores relativamente à mobilidade e exploração de espaços, e de incentivar a imprevisibilidade, isto é, "enganar" o adversário através da linguagem verbal e não verbal. Para além disso, pretende-se aumentar a capacidade de antecipação dos jogadores, no

que se refere aos próximos passos do adversário, permitindo assegurar a posse da bola, de forma a controlar e assumir o ritmo de jogo. A bola é o meio para alcançar o objetivo final, o golo, de modo que é necessário o domínio e movimento constante de bola, bem como saber quando há vantagem em a acelerar.

10ª Jornada (1ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Na 10ª Jornada, realizou-se um jogo com os sub14 do SC Braga, adversário já familiar e todo ele um ano mais novo. Efetivamente, a equipa destaca-se pela superioridade assumida, e pelo controlo constante do ritmo de jogo, demonstrando uma menor fragilidade na 1ª fase de construção, ou seja, cometeram menos erros. Na minha perspetiva, poderíamos ter desequilibrado mais o adversário, apresentando uma circulação mais rápida e objetiva da bola, adicionalmente destaca-se o pouco critério no último terço, assim como, a falta de eficácia perante as oportunidades de golo.

Análise de preparação

Nesta etapa, procedeu-se à preparação do jogo já a pensar na 2ª fase, isto é, decidiu-se alterar a dinâmica/sistema ofensivo, mantendo uma dinâmica defensiva igual. Desta forma, iniciou-se a semana com destaque no 1º sub momento da organização ofensiva, com a intenção de reforçar a compreensão dos jogadores ao pretendido, e de verificar a capacidade de resolução aos problemas apresentados. De facto, salienta-se alguma dificuldade na interpretação dos espaços interiores, e na perceção da disponibilidade dos dois avançados durante o jogo, direcionando o feedback da equipa técnica para os fatores referidos. Esta foi a primeira semana de trabalho na nova dinâmica, pelo que é essencial flexibilidade no seu desenvolvimento, enquadrando as características dos jogadores nas ideias a ser implementadas.

11ª Jornada (1ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Neste jogo, a nova dinâmica apresentou uma eficácia inesperada num momento tão primitivo, uma vez que o plano de jogo adversário revelou uma maior presença em bloco alto, fator facilitador para a equipa no jogo em profundidade pela superior dimensão física. Deste modo, a equipa manteve um controlo constante do ritmo de jogo, e uma elevada intensidade durante todo o jogo, revelando como ponto negativo uma desconcentração nos esquemas táticos defensivos, algo que não deveria acontecer quando temos a vantagem anteriormente referida, uma vez que beneficia a ação adversária.

Análise de preparação

Primeiramente, salienta-se a preparação do próximo jogo oficial, após um momento de pausa com alguns jogos de treino, direcionada para a organização ofensiva e preparação da transição defensiva. Neste sentido, pretende-se fortalecer o 2º sub momento (fase de criação), aumentando a mobilidade, de forma a existir um maior número de opções (jogadores) disponíveis para o portador da bola. Além disso, permitirá a chegada ao 4º sub momento, com um maior nível de concentração dos jogadores mais recuados, para o controlo das referências adversárias de forma a impedir a transição ofensiva do adversário. Ao nível da organização defensiva procura-se criar diferentes tipos de pressão com bloco mais recuado e alto, de forma a aumentar a variedade de cenários e respostas possíveis, para esta nova fase com esta nova dinâmica ofensiva.

1ª Jornada (2ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Efetivamente, nesta 1ª jornada, a equipa adaptou-se rapidamente ao terreno de jogo, na sua vertente de um jogo atípico revela-se a dificuldade na posse de uma bola mais curta, optando os jogadores por uma estratégia em profundidade nos corredores laterais. Num 1º momento, utilizou-se como estratégia permitir ao adversário a saída curta da bola, de forma a posteriormente pressionar, deixando apenas como soluções, para o adversário, a perda da bola ou o jogar longo.

Neste sentido, procurou-se manter a bola maioritariamente no meio campo ofensivo, de forma a controlar o jogo e ganhar a 1ª e 2ª bolas. De referir, o desempenho positivo ao nível da transição defensiva, encurtando espaços, bem posicionados e equilibrados.

Análise da preparação

Nesta semana, foi necessária uma especial atenção às cargas, tanto ao nível físico como psicológico, uma vez que o jogo anterior se realizou num piso que os jogadores não estavam habituados e de alguma exigência. O foco estabeleceu-se na organização defensiva e ofensiva (1º sub momento), prevendo uma pressão em bloco alto pelo adversário, pelo que é essencial encontrar soluções nas costas da pressão, manter a concentração e qualidade individual e coletiva, com uma organização consistente.

2ª Jornada (2ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Nesta 2ª Jornada, a equipa conseguiu ter controlo parcial da bola e do adversário, mantendo assim o adversário no seu meio campo defensivo. Por alguns momentos, verificou-se uma insistência sistemática na profundidade, o que levou a uma maior perda de bola, e tornou o jogo maioritariamente de transições. Por outro lado, destaca-se algumas dificuldades no 1º momento de pressão, tanto na construção a três adversária, como o bloquear o 6 numa zona mais interior (caia muito numa zona lateral mais próximo da bola). Deste modo, os jogadores deveriam ter interpretado o espaço a dividir para fechar jogo interior, de forma a não revelarem uma atração em excesso pela bola e por soluções mais próximas e fáceis. Outros fatores que se revelaram dificultadores foram o controlo emocional e o encurtar espaço entre linhas, a fim de ficarem mais próximos de ganharem a 1ª e 2ª bola, destacando-se um atraso evidenciado ao chegar à bola, devido à distância a percorrer.

Análise de preparação

Esta semana, aplicou-se enfâse na organização ofensiva, com o objetivo de aumentar a concentração dos jogadores aos espaços a ser ocupados, e incentivar à mobilidade dos médios e avançados, visto que ao serem soluções curtas e possíveis pontes, permitem uma maior variabilidade do jogo, ao jogarem mais entre si (jogadores interiores) para chegar à baliza adversária. Na organização defensiva focou-se na contenção (trabalho específico individual) intersectorial, com o intuito de melhorar a compreensão das distâncias entre setor defensivo e intermédio, e incentivar à comunicação dos jogadores entre linhas ou possíveis coberturas, sempre com o objetivo de fechar espaços interiores.

3ª Jornada (2ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Nesta 3ª Jornada, as condições climatéricas e estado do terreno foram fatores de discussão anteriormente ao jogo, tendo sido tomada a decisão de continuação do jogo. De referir, a adaptação positiva da equipa na 1ª parte, aos fatores referidos e ao adversário. Em contrapartida, na 2ª parte com as condições a piorarem e resultado vantajoso, as tomadas de decisão desejadas não ocorreram ou foram demasiado lentas, pensando demasiado no individual. Desta forma, verificaram-se obstáculos em controlar a profundidade e tirar bola do meio campo defensivo, também por causa do afastamento das linhas e dificuldade no ganho da 1ª e 2ª bola. Estes fatores levaram a que fosse exigido o máximo de concentração, mas também a maior possibilidade de acontecer erros individuais ou coletivos, transmitindo-se em momentos de inquietude e atribulações no final do jogo.

Análise da preparação

Na preparação do próximo jogo, não se teve em conta as adversidades apresentadas no jogo anterior, devido às condições atípicas e pelo maior número de confrontos físicos do que jogo jogado. Nas unidades de treino, expôs-se

especial importância ao 1º e 2º sub momento de organização ofensiva, pretendendo privilegiar o jogo mais curto onde se salientaram problemas, permitindo assim maior variabilidade de jogo com combinações interiores e exteriores num jogo mais curto. Em alternativa, outros fatores que aumentam o controlo do ritmo de jogo e mais referidos por feedback verbal foram a paciência com bola, circulação rápida da bola, e a interpretação da vantagem para acelerar o jogo de uma forma vertical.

4ª Jornada (2ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Na 4ª Jornada, verificou-se um jogo de menor exigência, o que permitiu um controlo constante do ritmo de jogo, através de circulação rápida a um e dois toques, e pela persistência na procura de jogo interior e exterior, acelerando a bola quando identificada vantagem, transmitindo a identidade da equipa e variabilidade de jogo. De facto, apresentou-se uma boa consistência e ausência de muitos erros, apenas de referir alguma falta de eficácia e dificuldade em interpretar a necessidade de cruzamento das meias, quando o adversário desceu mais o bloco com uma linha de 6.

Análise de preparação

Neste momento, ocorreu a interrupção letiva do natal, com o período de uma semana, em que foi realizado um jogo de treino. Desta forma, na preparação para o jogo oficial, ao nível da organização defensiva, teve-se como foco algo mais micro, a contenção e cobertura. Ao nível da organização ofensiva trabalhou-se a fase de criação contra um bloco baixo, situação de maior complexidade na interpretação dos espaços, e que se prevê acontecer no próximo jogo. Para além disso, reforçou-se a concentração nos momentos de perda de bola, de forma a utilizarem as referências adversárias para impedir transições, fator que nos últimos jogos têm sido uma vantagem para o adversário.

5ª Jornada (2ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Efetivamente, nesta etapa destaca-se um jogo de exigência máxima e importante face aos objetivos da equipa, o adversário ainda não tinha perdido em casa, apenas empatou com o FC Porto 2-2. No processo defensivo, apresentaram uma equipa com uma linha defensiva de 5, o que dificultou a procura do espaço no último terço, isto é, procuraram o erro e as transições ofensivas, demonstrando extrema competência, com jogadores muito rápidos na procura da profundidade. Para além disso, salienta-se uma equipa de processos simples, organizada, e muito intensa/agressiva sobre a bola, visto que procuravam colocar jogadores no centro do jogo, direcionando-se mais para os jogadores da frente, caracteristicamente mais fortes, rápidos e agressivos (seguravam bem a bola de costas para a baliza).

Análise de preparação

Na preparação desta semana, destacou-se a organização defensiva intersectorial (defesas e médios) e organização ofensiva apoiada, principalmente no 1º e 2º sub momento. Para além disso, prosseguiu-se com o desenvolvimento da contenção, fator essencial na preparação da transição defensiva, no sentido de recuperar posicionamentos e passar para organização, caso não se consiga ganhar bola num momento onde já se tem cobertura, ou em tentativa de antecipar controlo da bola adversário. Em cada exercício do treino, incentivou-se a agressividade e competitividade, a fim de definir o maior ganho de duelos no fim de semana.

6ª Jornada (2ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Na 6ª Jornada, realizou-se um jogo extremamente difícil e importante face aos objetivos da equipa, com um adversário direto na luta pelo 1º lugar, que apenas tinha um empate. Neste sentido, destaca-se a qualidade individual em todos os setores do adversário, a dinâmica em meio campo, e um lateral esquerdo muito ofensivo. Relativamente ao último ponto referido, observou-se muitos erros

defensivamente, fator que a equipa deveria ter tirado vantagem. Adicionalmente, salienta-se a falta de espaço interior entrelinhas, por parte do adversário, devido a uma maior concentração de jogadores na zona interior, ao atacar. De facto, a falta de eficácia demonstrada pela equipa correspondeu a um fator de penalização, ao nível defensivo, realço como principal erro a atração dos médios ao corredor lateral, deixando o espaço central em inferioridade, e permitindo ao adversário retirar rapidamente a bola da zona de pressão. Além disso, verificou-se que a equipa deixava, por vezes, espaço dentro de área para o cruzamento atrasado, característica do adversário no último terço.

Análise da preparação

Nesta semana, pretendeu-se relembrar objetivos, e reforçar o caminho que se está a construir. O resultado negativo destacado anteriormente, remeteu como motivo de incentivo, e de motivação dos jogadores para continuarem a evoluir, a nível pessoal, profissional, e como coletivo. Nas unidades de treino, focalizou-se na organização defensiva intersectorial e organização ofensiva no 2º sub momento (principalmente jogo apoiado e interior), uma vez que, em seguimento da exigência do último jogo, teve-se uma maior consideração pelos intervalos de descanso, para total recuperação dos jogadores, principalmente aqueles com mais minutos.

7ª Jornada (2ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Na 7ª Jornada, sublinha-se um adversário bastante agressivo, com processos simples, e aplicação das individualidades ofensivas. Neste sentido, ressalta-se uma tentativa, do adversário, em anular as estratégias definidas pela equipa, através da interpretação dos pontos fortes e fracos, pressionavam de forma mais intensa a construção curta da equipa. Deste modo, procedeu-se com a intenção de trocar os jogadores de posição, fator facilitador em virtude da grande capacidade de adaptação da equipa. Por outro lado, o adversário revelou uma maior procura pela marcação individual, obrigando a que exista mais mobilidade,

situação que exigia uma maior interpretação e agressividade dos jogadores, para ganhar os duelos, aspeto não observado. Assim, verificou-se uma maior posse de bola, mas incapacidade da equipa em controlar o jogo, existiram momentos em que não interpretavam o espaço nas costas da pressão alta adversária, ou os apoios frontais, de forma a desequilibrar.

Análise da preparação

Nesta semana, revelou-se uma desconcentração dos jogadores relativamente aos objetivos, constantemente questionavam as situações com imaturidade (faltas, fora de jogo, etc). Os treinos tiveram como foco a organização ofensiva no 1º e 2º sub momento com pressão alta, procurando desbloquear o adversário, explorando espaço interior nas suas costas e apoios frontais dos jogadores da frente.

8ª Jornada (2ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

A 8ª Jornada caracterizou-se por uma estruturação diferente do adversário, em campo, defensivamente em 5-4-1 e ofensivamente em 3-5-2. Neste ponto de vista, a maior dificuldade da equipa foi anular o jogo entrelinhas, por apoios frontais, procurados sistematicamente pelo adversário, e nas transições ofensivas, procuravam o espaço em profundidade, principalmente pelo nosso corredor esquerdo. Além disso, revelaram-se dificuldades em anular a 1ª fase de construção adversária, por má interpretação no posicionamento dos médios e linha defensiva. Em suma, considero que defensivamente este foi um dos piores jogos da equipa.

Análise da preparação

De facto, após as dificuldades referidas do último jogo, determinou-se novamente como foco a organização defensiva intersectorial (entre setor defensivo e intermédio), adicionalmente realizou-se uma conferência com os

jogadores sobre a displicência sentida na semana e jogo anterior. Deste modo, destacou-se a organização ofensiva, no 2º sub momento, e transição defensiva, devido à alteração da dinâmica ofensiva pretendida para o próximo jogo. Neste sentido, explorou-se fornecer um maior número de ferramentas aos jogadores, na resolução de problemas e tomada de decisão para os próximos jogos, a fim de serem mais ofensivos aquando de um resultado menos positivo. Em suma, nas dificuldades que poderão aparecer no futuro, é necessário interpretar a situação, de forma a conseguir vantagem e permitir a sua resolução.

9ª Jornada (2ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Nesta jornada, a equipa revelou dificuldades em termos ofensivos, na circulação objetiva e de bola rápida, falhando muitos passes. Para além disso, destaca-se a falta de dinâmica no jogo interior e exterior, pelo que o adversário procurou aproveitar as transições ofensivas, explorando o espaço em profundidade e conseguindo criar algumas situações de perigo. De referir que, novamente se demonstraram dificuldades em anular a 1ª fase de construção adversária.

Análise da preparação

Nesta semana destacou-se a organização defensiva intersectorial (defesas e médios) e organização ofensiva (2º sub momento - fase de criação). Para além disso, focou-se na preparação para transição defensiva controlando as referências e impedindo a transição adversária, visto ser algo que poderá trazer vantagem nos próximos jogos, na fase do campeonato.

10ª Jornada (2ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

A 10ª Jornada envolveu um jogo complicado para os jogadores, em que se verificou uma dificuldade em manter a consistência da ideia de jogo da equipa, do inicio ao fim. Por um lado, a equipa entrou muito bem no jogo, mostrou um pensamento simplificado na sua construção, permitindo a criação de várias

oportunidades de golo, e possibilitando a contenção da procura adversária por transições ofensivas. Por outro lado, na 2ª parte, revelaram uma passividade e previsibilidade, prejudicando a vantagem no marcador, identificada anteriormente. Neste sentido, salienta-se uma movimentação lenta da bola, e uma postura por parte dos jogadores desadequada, assumiam um protagonismo incorreto à situação, criando obstáculos na construção de jogo, e em momentos de transição adversária (ponto forte adversário).

Análise da preparação

Nesta etapa, realizou-se uma conferência com os jogadores e equipa técnica, relativamente à mentalidade que um jogador do Sporting Clube de Braga deve adotar, no momento em que assume um compromisso com o clube. No que diz respeito ao foco nos treinos, enfatiza-se a organização defensiva intersectorial (defesas e médios) e organização ofensiva (1º e 2º sub momento). No 1º sub momento considerou-se a criação de um contexto com pressão alta, a fim de desenvolver o processo de tomada de decisão, a interpretação dos espaços e jogadores disponíveis, como possíveis soluções dos jogadores. De salientar, a atenção especial atribuída aos lançamentos laterais, uma vez que nos últimos jogos se observaram muitas perdas de posse de bola, assim como, em momentos desfavoráveis permitiu-se ao adversário sair facilmente desta zona de pressão.

11ª Jornada (2ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

De referir, a presença de um jogo de exigência mais baixa, pela diferença de qualidade entre as equipas. Neste sentido, o adversário revelou uma estratégia focada nas transições ofensivas, defendendo em bloco baixo. Em contrapartida, verificou-se um jogo bem conseguido por parte da equipa, controlaram todos os momentos de jogo, estabelecendo como principal dificuldade a anulação da 1ª fase de construção, devido ao movimento do nosso PL não estar a conseguir fechar as linhas pretendidas.

Análise da preparação

As unidades de treino continuaram com ênfase na organização defensiva intersectorial (defesas e médios) e em macroestrutura. Além disso, reforçou-se os lançamentos laterais, visto que os jogadores ainda não tinham mostrado a compreensão desejada. Na organização ofensiva foi dado algum feedback, com a intenção de incentivar à mobilidade e paciência com bola, interpretando o melhor momento para acelerar, adicionalmente realçou-se o controlo das referências em preparação para transição defensiva.

12ª Jornada (2ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Nesta jornada, verificou-se um adversário capaz de criar dificuldades por processos simples, procurando a saída curta da bola quando identificado o espaço desejado, e demonstrando uma variabilidade e disponibilidade de jogadores, para a constante procura de profundidade, nos momentos em que este espaço não é observado, explorando também os seus jogadores mais rápidos. Para além disso, incorpora de forma positiva o espaço entre linhas, mantem uma procura pelo apoio frontal, e consegue tirar rapidamente a bola da zona de pressão. Deste modo, verificou-se a realização de alguns erros pela equipa, uma atração excessiva dos jogadores pela bola, à má interpretação do jogo, e inabilidade em ajudar na proteção da zona interior. Em alternativa, destaca-se uma evolução na transição defensiva, apesar de ter sido observado uma desconcentração, seguindo a referência sem ter noções do espaço.

Análise da preparação

Esta semana, remeteu principalmente para a organização defensiva, devido às dificuldades identificadas no último jogo, e que se poderão verificar no próximo duelo na luta pelo 1º lugar. Desta forma, destaca-se a estruturação entre o setor defensivo e intermédio, relembrando o apoio necessário dos avançados quando em bloco mais baixo, e na definição do timing de pressão em bloco alto. Para além disso, salienta-se a chamada de alguns jogadores à seleção nacional, que

pela sua ausência, foram clarificados aquando dos pontos referidos, incitando à compreensão dos jogadores aos erros cometidos no jogo anterior.

13ª Jornada (2ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados (Anexo 5)

Na 13ª jornada, realizou-se um jogo contra o FC Porto, tendo sido observado uma equipa mais madura em todos os momentos do jogo, mostrando de uma forma positiva a progressão do trabalho desenvolvido. De facto, ainda existem certos pormenores defensivos, no momento de retirar pressão, que é necessário fortalecer, nomeadamente, o estabelecimento de um elemento a fazer pressão ao portador da bola. A nível ofensivo, é essencial retirar mais proveito em momentos de transição, e estimular a utilização de apoio frontal para desbloquear adversários que defendem bem em largura. Para concluir, a equipa demonstrou uma capacidade para lidar com a pressão positiva, e no global fez um bom jogo, criando inúmeras oportunidades de golo.

Análise da preparação

Esta semana, revelou ser de maior exigência, o último jogo realizou-se em relva natural, tendo sido necessário ter em atenção a recuperação dos jogadores com mais minutos, de forma a os ter "frescos" para o jogo seguinte. O foco determinou-se na organização ofensiva, 1º e 2º sub momento, em que se teve em consideração este momento de jogo, com o intuito de trabalhar a dinâmica nas linhas de passe interiores tanto em apoio como em profundidade. A interpretação dos jogadores ainda não é a desejada, mas com tempo acreditamos que poderá ser uma surpresa vantajosa para a 3ª Fase do Campeonato Nacional.

14ª Jornada (2ª Fase) – Análise dos problemas evidenciados

Nesta última jornada, deu-se oportunidade aos jogadores mais promissores para a 3ª fase, com objetivo de ganharem ritmo de jogo e confiança. Neste sentido,

salienta-se um adversário com pouca estratégia, um jogo direcionado às individualidades ofensivas principalmente em transições. A nível defensivo, à base de marcação individual, o que no caso da nova dinâmica trabalhada facilitou, visto que se exigiu mais mobilidade com jogadores a ameaçar rutura e em apoio. Assim, destaca-se um jogo sem aspetos a apontar, verificando-se um controlo total de todos os momentos de jogo.

Na Figura 12 apresentam-se os registos fotográficos de alguns dos melhores momentos desta equipa vividos nesta época desportiva.



Figura 12 – Memórias da Época 2019/2020

7. Desenvolvimento Profissional

7.1 Reflexões Profissionais

A “reflexão” é um termo que tem múltiplas interpretações, que incluem “uma série de reviravoltas num dado assunto na mente, atribuindo-lhe consideração séria e consecutiva” (Dewey, 1910: 3), como também, ter “a capacidade para desenvolvimento autónomo e sistemático do próprio profissional” (Stenhouse, 1975: 144).

A experiência como estagiário num contexto como o do Sporting Clube de Braga, foi uma oportunidade tremenda, que envolveu um querer e vontade enorme em evoluir, pois neste clube estão alguns dos melhores jogadores a nível nacional. A utilização do processo de coaching é fundamental para o desenvolvimento, uma vez que pressupõe “sair da zona de conforto, alterar atitudes e comportamentos, mudar para melhor, ao serviço do coletivo que se integra”, sendo que quem dirige nem sempre está sensível a tal necessidade (Araújo, 2010: 14). De facto, este proceso ocorreu aquando da saída do clube anteriormente em funções (Dragon Force), transmitindo-se num desafio para um contexto mais aliciante do mundo do futebol. Efetivamente, o clube SC Braga evidencia a totalidade da sua área de formação em competição a nível nacional, instalações e recursos humanos de excelência, salientando uma maior exigência dos treinadores e jogadores. Por outro lado, realça-se a determinação e resiliência do autor, visto que pessoalmente não considera existir a palavra facilitar ou dar algo por garantido, revelando uma exigência predefinida relativamente ao desenvolvimento pessoal e profissional.

O futebol por si só não é uma ciência, é uma arte, expressa pela sua imprevisibilidade e não repetibilidade. A própria especificidade da função dentro de cada clube leva à aquisição de competências que só a prática é capaz de conceder. Desta forma, destaca-se que a interação pessoal deveria ser mais ponderada, uma vez que as informações fornecidas devem ser pertinentes para o processo da equipa ou clube. Neste sentido, com o intuito de criar uma reputação própria, é necessário estabelecer-se uma identidade e uma referência

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

"Uma competência social-chave é a empatia, compreender os sentimentos dos outros, ver as coisas da sua perspetiva, respeitar as diferenças no modo como as pessoas se sentem a respeito disto ou daquilo." – Goleman (2016)

Outra situação a refletir, caracteriza-se pela forma de agir ou antecipar as atitudes por parte dos jogadores não convocados ou pouco utilizados, e também, os jogadores chamados à seleção ou internacionais. A gestão das atitudes pelos jogadores torna-se necessária, apesar destas situações serem complexas numa idade tão tenra, uma vez que quanto mais evoluírem na formação, mais facilmente conseguirão ultrapassar as dificuldades do futebol profissional. Para além disso, um aspeto fulcral nos jogadores é a perseverança, dado que na circunstância de não jogarem durante um ano, mas no ano seguinte serem titulares, devem dar sempre mais de 100% em todas as unidades de treino, e esquecer aquilo que não controlam, manter o foco na sua evolução e crescimento. De referir que, numa 1ª Fase a gestão da equipa é diferente do que seria numa 2ª e 3ª Fases, ou seja, numa 1ª Fase todos os jogadores têm minutos semelhantes, mas numa 2ª e 3ª Fase só irão jogar aqueles que estiverem num melhor momento, no treino ou jogo, ou tiverem demonstrado mais qualidade. Por outro lado, para os jogadores chamados à seleção nacional, apesar de ser usada a mesma forma de seleção, o problema é diferente, visto que demonstram menor empenho por se considerarem superiores. Assim, é importante reforçar aos jogadores, que a responsabilidade e exigência aumentam para o dobro ou triplo em cada etapa do desenvolvimento profissional.

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

potencializar cada jogador, através das suas características destacadas, tanto a nível físico, psicológico e tático. Além disso, destaca-se um processo de compreensão e de gestão bastante complexo, tornando-se necessário estabelecer um equilibro. Deste modo, criar o equilíbrio pessoal é por si uma tarefa árdua, nem sempre concretizada com o maior sucesso, e numa equipa de futebol ainda mais complicado se torna (Sousa, 2018). Neste sentido, o treinador deve proporcionar um sentimento de inclusão por parte dos jogadores, de forma a prever as disposições referidas anteriormente. A definição de um objetivo comum e a existência de um código de conduta são fundamentais para prevenir algumas faltas de compromisso e o individualismo. Assim, ter uma ideia definida para o coletivo e um pensamento homogéneo (um sentimento de família), em relação ao que se pretende, e abolir o individual em prol de um coletivo mais forte. Difícil? Sim, mas não impossível. Estes aspetos, em caso de o projeto não ser de continuidade, têm de ser definidos no primeiro momento de intervenção para que todos estejam sintonizados na mesma frequência.

O controlo emocional é fundamental num treinador, através da compreensão e racionalização serão atendidas as necessidades da equipa, tanto em situações de telefonemas de pais e/ou agentes e ou pedidos da direção, principalmente na segunda circunstância. Efetivamente, o clube já oferece proteção perante esta problemática. Por outro lado, este controlo deveria existir em momentos mais espontâneos e imediatos no próprio jogo ou treino, fator adquirido através da experiência, mas que necessita de uma atenção mais dirigida aos diversos aspetos que envolve (momento da equipa, ambiente da bancada, entre outros). Nesta perspetiva, o fundamental é perceber e compreender quais são as necessidades dos jogadores e da equipa em cada momento, de forma a utilizar esta análise para ensinar e formar, permitindo uma maior presença dos ensinamentos no desenvolvimento individual.

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

7.2 O Processo de Treino

"Pessoas falam sobre ir jogo a jogo – não, temos que nos comprometer de treino para treino. Pequenas coisas fazem grandes coisas acontecerem. Têm de existir um foco em fazer constantemente bem as pequenas coisas." - Lijnders, 2020

O treino é o principal influenciador do jogo, dado que existe no mínimo três treinos de preparação, adicionalmente em competições nacionais poderão ocorrer 4/5 treinos ou mais. Desta forma, a exigência no treino deve ser o mais próxima da pretendida no jogo.

De facto, o planeamento do treino é realizado tendo em conta o estabelecido, de forma a incluir o material necessário, o espaço, os exercícios e os tempos definidos, de acordo com a intensidade pretendida ou o dia da semana, e com modificações possiveis aquando de algum percalço (seja faltar algum jogador, ter menos espaço ou tempo, etc). Relativamente ao exercício, deve-se ter em atenção o objetivo deste, demonstrando sensibilidade e perceção na eventual necessidade de alterar o espaço e a dinâmica. Desta forma, o conhecimento não é o mais dificil de obter, o grande obstáculo é mesmo a sua operacionalização e transmissão (Sousa, 2018). Neste sentido, os exercícios devem criar contextos o mais próximos do pretendido, ou seja, deverá existir flexibilidade por parte do treinador, no sentido de apelar a que o jogador altere o seu comportamento, por perceção da sua interpretação do jogo ou do que está a vivenciar, e não a partir do que é compreendido externamente (Sousa, 2018). Para além disso, é importante a perceção dos tempos de adaptação da equipa e os contextos em que os jogadores estavam inseridos (clubes sem/com estrutura, estilos de jogo, vivências diferentes, entre outros).

De acordo com o anteriormente referido, o treinador deve consolidar o seu conhecimento e procurar antecipar cenários, de forma a que as interações e perceções tenham um maior impacto por parte de quem as recebe. De referir que, também é fundamental periodizar taticamente as necessidades da equipa de forma a não perder a identidade e ideia de jogo (Sousa, 2018). Os cenários são fundamentais para despoletar emoções, com o intuito de permitir aos

jogadores fixarem mais concretamente as ideias de jogo. Assim, é importante criar contextos competitivos que recriem as várias possibilidades no jogo, preparando os jogadores para a gestão emocional quer positiva quer negativa, ou seja, vitórias, derrotas, virar o resultado de jogo e vice-versa.

7.3 Equipa técnica

"Toda a gente à volta pode sugerir, mas o treinador principal tem o trabalho árduo de decidir." – Jesualdo Ferreira (2019)

Uma equipa para ter sucesso, deve ter um objetivo comum, permitindo estabelecer o mesmo rumo. Relativamente ao treinador principal, líder do processo, salienta-se a sua total abertura para comentários dos restantes elementos da equipa técnica, de forma a serem transmitidas sugestões e a estabelecer-se um à vontade e imparcialidade na tomada de decisões. Desta forma, para além das reuniões anteriores ao treino, foram realizados jantares e reuniões todas as terças à noite, para discussão de futebol em geral, estratégias para o plano de jogo, planeamento semanal, entre outros assuntos considerados relevantes no momento. Neste sentido, segundo o General das Forças Armadas Norte Americanas, George Patton Jr., quando num grupo todos pensam da mesma maneira é sinal de que alguém não está a pensar. De salientar que, apesar de poder haver desacordo uns com os outros, é essencial o pensamento em conjunto. Assim, cinco cérebros com uma ideia comum podem alcançar diferentes perspetivas e intuições, comparando com apenas um (Lijnders, 2020). Todos estão dentro do processo, tendo o sentimento de pertença, podendo sugerir estratégias, apresentar perspetivas e até construir exercícios e comentar a unidade de treino, mas em que a decisão final sobre qualquer assunto é definida pelo treinador principal. Por este motivo, o treinador deve estar rodeado de elementos que lhe proporcionem interrogações, mas também certezas nos momentos certos (Sousa, 2018). Efetivamente, na existência de dúvidas é útil ter alguém ao lado que saiba e compreenda o que é pretendido, que aconselhe de forma assertiva, sem medo. Exemplificando, o momento de jogo em que o treinador principal está em dúvida numa substituição, os treinadores adjuntos

devem apresentar uma análise do jogo e indicar as possíveis substituíções a realizar, e assim tornar mais fácil a decisão final. Janssen & Dale (2002) referem a importância de o treinador adotar e promover na equipa uma atitude proactiva, partindo para a resolução dos problemas da equipa em conjunto com os atletas e com todos os envolvidos na equipa.

7.4 De que modo pode um estagiário potenciar a organização em que está inserido?

O estagiário é o aprendiz que leva a cabo no seu desenvolvimento a intenção de obter experiência de campo. Efetivamente, um dos seus objetivos é pôr em prática todos os seus conhecimentos e competências, de forma, a criar o seu nome enquanto profissional e adquirir reconhecimento.

Num primeiro momento de entrada em um novo clube para estagiar, deve-se observar e ter a perceção do funcionamento deste. Após esta análise, deve-se verificar a margem prevista pelo treinador principal do escalão, identificar o melhor caminho a percorrer e as formas de comunicação possíveis, com o intuíto de ver algumas ideias/sugestões colocadas em prática ou discutidas. E assim, sentir-se parte integrante do processo e não apenas auxiliar. Exemplificando com um contexto prático, ao identificar-se a forma de trabalho do clube e da equipa técnica, permitir-se-á apreciar algumas decisões e questionar outros aspetos, na medida de criar um entendimento comum e realizar sugestões fundamentadas. Claramente que este facto apenas será possível em caso de real competência e abertura por parte de equipa técnica/treinador principal para tal.

Relativamente a este cargo, o estagiário deve revelar um pensamento diferenciador e crítico, de modo a distinguir-se no meio. De facto, quando existe um questionamento de tudo e uma partilha de ideias realizadas no timing certo, é proporcionada uma reflexão acerca da razão para algumas decisões, identificando-se o conhecimento mais atual a nível cientifico em relação à prática (algo primordial num meio individualista e coletivo, diferenciador de ano para

ano). Deste modo, este processo permite a melhoria enquanto profissional, mas também ajuda as pessoas mais experientes a refletir sobre o porquê, algo que por vezes, já não fazem há algum tempo. É fundamental que o estagiário assuma um compromisso e disponibilidade, isto é, a entreajuda e proatividade necessárias para ajudar no sucesso de uma época desportiva, algo pertinente quando se pretende liberdade no processo de interação e treino, para sugestões e partilha.

De acordo com os fatores anteriormente referidos, a margem de confiança será aquela apresentada no trabalho em desenvolvimento e desenvolvido, assim como, as oportunidades dadas e concretizadas com sucesso. Desta forma, o clube permite ao longo do ano a possibilidade de comunicação e partilha com todos os departamentos e equipas, acumulação de cargos em equipas da formação para um maior crescimento profissional (neste caso, como Treinador Adjunto SUB10, processo liderado por Bruno Teixeira) quando demonstrado disponibilidade, iniciativa e motivação.

8. Considerações Finais

A elaboração do Relatório de Estágio permitiu o encerramento de mais um capítulo na formação académica do autor, em que se verifica uma aproximação aos objetivos definidos, com um crescimento em diversas competências, que sem dúvida serão fundamentais para futuros desafios profissionais.

Efetivamente, o estágio realizado reflete um processo contínuo de aprendizagem e adaptação, uma vez que ao longo deste período foram identificados aspetos de alteração na estruturação e contextualização dos treinos/jogos. Deste modo, salienta-se a adequação dos exercícios em treino realizada todas as semanas, na medida em que a situação requeria, ademais verificou-se ser necessário um planeamento pormenorizado de cada treino, bem como a antecipação dos problemas que poderiam advir dos diferentes contextos, exigindo a criação de contextos de oportunidade.

Ao nível pessoal, destaca-se o beneficio percebido pelas novas vivências num contexto nacional com jogadores internacionais portugueses, em que se revelou essencial a paixão pelo jogo, e a capacidade superior de gestão das emoções envolvidas. Estes aspetos retratam o intuito de manter a mesma competência de concentração, de forma a ser do auxilio da equipa nas necessidades encontradas, enfatizando a atitude proactiva para com o desenvolvimento e interesse no mundo do desporto.

Relativamente à perspetiva para o futuro e como sugestão de autodesenvolvimento, enfatiza-se a vontade e motivação para uma possível permanência no SC Braga, dado que possibilitaria a afirmação do autor como treinador neste clube, uma vez que já estão estabelecidas referências e um panorama estruturado, caracterizado pela maior disponibilidade de abertura a novas estratégias educativas na representação de equipas de alto nível.

Nesta vertente, pretende-se o desenvolvimento da capacidade de comunicação e de tomada de decisão, de modo a aumentar a assertividade relativamente ao timing adequado para cada circunstância, bem como no conteúdo exposto, possibilitando uma melhor interpretação e compreensão de cada aspeto após a transmissão da informação. Por fim, é um critério importante à formação e

evolução do autor, como indivíduo e profissional, a constante reflexão sobre o desenvolvimento do jogar e treino.

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

Referências

Almeida, C., Ferreira, A. P., & Volossovitch, A. (2014). Effects of match location, match status and quality of opposition on regaining possession in UEFA Champions League. *Journal of Human Kinetics*, 41(1), 203-214.

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

Andrade, M., Machado, G., & Teoldo, I. (2016). Relationship between impulsiveness and tactical performance of U-15 youth soccer players. *Human Movement*, 17(2), 126-130.

Aquino, R., Marques, R., Gonçalves, L., Vieira, L., Bedo, B., Moraes, C., ... & Puggina, E. (2015). Proposal of teaching systematization of soccer based on games: development of tactical knowledge in 10 to 11 years old players. *Motricidade*, 11(2), 115-128.

Aquino, R., Carling, C., Vieira, L., Martins, G., Jabor, G., Machado, J., & Puggina, E. (2018). Influence of situational variables, team formation and playing position on match running performance and social network analysis of Brazilian professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*.

Barbosa, A., Sarmento, H., Neto, J., Anguera, M., & Campaniço, J. (2017). Análise sequencial de padrões de jogo ofensivo em futebol–Estudo de caso com a equipa do Real Madrid. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (38), 89-99.

Barghi, A. (2015). *Analyzing dynamic football passing network* (Doctoral dissertation, Université d'Ottawa/University of Ottawa).

Bartlett, R., Button, C., Robins, M., Dutt-Mazumder, A., & Kennedy, G. (2012). Analysing team coordination patterns from player movement trajectories in soccer: methodological considerations. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(2), 398-424.

Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., Machado, J., & Anguera, M. (2015). How elite-level soccer dynamics has evolved over the last three decades?: input from generalizability theory. Cuadernos de Psicología del Deporte, 15(1), 51-62.

Barreira, D., Garganta, J., Guimarães, P., Machado, J., & Anguera, M. (2014). Ball recovery patterns as a performance indicator in elite soccer. Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: *Journal of Sports Engineering and Technology*, 228(1), 61-72.

Barron, D., Ball, G., Robins, M., & Sunderland, C. (2018). Artificial neural networks and player recruitment in professional soccer. *PloS One*, 13(10), e0205818.

Bayer, C. (1995). L'enseignement des jeux sportifs collectifs. *Vigot.*

Bergkamp, T., Niessen, A., den Hartigh, R., Frencken, W., & Meijer, R. (2019). Methodological Issues in Soccer Talent Identification Research. *Sports Medicine*, 1-19.

Borges, P., Guilherme, J., Rechenchosky, L., da Costa, L., & Rinadi, W. (2017). Fundamental Tactical Principles of Soccer: a Comparison of Different Age Groups. *Journal of Human Kinetics*, 58(1), 207-214.

Campos, C. (2008). *A justificação da Periodização Tática como fenomenotécnica – "A singularidade da INTERVENÇÂO DO TREINADOR como a sua impressão digital"*. Espanha: MC Sports.

Cardoso, F. D. S., González-Víllora, S., Guilherme, J., & Teoldo, I. (2019). Young soccer players with higher tactical knowledge display lower cognitive effort. *Perceptual and motor skills*, 126(3), 499-514.

Carling, C. (2011). Influence of opposition team formation on physical and skill-related performance in a professional soccer team. *European Journal of Sport Science*, 11(3), 155-164.

Castelo J. (2004). *Futebol: Organização dinâmica do jogo.* Lisboa: Edições Universitária rias Lusófonas.

Castellano, J., Silva, P., Usabiaga, O., & Barreira, D. (2016). The influence of scoring targets and outer-floaters on attacking and defending team dispersion, shape and creation of space during small-sided soccer games. *Journal of Human Kinetics*, 51(1), 153-163.

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

Christensen, M. (2009). “An eye for talent”: Talent identification and the “practical sense” of top-level soccer coaches. *Sociology of Sport Journal*, 26(3), 365-382.

Costa, I., Garganta, J., Greco, P., & Mesquita, I. (2009). Avaliação do desempenho tático no futebol: concepção e desenvolvimento da grelha de observação do teste “GR3-3GR”. *Revista Mineira de Educação Física*, 17(2), 36-64.

Costa, I., Garganta, J., Greco, P., Mesquita, I., & Maia, J. (2011). System of tactical assessment in Soccer (FUT-SAT): Development and preliminary validation. *Motricidade*, 7(1), 69-83.

Cushion, C., Ford, P., & Williams, A. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1631-1641.

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

Dellal, A., Drust, B., & Lago-Penas, C. (2012). Variation of activity demands in small-sided soccer games. *International Journal of Sports Medicine*, 33(05), 370-375.

Dewey, J. (1910). *How we think.* Boston, MA: D.C. Heath and Company.

Duarte, R., Araújo, D., Freire, L., Folgado, H., Fernandes, O., & Davids, K. (2012). Intra-and inter-group coordination patterns reveal collective behaviors of football players near the scoring zone. *Human Movement Science*, 31(6), 1639-1651.

Fernandez-Navarro, J., Fradua, L., Zubillaga, A., Ford, P., & McRobert, A. (2016). Attacking and defensive styles of play in soccer: analysis of Spanish and English elite teams. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2195-2204.

Fernandes, T., Camerino, O., Garganta, J., Pereira, R., & Barreira, D. (2019). Design and validation of an observational instrument for defense in soccer based on the Dynamical Systems Theory. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1747954119827283.

Fidelis, A., García-Tormo, J., & Morante-Rábago, J. (2012). Análisis de la eficacia de las acciones de pressing en partidos de fútbol en función de los sectores del campo. Lecturas *Educación Física y Deportes*, Revista Digital. Buenos Aires, 17 (170). Retrieved from http://www.efdeportes.com/

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

Figueiredo, A., Gonçalves, C., Coelho e Silva, M., & Malina, R. (2009). Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up. *Journal of Sports Sciences*, 27(9), 883-891.

Folgado, H., Lemmink, K., Frencken, W., & Sampaio, J. (2014). Length, width and centroid distance as measures of teams tactical performance in youth football. *European Journal of Sport Science*, 14(sup1), S487-S492.

Ford, P., Yates, I., & Williams, A. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483-495.

Frencken, W., Lemmink, K., Delleman, N., & Visscher, C. (2011). Oscillations of centroid position and surface area of soccer teams in small-sided games. *European Journal of Sport Science*, 11(4), 215-223.

Futebol a Sério, programa transmitido no Canal 11 (2019).

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.* FutboIDLivro.

Garganta J. *Modelação tática do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento.* PhD Thesis, University of Porto, Porto, 1997.

Giacomini, D., Silva, E., & Greco, P. (2011). Declarative tactical knowledge in soccer: a comparison study between soccer players of different categories and positions. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 33(2), 445-463.

Goleman, D (2016) (reimpresso). *Trabalhar com inteligência emocional.* Lisboa: Temas e Debates – Círculo de Leitores.

Grehaigne, J., Bouthier, D., & David, B. (1997). Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 15(2), 137-149.

Güllich, A. (2014). Selection, de-selection and progression in German football talent promotion. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 530-537.

Hill-Haas, S., Coutts, A., Dawson, B., & Rowsell, G. (2010). Time-motion characteristics and physiological responses of small-sided games in elite youth players: the influence of player number and rule changes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(8), 2149-2156.

Hoare, D., & Warr, C. (2000). Talent identification and women's soccer: an Australian experience. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 751-758.

https://scbraga.pt/

https://www.fpf.pt/

https://www.zerozero.pt/

Huijgen, B., Elferink-Gemser, M., Post, W., & Visscher, C. (2009). Soccer skill development in professionals. *International Journal of Sports Medicine*, 30(08), 585-591.

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

Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1463-1469.

Larkin, P., & O'Connor, D. (2017). Talent identification and recruitment in youth soccer: Recruiter's perceptions of the key attributes for player recruitment. *PloS One*, 12(4), e0175716.

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.

Malta, P., & Travassos, B. (2014). Caraterização da transição defesa-ataque de uma equipa de Futebol/Characterization of the defense-attack transition of a soccer team. *Motricidade*, 10(1), 27.

Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1593-1604.

Padilha, M., Guilherme, J., Serra-Olivares, J., Roca, A., & Teoldo, I. (2017). The influence of floaters on players' tactical behaviour in small-sided and conditioned soccer games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(5), 721-736.

Partington, M., & Cushion, C. (2013). An investigation of the practice activities and coaching behaviors of professional top-level youth soccer coaches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(3), 374-382.

Pearce J. (2020) "'Jurgen surprises me every day. His brain works differently to other people' – Exclusive interview with Klopp's No 2 Pep Lijnders". *The Athletic* (online), 7 de Janeiro de 2020. ttps://theathletic.com/1513365/2020/01/08/liverpool-klopp-lijnders-interview/?source=shared-article

Pereira, T., Ribeiro, J., Grilo, F., & Barreira, D. (2019). The Golden Index: A classification system for player performance in football attacking plays. Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: *Journal of Sports Engineering and Technology*, 1754337119851682.

Platt, D., Maxwell, A., Horn, R., Williams, M., & Reilly, T. (2001). Physiological and technical analysis of 3 v 3 and 5 v 5 youth football matches. *Insight*, 4(4), 23-24.

Ribeiro, J., Silva, P., Duarte, R., Davids, K., & Garganta, J. (2017). Team sports performance analysed through the lens of social network theory: implications for research and practice. *Sports Medicine*, 47(9), 1689-1696.

Roca, A., & Williams, A. (2016). Expertise and the interaction between different perceptual-cognitive skills: Implications for testing and training. *Frontiers in Psychology*, 7, 792.

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

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

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

Silva, P., Duarte, R., Sampaio, J., Aguiar, P., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2014). Field dimension and skill level constrain team tactical behaviours in small-sided and conditioned games in football. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1888-1896.

Silva, P., Vilar, L., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2016). Sports teams as complex adaptive systems: manipulating player numbers shapes behaviours during football small-sided games. *Springer Plus*, 5(1), 191.

Sousa, G. (2018) (ed.). *Decidir como um treinador. A ciência e a prática no futebol e na vida.* Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Stenhouse, L. (1975). *An introduction to curriculum research and development.* London: Heinemann.

Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2017). *Training football for smart playing: On tactical performance of teams and players.* Appris Editora e Livraria Eireli-ME.

Travassos, B., Vilar, L., Araújo, D., & McGarry, T. (2014). Tactical performance changes with equal vs unequal numbers of players in small-sided football games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 594-605.

Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2012). Talent identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1719-1726.

Valdano, J. (1998). Notas finais sobre o Mundial. *Jornal "Público"*, 14 de Julho de 1998.

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

Vilar, L., Esteves, P., Travassos, B., Passos, P., Lago-Peñas, C., & Davids, K. (2014). Varying numbers of players in small-sided soccer games modifies action opportunities during training. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(5), 1007-1018.

Wallace, J., & Norton, K. (2014). Evolution of World Cup soccer final games 1966–2010: Game structure, speed and play patterns. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 223-228.

Williams, A., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657-667.

Anexos

Anexo 1: Unidade de Treino 114 (Treino Setorial - Terça Feira - Força Específica)

SCB - U15 (2019-2020) (INICIADOS A (U15)) Época 2019-2020

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Setorial (Força Específica)

Unidade de treino: 114
Cidade Desportiva (campo n.º2)
25-02-2020 - 17:30

RENATO	VASCO	
BOTAS	MIRANDA	0
ROSSI	MALHEIRO	0
TOMÁS	A. DUARTE	0
AFONSO	DINIS	0
DJEFERSON	GIL	0
JONATAS	ANDRÉ	
EDUARDO	KELSON	0
ROSA	ROGER	
SIMÃO	PEDRO	
CHISSUMBA	DAVID	
GUILHERME	J. CORDEIRO	
MARTINS	RODRIGO	

Data do jogo anterior:
22-02-2020 (Sábado)

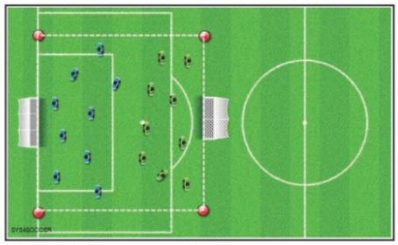
Data do jogo seguinte:
01-03-2020 (Domingo)

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

1 Jogo com as Mãos / Golos Cabeça

Terreno: 35x 20m.
Duas equipas só podem circular a bola com as mãos e marcar golo de cabeça. Só é permitido dar 3 passos com a bola na mão e não pode tar com a bola nas mãos mais de 3 segundos.

V1) A equipa em posse de bola tem que efetuar 10 passes entre si e depois de atingir esse objetivo pode finalizar. A finalização está condicionada ao golo de cabeça e a assistencia tem que ser feita através de um passe com o pé. A equipa que não tem a posse procura recuperar a bola e efetuar 10 passes para poder finalizar.



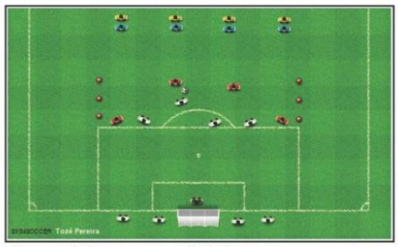
Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	11 min. 0 seg.	

2 Organização Linha Defensiva vs Decisão no último terço

Organização Linha Defensiva vs Decisão no último terço

4 x 4 + GR

Ataque em Vaga



Tempo exercitação:	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.	

3 Organização ofensiva sub dinâmica 3º homem +sub dinâmica PLs

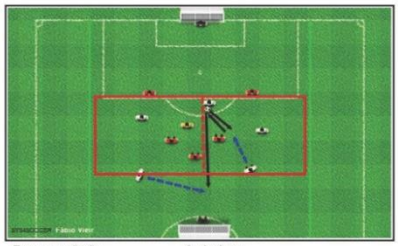
GR+5X5+GR (+ JOKER)

Retângulo dividido em dois, com situaçaõ de 3x3(+ joker) por dentro (podem andar onde quiserem), onde cada equipa tem 2 PLs em apoio frontal fora;

O PL pode apoiar dentro se a bola estiver do seu lado do rectângulo, e o outro procura atacar profundidade;

Só pode haver situação de finalização após "parede" ou "ponte" com o PL a devolver para os jogadores da sua equipa e estes procurarem a profundidade do PL contrário;

A finalização é sem oposição.



Tempo exercitação:	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.	

SCB - U15 (2019-2020) (INICIADOS A (U15)) Época 2019-2020

4 Organização Defensiva Intersetorial (GR+8)x6

Numa situação de jogo (GR+8)x6, a jogada inicia sempre na equipa que está em superioridade numérica (azuis) de forma a criar dificuldades à equipa que defende apenas com os 2 PL e a linha intermédia (7 - 6 - 8 - 11). A equipa azul tem como objetivo fazer golo numa das 3 balizas posicionadas na linha de meio -campo. Por outro lado, a equipa vermelha (em inferioridade numérica) procura dificultar as ligações interiores e criar uma dinâmica defensiva que lhe permita criar uma zona de pressão num dos corredor laterais de forma a recuperar a posse e atacar a baliza formal.

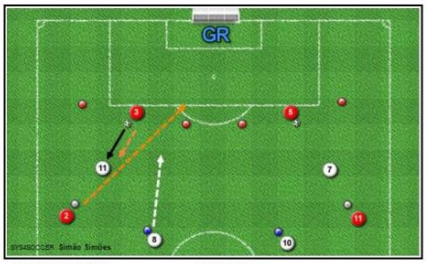


Tempo exercitação:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 30 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

5 (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 exercitação:	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.	

6 Torneio 4 equipas - (GR+5)x(5+GR)

4 equipas disputam um Torneio Quadrangular (GR+5)x(5+GR), num sistema de "todos contra todos", em 3 jornadas.
As equipas classificadas nas duas últimas posições arrumam as 2 balizas.
A equipa classificada em primeiro lugar tem direito à fotografia da praxe.

1ª JORNADA:
A x B =
C x D =

2ª JORNADA:
A X C =
B X D =

3ª JORNADA:
A X D =
B X C =



Tempo exercitação:	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.	

Os exercícios 3 (setor defensivo) e 4 (setores intermédio e ofensivo) realizam-se em simultâneo.
No exercício 4, os jogadores que não estiverem envolvidos realizam o exercício complementar (5).

Anexo 2: Unidade de Treino 115 (Treino Intersetorial - Quarta Feira - Resistência Específica)

SCB - U15 (2019-2020) (INICIADOS A (U15)) Época 2019-2020

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Intersetorial (Resistência Específica)

Unidade de treino: 115
Cidade Desportiva (campo n.º4)
26-02-2020 - 09:30

RENATO	VASCO	
BOTAS	MIRANDA	0
ROSSI	MALHEIRO	0
TOMÁS	A. DUARTE	0
AFONSO	DINIS	0
DJEFERSON	GIL	0
JONATAS	ANDRÉ	
EDUARDO	KELSON	0
ROSA	ROGER	
SIMÃO	PEDRO	
CHISSUMBA	DAVID	
GUILHERME	J. CORDEIRO	
MARTINS	RODRIGO	

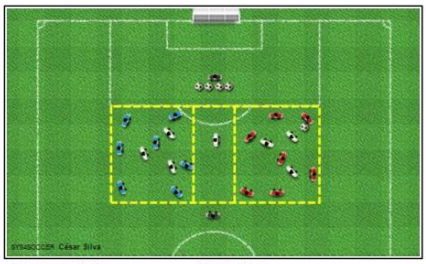
Data do jogo anterior:
22-02-2020 (Sábado)

Data do jogo seguinte:
01-03-2020 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
66 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 terá, 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 só sai do meio se conseguir recuperar a posse de bola e depois fazê-la 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. Ofensivamente 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 exercitação:	**12 min. 0 seg.**	
Tempo de recuperação:	**2 min. 0 seg.**	
Séries:	**1**	**(0 min. 0 seg.)**
Repetições:	**3 x (4 min. 0 seg.)**	**(1 min. 0 seg.)**
Tempo total:	**14 min. 0 seg.**	

2 Suicida GR+3x3+GR

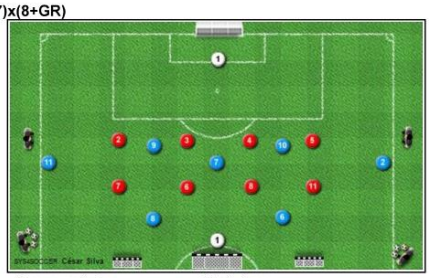
1- Situação 3x3/3x2 sobre duas balizas
2 - Forma-se duas equipas de jogadores
3 - Em jogo estão 3 jogadores de cada equipa, os restantes estão em fila atras da baliza adversária
4 - Equipa em posse de bola procura atacar a baliza adversária e finalizar a jogada
5 - Equipa que se encontra a defender deve procurar recuperar a bola e realizar transição ofensiva
6 - Sempre que um atleta perde a bola ou remata, sai imeditamente do jogo trocando de posição com um atleta da sua equipa que se encontra atrás da baliza adversária.
7 - Criando uma situação de 3x2 momentaneamente para a sua equipa.



Tempo exercitação:	**9 min. 0 seg.**	
Tempo de recuperação:	**4 min. 0 seg.**	
Séries:	**1**	**(0 min. 0 seg.)**
Repetições:	**3 x (3 min. 0 seg.)**	**(2 min. 0 seg.)**
Tempo total:	**13 min. 0 seg.**	

3 Organização Defensiva Intersetorial (setor defensivo-intermédio) - (GR+7)x(8+GR)

Numa situação de jogo (GR+7)x(8+GR), a jogada inicia sempre na equipa que está em inferioridade numérica (azuis) de forma a criar dificuldades à equipa que defende com os jogadores da linha intermédia (7 - 6 - 8 - 11) e defensiva (2 - 3 - 4 - 5). A equipa azul tem como objetivo fazer golo na baliza formal defendida por um GR utilizando as várias opções ofensivas do nosso modelo de jogo. Por outro lado, a equipa vermelha procura dificultar as ligações interiores e criar uma dinâmica defensiva que lhe permita criar uma zona de pressão num dos corredor laterais de forma a recuperar a posse e fazer golo numa das 3 balizas posicionadas na linha de meio-campo.
O GR da equipa azul não pode ser pressionado pelos jogadores da equipa vermelha de forma a permitir que haja uma continuidade na circulação ofensiva (através da criação de uma linha de passe de segurança).



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.**	

SCB - U15 (2019-2020) (INICIADOS A (U15)) Época 2019-2020

4 Enganar com desmarcação+ Finalização

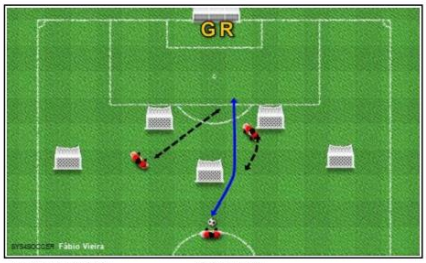
10/MC e PL fazem movimento de apoio e/ou rotura, de modo a pedir para golo (Extremos também fazem exercício com movimentos de fora para dentro);

Passe é executado pelo MC (ou extremos que estão em espera) e pode ser efetuado por cima ou pelo solo;

Aproveitar aclaramento criado para movimento de rotura e situação de 1x GR;

É obrigatório enganar com desmarcação para golo ser validado;

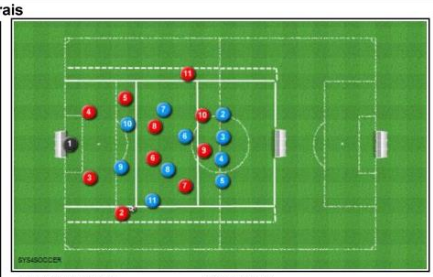
Competição por equipas.



Tempo exercitação:	**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 Construção Curta + 1ª Fase +Ligação Intersetorial com Corredores Laterais

2 equipas divididas pelos 3 setores em 2/3 do campo.
Defensivamente, a equipa tem de estabilizar os jogadores em cada um dos três setores: 9 e 10 (setor ofensivo); 7,6,8 e11 (setor intermédio); e 1,2,3,4 e 5 (setor defensivo).
Ofensivamente a equipa deve promover diferentes dinâmicas ofensivas no intuito de criar superioridade numérica em cada setor. Obrigatoriedade de ter sempre um jogador (defesa lateral ou extremo) a ocupar cada um dos corredores laterais (fora do bloco).
No ataque apenas são válidas as ligações sequenciais entre os setores (defensivo-intermédio e intermédio-ofensivo) de forma a favorecer as combinações indiretas (passe curto).
CONDICIONANTES:
2 toques (setor defensivo)
3 toques (setor intermédio)
livre (setor ofensivo)



Tempo exercitação:	**20 min. 0 seg.**	
Tempo de recuperação:	**1 min. 0 seg.**	
Séries:	**1**	**(0 min. 0 seg.)**
Repetições:	**2 x (10 min. 0 seg.)**	**(1 min. 0 seg.)**
Tempo total:	**21 min. 0 seg.**	

Os jogadores que não estiverem envolvidos no exercício 3, efetuam o exercício 4. Depois realizam-se as trocas na segunda série.

Anexo 3: Unidade de Treino 116 (Treino Tático Estratégico - Quinta Feira - Resistência Específica)

SCB - U15 (2019-2020) (INICIADOS A (U15)) Época 2019-2020

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Tático-Estratégico (Resistência Específica)

Unidade de treino: 116
Cidade Desportiva (campo n.º2)
27-02-2020 - 17:30

RENATO	VASCO	
BOTAS	MIRANDA	0
ROSSI	MALHEIRO	0
TOMÁS	A. DUARTE	0
AFONSO	DINIS	0
DJEFERSON	GIL	0
JONATAS	ANDRÉ	
EDUARDO	KELSON	0
ROSA	ROGER	
SIMÃO	PEDRO	
CHISSUMBA	DAVID	
GUILHERME	J. CORDEIRO	
MARTINS	RODRIGO	

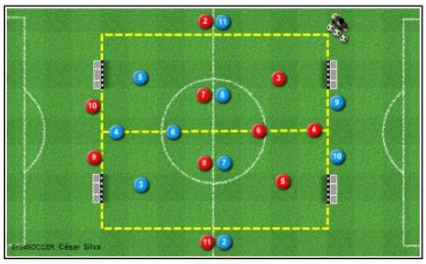
Data do jogo anterior:
22-02-2020 (Sábado)

Data do jogo seguinte:
01-03-2020 (Domingo)

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

1 Posse em estrutura (6+4)x(6+4) na dinâmica de 1-3-5-2

Duas equipas realizam um jogo de posse em estrutura com quatro apoios exteriores: dois na largura (2 e 11) e dois na profundidade (9 e 10). O objetivo da equipa que ataca é conseguir efetuar uma ligação em profundidade com um dos apoios da profundidade (9 ou 10) para depois com a aproximação em apoio frontal de um dos outros jogadores interiores conseguir fazer golo numa das duas balizas colocadas na linha final. A delimitação de uma linha vertical serve para separar a zona de intervenção dos dois apoios na profundidade (9 e 10), na medida em que, em função do corredor onde se encontrar a bola o PL que se encontra na profundidade terá de entrar na zona interior para se constituir como opção (linha de profundidade) enquanto o outro permanece exterior no corredor central. Pode haver uma combinação entre os dois apoios da profundidade (9 e 10) desde que um deles esteja dentro da zona interior.



Tempo exercitação:	**15 min. 0 seg.**	
Tempo de recuperação:	**2 min. 0 seg.**	
Séries:	**1**	**(0 min. 0 seg.)**
Repetições:	**2 x (7 min. 30 seg.)**	**(2 min. 0 seg.)**
Tempo total:	**17 min. 0 seg.**	

2 Definição 1ª Fase de Construção - (GR+10)x(10+GR) em estrutura 1-3-5-2

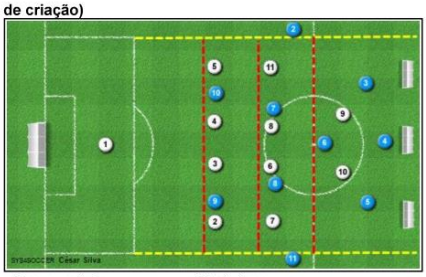
A equipa azul posiciona-se inicialmente conforme a imagem para procurar dar várias soluções ao GR de forma a promover uma saída curta.
Se o adversário adotar uma pressão mais alta os jogadores (6 e 8) aproximam para atrair os médios adversários e, deste modo, "partir o jogo" intencionalmente. Se no momento de aproximação de um desses jogadores o médio adversário for atraído pela marcação individual o GR deve procurar o jogador que se posiciona fora do bloco - 2/11 (saída intermédia) ou o PL desse corredor - 10/9 (saída longa).
Num último momento, promovemos uma rotação envolvendo os 3 jogadores desse corredor (dinâmica de corredor) de forma a garantir novas soluções ofensivas ao GR.



Tempo exercitação:	**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.**	

3 Construção intersetorial (passagem da 2ª fase de construção para a fase de criação)

NA 2ª FASE DE CONSTRUÇÃO: A equipa de posse procura através de uma situação de 4x2 conseguir "libertar" um dos DC para poder penetrar com bola no seu corredor de forma a "ligar" o jogo o mais à frente possível.
NA FASE DE CRIAÇÃO:
CORREDOR DA BOLA - Um jogador na amplitude máxima (por fora); médio interior por dentro e PL do lado da bola na profundidade;
CORREDOR DO LADO CONTRÁRIO À BOLA - Um jogador na amplitude máxima (por fora); médio interior procura uma diagonal "entrelinhas" e PL efetua movimento de rutura.
NO MOMENTO DA CRIAÇÃO E PASSE DECISIVO: Quando a equipa atacante consegue progredir na direção da baliza ultrapassando a oposição dos jogadores que estão dentro dos dois primeiros setores vermelhos (ofensivo e intermédio) efetua-se uma situação condicionada de 6x(4+GR). Atacantes: 2;8;7;10;9 e11. Defesas: 2;3,4 e 5.
VARIANTES (no futuro permitir permutas de função mantendo a dinâmica estrutural):
I) PL do corredor da bola efetua um contra-movimento e procura profundidade aproveitando o "ângulo cego" do DL; II) quando PL do lado da bola baixa o MI desse corredor ataca a profundidade aproveitando a atração do DL adversário; III) PL em apoio frontal e PL do lado contrário à zona da bola ataca profundidade.



Tempo exercitação:	**20 min. 0 seg.**	
Tempo de recuperação:	**1 min. 0 seg.**	
Séries:	**1**	**(0 min. 0 seg.)**
Repetições:	**2 x (10 min. 0 seg.)**	**(1 min. 0 seg.)**
Tempo total:	**21 min. 0 seg.**	

SCB - U15 (2019-2020) (INICIADOS A (U15)) Época 2019-2020

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 exercitação:	**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.**	

Anexo 4: Unidade de Treino 117 (Treino Preventivo Regenerativo - Sexta Feira - Velocidade Específica)

SCB - U15 (2019-2020) (INICIADOS A (U15)) Época 2019-2020

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Preventivo-Regenerativo (Velocidade Específica)

Unidade de treino: 117
Cidade Desportiva (campo n.º4)
28-02-2020 - 17:30

RENATO	VASCO	
BOTAS	MIRANDA	0
ROSSI	MALHEIRO	0
TOMÁS	A. DUARTE	0
AFONSO	DINIS	0
DJEFERSON	GIL	0
JONATAS	ANDRÉ	
EDUARDO	KELSON	0
ROSA	ROGER	
SIMÃO	PEDRO	
CHISSUMBA	DAVID	
GUILHERME	J. CORDEIRO	
MARTINS	RODRIGO	

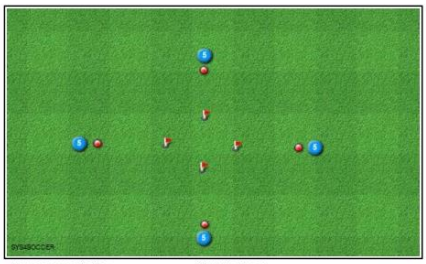
Data do jogo anterior:
22-02-2020 (Sábado)

Data do jogo seguinte:
01-03-2020 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
68 min. 50 seg.

1 Mobilidade Segmentar em Quadrado

4 Grupos de 5 jogadores.
Realizam moblidade segmentar do cone à estaca e saem em velocidade progressiva.
Rotação para direita e depois para a esquerda.

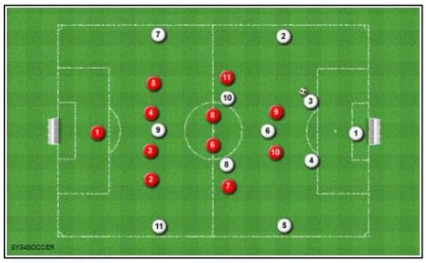


Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

2 Aquecimento com bola em macroestrutura (campo formal)

Os jogadores divididos por duas equipas efetuam uma ativação geral (com responsabilidade individual) movimentando-se pelo campo formal enquanto circulam uma bola pelos elementos da sua equipa procurando ocupar as zonas usuais em função da dinâmica ofensiva e defensiva da sua posição.
A circulação da bola é efetuada sempre de uma forma dinâmica com a preocupação dos jogadores alternarem o passe curto com o passe longo e passando pelos 3 corredores e 3 setores.
Se optarmos por ter a equipa adversária apenas em organização defensiva os jogadores devem permanecer passivos (sem roubar a bola) preocupando-se apenas com o posicionamento correto em função da bola, baliza e adversário.

VARIANTE: O treinador pode solicitar um determinado comportamento ofensivo ou defensivo de forma a ir de encontro ao modelo de jogo ou ao plano estratégico do jogo do fim-de-semana. Nestas situações as duas equipas passam a ficar ativas e momentaneamente o jogo fica sem condicionantes.



Tempo exercitação:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 30 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

3 Velocidade de reação + finalização simples diversificada (competição de 3 equipas)

Três equipas competem num exercício para potenciar a velocidade de reação com SITUAÇÕES DIVERSIFICADAS DE FINALIZAÇÃO:
a) remate de primeira com o pé direito (fora da área);
b) remate de primeira com o pé esquerdo (fora da área);
c) remate de primeira após um ressalto da bola no chão (fora da área);
d) fintar obrigatoriamente o GR;
e) fazer um "chapéu" ao GR (no momento do remate o GR tem de estar posicionado à frente da linha da pequena área);
f) remate de cabeça (dentro da área);
g) remate de primeira (dentro da área).
(...) e com DIFERENTES POSIÇÕES DE SAÍDA:
a) sentado de costas para a baliza adversária;
b) prancha ventral;
c) prancha dorsal;
d) de pé e de costas para a baliza adversária;
e) de joelhos e de costas para a baliza;
f) sentado com as "pernas à chinês" (cruzadas);
g) após rolamente à frente engrupado.
NOTA: As equipas que ficarem em segundo e terceiro lugares arrumam as duas balizas móveis.



Tempo exercitação:	1 min. 20 seg.	
Tempo de recuperação:	10 min. 30 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	8 x (0 min. 10 seg.)	(1 min. 30 seg.)
Tempo total:	11 min. 50 seg.	

SCB - U15 (2019-2020) (INICIADOS A (U15)) Época 2019-2020

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 exercitação:	**30 min. 0 seg.**	
Tempo de recuperação:	**2 min. 0 seg.**	
Séries:	**1**	**(0 min. 0 seg.)**
Repetições:	**2 x (15 min. 0 seg.)**	**(2 min. 0 seg.)**
Tempo total:	**32 min. 0 seg.**	

Anexo 5: Relatório de Jogo - vs Futebol Clube do Porto - 13ª Jornada - 2ª Fase do Campeonato Nacional Juniores C

RELATÓRIO DE JOGO

SC BRAGA		FCP	SCB		SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA
	0			0	

ÉPOCA 2019/2020

EQUIPA SCB	SUB 15	DATA	1 (DD)	3 (MM)	2020 (AAAA)	HORA	11:00
COMPETIÇÃO	FUT 11	CAMPE.	FPF	FASE	2ª	ESCALÃO	Ini. A
JORNADA	13ª	SÉRIE	A			PISO	Relvado

ÁRBITRO	Fábio Loureiro	A. F.	Viseu
LOCAL	Porto	CAMPO	Campo Principal - Olival

SISTEMA TÁTICO SCB	JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES		AVALIAÇÃO	
									1-10	A-D
1:3:5:2	Botas	1	GR						9	A
VARIANTE 1:3:4:3	Afonso M.	2	AD				35'		9	A
	Djef	3	DC						8	B
	Rosa	4	DC						8	B
	Tomás (Cap.)	5	DC						9	A
	Gui	6	MC						9	A
	Af. Duarte	7	MID		57'				9	A
	Vasco (Subcap	8	MIE						9	A
	Chissu	9	AE		64'				8	B
	David	10	PL		57'				8	B
	Dinis	11	PL						8	B
	Renato	12	GR							
	Simão	13	DC							
	Eduardo	14	MC							
	André	15	MID							
SISTEMA TÁTICO ADV	Gil	16	MIE		23'				9	A
1:4:1:4:1	Rodrigo	17	PL		16'				7	B
VARIANTE	Kelson	18	PL		23'				8	B

ALTERAÇÕES AO SITEMA TÁTICO SCB

ALTERAÇÕES AO SITEMA TÁTICO ADV

PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO

Um jogo extremamente dificil na casa de um rival, num relvado natural e onde o empate garantia a passagem à 3ª fase e a vitória valeria o acesso ao 1º lugar do grupo. Face à importância deste jogo, a equipa nunca acusou a pressão e no global fez um excelente jogo, perante um adversário que em 24 jogos apenas tinha um empate, com muita qualidade individual em todos os setores e com um meio campo muito dinâmico. Equipa que não dá muito espaço entre linhas, que ataca com muita gente e que rapidamente consegue tirar bola da zona de pressão. Adversário muito perigoso e competente na transição ofensiva, criando alguns perigos à nossa equipa. Mais uma vez, a falta de eficácia foi um factor que acabou por penalizar muito a equipa. Conseguimos ter muita bola e controlar grande período de jogo, quer na 1ª quer na 2ª parte. Deveriamos ter mais paciência na circulação, de forma a, desgastar o adversário para procurar o momento certo e acelerar a bola no homem fora do bloco ou no espaço entre linhas (deveriamos procurar mais o homem livre no corredor central). A equipa criou 3 oportunidades claras de golo mas não teve o discernimento para rematar à baliza de forma eficáz ou desmarcar um colega que ficava isolado com a baliza aberta.

Nº/NOME	Gr	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	B - Com interesse - Acompanhamento prioritário
Nº/NOME	MC	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	A - Elevado Potencial - Contratar
Nº/NOME	MIE	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	C - Sem interesse atual - Acompanhar

CIDADE DESPORTIVA Rua de Cabanas, Braga - Portugal 41.567583, -8.424377 @ www.scbraga.pt

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA
1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)
Conseguimos sair sempre a jogar curto uma vez que o adversário apenas colocou um homem a pressionar não criando muitas dificuldades. Na 2ª fase de construção tivemos mais dificuldades, uma vez que, o adversário pressionava com mais os 2 médios que encurtavam o espaço. Apesar disso, muitas vezes, não fomos suficientemente astutos para procurar os jogadores com espaço (muitas vezes por fora). Nem sempre circulamos bola à largura de forma a obrigar a vascular a linha defensiva do adversário, e isso, dificultou a criação de espaços por dentro. Os nossos médios, conseguiram jogar/receber bola entre linhas. Sempre que conseguiamos jogar a um dois toque, procurando dentro e de seguida fora do bloco, tivemos sucessos e criamos muitas dificuldades ao adversário. Exageramos em alguns momentos na procura da profundidade, quando tinhamos soluções para jogar curto.
2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)
Apesar das dificuldades que o adversário criou, face à sua qualidade, a equipa conseguiu ter bola também no último terço, principalmente nos corredores laterais, o que permitiram a criação de várias situações de finalização. Em algumas situações também conseguimos jogar na profundidade para os nosso PL, no entanto, estes nem sempre conseguiram segurar bola usando o corpo, onde sitemáticamente procuravam rodar quando deveriam procurar o apoio frontal.
3º Sub-Momento (Finalização)
Conseguimos criar várias situações de finalização, mas não fomos eficázes. Tivemos pelo menos3 oportunidades claras de golo, mas não conseguimos no último momento tomar a melhor decisão de forma a conseguir obter o golo. De realçar, a qualidade do Gr do FCP, que fez uma grande exibição.
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA
1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)
O adversário não correu qualquer risco e procurou quase sempre jogar longo. Sempre que o adversário batia no PB a nossa equipa conseguiu quase sempre ganhar a 1ª e 2ª bola. Coletivamente estivemos quase sempre bem posicionados mantendo a equipa equilibrada. Mantivemos sempre as linhas próximas e por isso, não demos muito espaço entre linhas ao adversário.
2º Sub-Momento (Criar zona de Pressão)
O adversário pontualmente arriscou sair a jogar curto, e isso aconteceu quando a equipa não se posicionou rapidamente. Apesar de tentarem sair a jogar curto, muitas vezes conseguimos coletivamente condicionar de forma a criar a zona de pressão no corredor lateral.
3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)
Sempre que obrigavamos o adversário a jogar para a zona pretendida, pressionamos o adversário, recuperando algumas vezes a bola ou obrigado a cometer erros. Coletivamente nem sempre chegamos no timming certo, e por isso, nem sempre de forma eficáz, pois permitimos em algumas situações que o adversário fizesse condução de bola para dentro conseguindo mais facilmente rodar a bola e sair da pressão.
TRANSIÇÕES
Transição Ofensiva
A equipa por diversas vezes conseguiu, com sucesso, tirar vantagem no momento de transição, procurando muitas vezes a profundidade no corredor lateral, uma vez que o adversário deixava apenas os DC com os nossos 2 PL. Deveriamos ter procurado mais vezes o homem fora do bloco, dado o espaço livre existente.
Transição Defensiva
Adversário muito competente que nos criou bastantes dificuldades neste momento. A equipa em termos defensivos conseguiu quase sempre controlar bem a profundidade, mas por vezes em vez de encurtarmos espaço (buscar a marcação) para o adversário recuavamos deixando o adversário com espaço e tempo para dicidir.
ESQUEMAS TÁTICOS
Ofensivos
Nos diversos esquemas tácticos, não conseguimos criar perigo desejado, principalmente através dos diversos cantos, devido à dificuldade em cruzar bola de forma a passar o 1º Homem ou então muito bombeada para lá do 2º poste o que dificultava a sua abordagem. Revelamos algma falta de concentração e agressividade a atacar a bola. Não sofremos transições.
Defensivos
Apesar de não termos sofrido golos de bolas paradas, por vezes não conseguimos controlar o espaço/bola na área revelando falta de agressividade e concentração. Jogadores muito passivos com alguma dificuldade em tirar bola da zona da baliza (à espera que o colega resolva). Deveriamos ser mais agressivos. O adversário teve poucos esquemas esquemas tácticos.

CIDADE DESPORTIVA Rua de Cabanas, Braga - Portugal 41.567583, -8.424377 @ www.scbraga.pt