



**Relatório de Estágio Profissionalizante
realizado na equipa Sub-19B masculina da
Clube Desportivo Feirense – Futebol, SAD,
Época desportiva 2024/2025**

LUÍS HENRIQUE ESTEVES ANDRÉ DIAS DA SILVA

Porto, 2025



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa Sub-19B masculina da Clube Desportivo Feirense – Futebol, SAD, na época desportiva 2024/2025

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

Prof. Orientador: António Natal Campos Rebelo

Tutor: António Daniel Saraiva Madureira

LUÍS HENRIQUE ESTEVES ANDRÉ DIAS DA SILVA

Porto, 2025

Ficha de catalogação

Silva, L. (2025). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa Sub-19B masculina da Clube Desportivo Feirense – Futebol, SAD, na época desportiva 2024/2025*. Porto: L. Silva. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Ramo Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: ESTÁGIO; FORMAÇÃO DESPORTIVA; FUTEBOL; PROCESSO DE TREINO; TREINADOR;

Agradecimentos

Este trabalho é o culminar de um ciclo de estudos de 2 anos a que se antecedeu um outro de 3 anos. É a concretização de um objetivo pessoal do qual me orgulho bastante.

Para esta realização, contribuíram várias pessoas, de forma direta ou indireta, a quem tenho de agradecer o apoio, auxílio e paciência.

Aos meus pais, que sempre suportaram as minhas escolhas académicas, me proporcionaram as melhores condições de estudo e sempre me incentivaram e procuraram ajudar nas diversas situações e dilemas da vida.

Ao meu irmão, meu auxílio informático sempre que necessário, nunca me negando apoio.

A toda a restante família pela preocupação e motivação fornecida.

Aos meus amigos, quer aos mais antigos quer aos que conheci ao longo destes cinco anos e deste estágio. Muitas vezes fonte de apoio e distração nos momentos mais complicados.

À FADEUP, por todos os ensinamentos, aprendizagens e histórias que levo para sempre. Local de grandes vivências e memórias, e onde se despertou uma paixão (que eu desconfiava já existir) pelo futebol, mas acima de tudo pelo Desporto. Isto deve-se a toda a comunidade da faculdade, com destaque para os meus colegas, com quem aprendi imenso. Mas aproveito para agradecer a todos os professores, e em particular aos do gabinete de futebol, pois, apesar do gosto pela modalidade, o conhecimento e a forma como este foi transmitido desenvolveram a tal paixão acima mencionada.

Ao meu orientador institucional, Professor Doutor António Natal, pela enorme disponibilidade, ajuda e conselhos, ao longo deste ano de estágio.

À CD Feirense – Futebol, SAD, pela abertura de portas para a realização deste estágio. Em particular ao meu tutor, António Madureira, por me ter permitido dar continuidade ao meu estágio na sua equipa técnica e pela partilha de conhecimentos e de experiências.

A todos os treinadores com quem convivi ao longo deste ano, na CDF-SAD, e também aos que já conheci no meu curto percurso como treinador nos meus clubes anteriores, o Padroense Futebol Clube e a Escola de Futebol Dragon Force. Fundamentais as experiências e conhecimento aí adquirido para ser o que sou hoje.

E por fim, mas não menos importante, a todos os jogadores, de todas as idades e clubes por onde passei. São eles que jogam e que determinam o nosso sucesso enquanto treinadores, serão sempre o reflexo do nosso trabalho. Obrigado a cada um deles, pois também com eles aprendi muito.

Índice geral

Agradecimentos	V
Índice de figuras	VIII
Índice de quadros	IX
Índice de anexos	X
Resumo	XI
Abstract	XII
Lista de abreviaturas	XIII
1. Estrutura do relatório	1
2. Introdução	2
2.1 Estado do conhecimento	2
2.2 Enquadramento do estágio, recetividade do clube e dificuldades encontradas	4
2.3 Objetivos do estágio	6
2.4 Finalidade do relatório, enquadramento e contextualização legal	7
3. Contextualização da prática	8
3.1 Macro contexto concetual	8
3.2 Contexto institucional	12
3.3 Contexto de natureza funcional	14
4. Desenvolvimento da prática	16
Expectativas iniciais	16
Plano Anual de Atividades	18
Reflexão sobre a dimensão psicológica da equipa – 15/12/2024	20
Reflexão sobre dinâmica e gestão de jogadores entre sub-19A e sub-19B – 15/12/2024	22
Avaliação inicial coletiva – 23/12/2024	24
Reflexão sobre a 1ª fase e início da 2ª – 15/02/2025	43
Morfociclo Padrão	46
Descrição e reflexão do morfociclo 37 (semana 01/03/2025 – 08/03/2025)	53
Avaliação coletiva final – 02/06/2024	88
Reflexão sobre a relação entre os últimos resultados da época e a descida de divisão da equipa A – 03-06-2025	97
5. Desenvolvimento profissional	100
6. Conclusões/síntese crítica final	107
7. Referências bibliográficas	110
8. Anexos	I

Índice de figuras

Fig.1 – Organização estrutural no pontapé de baliza (nossa saída de bola)....	26
Fig.2 – Organização estrutural durante a construção (com bola corrida).	26
Fig.3 – Organização estrutural durante a criação.....	28
Fig.4 – Organização estrutural no pontapé de baliza adversário, quando apenas há um médio defensivo.	31
Fig.5 – Organização estrutural no pontapé de baliza adversário, quando há um duplo-pivot.....	32
Fig.6 – Ajustes posicionais necessários quando o adversário bate as nossas primeiras linhas de pressão, com o meio-campo em 2-1.....	33
Fig.7 – Ajustes posicionais necessários quando o adversário bate as nossas primeiras linhas de pressão, com meio-campo em 1-2.....	34
Fig.8 – Organização estrutural em bloco alto	35
Fig.9 – Organização estrutural em bloco médio	35
Figs.10 e 11 – Organização para condicionar adversário para o corredor e ajustes para acelerar pressão.	36
Fig.12 – Dinâmica de pressão caso adversário circule bola por trás	38
Fig.13 – Como equipa fecha corredor, depois de adversário ter variado centro de jogo por trás desde o corredor contrário.	38
Fig.14 – Esquema tático defensivo para canto adversário onde apenas há um batedor na bola.	42
Fig.15 – Esquema tático defensivo para canto adversário onde há 2 batedores na bola.	42
Fig.16 - Esquema tático para livre lateral/longo adversário.....	43
Fig.17 - Classificação da 1ª fase - série B.....	43
Fig.18 – Morfociclo padrão	46
Figs.19, 20, 21 e 22 – Plano de treino dia 03-03-2025 (segunda-feira)	57
Figs. 23, 24 e 25 – Plano de treino dia 04-03-2025 (terça-feira)	65
Fig. 26 e 27 – Plano de treino dia 05-03-2025 (quarta-feira).....	71
Fig.28 – Organização estrutural na saída e espaço (representado a vermelho) que pretendíamos explorar.	73
Figs. 29, 30 e 31 - Plano de treino dia 06-03-2025 (quinta-feira).	77
Fig.32 – Organização estrutural na pressão ao pontapé de baliza adversário e ajustes caso a bola entre no lateral.....	80
Fig.33 – Aceleração de pressão no corredor.	81
Fig.34 – Pressão em caso de circulação por trás.....	82
Figs.35 e 36 - Plano de treino dia 07-03-2025 (sexta-feira)	86
Fig.37 – Exemplo de estrutura utilizada durante o pontapé de baliza durante a segunda metade da época. A estrutura inicial (o “ponto de partida”) para o jogo é o 1-3-4-3.....	90
Fig.38 – Aglomeração de jogadores na zona de queda da bola, em situações de saída longa do adversário.	93
Fig.39 – Organização estrutural em bloco alto, com “caixa” em 3-2	94
Fig.40 – Organização estrutural em bloco médio, com “caixa” em 3-2.....	94
Fig.41 – Classificação final da 2ª fase (manutenção) - série B	99

Índice de quadros

Quadro 1 - Plano Anual de Atividades 2024/2025	19
Quadro 2 - Planificação semanal do morfociclo 37	54

Índice de anexos

Anexo 1. Relatório do jogo CDF-SAD vs Gondomar SC, referente à 2ª jornada da 2ª fase (manutenção) da II divisão do campeonato nacional de juniores.... I

Anexo 2. Relatório de análise da equipa sub-19 do Académico Viseu FC. I

Resumo

O Futebol, enquanto modalidade de enorme relevância social e cultural, constitui-se como campo de constante evolução, exigindo dos treinadores uma preparação abrangente que integre componentes físicas, técnicas, táticas e psicológicas. Neste contexto, o papel do treinador assume particular importância, não só na construção do rendimento desportivo, mas também na formação de jovens atletas como indivíduos ativos e responsáveis.

O presente relatório de estágio profissionalizante foi desenvolvido no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo decorrido no Clube Desportivo Feirense – SAD, junto da equipa de juniores Sub-19B, durante a época 2024/2025. O estágio permitiu vivenciar de forma direta as exigências de uma equipa técnica multidisciplinar, através da participação no planeamento e operacionalização do treino, na análise de jogo e na gestão das dinâmicas coletivas.

Paralelamente, proporcionou um espaço de reflexão crítica sobre os modelos metodológicos abordados teoricamente nas aulas, bem como sobre a importância da monitorização integrada da carga e do bem-estar dos jogadores. A experiência revelou ainda a relevância da comunicação, da liderança e da capacidade de adaptação do treinador na consolidação de um ambiente profissional produtivo e formativo. Este percurso contribuiu não só para o crescimento profissional, mas para o desenvolvimento pessoal do autor, consolidando competências essenciais para o desempenho futuro em contextos de maior exigência no treino de alto rendimento.

Palavras-chave: ESTÁGIO; FORMAÇÃO DESPORTIVA; FUTEBOL; PROCESSO DE TREINO; TREINADOR;

Abstract

Football, as one of the most popular and culturally significant sports worldwide, is a constantly evolving field that demands from coaches a comprehensive preparation integrating physical, technical, tactical and psychological components. Within this context, the role of the coach becomes particularly relevant, not only in building sporting performance but also in fostering the development of young athletes as responsible and active individuals.

This professional internship report was developed within the master's degree in Sports Training, specialization in High-Performance Training, at the Faculty of Sports of the University of Porto, and was carried out at Clube Desportivo Feirense – SAD, with the under-19B team, during the 2024/2025 season. The internship provided direct experience of the demands of a multidisciplinary coaching staff, through involvement in planning and implementing training sessions, conducting match analysis, and managing team dynamics.

At the same time, it offered a framework for critical reflection on contemporary methodological models theoretically addressed in classes, as well as on the importance of integrated monitoring of training loads and athlete well-being. This experience also highlighted the value of communication, leadership, and adaptability in consolidating a productive and formative professional environment. Overall, the internship contributed significantly to both the professional and personal development of the author, consolidating essential competencies for future practice in more demanding contexts of high-performance sports coaching.

Keywords: INTERSHIP; SPORTS EDUCATION; FOOTBALL; TRAINING PROCESS; COACH

Lista de abreviaturas

PFC – Padroense Futebol Clube

CDF-SAD – Clube Desportivo Feirense – Futebol, SAD

GR – Guarda-redes

RPE – *Rate of perceived exertion*

JK - Joker

1. Estrutura do relatório

Este relatório segue a estrutura apresentada nas “Normas e orientações para a redação e apresentação de teses, dissertações, relatórios de estágio e projetos” da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Está estruturado por capítulos, que permitem compreender a natureza do estágio e o desenrolar das atividades ao longo da época desportiva, designadamente:

- *Introdução*, onde realizo uma descrição sobre as boas práticas na área do treino e análise de futebol, apresento brevemente o trabalho realizado no estágio, específico a recetividade do clube e as dificuldades encontradas, apresento os meus objetivos para o estágio e descrevo a finalidade do relatório e o seu enquadramento e contextualização legal
- *Contextualização da prática*, que está subdividida em: macro contexto concetual, onde é feita uma problematização do treino desportivo e é feito o equacionamento do papel do treinador em diferentes áreas; contexto institucional, onde é feita uma caracterização do clube e da CDF – SAD; e contexto de natureza funcional, onde descrevo as minhas funções no clube;
- *Desenvolvimento da prática*, onde expresso as minhas expectativas iniciais e onde documento, descrevo e reflito sobre o trabalho desenvolvido ao longo do estágio e sobre os resultados obtidos;
- *Desenvolvimento profissional*, onde faço uma análise sobre a forma como o estágio me ajudou a evoluir a nível profissional e pessoal, onde reflito acerca das minhas expectativas iniciais e sobre se estas foram cumpridas ou não e onde discorro sobre as dificuldades que foram aparecendo ao longo do caminho e como as superei;
- No capítulo seguinte, o das *conclusões e síntese crítica final*, sintetizo os principais marcos do meu estágio, aquelas que foram as minhas principais reflexões e quais os aspetos a melhorar para me tornar um melhor profissional;
- Os dois últimos capítulos dizem respeito aos *anexos* e à *bibliografia* consultada para realização do relatório e citada no texto que o compõe.

2. Introdução

2.1 Estado do conhecimento

Nos últimos anos, o treino e a análise no futebol profissional têm evoluído significativamente, impulsionados pela incorporação de tecnologias de monitorização de carga, *tracking* posicional e inteligência artificial. A literatura recente destaca a importância de integrar a periodização do treino, gestão de carga, análise de performance e bem-estar multidimensional para otimizar a performance coletiva e individual. De seguida, sintetizo as práticas mais atuais, destacando métodos baseados em evidência científica e orientações aplicáveis a clubes profissionais.

O treino contemporâneo de futebol é cada vez mais entendido como um processo multidimensional, integrando componentes físicos, técnicos, táticos e psicológicos. A periodização tática tem-se afirmado como paradigma central no treino moderno. O princípio da especificidade sustenta que os exercícios devem reproduzir comportamentos desejados em competição, promovendo simultaneamente adaptações físicas e aprendizagem técnico-tática (kapelman, 2025). Estudos recentes demonstram que esta abordagem melhora não apenas a performance coletiva, mas também a transferência de competências individuais para contextos de jogo (Olaizola et al., 2020). A estrutura do microciclo determina o equilíbrio entre carga, recuperação e adaptação. Comparações entre microciclos de 6 e 7 dias revelam diferenças na carga acumulada entre titulares e suplentes, evidenciando a necessidade de individualização, sobretudo em calendários congestionados (Marín & Castellano, 2023). A monitorização cuidadosa permite ajustar volume e intensidade de acordo com o perfil posicional e estado de fadiga. A estratégia de *tapering*, reduzindo a carga nas 48-72h anteriores ao jogo, maximiza frescura neuromuscular e performance competitiva (Olaizola et al., 2020). A eficácia desta abordagem depende do volume e intensidade acumulados durante o microciclo e do papel do jogador (titular ou suplente), sendo essencial para minimizar risco de lesão. As variáveis físicas, técnicas, táticas e psicológicas devem ser monitorizadas de forma integrada. Revisões recentes destacam a importância de incluir indicadores de bem-estar, como sono, fadiga percebida e humor, no

planeamento diário (Teixeira et al., 2021). Esta abordagem holística contribui para a prevenção de lesões e para a otimização da performance. Revisões sistemáticas também realçam a importância de monitorizar simultaneamente a carga interna (perceção do esforço, RPE) e a carga externa (métricas como distância, velocidade, acelerações). No entanto, persistem lacunas metodológicas e falta de consenso sobre protocolos ideais (Teixeira et al., 2021; revisão sistemática, 2021).

A análise de performance no futebol tem evoluído rapidamente. Nos últimos anos, destaca-se a integração da análise quantitativa e qualitativa, sendo essencial compreender como ambas se complementam para apoiar a tomada de decisão. A análise quantitativa refere-se a métricas numéricas objetivas, como distância percorrida, número de sprints, velocidade máxima, passes completados, *etc.* Esta abordagem permite comparar desempenhos ao longo do tempo, identificar padrões e medir eficiência. A análise qualitativa, por outro lado, foca-se em padrões de comportamentos, posicionamento tático, tomada de decisão e interpretação contextual de ações de jogo (McGillick et al., 2024). Por exemplo, enquanto a análise quantitativa indica que uma equipa realizou 50 passes em profundidade, a análise qualitativa examina “onde”, “quando” e “com que propósito” esses passes foram realizados, identificando qualidade tática de jogo. Estudos recentes defendem que a integração de métodos quantitativos e qualitativos aumentam a fiabilidade da análise, permitindo compreender não apenas o “*quê*” e “*quanto*”, mas também o “*como*” e “*porquê*” das ações no “*campo*” (McGillick et al. 2024).

A eficiência do processo de treino depende de pipelines claros de dados, desde a recolha à aplicação no treino. A comunicação entre *data scientists*, treinadores e departamentos de performance e saúde é crucial para decisões informadas. Embora ainda falem modelos robustos formalizados, revisões recentes defendem a integração multidisciplinar como prática central (McGillick, et al. 2024).

Algumas limitações a que a literatura nesta área do treino e análise ainda está sujeita são:

- Predominância de estudos observacionais e *cross-sectional*; falta de modelos longitudinais ou preditivos robustos.
- Ausência de protocolos uniformes para RPE, carga externa e interpretação integrada
- Falta de investigação aplicada em contextos menos privilegiados e na sub-élite
- Ausência de modelos estruturados para apoio à decisão e integração plena nas dinâmicas diárias.

Resumindo, as boas práticas emergentes baseiam-se na abordagem integrada das diferentes componentes do rendimento (tática, técnica, física e psicológica), na monitorização da carga interna e externa, na atenção ao bem-estar multidimensional e na complementaridade entre a análise qualitativa e quantitativa.

2.2 Enquadramento do estágio, recetividade do clube e dificuldades encontradas

Neste estágio fiz parte da equipa técnica da equipa sub-19B da Clube Desportivo Feirense – SAD. Entrei no clube no dia 3 de dezembro de 2024, quase a meio da época desportiva, depois de ter estado, até então, num clube da mesma série da II divisão do campeonato nacional de juniores, o Padroense Futebol Clube.

No Padroense FC, experiência anterior à que tive no Feirense, tive responsabilidades e funções um pouco diferentes, tendo sido esta, por isso, uma época muito enriquecedora. Desenvolvi a minha atividade em dois contextos diferentes. Trata-se de dois clubes de diferentes dimensões, com diferentes condições de treino, diferentes treinadores, diferentes logísticas, etc. No Padroense, a equipa técnica era constituída por 4 elementos, sendo eu o treinador-adjunto principal. Esta função atribuí-a-me mais responsabilidades no treino, tanto no planeamento, como na operacionalização. Adicionalmente, realizava também algum trabalho de análise, ainda que não tão pormenorizado como realizei no Feirense. Estive 4 meses no Padroense, tendo lá iniciado a

época desportiva. O processo de treino seguido permitiu levar a equipa mostrar um jogo muito próximo daquele que como equipa técnica tínhamos idealizado para a equipa: um jogo versátil, sempre pensado de forma a termos mais tempo a posse da bola do que o adversário, mas sendo essa posse objetiva, que fosse de encontro ao objetivo do jogo - marcar golo. No entanto, os resultados positivos não foram surgindo, não por falta de qualidade de jogo, mas sim, acredito eu, por falta de competência na definição no último terço e no submomento da finalização, especialmente nos primeiros jogos. Depois, acredito que aliado a esse contexto de insucesso, criou-se um sentimento de descrença dos jogadores, quanto à sua capacidade de serem competitivos enquanto equipa, o que levou à saída do clube do treinador principal.

Depois do treinador principal ter saído do clube, foi-me dada a oportunidade de continuar, pelas competências que o clube me reconheceu e pela boa relação que criei com os jogadores. Estes fatores foram vistos como algo que poderia ser benéfico no processo de transição que se avizinhava, com a chegada de um novo treinador. No entanto, dado que foi o treinador despedido que me convidou para treinar no clube e dada a oportunidade que havia em continuar o meu estágio na CDF-SAD, decidi trocar de local de estágio.

Chegado à CDF-SAD, integrei uma equipa técnica já com rotinas de trabalho instaladas, pelo que me tive de adaptar rapidamente a elas. Entrei como treinador-adjunto, auxiliando e tendo influência no planeamento e operacionalização do treino, tendo também funções na análise de jogo, nomeadamente na preparação de vídeos sobre o adversário para serem apresentados à equipa técnica e também ao plantel. Com isto, pude refletir sobre o que fiz e fizemos (enquanto equipa técnica) bem ou mal e aprender com isso. Esta reflexão será descrita aqui neste relatório.

O clube foi bastante recetivo à minha chegada; abriu-me as portas assim que eu demonstrei interesse em fazer parte da instituição, sendo que todas as pessoas se mostraram muito acessíveis e prestáveis (não só a minha equipa técnica, mas todas as pessoas que trabalham diariamente no Complexo Desportivo Rodrigo Nunes e no Estádio Marcolino de Castro, nomeadamente a equipa técnica da equipa sub-19A, com quem convivo diariamente), o que, na minha opinião,

otimiza muito o ambiente profissional, tornando o nosso trabalho muito agradável. Apesar disto, encontrei algumas dificuldades, nomeadamente:

- A distância da minha residência a Santa Maria da Feira, dado que a longa duração das viagens me retirava tempo que poderia ser aproveitado para trabalhar na análise de jogo ou no planeamento do treino. Esta circunstância era agravada pelo facto de o treino acontecer a meio da tarde, tornando-se mesmo nulo o tempo de que dispunha para realizar o trabalho de análise.

- A minha chegada a meio de uma época já em andamento, onde tanto treinadores como jogadores já possuíam rotinas de trabalho e uma relação entre si, colocou-me perante um grande desafio. Necessitava de integrar-me nessas rotinas, de conseguir relacionar-me com todos os intervenientes, principalmente com os jogadores, e ganhar a sua confiança.

2.3 Objetivos do estágio

Estabeleci como objetivos para o meu estágio:

- (i) entrar no mundo profissional (ainda que não o seja, é a entrada numa SAD que disputa a 2ª liga no escalão sénior, existindo apenas 3 equipas nesta sociedade, a equipa A, Sub-19A e a minha, sub-19B, e, para além disso, trabalhámos como se fôssemos de facto profissionais, pois acreditávamos que estaríamos mais próximos dos nossos objetivos se assim o fizéssemos e que estaremos melhor preparados para quando tal acontecer) e a vivência do dia-a-dia de uma equipa técnica com vários elementos com diferentes funções;
- (ii) lidar diariamente com juniores (o escalão mais alto onde já estive enquanto treinador) e aprender mais sobre como deve ser a comunicação e a relação com os jogadores;
- (iii) experienciar e executar tarefas de planeamento, de preparação e de operacionalização de treinos e jogos, num processo em que o grande foco não é apenas o do desenvolvimento individual, mas também o coletivo e o rendimento;

- (iv) evoluir no campo da análise de jogo, nomeadamente, na utilização de programas informáticos, e na comunicação à equipa técnica e jogadores através de vídeos, relatórios; etc
- (v) criar contactos (*networking*) no mundo do futebol, algo muito importante para a evolução neste desporto;
- (vi) e, por fim, refletir regularmente sobre tudo isto, sobre as experiências que vivenciei ao longo da época, sobre os altos e baixos e a sua origem, sobre as nossas decisões enquanto equipa técnica e ser capaz de descrever tudo isso neste relatório de estágio.

2.4 Finalidade do relatório, enquadramento e contextualização legal

Este relatório de estágio tem como finalidade a aprovação à UC Dissertação/Estágio, que me permite a conclusão do ciclo de estudos em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de março na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

3. Contextualização da prática

3.1 Macro contexto conceitual

O treino desportivo, particularmente em contextos de formação de jovens futebolistas, não se reduz à mera transmissão de habilidades físicas ou técnico-táticas; é antes um fenómeno complexo que integra múltiplas dimensões: metodológica, ética, psicológica, social e educativa (Ramos, 2022). Para compreender esse fenómeno, é imprescindível problematizar os pressupostos que nortearam, historicamente e atualmente, o treino desportivo, bem como os valores e princípios que devem orientá-lo, e refletir sobre o papel do treinador como agente formador, dentro de modelos metodológicos contemporâneos como a Periodização Tática de Vítor Frade (Borges, 2015).

Problematização do treino desportivo

Tradicionalmente, o treino foi estruturado segundo modelos compartimentados, onde capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas eram trabalhadas de forma quase isolada (Vieira da Costa et al.; 2021). Esse paradigma privilegia a especialização precoce, o treino repetitivo e uma conceção do rendimento como objetivo mais imediato. Contudo, tal abordagem confronta-se com várias críticas: por um lado, o risco de *burnout*, sobrecarga ou lesões por uso excessivo, por outro, a limitação no desenvolvimento da adaptabilidade, da criatividade, e da capacidade de tomar decisões em contexto de jogo (Santos & Pinheiro, 2021). Em contraste, modelos mais integrados têm emergido como alternativas mais sustentáveis, sobretudo em futebol de base, valorizando a multilateralidade, a variabilidade de estímulos, e a interdependência entre os vários domínios de treino (Ramos, 2022).

A Periodização Tática, idealizada por Vítor Frade, surge como resposta crítica a esses modelos compartimentados. Frade propõe que todo o treino esteja subordinado a um modelo de jogo, de modo que os aspetos físicos, técnicos, táticos e psicológicos sejam treinados dentro de uma lógica interna do jogo, e não apenas fora dela (Borges, 2015). Essa metodologia exige que o treinador

conceba uma ideia de jogo clara, e que todas as sessões de treino sejam planificadas e executadas de modo a reforçar essa ideia.

Princípios e Valores norteadores do treino

No âmbito do treino desportivo de formação, emergem alguns princípios clássicos, mas revistos à luz das exigências modernas (Santos & Pinheiro, 2021):

- **INDIVIDUALIZAÇÃO:** o reconhecimento de que cada jogador tem um perfil físico, cognitivo, emocional e motor distinto. Isto permite ajustar cargas, aprendizagem, ritmo e feedback (Ramos, 2022).
- **PROGRESSIVIDADE:** evolução controlada que respeita o desenvolvimento do atleta, evitando saltos abruptos que possam comprometer integridade física ou psicológica (Vieira da Costa et al. 2021).
- **ESPECIFICIDADE:** no sentido de que o treino deve refletir o jogo, o nosso jogo; com a Periodização Tática este princípio toma ainda mais relevo, pois esta metodologia vê a especificidade como princípio central de todo o processo de treino (Borges, 2015).
- **VARIABILIDADE:** para promover adaptabilidade, perceção tática, criatividade, capacidade de ajuste às diferentes situações de jogo e adversários.
- **CONTINUIDADE E CONSISTÊNCIA:** tanto no plano temporal (meses, épocas) como metodológico, para que haja coerência entre sessões, entre épocas, e entre escalões.

Quanto aos valores, estes formam o substrato educativo do treino: respeito, fair-play; ética de trabalho, autodisciplina, cooperação, responsabilidade, resiliência (Santos & Pinheiro, 2021). O desenvolvimento destes valores não é um extra, mas deve estar embutido no quotidiano dos treinos, no comportamento do treinador, no ambiente da equipa e na cultura do clube (Ramos, 2022).

No contexto brasileiro, estudos sobre liderança e ética do treinador de alto rendimento enfatizam que os valores pessoais do treinador – transparência, compromisso, integridade – e a congruência entre discurso e prática são fundamentais para inspirar confiança e motivar atletas jovens (SciELO, 2023).

Metodologia: a Periodização Tática de Vítor Frade

A metodologia da Periodização Tática propõe uma visão sistêmica do jogo de futebol, reconhecendo que o futebol é um sistema dinâmico, onde as variáveis externas e internas interagem constantemente (Borges, 2015). A lógica interna do jogo, ou seja, os momentos de jogo (organização ofensiva, transição ofensiva, transição defensiva, organização defensiva) e as ideias de jogo para cada um desses momentos, formam o núcleo sobre o qual se deve estruturar o treino. Cada sessão e cada microciclo devem ter coerência com esse modelo de jogo, considerando os princípios de jogo, de modo que os jogadores aprendam a pensar o jogo, a observar, a reagir conforme o modelo definido, e a tomar decisões em situações reais.

Este modelo metodológico implica também que o treino físico não seja separado, mas integrado: ao invés de treinos exclusivos de força ou velocidade completamente desligados do jogo, incorpora-se estas componentes dentro de exercícios tático-técnicos. Por exemplo, exercícios de pressão alta que exigem explosividade, ou transições rápidas que impõem exigência física, velocidade de reação e percepção tática. Isto permite treinar simultaneamente capacidades físicas, cognitivas, perceptivas e técnicas, favorecendo a compreensão global do jogo (Vieira da Costa et al. 2021). Problematisa-se assim a divisão estrita dos blocos de treino, tal como nos modelos tradicionais, pois há evidência de que estas divisões podem conduzir a fragmentação do desempenho tático e tardia ou deficiente adaptação ao ritmo competitivo (Borges, 2015).

Papel do treinador na formação de praticantes e no desenvolvimento de pessoas

O treinador, num contexto de formação, assume não só a função de técnico, mas de pedagogo e mentor (Santos & Pinheiro, 2021). Espera-se que seja referência,

não só no que ocorre dentro das quatro linhas, mas também fora delas: no respeito pelas regras, no compromisso ético; na comunicação, na empatia, na gestão dos erros, no apoio psicológico aos atletas (Ramos, 2022).

Além disso, o treinador formador tem de gerir expectativas – das pessoas envolvidas (jogadores, pais, clube) e as dele próprio - sabendo equilibrar a exigência competitiva com a preocupação pelo bem-estar físico e emocional dos atletas (SciELO, 2023). No alto rendimento juvenil, este papel torna-se ainda mais crítico, porque é a fase de transição entre formação juvenil e o desporto sénior ou profissional. Os jogadores são exigidos em termos de rendimento, mas também estão em pleno desenvolvimento físico, cognitivo e identitário.

Outra função central do treinador é a de fomentar autonomia e a capacidade de decisão nos atletas. Em vez de simplesmente dar ordens e replicar exercícios, deve criar situações de treino que estimulem a capacidade de resolução de problemas, perceção táctica, leitura do jogo, participação activa (Vieira da Costa et al., 2021). O modelo de jogo (como no caso da Periodização Tática) serve de guia, mas dentro dele deve haver espaço para a criatividade e adaptação individual (Borges, 2015).

Finalmente, em termos de valores humanos, o treinador deve promover a resiliência frente ao erro, a ética no trabalho, a cooperação entre os jogadores, a humildade, o respeito pelo adversário, e incentivar uma cultura de aprendizagem permanente – para si próprio e para os atletas (Santos & Pinheiro, 2021).

Desafio e tensões

Impõem-se algumas tensões que o treinador e a estrutura formativa devem reconhecer e gerir:

- Curto prazo vs longo prazo – pressão por resultados imediatos (vencer campeonatos) pode colidir com necessidades de desenvolvimento sustentável do atleta (Ramos, 2022)
- Especialização precoce vs multilateralidade – decidir quando apostar fortemente numa posição ou característica específica, sem comprometer o desenvolvimento global (Vieira da Costa et al., 2021)

- Uniformidade vs individualização – o modelo de jogo exige consenso e coesão da equipa, mas cada jogador tem trajetórias, capacidades e ritmos distintos
- Cultura do rendimento vs bem-estar – garantir que intensidades, cargas, e exigências físicas e mentais não causem desgaste excessivo ou desmotivação (SciELO, 2023)

3.2 Contexto institucional

O CD Feirense localiza-se em Santa Maria da Feira, no distrito de Aveiro, e foi fundada a 18 de março de 1918 com a designação de Associação Desportiva Feirense. Mais tarde, no final dos anos 20, foi redenominado Clube Desportivo Feirense.

O clube tem uma forte ligação com a comunidade, sendo a instituição desportiva com mais impacto no concelho, sendo que todas as instalações do clube se situam em Santa Maria da Feira.

O clube detém diferentes modalidades desportivas, sendo a de maior destaque o futebol. Apesar de não contar com títulos de grande expressão, o clube tem 7 participações na 1ª liga (4 neste século), sendo a sua melhor classificação um 8º lugar em 2016/2017; 20 participações na 2ª liga, tendo sido vice-campeão em 2010/2011 e tendo ficado em 3º lugar em 2015/2016; 56 participações na taça de Portugal, tendo atingido as meias-finais em 1990/1991; e 11 participações na taça da liga.

Em 2000, foi criada a SAD. Foi um marco importante para o clube, trazendo-lhe novas possibilidades de gestão e estabilidade.

O clube, segundo os seus estatutos, tem como visão o engrandecimento do desporto nacional, tendo por objetivos: promover a educação física dos seus associados; desenvolver entre eles a prática dos desportos e proporcionar-lhes meios de recreio e cultura; fomentar a ação social que, pelos estatutos do clube, lhe for cometida.

Já a CDF – Futebol, SAD, também segundo os seus estatutos, tem por objeto a participação desportiva profissional de futebol, bem como a promoção e organização de espetáculos desportivos e o fomento ou desenvolvimento de atividades relacionadas com a prática desportiva de futebol.

Mais concretamente, para a minha equipa, os sub-19B, os objetivos são os seguintes:

- A manutenção na II divisão do campeonato nacional de juniores
- O desenvolvimento de jogadores capazes de competir na I divisão nacional de juniores a curto prazo (dentro de 1 ano ou menos, a contar desde o início da época 2024/2025)
- O desenvolvimento de jogadores que possam representar um retorno financeiro para o clube no futuro, através de uma venda

A sede do clube é o Estádio Marcolino de Castro, que foi inaugurado a 16 de setembro de 1962 e renovado em 2011. O estádio tem a capacidade de 5500 lugares sentados. No estádio, encontra-se também situada sediada a SAD e é o local em que se realizam os jogos da equipa principal (equipa sénior). Já os escalões de formação, dos sub-6 aos sub-17, que representam o clube, e os juniores, que estão inseridos na SAD, treinam e jogam no Complexo Desportivo Rodrigo Nunes. A equipa principal também treina neste complexo. Trata-se de um espaço que conta com dois campos relvados de futebol de 11, um campo sintético futebol de 11, dois campos sintéticos de futebol de 7, ginásio, piscina, seis balneários para jogadores, dois balneários para treinadores (para árbitros em dias de jogo), salas de reunião para treinadores, auditório e posto médico. Todas as instalações são bastante modernas e qualificadas para o desenvolvimento do nosso trabalho. Para além das instalações, existe uma grande variedade de materiais de treino à nossa disposição, como por exemplo: bolas, cones e sinalizadores de diferentes tamanhos e cores, coletes de várias cores, estacas, barras, barreiras, arcos e bonecos insufláveis.

A nível de recursos humanos, a equipa técnica em que me inseri era constituída por cinco elementos: treinador principal, que controla a coordena todo o processo; dois treinadores-adjuntos, um com funções mais viradas para a preparação física e outro para o planeamento do treino tático-técnico; e dois

treinadores estagiários (nos quais eu me insiro; as minhas funções serão descritas mais à frente).

O escalão de juniores contou com dois fisioterapeutas e um diretor desportivo, sendo que cada equipa possuía o seu team-manager. O diretor desportivo da equipa sénior manteve contacto muito próximo com o escalão de juniores, de forma a estar sempre a par do desempenho e evolução de jogadores que pudessem beneficiar o clube no futuro em termos desportivos ou financeiros. Existia uma equipa de logística de quatro pessoas ligadas à alimentação em dia de jogo, ao transporte de atletas e à lavagem, preparação e transporte de equipamentos do estádio (onde eram lavados) para o complexo. Esta equipa foi fundamental para que nunca faltasse nada a jogadores e treinadores.

A equipa treinava cinco vezes por semana, de segunda a sexta-feira, das 16:30 às 18:00. Isto permitiu-nos ter muito tempo para estarmos próximos da equipa e passarmos as nossas ideias da melhor forma possível, com a melhor qualidade possível em treino, passando sempre por todos os momentos do jogo ao longo da semana.

3.3 Contexto de natureza funcional

Enquanto equipa técnica, tínhamos uma rotina de trabalho bem delineada, onde as funções de cada um estavam bem definidas. Abaixo, descrevo as minhas funções, inserindo-as na dinâmica de trabalho da equipa técnica:

- Auxílio no planeamento semanal, no planeamento da unidade de treino e na operacionalização da mesma. Normalmente, os planeamentos eram construídos em reunião de equipa técnica, liderada pelo treinador principal. À segunda-feira, reuníamo-nos antes do treino se iniciar para definir quais os objetivos semanais, de acordo com aquilo que tinha sido o nosso desempenho no último jogo e aquilo que perspetivávamos para o próximo, tendo sempre em mente aquela que era a nossa ideia jogo. Depois disso, e à semelhança dos restantes dias da semana, planeávamos o treino.

- Análise de jogo da nossa equipa. Como referido no ponto anterior, para definirmos objetivos para a semana de trabalho, era essencial percebermos o que havia corrido bem e mal no último jogo. Portanto, à segunda-feira, era da minha responsabilidade chegar com vários cortes de vídeo de todos os momentos de jogo da nossa equipa. Apresentava-os à equipa técnica e em conjunto definíamos quais mostrávamos à equipa, e, individualmente, aos jogadores (havia momentos em que achávamos pertinente também mostrar vídeos a um grupo de jogadores ou a determinado setor da equipa). A compilação desses cortes (criação dos vídeos) era também da minha responsabilidade.
- Análise do adversário. Nesta área de trabalho, era de grande importância anteciparmos o que podíamos esperar do jogo seguinte. Era da minha responsabilidade analisar os últimos jogos do adversário (o número de jogos variava entre 2 e 4, dependendo da distância temporal dos últimos jogos e de outros fatores) e fazer chegar à equipa técnica a informação relevante sobre o adversário. A comunicação da informação era realizada com apoio de vídeo, pois acredito que enquanto eu explicava a organização e as ideias do adversário se tornava mais fácil de compreender este processo fosse acompanhado por imagens. No treino de quarta-feira, eu era responsável por propor um plano estratégico para o jogo, que depois todos discutíamos de forma a apresentarmos a melhor proposta à equipa. Proposta essa que trabalhávamos em campo, com determinados exercícios no treino de quarta e quinta-feira, e em vídeo à sexta-feira. Esse vídeo também era montado por mim, sendo praticamente uma versão reduzida do que tinha sido apresentado à equipa técnica.

4. Desenvolvimento da prática

Expectativas iniciais

Relacionando as minhas experiências anteriores, incluindo a do Padroense FC, os meus objetivos para o estágio e aquelas que serão as minhas funções, tudo isto acima referido, parti para este estágio com grandes expectativas. Acima de tudo espero poder sentir que sou um elemento importante para o processo, que aquilo que faço é relevante e ajuda na preparação, evolução e resultados da equipa e jogadores.

Espero dar continuidade àquilo que foi uma grande surpresa no Padroense: o meu relacionamento com os jogadores. Quando entrei para o Padroense FC, tive algum receio em lidar e liderar (ainda que como adjunto) com jogadores desta faixa etária. Até então, apenas tinha treinado crianças (o escalão mais velho tinha sido sub-13), e esta mudança levava-me a perguntar se seria capaz. Acima de tudo, pelo que é a minha personalidade. Levou a que eu tivesse de sair da minha zona de conforto, que tivesse de me adaptar, mas a verdade é que superei esse meu receio e estabeleci uma excelente relação com os jogadores no clube anterior. Acredito que isso se deveu ao facto de me terem reconhecido competências a nível do treino e do jogo, mas também à empatia que sempre tive para com eles. Pelo que vejo nos treinadores de sucesso mais jovens, grande parte dos seus jogadores referem que se sentem importantes e que lhes é dada a atenção que necessitam, quer sejam titulares quer sejam suplentes. E foi isso que sempre procurei, ser empático, perceber o lado do jogador e dar a perceber, sempre que entendesse ser benéfico, o nosso (da equipa técnica). Cada jogador tem as suas inseguranças, expectativas e sonhos, pelo que o treinador deve também gerir estes da melhor forma. Espero conseguir criar também essa relação com os jogadores agora no Feirense, apesar de encontrar aqui um novo desafio, mesmo já estando mais confiante a este nível: os jogadores têm já uma relação com a restante equipa técnica, podendo não ser fácil entrar e ganhar a sua confiança, como referido acima.

Depois, e como disse nos objetivos, pretendo evoluir muito a nível da análise de jogo, dado que será uma das minhas áreas de intervenção durante o estágio.

Espero sentir, chegado o fim da época, que sou capaz de desempenhar essas funções (de analista) num contexto superior ao desta época.

Espero também aprender mais acerca de treino e de jogo, com a restante equipa técnica. Já trabalhei com alguns treinadores na minha curta carreira de treinador, todos com formas diferentes de ver o treino, e sinto que posso sempre comparar com aquela que é a minha e retirar algo que me faça evoluir. E, de acordo com o que disse no início deste subcapítulo das expectativas iniciais, espero que possam também retirar um pouco das minhas ideias. O mesmo acontece com o jogo, e com as ideias que cada um de nós tem para o jogo. Sobretudo com o treinador principal, espero ver novas formas de motivar, corrigir e punir um jogador, um grupo de jogadores e a equipa de forma coletiva, em diferentes momentos (antes do jogo, ao intervalo, depois do jogo, em treino, a ganhar, a perder, a empatar, etc), e ver a eficácia que têm. Depois refletir sobre isso, e perceber o que posso e como posso utilizar isso no futuro. E, com cada elemento da equipa técnica, incluindo a equipa técnica dos sub-19A, espero poder aprender um pouco sobre a sua área de intervenção específica.

Já tendo referido como pretendo que seja a minha relação com os atletas, espero também aprender muito com eles. Do meu ponto de vista, são eles que vão ditar o sucesso ou insucesso das nossas decisões e ações, pelo que através da sua observação poderei perceber se o que faço é correto ou não. Acima de tudo, na forma como comunico e dou feedback é onde espero aprender mais com eles, pondo em prático o que aprendi e acredito, e ver e refletir acerca dos resultados.

Expectante também para ver como funciona a estrutura de uma SAD, uma sociedade cuja equipa sénior está na 2ª liga, como é feita a comunicação dentro do clube, qual o grau de envolvimento e influência que os dirigentes têm no processo e ganhar algumas competências também na parte da gestão.

E, por fim, juntando todas estas minhas expectativas, espero concluir este estágio com sucesso, ou seja, cumprindo todos os objetivos acima mencionados, e tornar-me um melhor profissional, capaz de desempenhar funções em contextos profissionais. A nível pessoal, espero dar continuidade também ao crescimento que tive no Padroense FC, sendo capaz de criar uma relação forte com jogadores, treinadores e estrutura, pois entendo que o trabalho é mais

prazeroso e, por consequência, melhor executado se todos no dermos bem. Ou seja, acredito que o crescimento a nível pessoal leva a um crescimento a nível profissional.

Plano Anual de Atividades

O quadro 1 foi criado no dia 03/12/2024 e foi sendo alterado à medida que alterações de calendário iam surgindo, sendo aqui apresentada a versão final. É um documento idêntico ao já elaborado pela equipa técnica aquando da minha chegada, e que nos permitiu, ao longo da época, controlar da melhor forma o processo de treino em termos de carga. Isto porque tivemos períodos de férias, jogos a dias que não eram habituais (à sexta ou ao domingo) e semanas não competitivas (sem jogo), e tudo isso interfere no controlo da carga. Portanto, este documento permitiu-nos fazer os ajustes necessários ao treino para compensar qualquer desvio do esforço habitual. Essa compensação era feita, sobretudo, em termos do volume de treino, ou seja, do tempo total de treino em dada semana, sem que houvesse qualquer alteração da intensidade. Essa foi sempre máxima!

Não tivemos em consideração o calendário das seleções nacionais, no sentido de dar importância a jogos-extra que os nossos jogadores pudessem ter. Isto, porque não temos nenhum elemento que seja convocado.

Quadro 1 - Plano Anual de Atividades 2024/2025

Dia	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
1		Natal/Ano Novo	17ª jornada BFC	2ª jornada GSC	Treino	Treino
2		Treino	Folga	Folga	Treino	Treino
3	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	10ª jornada Ac. Viseu
4	Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga
5	Treino	Folga	Treino	Treino	6ª jornada FCP	Folga
6	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Treino
7	12ª jornada LLFC	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
8	Folga	Treino	18ª jornada LSC - Último jogo 1ª fase	3ª jornada Ac. Viseu	Treino	Treino
9	Treino	Treino	Folga	Folga	Treino	Treino
10	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
11	Treino	Jogo-treino sub-17	Treino	Treino	Treino	11ª jornada BFC
12	Treino	Folga	Treino	Treino	7ª jornada PFC	Folga
13	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Treino
14	13ª jornada FCP	Treino	jogo-treino sub-19A	Treino	Treino	Treino
15	Folga	Treino	Folga	4ª jornada BFC	Treino	Treino
16	Treino	Treino	Folga	Folga	Treino	Treino
17	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	12ª jornada SCVL
18	Treino	15ª jornada SCVL	Treino	Treino	8ª jornada LSC	Folga
19	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Treino
20	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Treino
21	14ª jornada PFC	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino
22		Treino	1ª jornada LSC - 1º jogo da 2ª fase	Folga	Treino	Treino
23		Treino	Folga	Folga	Treino	Treino
24	Natal/Ano Novo	Treino	Treino	Treino	Treino	13ª jornada FCP
25		16ª jornada AC. Viseu B	Treino	Treino	Treino	Folga
26		Folga	Treino	Treino	9ª jornada GSC	Treino
27	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Treino
28	Jogo-treino sub-17	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
29		Treino		5ª jornada SCVL	Treino	Treino
30	Natal/Ano Novo	Treino		Folga	Treino	Treino
31		Treino		Treino		14ª jornada PFC - Último jogo da época

Jogos em casa

Jogos fora

Férias

Reflexão sobre a dimensão psicológica da equipa – 15/12/2024

Esta reflexão tem por base as minhas duas primeiras semanas no clube. Chego já quase no meio da época desportiva, a uma equipa técnica já com rotinas instaladas e já com conhecimento absoluto dos jogadores. Acho que noutros clubes onde estive, a razão para ter sido bem-sucedido e me ter sido reconhecida competência foi a excelente relação que sempre tive com os jogadores, de todas as idades. E indo a uma perspetiva mais geral, a razão terá sido a boa relação que sempre procurei ter com todas as pessoas que trabalham diariamente nos clubes, sendo quase sempre possível tê-la, e, por vezes, sendo a relação que tinha de ser.

Portanto, algo que pretendo desde esta 1ª semana é criar essa relação com todas as pessoas com que trabalharei diariamente, uma relação baseada no respeito, na comunicação clara e na confiança. Nomeadamente com: a equipa técnica, pois entendo que se assim for, será muito mais fácil para todos exporem as suas ideias sem receios, discutirmos diariamente tudo o que é necessário para equipa e jogadores e para cada um desempenhar a sua função da melhor forma possível; os jogadores, pois se existir esta relação, acredito que eles se tornem mais recetivos às nossas ideias, aos nossos conselhos e correções, assim como se sentiram mais confortáveis para exporem as suas dúvidas e preocupações de uma forma adequada. Para isso é necessário tempo, tempo para conhecer toda a gente e perceber a sua personalidade e a sua vida.

E precisamente algo que não gostei de perceber nestes primeiros dias foi a relação que os jogadores têm entre si e a forma como comunicam durante o treino. Fiquei com a ideia de que os jogadores não estavam ligados uns aos outros, que estavam muito “distantes” uns dos outros, que não era um grupo unido. Exemplo disso, foi a pouca diversão, os poucos sorrisos que via na sua cara antes das sessões de treino. Foram também os jogadores “isolados” que vi no tempo livre que têm no relvado antes do início do treino. Depois, a forma como falavam uns com os outros, sempre muito críticos uns dos outros, sempre prontos a apontar os erros. Ao invés de criticar de forma construtiva e de incentivar a melhorar, observei uma crítica destrutiva, com rebaixamento do colega e com muito uso do insulto.

Por outro lado, vi uma equipa com bons princípios de jogo, com uma ideia clara de como pretendia atacar, defender e transitar, com jogadores muito bons a nível técnico. A nível físico pareceu-me ser uma equipa com algumas debilidades dada a quantidade de lesões que ambas as equipas têm (sub-19B e sub-19A), mas também dada a pouca pré-disposição e quantidade de segundas bolas perdidas, que estão também relacionadas com o tempo que as linhas demoram a juntar após uma bola longa. Contudo, isto é o que retiro de apenas uma semana de treinos e de um jogo num campo muito grande (Academia Forte Paixão), onde é sempre mais difícil esses comportamentos aparecerem. A nível mental, é uma equipa muito focada e competitiva em treino, onde cada jogador tem muito compromisso, mas, como referido acima, onde cada jogador tem de saber reagir melhor ao erro do colega.

Ao falar com a equipa técnica sobre este assunto, da forma de estar e da relação dos jogadores uns com os outros, eles disseram-me que é um dos principais problemas desde o início da época: o espírito de grupo. Não há um espírito de grupo nos treinos, que depois, por mais que se tente que ele exista nos jogos, ele não aparece pois não é um hábito. E um hábito constrói-se, como referido acima nesta reflexão, com tempo, e se durante os treinos durante a semana, isso não aparece, não se pode esperar que apareça ao fim-de-semana. Portanto, algo que a meu ver pode ser melhorado é essa relação que deve existir entre os jogadores, algo que pode ser melhorado, por exemplo, com atividades de team-building e com trabalho de um psicólogo onde se trabalhe a forma como eles reagem ao erro do colega e se trabalhe o controlo das emoções. No caso de não ser possível o acesso a um psicólogo, isto é também possível de trabalhar em treino, nomeadamente a reação ao erro do colega: não apenas o não reagir de forma negativa ao erro, como também promover o incentivar ou o criticar de forma construtiva o colega.

Reflexão sobre dinâmica e gestão de jogadores entre sub-19A e sub-19B – 15/12/2024

O que mais chamou a atenção nesta semana, foi a dinâmica de trabalho entre a equipa de sub-19A e a equipa de sub-19B. Estas equipas treinam à mesma hora, num campo um ao lado outro. Antes, ambas as equipas técnicas preparam o treino na mesma sala. O ambiente entre ambas as equipas técnicas é muito positivo, existindo uma excelente relação entre todos os treinadores, o que facilita muito a discussão, existindo a liberdade para dar opiniões sobre os assuntos de uma equipa que não a nossa.

Contudo, pareceu-me claro que a equipa sub-19A tem prioridade nas suas escolhas em detrimento à sub-19B. Durante a semana, apesar de eu ainda não ter tido muito envolvimento durante o planeamento dos treinos e na preparação do jogo, por ser a minha 1ª semana e não conhecer os jogadores e as dinâmicas de trabalho, estive muito atento e a equipa técnica também me explicou isso: em cada dia de treino, se a equipa A precisar de jogadores pode vir buscá-los à nossa equipa. E nós treinamos com os que restarem. E esta foi uma semana onde houve muitos lesionados em ambas as equipas, pelo que eles tiveram a necessidade de vir buscar jogadores à nossa equipa. Chegou a haver um treino onde apenas contamos com 15 jogadores (sendo 1 deles guarda-redes). Portanto, apesar de haver uma base de jogadores nos sub-19A e uma base nos sub-19B, acho mais correto dizer que os jogadores pertencem aos sub-19 do que dizer que pertencem à equipa A ou B, dado que podem jogar tanto numa como noutra equipa. É claro que os melhores jogadores (principalmente aqueles que são 2º ano de júnior), dificilmente irão jogar na equipa B, assim como os piores dificilmente irão jogar na equipa A. Contudo, as trocas são constantes.

Na minha opinião, isto é muito benéfico para a equipa A, por várias razões: tem à sua disposição um grande leque de jogadores, com diferentes características, o que lhes permite adaptar melhor a cada jogo, caso pretendam implementar um plano de jogo que necessite de determinada função de um jogador de determinada posição; podem planejar o treino pensando apenas naquilo que são os seus objetivos e conteúdos para cada treino, com as relações numéricas que acharem mais adequadas, pois conseguem ter sempre o número de jogadores

que pretendem; gerem os jogadores a nível mental e físico da forma que entenderem, subindo ou descendo o jogador a uma ou outra equipa.

Para a minha equipa, vejo esta tema de 2 perspetivas diferentes. Primeiro, é muito complicado desenvolver uma forma de jogar, de criar dinâmicas, se durante a semana, e se semana após semana, temos um grupo de jogadores diferentes. É muito difícil criar certas interações num grupo se os elementos estão constantemente a serem alterados. Será uma interação diferente. E mesmo que os jogadores subam todos ou desçam todos de equipa (isto num cenário utópico, porque nunca acontece), essa interação será também diferente, pois são pedidas coisas diferentes numa e noutra equipa. Portanto, deste ponto de vista mais coletivo, acho que é algo que prejudica a equipa onde estou inserido, os sub-19B, podendo ser um influenciador negativo para a performance da equipa. Por outro lado, o facto dos jogadores passarem constantemente por processos diferentes, onde lhes são dados estímulos diferentes, irá por certo dar-lhes um reportório mais rico a nível do entendimento do jogo e da capacidade de captar informação proveniente do jogo. Passam por diferentes problemas e procuram diferentes soluções. Com isto, também desenvolvem mais capacidades técnicas, pois terão de se servir de diferentes ferramentas para pôr em prática diferentes intenções táticas. Para além disto, o facto de os “nossos” jogadores dos sub-19B, jogadores à partida de um nível abaixo dos sub-19A, passarem por um contexto de maior dificuldade, com jogadores mais desenvolvidos nas diferentes componentes do rendimento, obrigará também a que se adaptem para conseguirem jogar nesse contexto. Ou seja, por estas duas razões, acredito que esta organização entre as duas equipas possa ser benéfica para o desenvolvimento individual do jogador. Irão tornar-se mais versáteis e mais adaptáveis a diferentes contextos. Esta evolução individual, poderá depois ter um impacto positivo no desempenho coletivo.

Portanto, penso que será uma questão de perceber quais os objetivos que se pretendem para este grupo de jogadores e para as equipas, para se conseguirem tirar conclusões sobre se esta é a forma mais correta de organização. De um ponto de vista individual, os jogadores irão sim evoluir, pelo que foi explicado acima. De um ponto de vista coletivo, para a minha equipa, os sub-19B, o facto de termos melhores jogadores é sem dúvida benéfico, mas são jogadores que

não treinam todos os dias nem todas as semanas juntos com as nossas ideias. E como o todo é maior que a soma das suas partes, a criação de interações diariamente entre as partes (os jogadores) é fundamental para a performance coletiva, pelo que a nível coletivo saímos prejudicados.

Avaliação inicial coletiva – 23/12/2024

Esta avaliação foi realizada três semanas após a minha integração no clube, enquanto elemento da equipa técnica onde decorreu a minha segunda experiência de estágio. Durante este período, estive presente em 14 sessões de treino e observei diretamente três jogos oficiais, que constituíram momentos privilegiados de análise do comportamento coletivo em contexto competitivo.

A recolha de dados foi feita através de observação direta estruturada, com registo de comportamento táticos e padrões de jogo (nos jogos), análise de vídeo (também nos jogos), e diálogo frequente com a restante equipa técnica. Adicionalmente, foram considerados indicadores do desempenho físico como o RPE e questionários *wellness*, bem como comportamentos e atitudes observados no balneário, aquecimentos e momentos de transição treino-jogo. Com base nesta recolha, foi possível identificar que, do ponto de vista da compreensão do jogo, a equipa apresenta uma elevada capacidade de adaptação a diferentes contextos e adversários, demonstrando solidez na aplicação de princípios táticos. Do ponto de vista técnico e físico, os jogadores revelam competência para executar as suas intenções táticas com eficácia. No entanto, foi possível observar algumas fragilidades no plano psicológico, nomeadamente na forma como a equipa reage a momentos de adversidade em jogo ou a decisões desfavoráveis do árbitro, aspetos que já haviam sido referidos na reflexão anterior.

A equipa organiza-se estruturalmente em 1-3-5-2, sendo este apenas um ponto de partida, uma forma de dar as coordenadas à equipa e a cada jogador das zonas mais próximas àquelas em que vão atuar. Depois, com o desenrolar do

jogo e da manifestação da sua natureza caótica, dependendo do momento do jogo, do sub-momento, e do que o jogo pedir, ou seja, dos problemas que o adversário nos esteja a colocar, podemos assumir outras estruturas e subestruturas.

Organização ofensiva - construção

A equipa mostra capacidade para manter a bola, muito por conta de uma racional ocupação do espaço, de constantes e adequados ajustes posicionais e da boa qualidade técnica a nível do passe e da receção. Durante este sub-momento de construção, a equipa abre em largura e profundidade, com distâncias adequadas entre os jogadores. Normalmente, construímos da seguinte forma: os 2 centrais de fora ao lado do GR; o central do meio e um dos médios-centro como duplo pivot; os alas a darem máxima largura; o médio-ofensivo e o outro médio centro a ocuparem os *half-spaces*; um dos avançados sobre a linha defensiva adversária, numa zona central; o outro avançado aberto em largura, de um dos lados (pode abrir tanto à esquerda como à direita, varia consoante esse mesmo jogador, ou seja, o que cumpre essas funções, consoante os jogadores que temos como alas e também consoante as características do adversário). As figuras 2 e 3 pretendem ilustrar a forma como iniciamos a construção, em diferentes contextos:

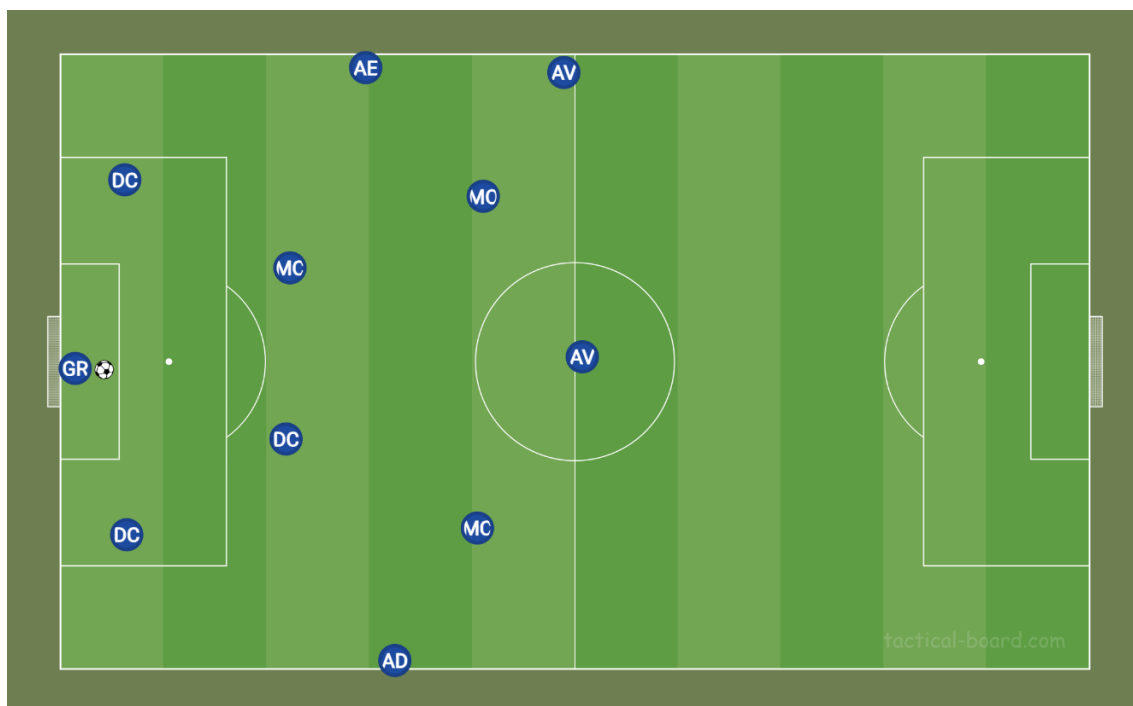


Fig.1 – Organização estrutural no pontapé de baliza (nossa saída de bola)

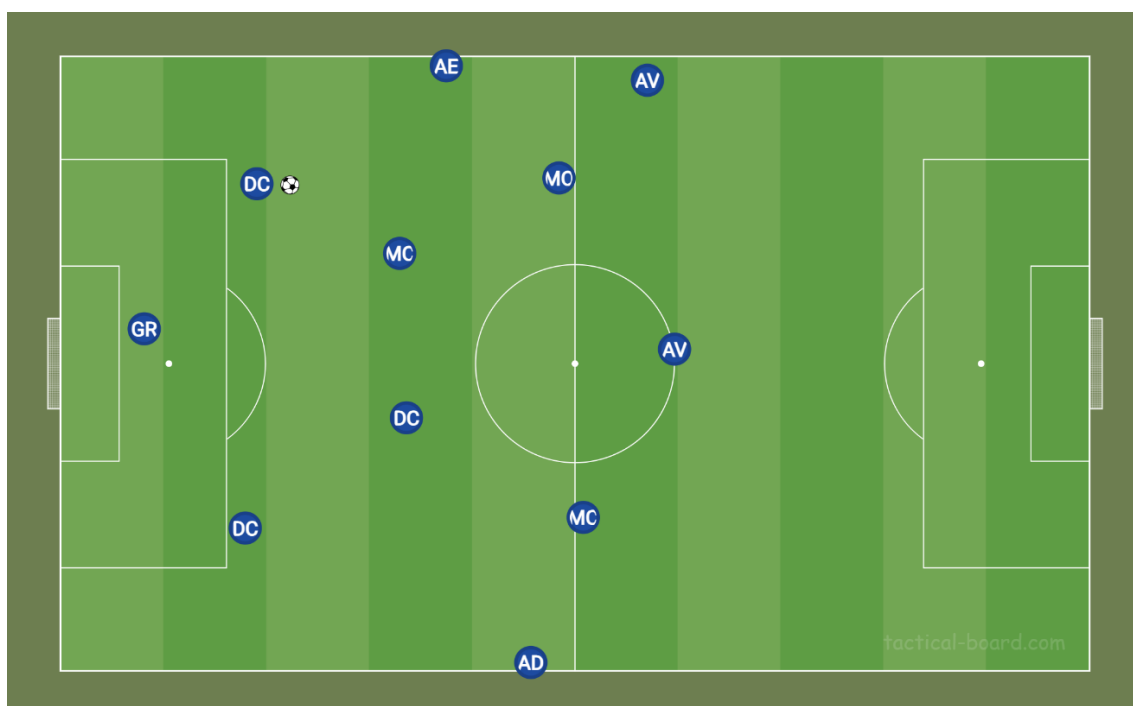


Fig.2 – Organização estrutural durante a construção (com bola corrida).

Contudo, o guarda-redes e os defesas centrais não são muito capazes na identificação de soluções longas nem à largura; procuram em demasia o jogo

interior para entrar por dentro da estrutura adversária, o que, contra certas equipas, se torna um problema. Equipas que fechem bem o corredor central e *half-spaces*, conseguem frequentemente impedir a nossa progressão. Quando jogamos contra equipas que abram espaços nesses corredores, temos mais facilidade em construir.

Considero que podemos ser mais variáveis e adaptáveis ao contexto durante a nossa fase de construção. Seria importante identificar e explorar melhor os movimentos e contramovimentos realizados pelos nossos alas, avançados e jogadores que ocupam os *half-spaces*, que frequentemente se deslocam com bons timings e para os espaços certos. Esta opinião é corroborada pelo facto destes jogadores serem proficientes no ataque à profundidade e com altos níveis de velocidade de deslocamento. Deste modo, deveríamos explorar mais a retaguarda da linha defensiva adversária, através da realização de passes diretos a partir do nosso setor defensivo.

Quando conseguimos progredir por dentro, o nosso jogo fica mais fluído e conseqüentemente, verificando-se uma série de ações que o justificam: apoios frontais entre jogadores no *half-space* e duplo pivot, e entre avançados e jogadores no *half-space*; tabelas consequentes e jogo a 1-2 toques.

Organização ofensiva – criação

Como referido anteriormente, a partir do momento em que conseguimos entrar dentro da estrutura adversária, revelamo-nos uma equipa com elevada mobilidade, capaz de circular rapidamente a bola e de progredir com eficácia. Ainda na zona do meio-campo, quando conseguimos posicionar um jogador de frente para o jogo, no espaço entre as linhas média e defensiva do adversário – normalmente um dos homens que atua nos *half-spaces*, que possui a capacidade de receber e virar rapidamente – toda a equipa revela entendimento coletivo sobre o que deve fazer: acelerar o jogo com movimentos em profundidade por parte dos avançados, alas e dos próprios jogadores que ocupam os *half-spaces*.

Apesar disso, ainda se registam algumas decisões menos conseguidas por parte do portador da bola, sobretudo na escolha entre o passe e a condução, bem como na execução do próprio passe, que nem sempre surge nas melhores condições. No entanto, neste tipo de situação, somos uma equipa que pode criar grande perigo.

Quando nos encontramos instalados em meio-campo ofensivo, com a equipa adversária totalmente organizada no seu setor defensivo, conseguimos ser pacientes, atraindo o adversário a um dos corredores para depois variar com velocidade para o lado contrário, recorrendo a trocas posicionais frequentes, sobretudo nos corredores laterais, com triangulações e sobreposições constantes.

Neste sub-momento, procuramos manter uma linha de três jogadores em cobertura (também por questões de equilíbrio), um homem à frente dessa linha, largura garantida em ambos os corredores, jogadores posicionados nos *half-spaces* e dois homens sobre a linha defensiva adversária, em permanentes movimentos de apoio e rotura. A figura 4 pretende ilustrar a forma como, de maneira geral, ocupamos o espaço no sub-momento de criação:

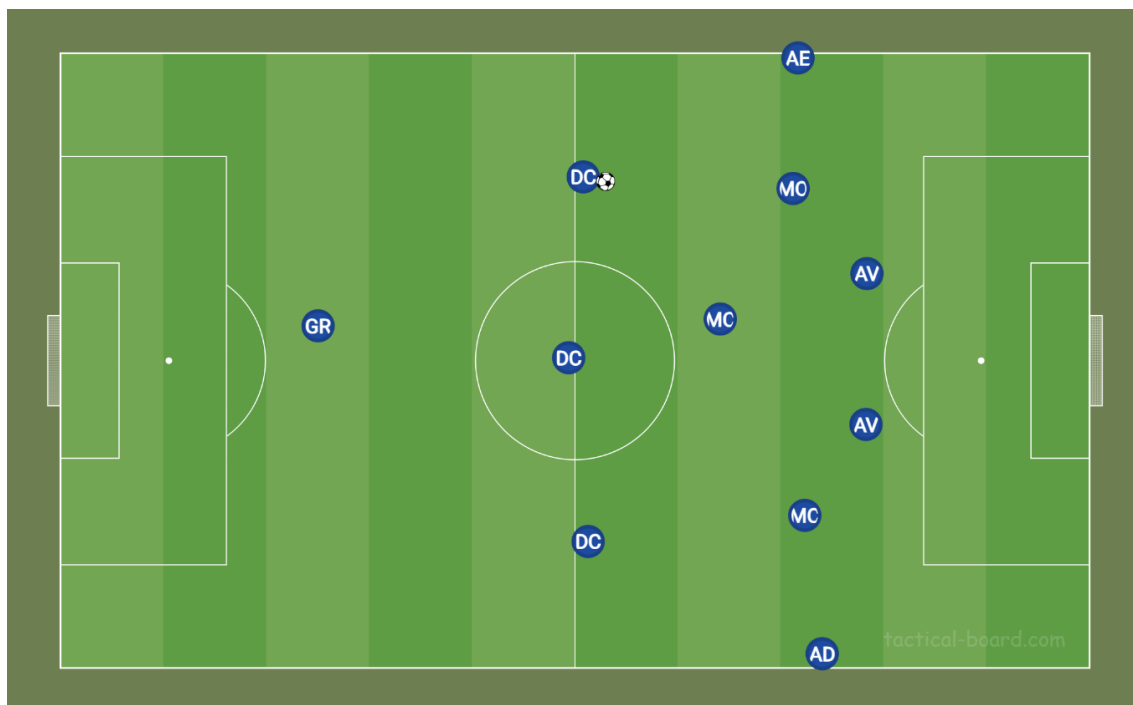


Fig.3 – Organização estrutural durante a criação

Um dos aspetos onde ainda evidenciamos fragilidades neste sub-momento prende-se com a gestão do equilíbrio posicional. Apesar de, em termos numéricos, a estrutura apresentada (como ilustrado na figura 3) garantir, na maioria das vezes, superioridade atrás, isso nem sempre se traduz numa ocupação posicional eficaz. Os nossos centrais, em particular, demonstram dificuldades em identificar quando devem constituir uma linha de passe recuada, e quando devem aproximar-se da linha ofensiva adversária para fechar referências de transição adversária, após a perda. Este comportamento poderá resultar de uma menor atenção a este momento específico do jogo, o que acaba por permitir aos avançados adversários espaço e tempo para se tornarem opções válidas, originando diversas transições bem-sucedidas por parte do adversário, mesmo quando conseguimos reagir rapidamente à perda da bola.

Organização ofensiva – finalização

No sub-momento de finalização, demonstramos versatilidade, conseguindo envolver vários jogadores em zonas de finalização. Conseguimos rematar a partir de diferentes zonas do terreno e concretizar golos de diversas formas, sendo frequente termos entre três e quatro jogadores presentes nas zonas de finalização, mais um/ dois posicionados na entrada da área. No entanto, considero que a ocupação desses espaços, e, sobretudo, o timing de entrada nas zonas de finalização pode ser mais eficaz, principalmente em situações de cruzamento. Com alguma frequência, os nossos jogadores posicionam-se numa mesma linha horizontal, sem variação de ritmo ou realização de contramovimentos que dificultem a ação dos defesas adversários. A ausência destes comportamentos reduz significativamente o tempo e o espaço disponível no momento da finalização, tornando-os mais previsíveis.

Em relação ao equilíbrio da equipa neste sub-momento, persistem os mesmos problemas já identificados na fase de criação: apesar de, em termos numéricos, parecer haver segurança, a ocupação posicional nem sempre é adequada, o que expõe a equipa a possíveis transições adversárias.

Transição defensiva

A equipa revela-se particularmente forte num aspeto do momento de transição defensiva: uma reação à perda da bola rápida, agressiva e eficaz. Existe uma mudança imediata de atitude ofensiva para defensiva por parte da maioria dos jogadores, com foco no fecho do portador da bola e dos recetores mais próximos, sobretudo em zonas centrais e no centro de jogo.

No entanto, em zonas mais afastados do local onde se dá a perda, nem todos os jogadores demonstram o mesmo nível de compromisso na ocupação rápida dos espaços que lhes competem. Considero que este é um comportamento relativamente simples de trabalhar, dependente sobretudo do nível de compromisso e rigor individual dos jogadores, mais do que uma questão de compreensão táctica. Também como já foi referido na análise da organização ofensiva, nem sempre garantimos o melhor equilíbrio posicional quando estamos instalados no nosso meio-campo ofensivo. Essas fragilidades acabam por condicionar a eficácia da nossa transição: mesmo sendo, em regra, forte no centro de jogo, nem sempre resulta na recuperação imediata da posse ou na contenção da transição adversária.

Ainda assim, apesar dessa lacuna dos nossos centrais, importa destacar a sua ação seguinte, onde, perante situações de contra-ataque do adversário, revelam capacidade para retirar profundidade e temporizar, permitindo assim que o bloco da equipa recupere posições e se reorganize defensivamente.

Organização defensiva – pressão ao pontapé de baliza

No momento de pressão ao pontapé de baliza adversário, a equipa revela uma organização coletiva muito eficaz, procurando condicionar a saída curta para zonas interiores. Esta abordagem tem-se mostrado bastante competente, permitindo-nos frequentemente forçar erros no setor defensivo adversário e recuperar a bola em zonas adiantadas do terreno, mais concretamente no nosso meio-campo ofensivo. Na minha perspetiva, este é o sub-momento do jogo em que apresentamos maior competência e eficácia coletiva.

A estrutura adotada varia ligeiramente consoante a organização do adversário, mas de forma geral, posicionamos os nossos avançados abertos, prontos a condicionar para dentro e a impedir a ligação entre o central e o lateral. O médio ofensivo tem como principal referência o médio defensivo adversário, sendo que, caso o adversário atue com um duplo pivot, é integrado um dos nosso médios-centro na pressão a esse segundo elemento.

Os restantes médios posicionam-se numa zona central, ligeiramente à frente da nossa linha defensiva, garantindo cobertura e vigilância sobre possíveis apoios interiores. Por fim, formamos uma linha de cinco jogadores ligeiramente avançada em relação à linha de meio-campo, oferecendo equilíbrio posicional e assegurando uma segunda linha de contenção no caso de a primeira pressão ser ultrapassada. As figuras 5 e 6 pretendem ilustrar a forma como iniciamos a pressão ao pontapé de baliza adversário, em diferentes contextos:

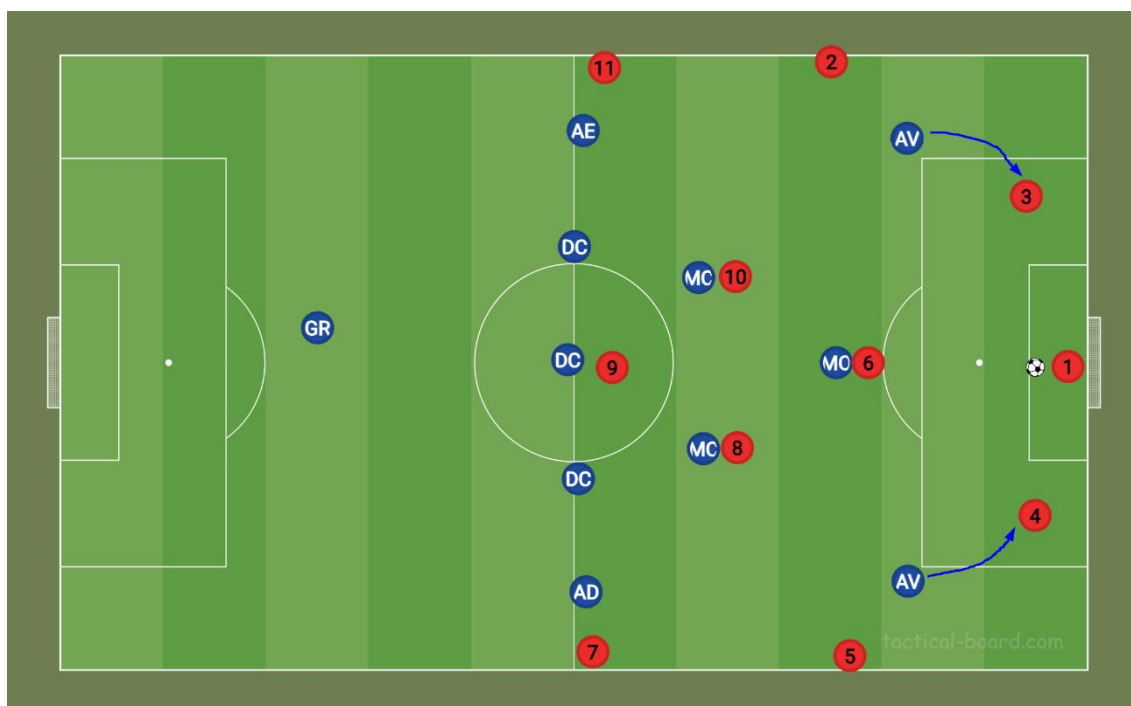


Fig.4 – Organização estrutural no pontapé de baliza adversário, quando apenas há um médio defensivo.

Já no caso de o adversário apresentar um duplo pivot, o que nos leva a estruturar o meio-campo em 1-2, a responsabilidade de pressionar o lateral recai sobre o médio-centro ou o médio-ofensivo, consoante o lado da bola, cabendo ao outro médio ajustar para controlar o homem livre. Em ambos os casos, conseguimos manter controlados quer o corredor lateral da bola, quer o corredor central, assegurando o equilíbrio da estrutura mesmo em momento de pressão alta. A figura 8 pretende ilustrar a forma como nos organizamos e atuamos quando a nossa primeira pressão é batida, com o meio-campo em 1-2:

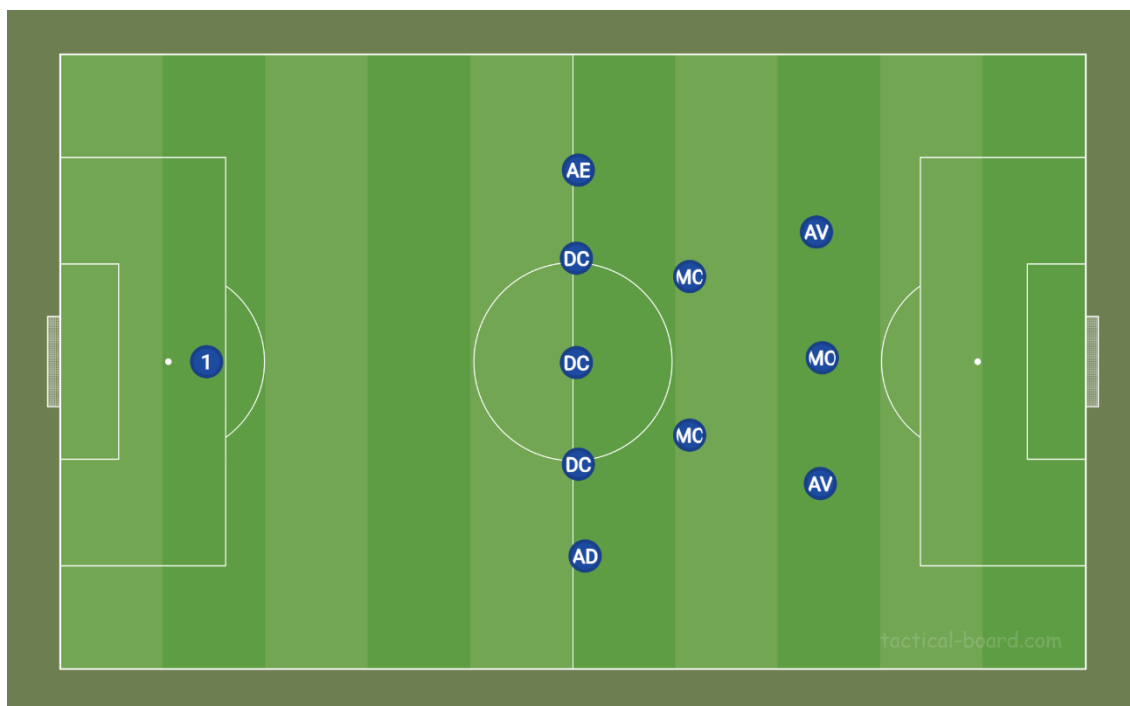


Fig.8 – Organização estrutural em bloco alto

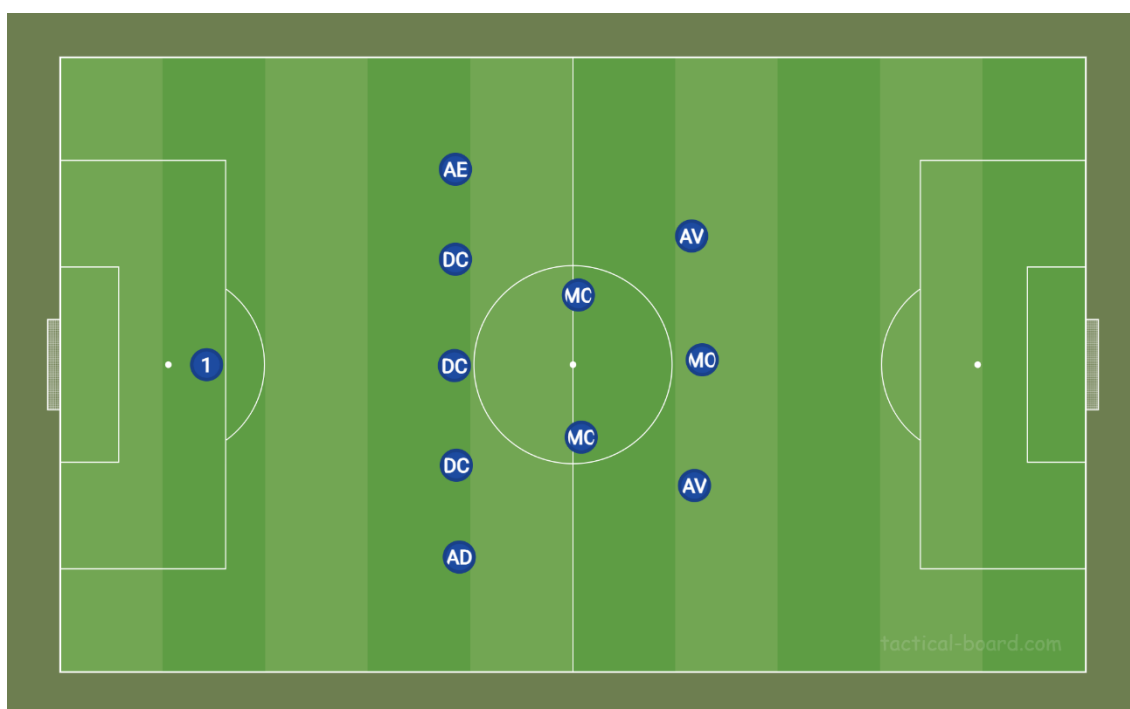
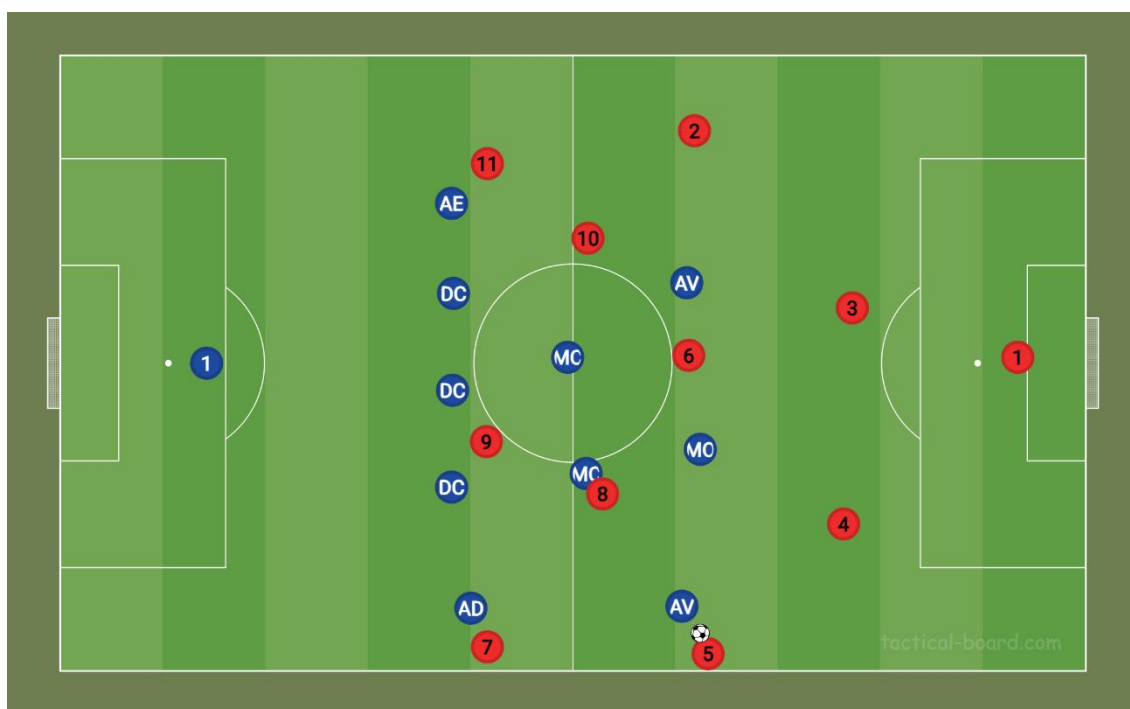
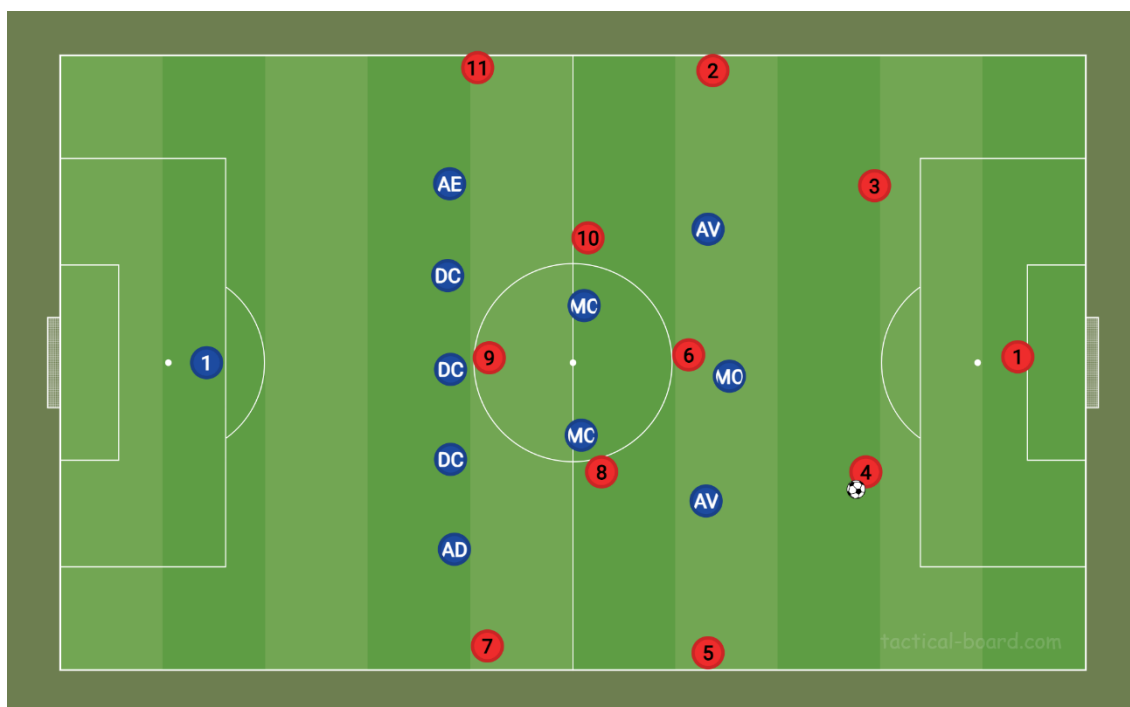


Fig.9 – Organização estrutural em bloco médio

Como já referido, a grande prioridade da nossa organização defensiva passa por impedir que o adversário consiga jogar para o interior da nossa estrutura. Para tal, a comunicação entre setores é absolutamente determinante. É fundamental

estarmos permanentemente atentos aos movimentos de apoio dos adversários, ajustando o nosso posicionamento para fechar linhas de passe interiores e proteger o espaço entrelinhas. As figuras 10 e 11 pretendem ilustrar a forma como procuramos condicionar o adversário para fora, em zonas altas e intermédias, para depois acelerar pressão no corredor lateral:



Figs.10 e 11 – Organização para condicionar adversário para o corredor e ajustes para acelerar pressão.

A equipa apresenta uma organização eficaz neste sub-momento, sustentada por uma comunicação constante entre setores, o que permite que todos os jogadores tenham uma boa perceção dos espaços a ocupar, assim como dos timings adequados para acelerar a ação de pressão. No entanto, identificam-se ainda algumas limitações ao nível do entendimento e do compromisso de certos jogadores em zonas mais afastadas da bola, que nem sempre acompanham a basculação coletiva, abrindo espaços dentro da “caixa” e intra linha defensiva. Esta falha compromete, por vezes, a compacidade e coesão da estrutura defensiva.

Ainda assim, trata-se de um sub-momento em que conseguimos provocar vários erros ao adversário e recuperar a posse em zonas adiantadas do terreno. Quando o adversário tenta circular a bola por trás, através da sua linha defensiva, o comportamento solicitado é claro: o avançado que inicia a pressão deve manter o seu movimento, agora num trajeto de fora para dentro, forçando os centrais adversários a utilizar o pé não dominante, a devolver a bola ao guarda-redes ou a jogar para o central do lado contrário. Este movimento persistente conduz frequentemente a passes forçados ou batidas longas sem critério. Durante esta ação, o médio ofensivo e o outro avançado permanecem posicionados por dentro, com o objetivo de negar opções de passe interior e condicionar a construção do adversário. Caso a bola consiga circular até ao corredor contrário, a responsabilidade de pressionar o portador já não recai sobre o avançado, que se encontra mais por dentro e distante da jogada, mas sim sobre o ala do lado oposto. Este, acompanhando a basculação da equipa, adianta progressivamente a sua posição para condicionar o adversário e manter a eficácia da pressão lateral. As figuras 13 e 14 pretendem ilustrar esta dinâmica de pressão, quando o adversário circula a bola por trás:

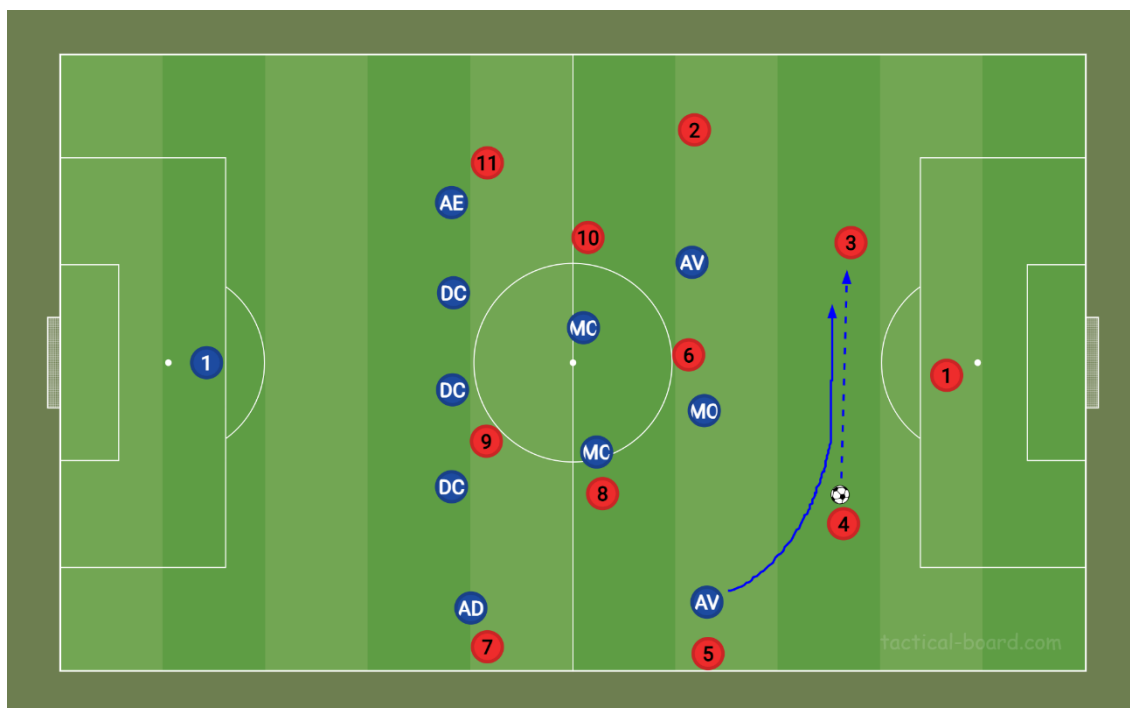


Fig.12 – Dinâmica de pressão caso adversário circule bola por trás

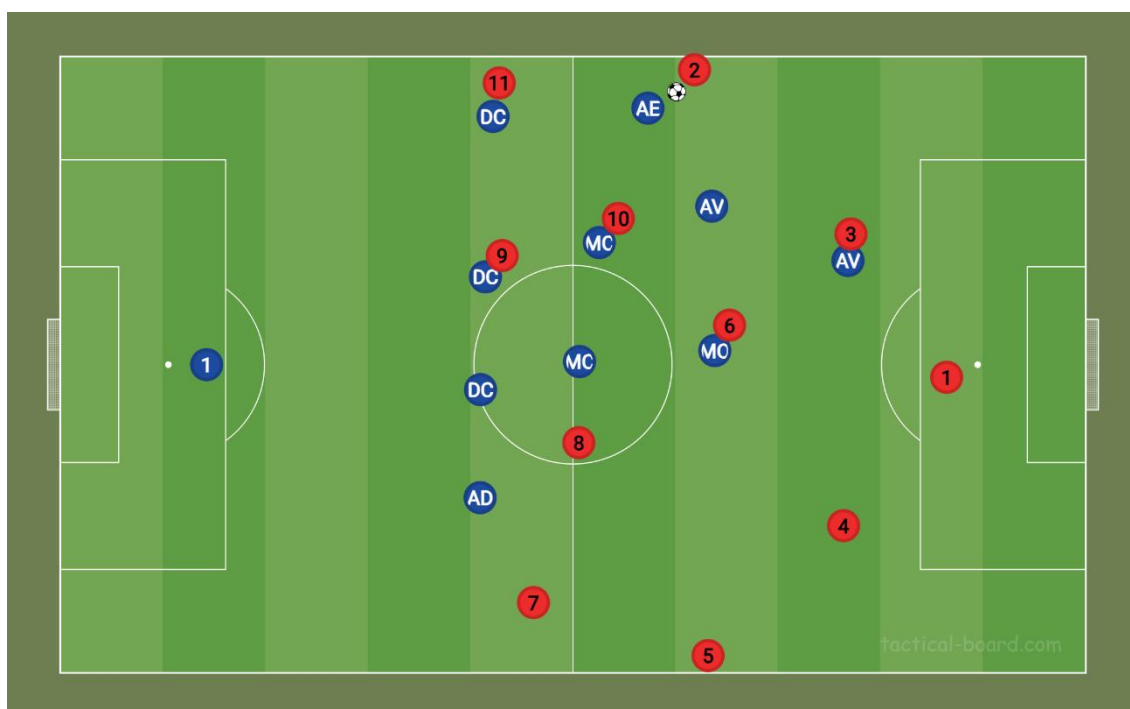


Fig.13 – Como equipa fecha corredor, depois de adversário ter variado centro de jogo por trás desde o corredor contrário.

Naturalmente, perante adversários mais inteligentes e tecnicamente evoluídos, por vezes a nossa organização acaba por ser desmontada, permitindo ao

adversário chegar a momentos de bola descoberta. Um dos momentos em que tal acontece com maior frequência é quando o adversário consegue variar o centro de jogo por trás (como exemplificado nas figuras 12 e 13), obrigando o nosso ala do lado contrário a saltar na pressão. No entanto, nem todos os jogadores que desempenham essa função revelam total compreensão do momento exato para acelerar; alguns antecipam-se em demasia, libertando precocemente zonas que podem ser exploradas; outros reagem tardiamente, oferecendo ao portador demasiado tempo e espaço para decidir e executar com bola descoberta.

Sempre que estas situações ocorrem, os adversários tendem a explorar o espaço nas costas da nossa linha defensiva. O controlo da profundidade é, de facto, umas das principais fragilidades da equipa. Identificam-se dificuldades na colocação e orientação corporal dos jogadores, nomeadamente no momento de iniciar a retirada de profundidade – que, idealmente, deve começar assim que há possibilidade de passe em profundidade, e não apenas quando este é efetivamente executado ou há ameaça direta ao espaço.

A maior vulnerabilidade, no entanto, prende-se com o alinhamento da linha defensiva. Os centrais, em particular, evidenciam dificuldades em compreender o posicionamento adequado, tendo em conta a localização da bola, da baliza e dos colegas da última linha. É comum verificarmos que o central do lado contrário à bola se encontra 2/3 metros abaixo do resto da linha, quebrando o alinhamento e comprometendo o controlo da profundidade.

A meu ver, quando a bola se encontra num dos corredores laterais, a linha defensiva deve alinhar-se em função do central do lado da bola, uma vez que os restantes elementos (à exceção do ala desse lado, que naturalmente está mais adiantado) têm visibilidade tanto da bola como desse colega. O central do lado da bola, por sua vez, não deve ter de desviar constantemente o olhar do centro de jogo para se alinha, pois esse comportamento comprometeria a sua capacidade de resposta imediata. Considero que estas seriam as referências mais eficazes para corrigir os problemas de profundidade e alinhamento que ainda persistem neste momento do jogo.

Transição ofensiva

A equipa revela grande competência na identificação imediata de vantagem após a recuperação da posse, conseguindo retirar a bola da zona de pressão de forma eficaz. Com passes rápidos e um número reduzido de toques (1 ou 2 por jogador), conseguimos, na maioria das situações, encontrar rapidamente um elemento com tempo e espaço para decidir se entramos em organização ofensiva ou se avançamos para a criação de um contra-ataque. Sempre que possível, optamos por transitar rapidamente para o contra-ataque, seja após recuperações em bloco médio ou bloco baixo. No entanto, nem sempre conseguimos definir com qualidade o último passe que visa explorar o espaço nas costas da linha defensiva adversária. Em alguns momentos, esse passe é executado com um timing inadequado – saindo demasiado cedo ou demasiado tarde – e noutros há uma excessiva lateralização do jogo, comprometendo a verticalidade que se exige a um contra-ataque. Para além disso, também se identificam dificuldades na decisão do portador da bola entre passar e conduzir. Por vezes, a condução poderia ser uma solução mais vantajosa, ao permitir atrair e fixar adversários, criando, assim, condições mais favoráveis (espaciais e/ou numéricas) para os colegas.

Em síntese, a equipa apresenta grande qualidade no primeiro momento da transição ofensiva, conseguindo sair com critério da zona de pressão e tomar uma decisão adequada entre entrar em organização ofensiva ou explorar o contra-ataque. Quando opta por este último, surgem ainda algumas dificuldades na definição das ações finais, que comprometem, por vezes, a eficácia da transição.

Bolas paradas ofensivas

À exceção das grandes penalidades, a equipa revela alguma ineficácia nas bolas paradas ofensivas. Apesar de dispor de executantes de qualidade nos lances de bola parada – tanto em livres como em pontapés de canto – não possui, de forma consistente, jogadores completos no jogo aéreo. Identificam-se fragilidades distintas entre os jogadores mais recorrentemente envolvidos neste tipo de ação: alguns apresentam dificuldades na leitura da trajetória da bola, outros

evidenciam limitações no duelo (seja pelo tempo de salto, impulsão, agressividade), e há ainda quem demonstre pouca precisão no gesto técnico do cabeceamento. Estas limitações comprometem a eficácia global da equipa neste submomento, sendo um aspeto que carece de intervenção, tanto a nível individual como coletivo.

Bolas paradas defensivas

A equipa sofre poucos golos em lances de bola parada, fruto do elevado compromisso demonstrado pelos jogadores neste sub-momento. Na generalidade, a organização defensiva em bolas paradas revela-se eficaz, com todos os elementos a cumprirem com clareza as suas responsabilidades. Na minha perspetiva, este momento do jogo tende a ser mais controlável em comparação com as bolas paradas ofensivas, desde logo pela superioridade numérica que, à partida, conseguimos garantir dentro da nossa área. Essa vantagem facilita não só a cobertura das zonas de finalização mais perigosas, como também o controlo dos duelos individuais e a eficácia na primeira bola. Normalmente, optamos por uma marcação mista, com uma zona bem definida e 2/3 jogadores responsáveis por marcação homem-a-homem, dependendo de quantos batedores o adversário tem na bola. As figuras 15, 16 e 17 pretendem ilustrar os nossos esquemas táticos defensivos:

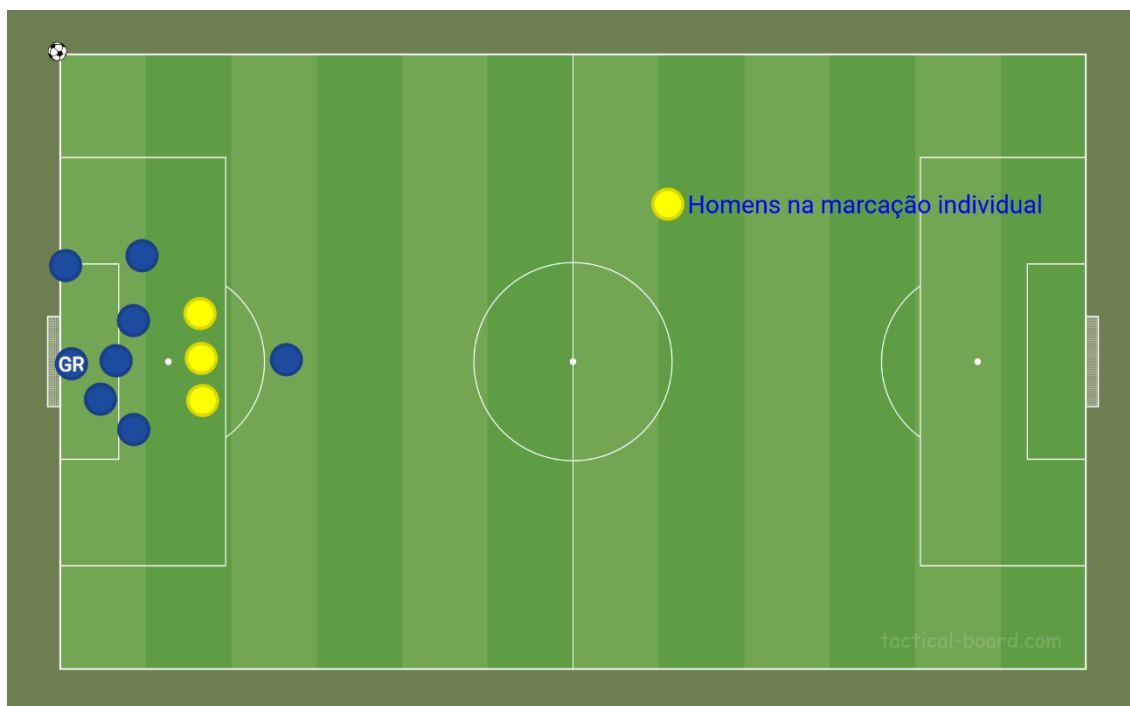


Fig.14 – Esquema tático defensivo para canto adversário onde apenas há um batedor na bola.

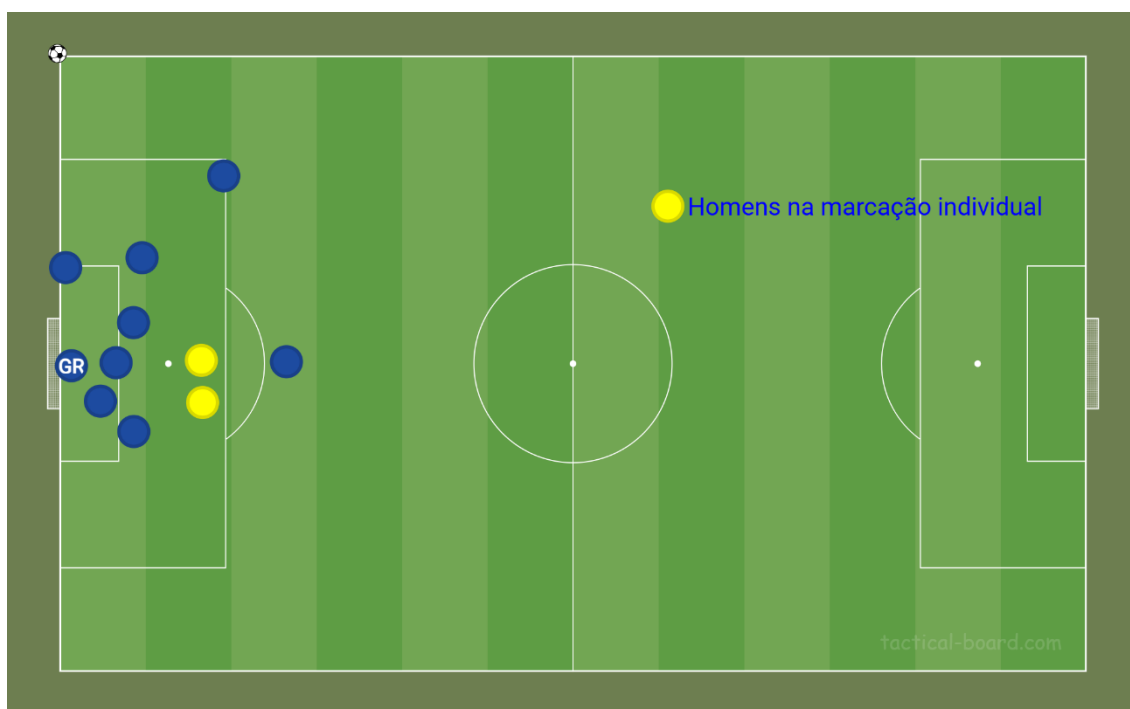


Fig.15 – Esquema tático defensivo para canto adversário onde há 2 batedores na bola.

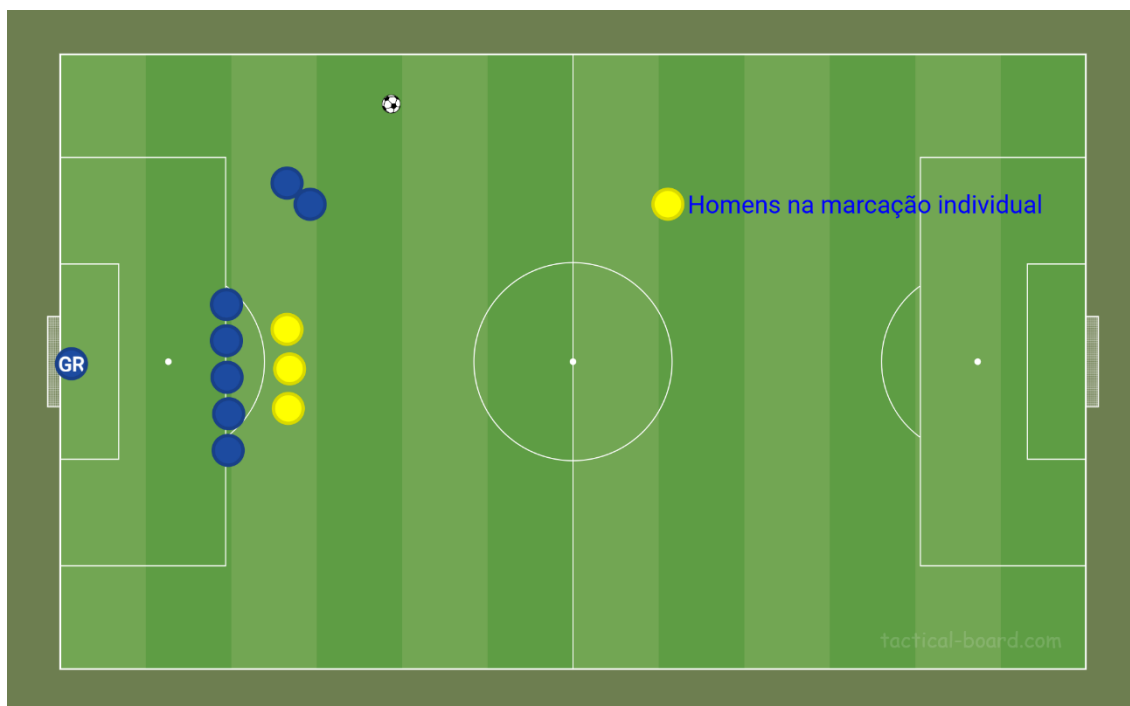


Fig.16 - Esquema tático para livre lateral/longo adversário.

Reflexão sobre a 1ª fase e início da 2ª – 15/02/2025

Na figura que se segue, está a classificação final da série B da 1ª fase da II divisão nacional de juniores.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Paços de Ferreira	37	18	12	1	5	44	18	+26
2	 Lusitânia de Lourosa	33	18	10	3	5	29	23	+6
3	 Académico B	31	18	9	4	5	28	16	+12
4	 Feirense B	27	18	8	3	7	25	25	0
5	 Gondomar SC	26	18	7	5	6	23	22	+1
6	 FC Penafiel	25	18	7	4	7	32	22	+10
7	 Boavista	25	18	7	4	7	16	23	-7
8	 Leixões	18	18	4	6	8	14	18	-4
9	 Padroense	17	18	5	2	11	20	35	-15
10	 Vila Real	14	18	4	2	12	20	49	-29

2ª Fase - Subida

2ª Fase - Manutenção e Despromoção

Fig.17 - Classificação da 1ª fase - série B

Após o término da 1ª fase conseguimos perceber o seguinte: será uma 2ª fase muito competitiva, onde todos os jogos serão muito disputados, podendo qualquer equipa pontuar e ganhar jogos. Não ficamos longe da fase de subida, mas também ficamos apenas a 2 pontos do 7º lugar, o que suporta isso mesmo.

Percebemos também que grande parte das equipas apostam muito num jogo direto com critério, ou seja, procuram ser verticais, com utilização de jogo aéreo, ganho de duelos e segundas bolas, mas com referenciais bem definidos de que espaços e jogadores procurar. Conseguem, por isso, ter sucesso, o que prova que há várias formas de se jogar futebol e de conseguir concretizar os objetivos do jogo: marcar golos e não sofrer.

As equipas tentam exacerbar a dimensão física como diferenciador no seu jogo, colocando muita agressividade em todos os momentos, com e sem bola. Para além do já referido jogo direto (mais no sub-momento de construção), também o ataque à profundidade é constante. No momento de transição ofensiva, é também regra a constante tentativa de criação de contra-ataques a partir de qualquer zona do campo. Em organização defensiva, tirando duas exceções, o Boavista FC e o FC Penafiel, as equipas também permitem que o adversário saia a jogar desde trás, estabelecendo um bloco médio.

Tendo em conta estas características, acho pertinente que adequemos o nosso modelo a soluções para os problemas que os adversários nos procuram causar:

- Desde logo para aquela que é uma grande debilidade nossa: o controlo da profundidade. Como referido, o ataque ao espaço profundo é constante, tendo nós sofrido muito com isso. Daí achar pertinente que encontremos soluções para esse nosso problema. A verdade é que temos trabalhado muito com a linha defensiva (mesmo sendo este um problema coletivo) e penso que o devemos continuar a fazer. Contudo, podemos pensar num plano B que passe, em certos momentos, por baixar mesmo bloco para o nosso meio-campo defensivo, reduzindo o espaço na retaguarda da nossa linha defensiva, tornando assim mais difícil o aproveitamento adversário.

- Para a procura constante de contra-ataques após o ganho da bola é sempre necessária uma transição defensiva muito forte, que por norma temos e é uma característica identitária da equipa. A melhoria no equilíbrio quando no sub-momento de criação e finalização é peça chave, devendo nós continuar a insistir no já referido na avaliação inicial da equipa: apesar de, dada a nossa organização, garantirmos quase sempre superioridade numérica atrás, a nível posicional os nossos defesas centrais têm de se comportar melhor para fechar as referências de saída (de transição) do adversário, ou seja, relacionar-se melhor com os adversários para garantir equilíbrio. Também num “2ª momento” de transição defensiva (após o adversário ter conseguido sair da zona de pressão) os nossos médios têm apresentado um comportamento errático: saltar na bola quando o adversário já tem esta descoberta, com capacidade de ser vertical. Por vezes, até conseguem ganhar bola, lançando uma contra transição. Contudo, também há vezes onde são facilmente ultrapassados, deixando só a nossa linha defensiva. Têm de compreender melhor o momento em que devem saltar ou retirar profundidade juntamente com a linha defensiva, temporizando, e permitindo a recuperação defensiva da equipa.
- Quanto à questão da adoção de um bloco médio por parte das equipas adversárias, podemos pensar em novas estruturas e dinâmicas para utilizar na criação, contudo penso que é um sub-momento onde temos evoluído bastante, com o número de oportunidades de golo a ter subido.

Estes, na minha opinião, são os pontos-chave para atacar a 2ª fase do campeonato. Penso que o nosso modelo se adequa perfeitamente às características dos jogadores que temos, mas podemos tirar proveito se o adaptarmos também um pouco aos problemas que vamos encontrar de forma mais recorrente.

Morfociclo Padrão

A figura que se segue representa o “nosso” morfociclo padrão.

O morfociclo padrão, de acordo com a Periodização Tática, é a unidade básica semanal de treino. Trata-se do microciclo que se estende de um jogo ao seguinte, com o intuito de tornar emergente e sustentável o estilo de jogar que se pretende para a equipa. Neste ciclo semanal, todas as sessões estão subordinadas ao Modelo de Jogo, e organizadas de modo a propiciar regularidade, intensidade, recuperação e especificidade (Tobar, 2012).

Sábado	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Jogo	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo
	Recuperação passiva	Recuperação ativa; Compensação	Subdinâmica de tensão	Subdinâmica de duração	Subdinâmica de velocidade	Recuperação/Ativação	
Treinos aquisitivos							

Fig.18 – Morfociclo padrão

Sábado – Jogo

Dia mais determinante do processo, que permitia avaliar a equipa.

Como referido anteriormente, a partir deste jogo tirávamos informações sobre os aspetos positivos e negativos, coletivos e individuais, que nos iriam auxiliar a planear a semana e os treinos do morfociclo que se seguia.

Surge na imagem a verde, pois é a junção de todas as outras cores do morfociclo. Tudo o que fazemos durante a semana está relacionado com o aconteceu no jogo anterior e com o que acontecerá no próximo.

Domingo – Folga

Recuperação passiva

Ao domingo era dada folga aos jogadores. Do ponto de vista fisiológico, seria importante o treino neste dia, para promover a recuperação do corpo, através de

um treino de baixa intensidade, que aumentasse o fluxo sanguíneo para os tecidos desgastados, de forma a promover a chegada de oxigénio e nutrientes a estes, a remoção de metabolitos (inserir referência bibliográfica). No entanto, considerávamos o desgaste mental igualmente importante. E a verdade, é que se tivéssemos dia livre na segunda-feira eles teriam folga do futebol, mas não da escola. Teriam na mesma de acordar cedo, teriam a sua rotina normal e não iriam descansar como bem entendessem. Assim, e de forma a lhes darmos um dia completamente livre, sem nenhum fator causador de stress, dávamos folga ao domingo e cada um recuperava a nível mental como quisesse. A nível logístico (pela utilização das instalações do complexo) também estávamos mais descansados, pois ao domingo de manhã estavam sempre jogos a decorrer no complexo, pelo que seria sempre uma incógnita o horário e a realização de treino nesse dia.

Surge na imagem a branco por isso mesmo, porque cada jogador “o vai pintar como quiser”, ou seja, vai recuperar como quiser.

Segunda-feira - **Treino**

Recuperação ativa: Compensação

Neste dia, normalmente, dividíamos o grupo em dois sub-grupos. O sub-grupo dos jogadores que jogaram uma parte do jogo ou mais, e os que jogaram menos de uma parte. Fazíamos isto, porque entendíamos que os jogadores que jogaram mais tempo tinham necessidades diferentes daqueles que jogaram menos, e queríamos contar com todos de igual forma para a semana de trabalho.

Assim, o grupo dos jogadores que jogaram mais realizava um treino mais curto e a uma intensidade menor do que o habitual (quando aqui é referida a intensidade, não é apenas do ponto de vista fisiológico, mas também a nível decisional, técnico e psicológico). O objetivo era promover a recuperação do corpo sem que houvesse desgaste emocional, dado que o jogo (o dia mais intenso a todos níveis) tinha sido apenas há dois dias, e na terça-feira (dia seguinte) teríamos já um treino aquisitivo, que iria requisitar um esforço físico e mental dos jogadores a um nível considerável. Muitas vezes, fazíamos

exercícios lúdicos, que exigissem a movimentação dos tecidos desgastados em jogo, nos quais os jogadores tinham mais graus de liberdade para intervir do que o habitual.

O grupo dos jogadores que jogaram menos, realizava um treino com uma intensidade o mais próxima possível à do jogo, ainda que numa escala mais reduzida, com espaços mais reduzidos e com tempos de exercitação mais curtos. Isto porque, apesar de querermos compensar o que lhes faltou no sábado, o jogo, teríamos já o primeiro treino aquisitivo da semana no dia seguinte, ao qual os jogadores não podiam chegar desgastados. Por norma, fazíamos dois jogos reduzidos, com ações típicas do centro de jogo, (acelerações, desacelerações, mudanças de velocidade e direção, duelos, etc) e jogo “normal” na máxima relação numérica que fosse possível ter, em função do número de jogadores disponíveis, sempre num espaço mais reduzido em relação ao terreno oficial de jogo. Na minha opinião, este momento de compensação devia ser feito no dia de jogo, de forma a garantirmos duas coisas, com o máximo rigor e precisão: a carga que damos aos jogadores menos utilizados é a mais próxima possível à do jogo, o que não acontece na segunda-feira pelas preocupações que temos de ter com o treino de terça; o tempo de recuperação é igual para todos os jogadores, e chegam todos em condições semelhantes à semana de trabalho. Contudo, sei que nem sempre é possível obter condições para realizar esse trabalho de compensação a seguir ao jogo dado que o espaço pode ser necessário para outra partida, jogando fora o clube adversário pode não ceder o espaço que necessitamos, se o jogo for muito longe também não queremos atrasar a viagem de volta, etc. Contudo, sempre que possível, acho benéfico esse momento de compensação ser feito no próprio dia de jogo.

Está na imagem a verde-claro, pois é um dia onde a especificidade do nosso jogar nunca se perde, mas surge para alguns de forma lúdica e para outros numa escala mais reduzida em termos de complexidade. Daí a mesma cor, mas mais clara.

Terça-feira – **Treino**

Sub-dinâmica de tensão – 1º treino aquisitivo

Neste dia nem todos os jogadores estavam totalmente recuperados. Vários estudos mostram que após um jogo de futebol, marcadores de fadiga neuromuscular, lesão muscular e alterações na performance (por exemplo em saltos ou sprints) podem manter-se alterados até 72-96 horas depois da competição. Portanto, a recuperação “completa” do organismo tende a ocorrer apenas ao quarto dia (Nedelec et al., 2021; Silva et al. 2018). Por esta razão, tínhamos alguns cuidados na planificação desta unidade de treino.

Neste dia, regra geral, incidíamos sobre os sub-princípios do nosso modelo, nomeadamente sobre os comportamentos e organização que queríamos ter no centro de jogo. Reduzíamos as escalas para dar relevância a esse tipo de ações, ou seja, trabalhávamos a nível individual, grupal, setorial e intersectorial.

As ações manifestavam-se através de acelerações, desacelerações, mudanças de direção, saltos, disputas de bola/confrontos, duelos, etc. No fundo, contextos de exercitação com estorvo significativo e interferência contextual, que provocassem contrações musculares (predominantemente excêntricas) de elevada tensão, velocidade e de curta duração.

Os exercícios passavam, sobretudo, por jogos reduzidos em espaços curtos, com poucos jogadores, com tempos de exercitação reduzidos e recuperação longa, de forma a garantirmos que a intensidade era sempre máxima! Costumávamos acabar com um torneio de 3 equipas, de forma a perceber se os conteúdos do treino tinham sido assimilados e a aumentar os níveis de competitividade e agressividade para a semana.

Quarta-feira – **Treino**

Sub-dinâmica de duração – 2º treino aquisitivo

À quarta-feira todos os jogadores já se encontravam totalmente recuperados, e era o dia em que tal acontecia e estávamos a uma maior distância temporal da próxima partida, pelo que era o dia em que mais aproximávamos o treino ao jogo

formal. Fazíamos isso através da manipulação dos constrangimentos dos exercícios. Informalmente, entre equipa técnica, denominávamo-lo de “dia grande”.

Neste dia incidíamos sobre os princípios da equipa, ou seja, sobre os grandes referenciais do nosso jogo. Escala coletiva ou intersectorial, para que pudéssemos, em treino, representar o jogo na sua globalidade.

As ações manifestavam-se através da interação entre as dinâmicas da equipa. Neste dia os jogadores vivenciam mais complexidade, dado que a relação numérica dos exercícios promovia mais interações entre eles.

Os exercícios envolviam, normalmente, espaços maiores, maior número de jogadores, tempos de exercitação mais prolongados e de recuperação mais curtos.

Também neste dia, dada a natureza dos exercícios, era quando iniciávamos a preparação estratégica para o jogo seguinte. O treinador principal tinha como hábito realizar um exercício no treino que lhe permitisse trabalhar o sub-momento da construção, com a saída de pontapé de baliza incluída, e de introduzir alguma organização ou dinâmica(s) que tenhamos discutido previamente de acordo com a pressão do adversário.

Surge na imagem com a cor verde-escura pelo que foi explicado acima: é o dia em que chegamos mais perto do jogo na sua globalidade, com a diferenças de que aqui, em treino, conseguimos controlar variáveis que no jogo não conseguimos (tempos de exercitação/recuperação, espaço de jogo, relação numérica, por exemplo).

Quinta-feira – **Treino**

Sub-dinâmica de velocidade – 3º treino aquisitivo

Neste dia a proximidade ao jogo já era tal, que tínhamos de ter muitos cuidados no planeamento do treino, de forma a não exceder os limites dos jogadores.

Aqui, incidíamos sobre os nossos sub-princípios, nomeadamente sobre aqueles relacionados com os diversos momentos de aceleração do nosso jogo. Para isso

trabalhávamos em escalas mais reduzidas: individual, grupal, setorial e intersectorial.

As ações manifestavam-se sobretudo através de momentos de aceleração (curtos, médios e longos), ações de finalização e precedentes, etc. No fundo, contextos de exercitação que contemplassem contra-ataques, ações de finalização, momentos de organização ofensiva que fossem indicadores de aceleração do jogo com bola, etc.

Os exercícios envolviam, na maioria das vezes, ações de elevada velocidade linear e de curta duração. Períodos de exercitação muito curtos, com muitas repetições e elevado tempo de descanso.

Dávamos continuidade à preparação estratégica, passando a informação sobre alguma estrutura ou dinâmica que pudéssemos utilizar em qualquer sub-momento de organização defensiva, e/ou sobre qualquer debilidade que pudéssemos explorar no momento do ganho da bola.

Surge na imagem com a cor verde-escura pelo que foi explicado acima: é o dia em que chegamos mais perto do jogo na sua globalidade, com a diferenças de que aqui, em treino, conseguimos controlar variáveis que no jogo não conseguimos (tempos de exercitação/recuperação, espaço de jogo, relação numérica, por exemplo).

Sexta-feira – **Treino**

Recuperação/Ativação

Neste dia, o que antecedia o jogo, o desgaste físico e emocional era praticamente nulo, na mesma com estímulos de máxima intensidade, mas de muito curta duração. Normalmente, estes estímulos surgiam associados a outros de velocidade de reação, de forma a predispor os jogadores para o jogo, e eram introduzidos através de exercícios lúdicos.

Antes de entrarmos para o relvado, revíamos o plano de jogo (parte estratégica) em auditório, através de edições e vídeos, e, caso sentíssemos necessidade, trabalhávamos qualquer aspeto que fosse necessário em campo. Isto era feito

quase sempre de forma analítica, com um tempo de exercitação curto e de recuperação elevado, de forma que não houvesse qualquer tipo de desgaste.

Também era o dia em que trabalhávamos as bolas paradas, passando por todos os esquemas táticos, ofensivos e defensivos. A meu ver, isto pode ser feito, mas não deve ser o único dia em que se trabalham as bolas paradas, devendo ser sim o dia em que se dá mais ênfase a estas. O que acontecia na maior parte dos morfociclos, é que não tínhamos nenhum momento durante a semana em que os jogadores experienciassem as diferentes situações de bola parada que o jogo oferece, sendo as reposições quase sempre efetuadas através do pontapé de baliza ou através da introdução de uma “bola corrida” por parte de um treinador (à exceção dos lançamentos de linha lateral, onde em muitos exercícios permitíamos que a reposição fosse assim efetuada). Ora, mais do que a insistência em bolas paradas num só dia, que a certa altura do treino saturava os jogadores, a frequência destas ao longo da semana pode ser muito mais benéfica para que os jogadores assimilem os diferentes padrões dos diferentes esquemas táticos. À sexta-feira, pode-se dar mais ênfase como referido acima, mas já não haverá a necessidade de fazer tantas repetições e de despende tanto tempo em bolas paradas. Se queremos que este treino não tenham um desgaste físico e emocional elevado, não podemos fazer com que os jogadores se “cansem” das bolas paradas, e muito menos que façam um número tão elevado de saltos, dada a quantidade de repetições de bolas paradas que normalmente tínhamos neste dia.

À semelhança de segunda-feira, este era um dia em que não perdíamos a especificidade, ou seja, tudo o que fazíamos era de acordo com o nosso modelo de jogo, mas, pelo referido acima, já não era um dia aquisitivo, daí aparecer com o verde-claro.

Terça e quinta-feira aparecem na imagem do morfociclo com as cores azuis e amarela, pois a sua junção fará emergir o verde de quarta-feira. Como descrito, na terça e na quinta-feira dávamos foco aos sub-princípios do nosso modelo, que davam vida aos nossos princípios, estes em grande relevância à quarta-feira. Assim, à terça e à quinta dávamos relevância aos padrões de jogo

intermédios, que davam vida aos padrões gerais que caracterizavam a equipa – trabalhávamos o azul e amarelo, que davam vida ao verde, mais em foco à quarta-feira.

Descrição e reflexão do morfociclo 37 (semana 01/03/2025 – 08/03/2025)

Como referido anteriormente neste relatório, à segunda-feira discutíamos o que de bom e mau tinha ocorrido no jogo anterior (derrota por 1-2, em casa, frente ao Gondomar SC), eu apresentava, de forma geral, o que podíamos esperar do próximo jogo (fora, contra o Académico de Viseu), e em função disso, e também do jogo que a nossa equipa ultimamente apresentava em relação à nossa ideia de jogo, definíamos os objetivos semanais e os conteúdos para cada dia da semana.

Abaixo está um quadro que resume a nossa planificação semanal (os aspetos positivos e negativos em relação ao jogo anterior, e a perspetiva do jogo seguinte podem ser vistos em detalhe através do relatório de jogo e da análise ao adversário que se encontram em anexo). Este quadro contém: os objetivos semanais; os conteúdos que abordávamos em cada dia, que podiam sofrer alterações ao longo da semana, dependendo do cumprimento dos objetivos que definíamos para cada sessão; os aspetos positivos e negativos do jogo anterior; o que podíamos esperar do jogo seguinte.

Quadro 2 - Planificação semanal do morfociclo 37

Objetivos semanais: aumentar a coesão do bloco (médio e alto) e acertar timings de aceleração de pressão; acertar posicionamentos do setor defensivo e respetivos elementos; aumentar a variabilidade entre jogo interior e exterior e melhorar a identificação de vantagens à largura e profundidade; compreender o equilíbrio numérico e posicional durante a criação e finalização

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Conteúdos	- Duelos e reação à perda e ao ganho - Trabalho setorial e individual linha def.	- Alinhamento def. e controlo da profundidade – comportamentos inds. linha def. - Alternância jogo exterior/interior - Reação à perda - Tomada de decisão pós-ganho	- Construção (estratégia) - Equilíbrio e recuperação defensiva - Basculação e timings de aceleração de pressão	-	

Jogo anterior	Próximo jogo
Aspetos positivos: • Mobilidade entre avançados e homens no half-space em criação • Pressão ao pontapé de baliza • Organização em bloco alto/médio fechou interior da nossa estrutura • Reação à perda da bola Aspetos negativos: • Construção perante bloco alto pressionante • Identificação de vantagens à largura e profundidade, em criação, e má definição do passe nesse momento • Má ocupação de zonas de finalização • Desequilíbrio durante O.O • Perdas de muitos duelos e 2ª bola • Mau timing de aceleração de pressão • Mau controlo de profundidade por parte da linha defensiva	Adversário com: • Construção apoiada, privilegiando horizontalidade nesse submomento • Procura de profundidade nos corredores laterais, com contramovimentos e trocas posicionais • Desequilíbrio nos corredores laterais, durante O.O • Bloco médio-alto a condicionar para corredor lateral • Prioridade na T.O são saídas rápidas verticais

Após isso, e em cada dia da semana, planeávamos o respetivo treino.

Segunda-feira – 03/03/2025 – 22 jogadores + 2 GRs

Após um dia de folga, tivemos a nossa primeira unidade de treino da semana. O foco dividia-se entre recuperar os jogadores mais utilizados no último jogo e compensar os jogadores menos utilizados. As figuras 19, 20, 21 e 22 representam o plano de treino para o dia 03-03-2025 (segunda-feira).

Plano de Treino

Nº Jogadores 22	Microciclo 37	Mesociclo 9	Periodo Competitivo
Data 03-03-2025, segunda-feira	Hora 16:30	Clima Ameno sem chuva	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Mini-balizas Cones Sinalizadores Coletes Discos	- Recuperar os jogadores mais utilizados no jogo anterior - Compensar os jogadores menos utilizados no jogo anterior	- Promover o ganho de duelos e uma reação forte à perda da bola - Consolidar comportamentos individuais e setoriais do setor defensivo

● **Corrida + ativação**

● **Exercício de passe**



15' tempo	22 número	 espaco	3x3' tempo	22 número	 espaco
Objetivo(s) específico(s) - Predispor os jogadores para a sessão de treino. - Iniciar já a mobilização dos MI para promover a recuperação dos jogadores + utilizados - Promover já corridas de alta intensidade para os jogadores - utilizados			Objetivo(s) específico(s) Exercitar o passe e receção orientada.		
Descrição e Organização Metodológica 1.1 - Corrida - 10' Jogadores mais utilizados realizam corrida contínua - 10' Jogadores menos utilizados realizam corrida contínua - 3' + corrida intervalada - 7' 1.2 - Ativação geral - 5'			Descrição e Organização Metodológica 2 equipas circulam bola como na figura. Jogadores seguem para onde passaram a bola. Equipas com mais golos vence. 2 toques máximo. Mais de 2 toques=jogada inválida		

● Fut-vôlei



5x2'

tempo

12

número



espaço

Objetivo(s) específico(s)

Mobilizar MI.
Promover momento lúdico.

Descrição e Organização Metodológica

4 equipas competem em formato de torneio.

● 1x1+1



5x2'

tempo

12

número



espaço

Objetivo(s) específico(s)

Encurtar rápido quando há indicador.

Acerta timing em que deixamos de acelerar pressão para passar a conter.

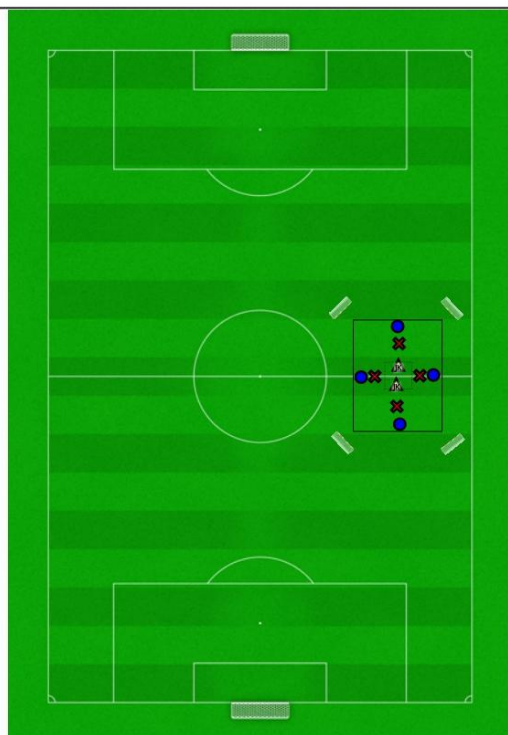
Promover criatividade no 1x1 ofensivo.

Descrição e Organização Metodológica

2 equipas, cada uma dividida em 3 duplas. Dentro de cada dupla jogadores vão alterando funções.

Há um passe longo, e defensor mais próximo do recetor deve encurtar espaço rapidamente. Há uma situação 1x1. Portador tenta passar por uma das duas portas (=1 golo). Há nova situação de 1x1. Se defensor recuperar tenta fazer golo nas mini-balizas.

● (4vs4) + 2JKs - 4x2'



4x2'
tempo

10
número

espaço

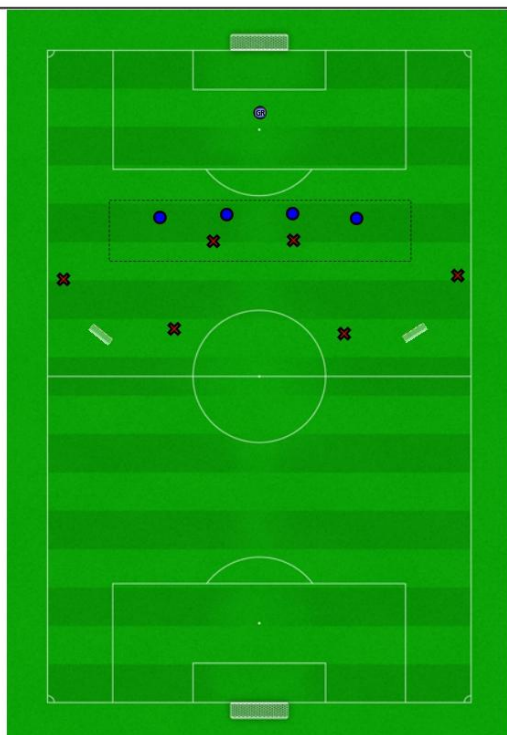
Objetivo(s) específico(s)

O.O - ocupar espaço de forma racional; fazer bola circular por fora para abrir espaço dentro
O.D - manter bloco coeso e pressionante, sem deixar jogar dentro da estrutura.
T.D - promover uma reação forte à perda da bola
T.O - promover uma decisão rápida após o ganho da bola

Descrição e Organização Metodológica

Equipa azul em posse tenta fazer bola passar por quadrado central (=1 ponto).
Equipa vermelha tenta recuperar para sair do quadrado (=1 ponto) ou marcar nas mini-balizas (=2 pontos).

● 6 vs 4 + GR - 2x4'



2x4'
tempo

10
número

espaço

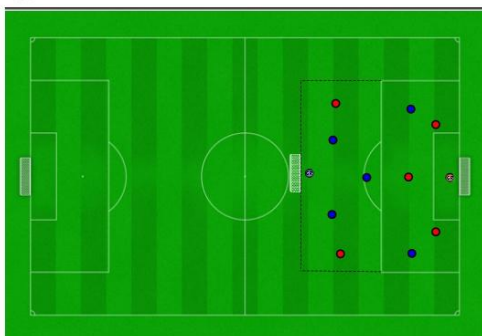
Objetivo(s) específico(s)

Consolidar comportamentos do setor defensivo:
- Controlo da profundidade
- Alinhamento defensivo
- Orientação dos apoios
- Encurtamento e coberturas

Descrição e Organização Metodológica

Equipa vermelha em posse, pode atacar baliza após conseguir envolver os 2 AVs na jogada. 2 AVs não podem sair da zona tracejada.
Equipa azul recupera e liga nas mini-balizas.

● GR + 5 vs 5 + GR



Objetivo(s) específico(s)

Perceber se os objetivos do treino foram atingidos.

Descrição e Organização Metodológica

Jogo normal, no espaço representado na figura.

tempo

número

espaço

Figs.19, 20, 21 e 22 – Plano de treino dia 03-03-2025 (segunda-feira)

1. Corrida + Ativação geral – 15'

1.1 – Corrida – 10'

Os jogadores mais utilizados realizaram 10 minutos de corrida contínua a baixa intensidade. Os jogadores menos utilizados fizeram 3 minutos de corrida contínua e 7 minutos de corrida intervalada. A corrida intervalada seguia os seguintes moldes: corrida contínua a baixa intensidade pela linha lateral do campo, alternada com corrida de alta intensidade, não máxima, pelas linhas de fundo. O nosso adjunto mais voltado para a vertente da preparação física controlava as velocidades deste grupo.

À segunda-feira gostávamos de começar o treino desta forma, pois os jogadores vinham do fim-de-semana, e sabemos que esta era uma boa forma de eles estarem mais à vontade, de falarem uns com os outros após o fim-de-semana, para que depois o foco no treino fosse o maior possível. Também, assim, expúnhamos já os jogadores mais utilizados a uma prática recuperativa, a corrida de baixa intensidade, e dávamos já momentos de corrida de alta intensidade aos jogadores menos utilizados, algo de que se viram privados no sábado.

1.2 – Ativação geral – 5'

2. Exercício de passe – 3x3'

Exercícios de passe também costumávamos fazer muitas vezes à segunda-feira. Não são os exercícios mais importantes num processo de treino, na minha opinião. Isto porque o jogo é feito de tomadas de decisão, individuais e coletivas, permanentes e que englobam várias competências (cognitivas, perceptivas e motoras) relacionadas com o entendimento e capacidade de captar informação de um contexto altamente complexo de interação entre os jogadores de duas equipas e entre essas mesmas equipas, o jogo. E neste tipo de exercícios a tomada de decisão não existe, estando a ação de cada jogador já pré-determinada.

Contudo, e dado o tempo de treino que temos durante a semana, acho que a realização deste tipo de exercícios uma ou duas vezes por semana, pode ser benéfica, na medida em que aumenta a quantidade de passes e receções que

os jogadores executam, algo fundamental para a melhoria num dado gesto técnico, neste caso o passe. Também o facto de a seguir ao passe haver um deslocamento, ajuda à recuperação do corpo.

Como está explícito na imagem, dividimos as equipas em dois grupos e cada um tinha de executar o circuito que finalizava com um passe para uma mini-baliza. A equipa que ao fim de 3 minutos tivesse feito mais golos na mini-baliza vencida. A introdução de competição neste tipo de exercícios parece-me fundamental, pois eleva a necessidade de realizar o passe e a receção o mais rápido possível, simulando um contexto de pressão mais próximo ao do jogo.

De antemão, sabíamos que a qualidade podia ser negligenciada pelos jogadores em benefício da velocidade, de forma a fazerem mais golos. Assim, cabia-nos a nós treinadores controlar o exercício e garantir que a qualidade não caía a nenhum momento. Os jogadores realizavam o passe e seguiam para onde passavam. Assim que a bola chegava ao quarto elemento podia sair outra bola. De forma que a qualidade não caísse, e que os jogadores realizassem as ações o mais rápido possível, introduzimos a regra de que caso houvesse um passe ou receção mal-executados a bola em questão teria de voltar ao início.

O exercício correu bem, os jogadores mostraram-se competitivos e as regras serviram para que a precisão e força do passe fossem, quase sempre, as mais indicadas.

3. Fut-vólei – 5x2'

De forma que os jogadores mais utilizados desinibissem mentalmente e, simultaneamente, mobilizassem os seus membros inferiores, fizemos com estes um torneio de fut-vólei, onde têm mais graus de liberdade para agir e serem criativos. Eu fiquei com estes jogadores, onde a minha intervenção se voltou exclusivamente para o incentivar da competição.

4. 1x1 + 1

Este exercício também foi executado apenas pelos jogadores mais utilizados. Começava com um passe longo para um jogador, que após receber tinha de passar com a bola controlada por uma de duas portas. Entre o jogador que executou o passe e o que recebia a bola, estava um jogador adversário que tinha de encurtar rapidamente o espaço para o recetor. Caso o jogador a defender recuperasse tinha de fazer golo nas mini-balizas. Caso o jogador com bola passasse uma das portas tinha nova situação de 1x1 com outro defensor, onde o objetivo era passar a linha com bola controlada, e fazer, assim, novo ponto.

Fizemos este exercício dado que no jogo anterior tinham existido muitas bolas aéreas a passar por cima de nós e tínhamos demorado muito a transitar para apoiar a nossa linha defensiva. Assim, o foco principal estava no primeiro defensor e na sua capacidade de encurtar rapidamente o espaço para o recetor e de iniciar a contenção no timing certo (momento em que o recetor recebeu e tem bola controlada, pronto para encarar adversário no drible). É um exercício que exigiu concentração máxima por parte dos executantes, permitia um tempo de recuperação elevado (dado que enquanto uns faziam outros recuperavam), um tempo de exercitação curto e tinha um carácter também lúdico, dado que os jogadores em espera puxavam e incentivavam os colegas a executar, sendo que exercícios que promovam situações 1x1 são sempre muito apelativos para os jogadores.

5. (4vs4) + 2JKs – 4x2'

Os jogadores menos utilizados começaram por realizar este jogo reduzido.

A equipa com bola, em superioridade juntamente com os 2 JKs, tinha como objetivo fazer a bola passar por um quadrado que se encontrava no centro da área de jogo (=1ponto). A equipa sem bola tinha como objetivo impedir que tal acontecesse e, quando roubasse bola, tinha de: sair do quadrado (=1ponto); marcar golo numa mini-baliza (=2 pontos). Com estes constrangimentos, acreditávamos que os jogadores iriam passar por todos os momentos do jogo em especificidade, ou seja, de acordo com a nossa ideia de jogo: equipa com

bola a ter de alternar entre jogar por fora, para atrair, e depois a ter de ir dentro, no momento certo, para pontuar (variabilidade jogo interior/exterior, um dos conteúdos em foco no dia seguinte); equipa sem bola a ter de se organizar para ser pressionante sem abrir espaços por dentro; equipa que perde bola a ter uma reação muito forte à perda, para impedir transição adversária e recuperar de imediato (este era um dos principais focos do exercício); equipa que ganha bola a mudar rapidamente para uma atitude ofensiva e a pensar, decidir e executar rápido para pontuar (o outro grande foco do exercício).

Os tempos de exercitação não eram muito prolongados para a intensidade ser sempre máxima, e dávamos 1 minuto de descanso para que pudessem recuperar e não haver qualquer desgaste durante o período seguinte.

Não estive a acompanhar o exercício, dado que estava com o grupo dos jogadores menos utilizados, mas o feedback da equipa técnica foi positivo. Os jogadores, há exceção de um caso, demonstraram-se empenhados e muito reativos aos momentos de transição, algo que pretendíamos para este exercício.

Cada equipa realizou 2 períodos a defender e transitar ofensivamente e 2 períodos a atacar e transitar defensivamente. Apesar de ter sido eu a sugerir este exercício, vejo agora que talvez fosse mais benéfico dar à equipa que ganhasse bola a possibilidade de pontuar de imediato na transição, mas também de entrar de em O.O. Isto porque é isso mesmo que acontece em jogo, ganhamos bola e podemos contra-atacar ou entrar em organização ofensiva. Há uma fluidez e uma não ordem pré-determinada dos momentos de jogo, algo que não se verificava na totalidade neste exercício. No entanto, assim até garantimos que ambas as equipas e respetivos jogadores passaram o mesmo tempo a defender e a atacar, algo que poderia não se verificar, caso colocássemos a possibilidade de manter a posse após roubo de bola, dado que poderia haver uma equipa que fosse capaz de a manter mais tempo do que outra.

6. 4+2 vs 4+GR – 2x4'

Neste exercício, também apenas para os jogadores menos utilizados, o foco prendia-se com os comportamentos da linha defensiva: alinhamento, controlo de profundidade, orientação de apoios, salto para fechar espaço/homem entre setores ou impedir remate e respetivas coberturas.

A bola era reposta pelo treinador representado na figura, de forma que o ponto de partida fosse sempre o desejado por nós. Não queríamos que a linha defensiva iniciasse muito baixa.

A equipa a atacar só podia marcar golo após os 2 avançados terem tocado na bola. Estes AVs não podiam sair da zona tracejada da figura. Colocamos estes constrangimentos para que a linha defensiva tivesse necessidade de reagir a diferentes estímulos: bola descoberta, bola coberta no corredor, apoio/rotura dos AVs, situações de cruzamento, etc.

Quando recuperasse bola, a linha defensiva e GR tinham de ligar numa das mini-balizas.

Apenas 2 períodos para a intensidade ser máxima e não haver desgaste quer no que restava do treino quer no dia seguinte.

7. GR+5 vs 5+GR – 2x5'

Acabamos o treino, como é normal à segunda-feira, com jogo na máxima relação numérica possível, em função do número de jogadores.

Apenas 2 períodos de 5 minutos para os jogadores estarem prontos para o treino do dia seguinte.

Terça-feira – 04/03/2025 – 18 jogadores + 2 GRs

As figuras 23, 24 e 25 representam o plano de treino para o dia 04-03-2025 (terça-feira).



C.D. Feirense SAD
www.dossierdotreinador.com

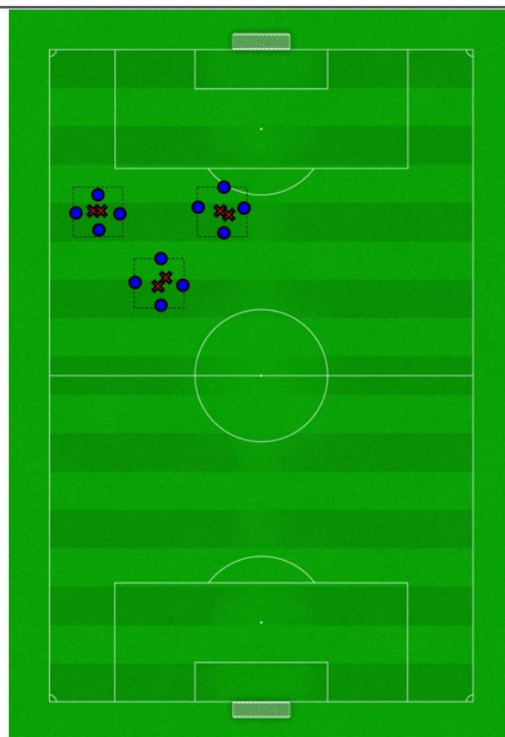
Plano de Treino
168

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 37	Mesociclo 9	Periodo Competitivo
Data 04-03-2025, terça-feira	Hora 16:30	Clima Ameno sem chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Mini-balizas Coletes Discos Barras Estacas Caixas Arcos	Desenvolver e consolidar sub-princípios dos 4 momentos do jogo.	- Consolidar comportamentos setoriais e individuais da linha defensiva - Promover alternância entre jogo interior/exterior - Promover uma reação forte À perda da bola - Promover uma decisão rápida ao ganho da bola	

● Aquicimento + saques

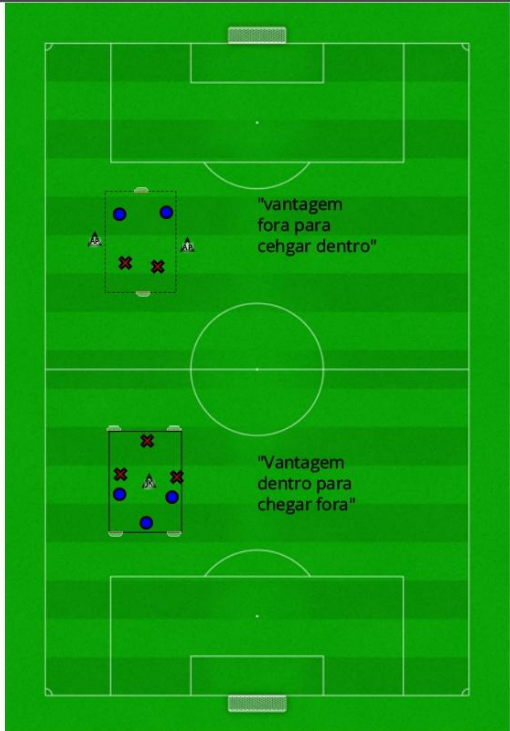
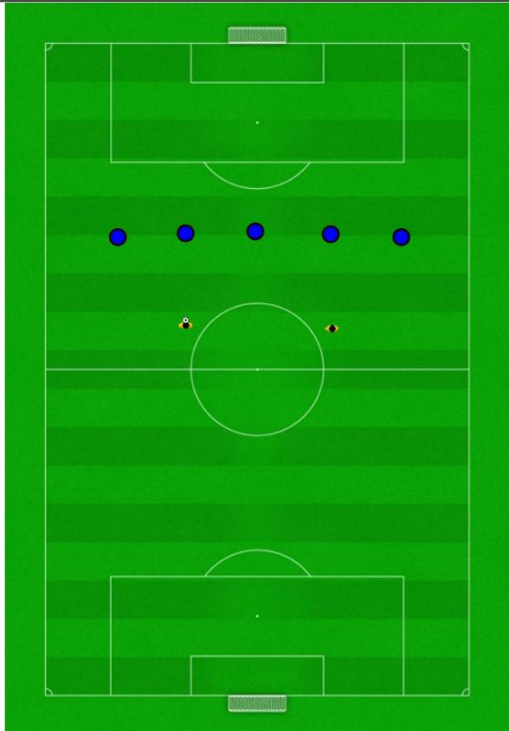
● Meinhos 4vs2



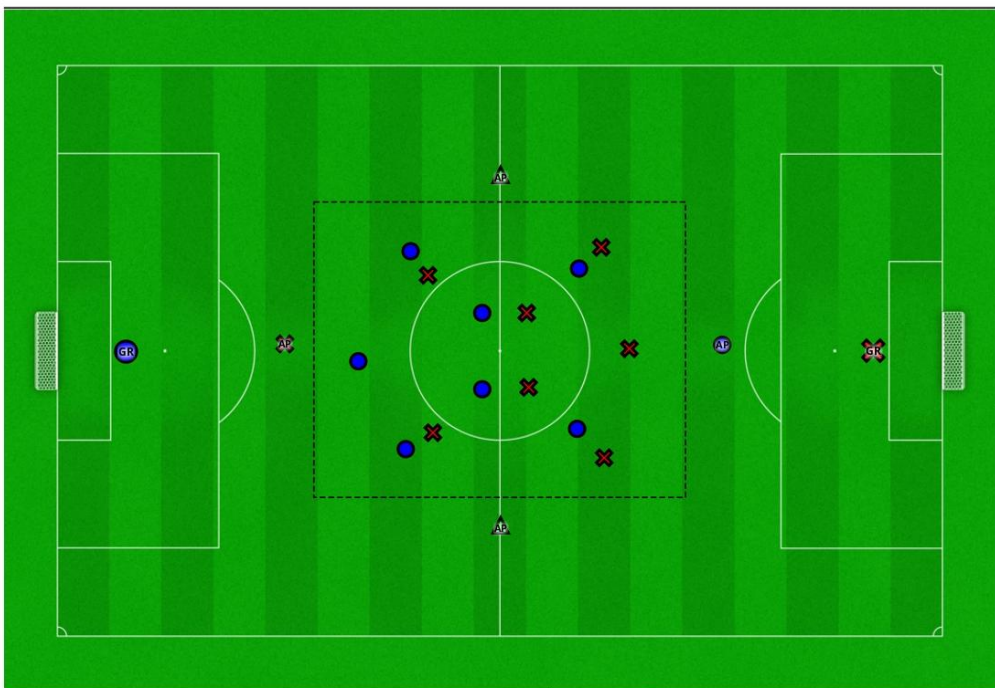
15'	18		6x45"	18	
tempo	número	espaço	tempo	número	espaço
Objetivo(s) específico(s) - Predispor os jogadores para a sessão de treino. - Dar estímulos analíticos de ações do centro de jogo: mudanças de direção, de velocidade, saltos, etc.			Objetivo(s) específico(s) Promover reações rápidas nos momentos de transição: - Mudança de atitude muito rápida de quem perde bola a tentar recuperar de imediato - Decisão e execução muito rápida de quem ganha para sair da pressão		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica 4 jogadores tentam manter a posse da bola Dupla a defender tenta roubar e sair do quadrado em passe ou condução. Equipa em posse reage de imediato para impedir saída e recuperar bola. Cada dupla vai o meio 2x. Dupla com mais recuperações vence. 3 erros dos homens na posse = recuperação.		

● Jogos reduzidos

● Trabalho setorial e individual linha def

	
7'-8' tempo 13 número  espaço	2x6' tempo 18 número  espaço
Objetivo(s) específico(s) - Alternar circulação da bola entre fora e dentro para chegar a mini-balizas - Mobilidade constante para abrir espaços para si ou para os colegas Descrição e Organização Metodológica 3.1 - (2vs2) + 2 Aps. laterais - 6x1' Podem roubar bola ao apoio 3.2 - (3vs3) + JK - 4x1'15"	Objetivo(s) específico(s) Trabalhar comportamentos individuais e setoriais da linha defensiva: - Bola coberta/descoberta - Alinhamento defensivo - Encurtamento e coberturas - Orientação dos apoios Descrição e Organização Metodológica 2 TRs trocam bola e linha defensiva reage adequadamente aos estímulos.

● Exercício 5

	4x3' tempo 18 número espaço
Objetivo(s) específico(s) - Alternar entre jogo exterior e interior para abrir espaços - promover mobilidade para ter várias soluções quando bola entra no corredor - Identificar vantagens à profundidade	Descrição e Organização Metodológica Para ativar golo, equipa em posse tem de ativar os 3 apoios. Entrada na profundidade após apoio frontal com AV valoriza golo. Só 2 defesas podem baixar para defender.

● Torneio 3 equipas

	Objetivo(s) específico(s) Perceber se os conteúdos do treino foram assimilados Descrição e Organização Metodológica Formato "bota-fora" 2ª ou primeira equipa a marcar 3 golos. Usar os 2 APs. laterais + 1 AP. frontal = 3 golos.	4x3' tempo 18 número espaço
Observações/balanço 18 jogadores + 2 GRs Exercícios 3 e 4 feitos em simultâneo		

Figs. 23, 24 e 25 – Plano de treino dia 04-03-2025 (terça-feira)

1. Ativação geral + saques – 15'

Após a ativação geral, os jogadores realizavam os saques. Saques são a designação que a equipa técnica dava a circuitos que promoviam mudanças de direção, de velocidade, saltos, etc. Ou seja, ações típicas do centro de jogo, que estavam muito em ênfase nos exercícios que realizávamos à terça-feira.

Fazíamos saques quase todas as terças-feiras, mas penso que não o deveríamos fazer. Os exercícios que temos planeados para o treino vão fazer com que essas ações surjam naturalmente, dado que os jogadores irão necessitar delas para cumprirem as suas intenções táticas. E, para além disso, ao surgirem dessa forma, surgiram em maior especificidade do que se forem feitos de forma isolada (ou analítica), como nos saques. Portanto, acho que os saques podem sim existir quando a quantidade total de mudanças de direção, saltos, acelerações, travagens, etc de um dado treino não é suficiente. Mas num treino com mais 5 exercícios, como foi o deste dia, parece-me que chegaríamos à quantidade necessária.

No entanto, não tendo nós acesso ao GPS, ou a outra ferramenta do género que nos permita quantificar o número exato dessas ações de cada jogador, percebo que seja uma forma de garantir desde logo uma certa quantidade de repetições dessas ações.

2. Meinhos 4vs2 – 6x45''

Começamos por fazer meinhos 4vs2, onde a dupla que estava ao meio tinha de roubar a bola e sair com ela do quadrado em passe ou condução (=1 ponto). Era por tempo (45'') e cada dupla ia ao meio duas vezes. A dupla com mais pontos vencia.

À semelhança do referido ontem sobre o exercício 5 da anterior unidade de treino, estamos apenas a dar a hipótese à equipa que está ao meio de transitar para pontuar e não para entrar em organização ofensiva. Pode haver aqui alguma alteração da aleatoriedade de sequência de momentos do jogo, elemento característico do jogo, mas, como também referido ontem, uma garantia de que todos os jogadores passam o mesmo tempo no meio.

O exercício era simples, mas intenso (daí os 45" de exercitação), ótimo para começar um treino de terça-feira. Correu bem, os jogadores estiveram sempre ligados e penso que conseguimos logo dar um forte estímulo do que é a nossa ideia para os momentos de transição.

3. Jogos reduzidos

3.1 – (2vs2) + 2 APs. laterais – 2x (6x1')

3.2 – (3vs3) + JK – 2x (4x1'15")

Estes exercícios foram feitos em simultâneo. Enquanto uns jogadores estavam no 3.1 outros estavam no 3.2. Fizemos 6 períodos de 1' no 3.1 e 4 períodos de 1'15" no 3.2, e repetimos isso 2 vezes. Em simultâneo, estavam 5 defesas a realizar o exercício número 4, que depois trocaram com outros 5 defesas que estavam aqui nos jogos reduzidos.

Com estes jogos reduzidos pretendíamos já dar sentido de jogo ao treino, e estimular a necessidade de ir fora para libertar espaço dentro e vice-versa. No exercício 3.1, a vantagem estava por fora, mas a mini-baliza por dentro. Havia uma necessidade de fazer a bola circular por fora e variar o ritmo para no momento certo aproveitar o espaço criado dentro, que, pelo facto de o campo ser curto, o adversário conseguia fechar rapidamente. Foi revelada alguma falta de mobilidade dos jogadores de dentro com bola, algo que através do nosso feedback foi corrigido. A introdução da regra de 2 toques para os apoios laterais também levou a que estes "exigissem" essa maior mobilidade dos jogadores de dentro para serem solução. No exercício 3.2 havia sempre uma superioridade 4vs3, devido ao JK, e as balizas estavam colocadas na largura máxima. Isto para que houvesse a necessidade de atrair a um corredor (central ou lateral) para depois variar. No início pareceu existir alguma dificuldade em perceber estas ideias simples, com os jogadores a insistirem muitas vezes no corredor já fechado pelo adversário, tentando usar o drible de forma excessiva para conseguirem marcar golo. Com feedback, conseguimos corrigir isso, e passaram a existir muito mais variações de corredor e, consequentemente, sucesso.

Em ambos os exercícios demos sempre ênfase à tomada de decisão após ganho, com muito feedback para salvar bola a 1/2 toques para homens/zonas com vantagem (no 3.1 salvar para fora e no 3.2 para encontrar rápido o homem livre) e à reação à perda, tendo o treinador principal a dada altura colocado a seguinte regra: recuperar bola 3 segundos após a perda dá ponto. A meu ver, foi uma boa introdução dado que o que pretendíamos hoje também era isso: jogadores muito ligados a reagir ao momento da perda, com intenção de fechar portador e recetores próximos para recuperar de imediato.

4. Trabalho setorial e individual linha defensiva – 2x6'

Neste exercício trabalhamos a linha defensiva de uma forma mais “fechada” (ou analítica). 2 treinadores circulavam bola, alternando entre uma circulação vertical e horizontal e entre o passe e a condução. Às vezes, erravam passes propositadamente, como forma de dar à equipa um indicador de pressão, e, no caso, à linha defensiva um indicador para subir. Os jogadores tinham de ir ajustando o seu posicionamento de forma a estarem sempre articulados entre si para garantir o alinhamento do setor, ajustando a colocação e orientação dos seus apoios de forma a estarem prontos para retirar profundidade a qualquer instante em função da zona da bola e da ameaça ao ataque ao espaço, etc.

Não estive presente neste exercício, pois estava nos jogos reduzidos, mas o feedback dos treinadores encarregues foi positivo.

5. (8 + Ap. frontal vs Ap. frontal + 8) + 2APs. Laterais – 4x3'

Com este exercício, procuramos transportar o que trabalhamos nos jogos reduzidos para uma relação numérica maior. Colocamos por dentro a nossa estrutura normal de jogo, ficando os alas como JKs por fora e os avançados como apoios frontais. Para poderem atacar baliza, as equipas tinham de fazer a bola chegar a todos os apoios (laterais e frontal). Portanto, pretendíamos que houvesse uma necessidade de ir fora, e de variar pelos 3 corredores se necessário, para abrir espaço dentro, de forma a conseguirmos ser verticais e ver o apoio frontal.

Se após ligar no apoio frontal conseguissem, através uma dinâmica de 3º homem, entrar para o espaço, o golo valorizava (=2 pontos).

O exercício correu bem, conseguimos estimular uma alternância entre circulação vertical e horizontal, com boas variações de ritmo no momento certo. Muita mobilidade por dentro sem perder o equilíbrio, algo que reforçamos muito através do nosso feedback.

A entrada para a zona na profundidade podia ter ocorrido mais vezes por dinâmicas de 3º homem, não fomos capazes de ser fluídos e rápidos o suficiente a decidir e executar nesse momento da entrada para o espaço.

A dada altura colocamos a seguinte regra: apenas tinham 5 segundos para finalizar, após entrarem para o espaço. Esta regra serviu para os jogadores serem mais objetivos no momento de acelerar para finalização. Como apenas baixavam 2 jogadores para defender, a equipa em ataque tinha muito tempo e espaço para finalizar a jogada, o que estava a levar a alguma passividade e lentidão que em jogo nunca se verificariam. Portanto, colocamos essa regra, para fossem objetivos no momento de acelerar para finalizar.

6. Torneio 3 equipas – (GR+6 vs 6+GR) + 6 Aps.

De forma a percebermos se os conteúdos do treino tinham sido assimilados, fizemos o torneio de 3 equipas (uma normalidade à terça-feira) com apoios laterais e frontais.

Colocamos apenas uma regra: se a bola for a ambos os apoios laterais e a um apoio frontal, o golo valorizava (=3 pontos). Ou seja, eliminava a outra equipa, dado que fizemos jogos de 3 minutos ou 3 golos.

Com esta simples regra, o jogo levou ao aparecimento das ações que pretendíamos e trabalhamos no treino, algo sempre positivo.

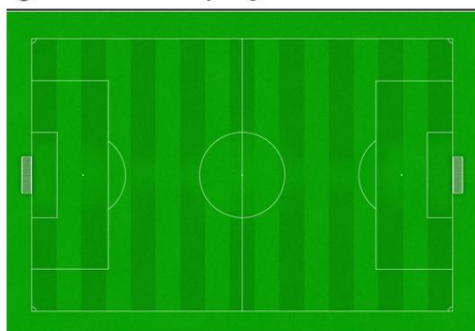
Quarta-feira – 05/03/2025 – 22 jogadores + 2GRs

As figuras 26 e 27 representa o plano de treino para o dia 05-03-2025 (quarta-feira).

Plano de Treino

Nº Jogadores 22	Microciclo 37	Mesociclo 9	Período Competitivo
Data 05-03-2025, quarta-feira	Hora 16:30	Clima Ameno sem chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Discos Coletes	Trabalhar parte estratégica para o submomento da construção Consolidar equilíbrio no submomento de criação Consolidar princípios defensivos	- Introduzir estrutura e dinâmicas estratégicas para saída de bola - Promover equilíbrio na criação e uma rápida e coesa recuperação defensiva - Acertar basculação e ajustes defensivos, e timings de aceleração de pressão	

● Corrida + ativação geral



Objetivo(s) específico(s)

Predispor os jogadores para a sessão de treino

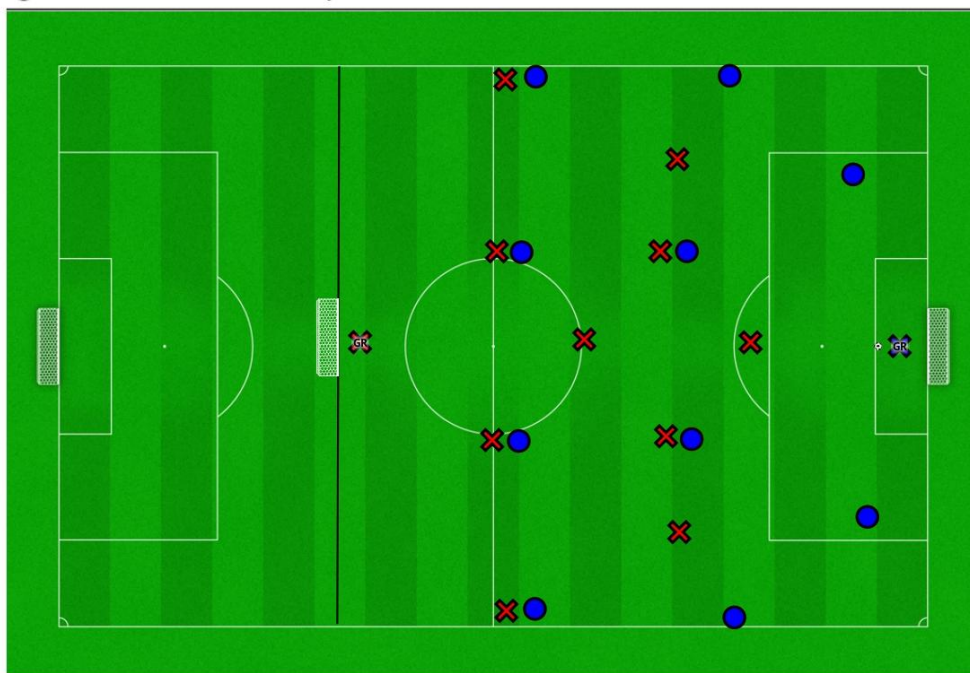
-15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

22
número

espaço

● GR+10 vs 10+GR - construção



2x10'
tempo

22
número

espaço

Objetivo(s) específico(s)

Introduzir estrutura a adotar no pontapé de baliza, em função da pressão adversária.
Passar dinâmicas a adotar na 1ª fase de construção (incluindo pontapé de baliza), em função do pontapé de baliza adversário.

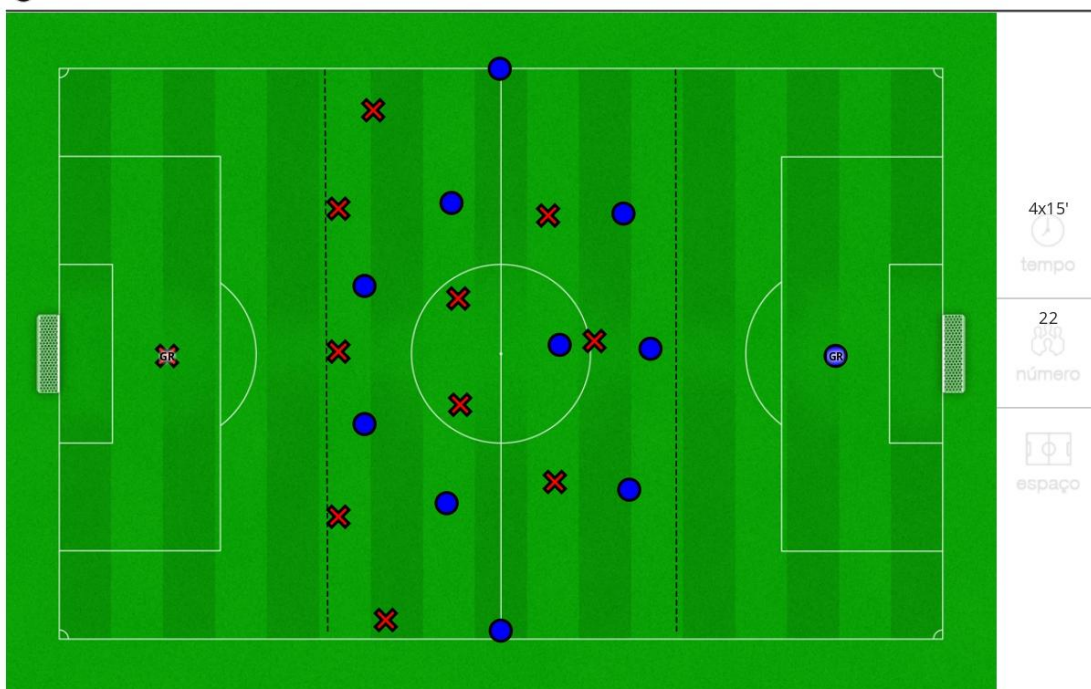
Descrição e Organização Metodológica

Equipa azul organizada na estrutura que pretendemos para jogo tenta sair e chegar ao meio-campo ofensivo. Após isso, tem 4 segundos para fazer golo.

Equipa vermelha organizada e com dinâmicas semelhantes ao adversário (Ac. Viseu).

Sempre que bola sai fora, a reposição é feita de pontapé de baliza da equipa azul.

● GR + 10 vs 10 + GR - bloco alto e médio



Objetivo(s) específico(s)

O.D:

- Acertar basculação coletiva e respetivos ajustes posicionais.
- Acertar timing de aceleração de pressão e respetivos ajustes posicionais.

T.D:

- Garantir equilíbrio posicional e numérico na fase de criação
- Garantir uma recuperação defensiva coletiva coesa e rápida

Observações/balanço

22 jogadores + 2 GRs

Descrição e Organização Metodológica

Jogo desenvolve-se dentro das áreas tracejadas, com reposição dos TRs para a frente das linhas tracejadas. Jogadores podem atacar, ou baixar para defender zonas, após entrada da bola. Por vezes, permitir um pontapé de baliza.

Após uma finalização, TR pode colocar bola para contra-ataque da equipa adversária.

Fig. 26 e 27 – Plano de treino dia 05-03-2025 (quarta-feira).

1. Corrida + Ativação geral – 15'

2. GR+10 vs 10+GR (Construção) – 2x8'

Começamos o treino com um exercício que pretendia trabalhar a parte estratégica para a nossa saída de bola. Colocamos a equipa que pressionava na estrutura do Académica Viseu (1-4-1-4-1) e demos indicações gerais sobre como devia ser executada a pressão, de acordo com aquilo que era esperado acontecer no jogo.

A equipa em foco saía de pontapé de baliza e tinha de conseguir passar a linha do meio-campo em passe ou condução. Após isso, tentava finalizar, sendo que apenas 2 jogadores da equipa adversária podiam baixar para defender. As reposições eram sempre feitas de pontapé de baliza da equipa em foco. Fizemos 2 períodos de 10 minutos, sendo um período para cada equipa a atacar e um a defender.

O que discutimos como equipa técnica para este submomento foi a forma como íamos chegar ao espaço que percebemos que o adversário libertava: a zona do half-space e corredor lateral entre a linha média e defensiva. Apresentando nós um duplo-pivot, os interiores adversários iam bater neste, pelo que decidimos manter o duplo pivot e pedimos a estes 2 jogadores que ocupassem apenas o corredor central, sem se moverem para o half-space. O médio-ala adversário estaria pronto para saltar ao nosso ala. Portanto, decidimos abrir bem os nossos extremos em largura e profundidade, de forma a fixar os laterais adversários, e a esticar também o nosso ponta e um dos médios sobre a linha defensiva do adversário para fixar os centrais o mais atrás possível. Deste forma, esperávamos abrir ainda mais o espaço entre a linha média e a linha defensiva, ficando apenas o nº6 nessa zona, um jogador que sabíamos não ser muito abrangente nos espaços que ocupava, e, portanto, incapaz de cobrir essa zona toda. Também iniciamos com os alas mais baixos que o normal e com largura máxima de forma a tentarmos atrair ao máximo os alas adversários, jogadores que sabíamos terem alguma tendência a serem atraídos ao homem abrindo o espaço interior. A figura 28 pretende ilustrar o espaço que íamos tentar aproveitar enquanto estivéssemos a construir:

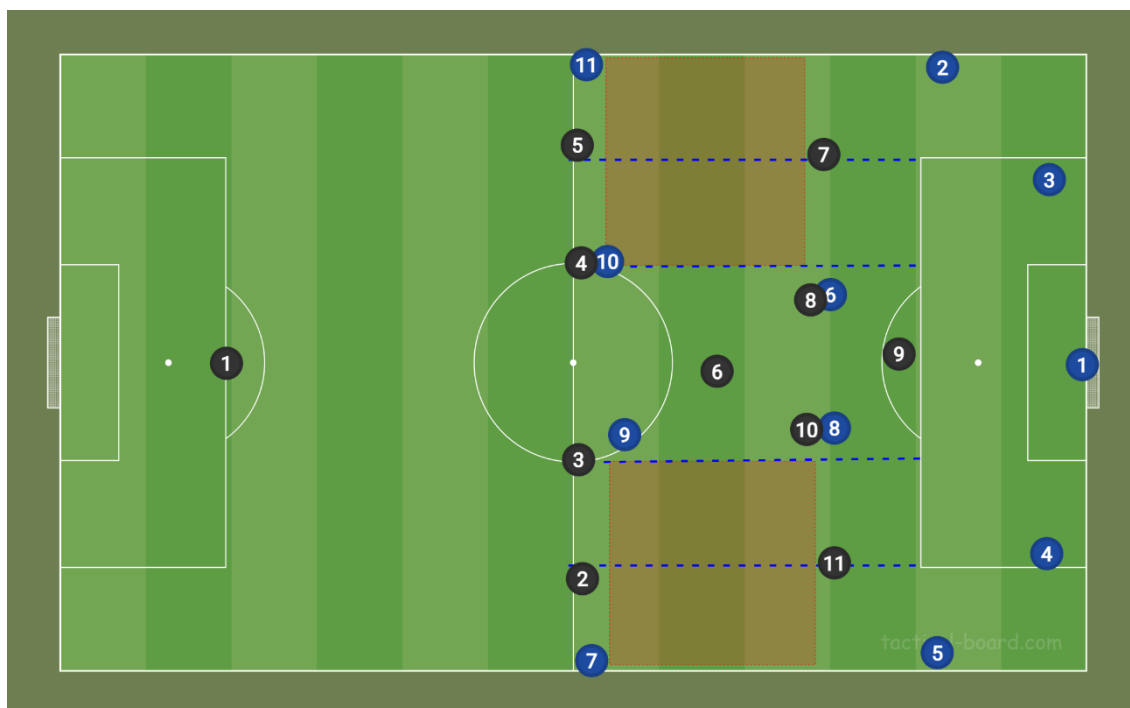


Fig.28 – Organização estrutural na saída e espaço (representado a vermelho) que pretendíamos explorar.

A ideia seria provocar a linha média a abrir espaços, ou seja, obrigar alas a saltarem aos laterais e interiores ao nosso duplo-pivot, de forma a abrir linhas de passe para as zonas que pretendíamos explorar. Zonas essas que depois deviam ser ocupadas pelo nosso avançado, à esquerda, e pelo nosso médio, à direita, representados na figura com os números 9 e 10, respetivamente. Este movimento destes 2 jogadores tinha de ser feito no timing certo e em sintonia com a rotura do extremo de fora para dentro (em sentido contrário ao movimento do jogador 9 ou 10), por 2 razões: quando o nosso AV ou médio saíssem da sua posição inicial para estas zonas, podiam ou não ser acompanhados pelo central (o homem que os estaria a marcar). Se fossem acompanhados, iriam abrir espaços na linha defensiva, podendo nós aproveitar através de uma ligação direta para a rotura do extremo. Caso não sejam acompanhados, irão estar livres para receber bola e virarem de frente para o jogo.

Os referenciais de circulação por trás seriam os mesmos: circulação por trás, ir ao corredor (ao ala) para atrair, e rodar, indo até ao lado contrário, até

desmontarmos a estrutura adversária, ou seja, até os nossos centrais ou alas conseguirem uma ligação para as zonas que pretendíamos.

Os jogadores perceberam bem o que era pretendido, com algumas exceções. A 1ª equipa em foco no exercício era um possível 11 titular para sábado. Destes, os jogadores que mais dificuldades tiveram em compreender o que foi pedido foram: o central do meio, que aqui estava no duplo-pivot, que teve dificuldades em manter-se apenas no corredor central, acredito eu por ser um jogador que neste submomento gosta de ser muito móvel, sempre à procura de ser uma linha de passe; o extremo esquerdo, que também teve dificuldades em manter posição, vindo muito em apoio para a zona que queríamos, não sendo isso benéfico dado que seria fácil para o lateral acompanhar e fechar o espaço onde tínhamos vantagem.

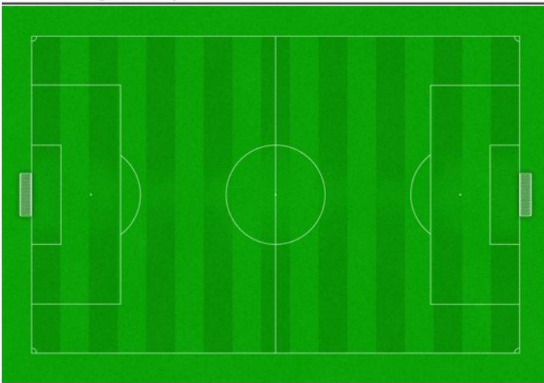
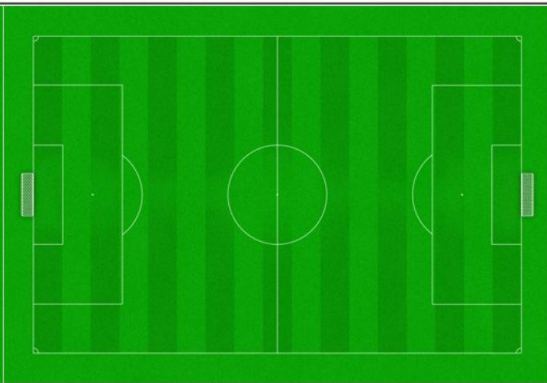
3. GR+10 vs 10+GR (Bloco médio/alto) – 4x15'

Passamos depois para a organização defensiva, onde nos 2 primeiros períodos colocamos a bola a partir sempre à frente das linhas tracejadas, para ambas as equipas. O objetivo era ter a equipa a defender organizada em bloco médio, para começar assim o exercício e podermos ver e corrigir os comportamentos que desejávamos. Paramos e intervimos algumas vezes para corrigir os timings de aceleração de pressão quando a bola chegava ao corredor e ajustes posicionais durante as basculações.

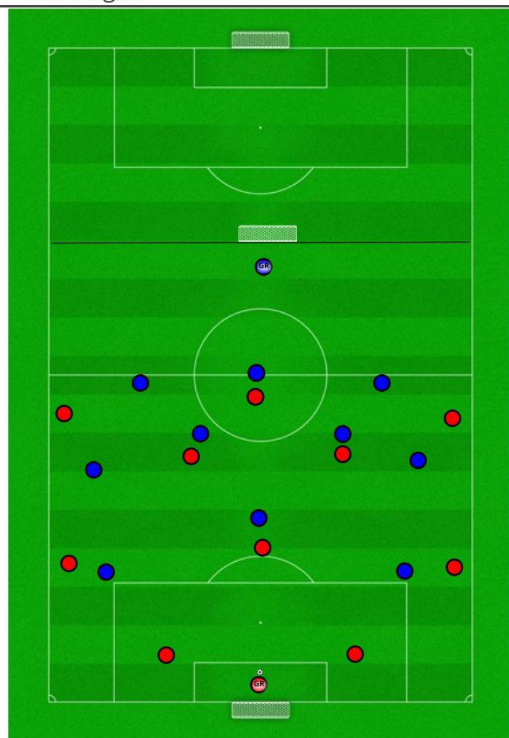
Nos 2 últimos períodos abrimos o campo todo, sendo que variamos as reposições entre pontapé de baliza e início à frente das linhas tracejadas, de forma a percebermos se os conteúdos do treino tinham sido assimilados. Também aqui, o TR principal estava no meio do campo com uma bola, sempre pronto para lançar um contra-ataque após uma equipa finalizar uma jogada. O objetivo era levar a equipa que tinha acabado de finalizar a jogada a mudar rapidamente para uma atitude defensiva e que recuperasse posição o mais rápido possível, de forma a impedir contra-ataque. Nestes 2 períodos vimos os jogadores muito comprometidos com ideias e correções feitas durante o treino e também com estes momentos de transição promovidos pelo TR principal.

Quinta-feira – 06/03/2025 – 22 jogadores + 2GRs

As figuras 29 e 30 representam o plano de treino para o dia 06-03-2025 (segunda-feira).

 C.D. Feirense SAD www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino	
170			
Plano de Treino			
NºJogadores 22		Microciclo 37	
Mesociclo 9		Periodo Competitivo	
Data 06-03-2025, quinta-feira		Hora 16:30	
Clima Ameno sem chuva		Volume	
Material		Objetivos Gerais	
		Objetivos Específicos	
		Introduzir estratégia para O.O e T.O. Trabalhar os momentos de pressão e de bloco alto/médio lateral após o ganho da bola - Identificar e aproveitar espaço no corredor lateral após o ganho da bola - Identificar vantagens à largura e na profundidade durante a criação - Ocupar área de forma racional e no timing certo	
		2+3 vs 3+2+2+GR	
● Ativação + sprints		●	
			
20 tempo		22 número	
espaço		2x12 reps. tempo	
22 número		espaço	
Objetivo(s) específico(s) Predispôr os jogadores para a sessão de treino. Dar um estímulo de velocidade máxima.		Objetivo(s) específico(s) - Promover uma decisão rápida após o ganho da bola. - Explorar os corredores laterais para contra-atacar.	
Descrição e Organização Metodológica		Descrição e Organização Metodológica 3vs2 dentro do quadrado. Equipa vermelha recupera bola e transita 2+3. 3 vermelhos reagem dentro do quadrado e apenas baixa 1 para defender. Vermelho: 6 passes (=1 ponto).Se reorganizarem em transição acaba a jogada.	

● Estratégia PB



12'30"

tempo

22

número



espaço

Objetivo(s) específico(s)

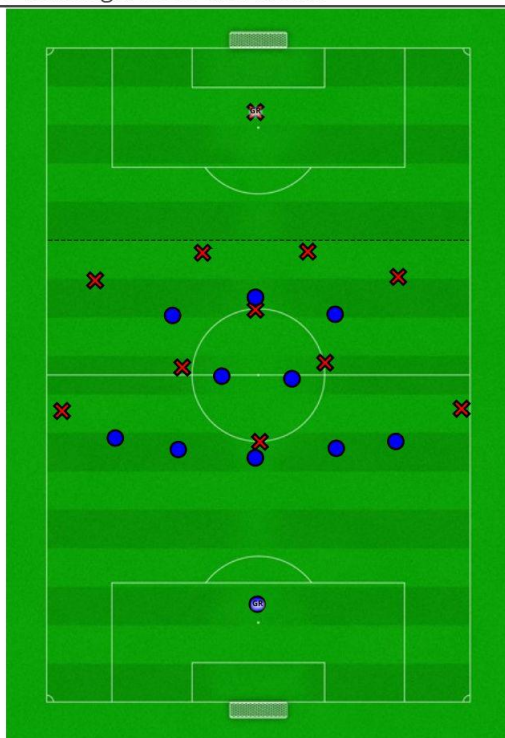
Introduzir ajustes às nossa dinâmicas de pressão ao PB, em função da organização e dinâmicas do adversário

Descrição e Organização Metodológica

Equipa vermelha sai de pontapé de baliza e tenta chegar a baliza contrária para finalizar. Reposições sempre da equipa vermelha.

Equipa azul tenta roubar bola para transitar, tendo como prioridade o contra-ataque

● Estratégia bloco alto/médio



12'30"

tempo

22

número



espaço

Objetivo(s) específico(s)

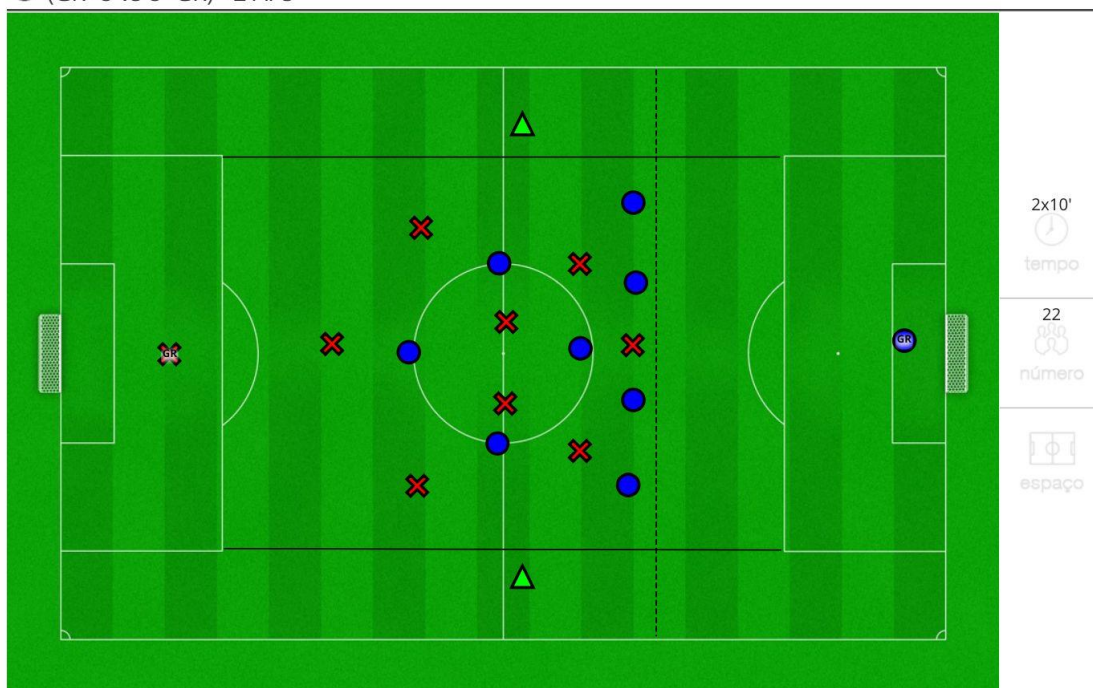
Introduzir ajustes às nossa dinâmicas de bloco alto/médio, em função da organização e dinâmicas do adversário.

Descrição e Organização Metodológica

Reposições por TR para equipa vermelha, que tenta chegar à baliza contrária para finalizar.

Equipa azul tenta recuperar e finalizar.

● (GR+8 vs 8+GR) +2 APs



Objetivo(s) específico(s)

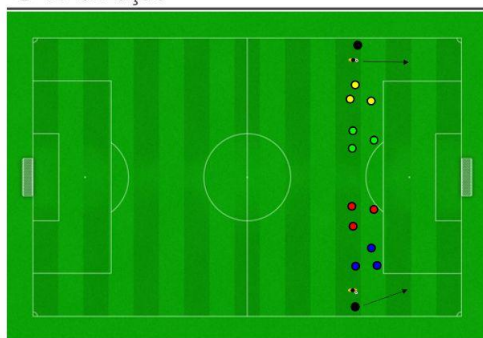
O.O:

- Variar entre jogo exterior/interior para conseguir momento de acelerar
- Identificar momento de aceleração:
 - à largura, com igualdade ou vantagem numérica
 - na profundidade

Descrição e Organização Metodológica

- Equipa vermelha em posse apenas pode entrar para o espaço aquando da entrada da bola.
- Só podem progredir pelo corredor com igualdade ou vantagem numérica.
- Equipa azul também só pode baixar após entrada da bola. Tentam recuperar e atacar baliza adversária
- Ponto de partida dos apoios é fora, mas podem entrar para dentro.

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Aumentar a eficácia na finalização
- Promover a eficácia em diferentes tipos de finalização

Descrição e Organização Metodológica

- 4 estações de finalização. Dinâmica a envolver 3 jogadores seguida de finalização. Após 1ª finalização, os 3 jogadores envolvidos atacam área atacam área para finalizar cruzamento, que surge sempre do lado contrário.

Após finalizarem, jogadores seguem para estação seguinte.

Observações/balanço

22 jogadores + 3 GRs

Figs. 29, 30 e 31 - Plano de treino dia 06-03-2025 (quinta-feira).

1. Ativação geral + sprints - 20'

À quinta-feira, após a ativação geral, fazíamos sempre sprints de 20m, 40m e 50m.

Este era o dia em que as ações dos jogadores se caracterizavam por corridas de alta intensidade, por conta dos constrangimentos que colocávamos nos exercícios. Queríamos trabalhar os momentos de aceleração, e, para tal, os jogadores necessitavam desse tipo de corrida para cumprirem as suas intenções táticas. No entanto, e por muito que os exercícios promovessem um padrão de corrida mais linear, sem grande estorvo que provocasse mudanças de velocidade ou direção, é por vezes difícil garantir que todos os jogadores obtêm um momento de sprint máximo, às referidas distâncias, sem qualquer estorvo. Então, de forma a garantir que todos os jogadores passam por um momento desses, após a ativação, fazíamos sprints.

Tentávamos promover sempre a competição de forma que os jogadores dessem mesmo o seu máximo e atingissem de facto um momento de velocidade máxima.

2. 2+3 vs 3+2+2+GR – 2X12 reps.

Neste exercício, com o foco na exploração dos corredores laterais após ganho de bola, havia uma situação de 3vs2 dentro de um quadrado central, onde a bola iniciava da equipa em superioridade, que tinha de fazer 6 passes para conseguir 1 ponto. A equipa em inferioridade tinha como objetivo roubar a bola e atacar baliza juntamente com os 3 jogadores à frente. Dos 3 que perdiam a bola, todos reagiam dentro do quadrado para impedir saída e tentar recuperar de imediato, mas apenas 1 baixava para defender caso o adversário consiga sair. Quando havia contra-ataque, para além dos 2 defesas e do jogador que baixava do quadrado central, também os alas, que começavam numa posição projetada, tinham de recuperar defensivamente e restabelecer a igualdade numérica.

O foco aqui era na equipa que contra-atacava. Com os nossos 2 médios a recuperar e os nossos 3 homens da frente posicionados como se estivessem a formar a nossa “caixa”, pretendíamos ser rápidos a tirar a bola da pressão (quadrado do 3vs2), em passe ou condução. O passe acabou por ser mais

requisitado, pois os 3 que perdiam bola, para além de estarem em superioridade, estiveram muito fortes na reação à perda da bola, não permitindo tempo e espaço para o adversário sair em condução. Após isso pretendíamos que fossem rápidos a aproveitar a vantagem numérica, que desapareceria, pela chegada dos 2 alas, caso não fossem rápidos a decidir e executar.

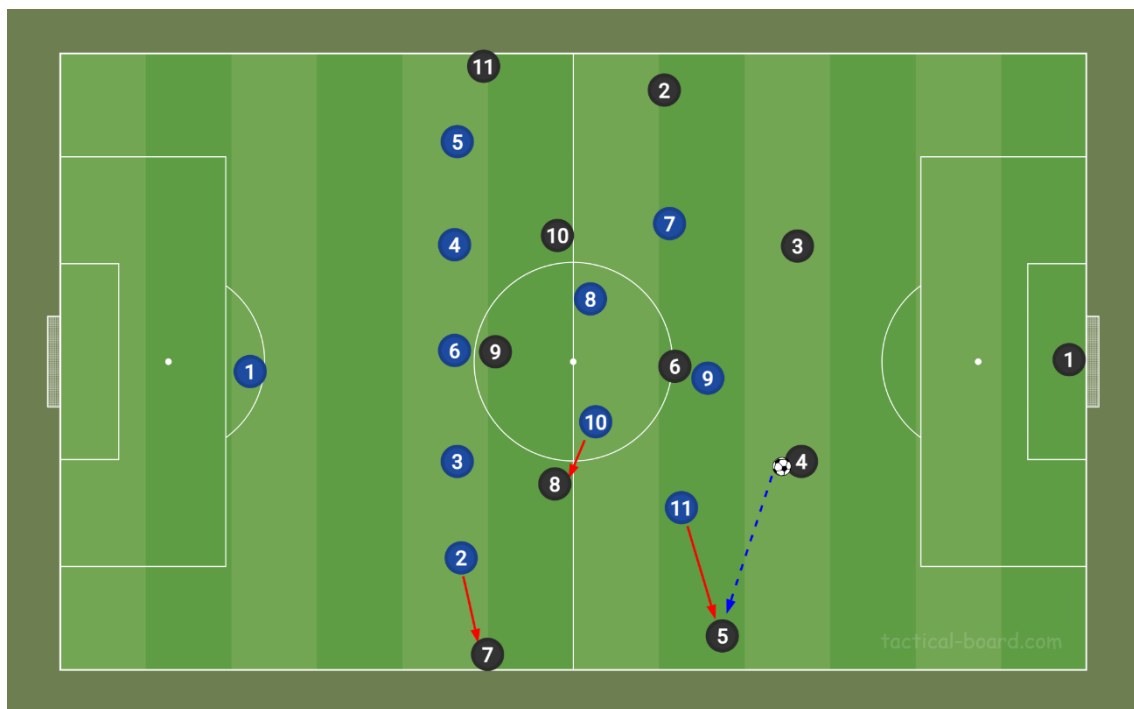
A nossa ideia inicial era a de terminar a jogada caso os 2 alas conseguissem recuperar. No entanto, decidimos colocar uma regra diferente: 7 segundos para finalizar após recuperação (=2 golos), após os 7 segundos e até aos 12 (=1golo). Desta forma, e colocando apenas os 2 centrais a defender já de frente para o contra-ataque, pretendíamos que a “caixa” abrisse em largura e profundidade e que explorasse os corredores laterais para progredir com velocidade e verticalidade.

Apesar de alguns movimentos errados sem bola, com arrastos que não favoreciam muitas vezes o portador da bola, conseguimos o pretendido que era conseguir finalizar muitas vezes dentro dos 7 segundos após recuperação. Alguma ineficácia, numa situação de vantagem tão clara, é algo que nos preocupa.

Apesar de não ser o grande foco do exercício, também a equipa que estava a defender estava a trabalhar comportamentos específicos do nosso jogo: dentro do quadrado, os jogadores que perdiam bola a ter de reagir rápido à perda da bola; os alas a terem de recuperar rapidamente para restabelecer igualdade; os centrais a terem de gerir inferioridade numérica e bola descoberta.

A articulação de sentido entre momentos do jogo permite isto: sempre que uma equipa está num determinado momento, que é o foco do exercício, a outra está no momento exatamente apostado, podendo ser alvo de correções e feedback também. Acho que isso é algo que não aproveitamos corretamente esta época. Um treinador pode estar a dar feedback a uma equipa e outro treinador a outra equipa. Claro que há um objetivo principal e um foco primordial em dadas coisas, como aqui era para a transição ofensiva, mas penso que se ganha muito (até em tempo) a ter um treinador focado nos aspetos da equipa que não é o foco principal. É necessário isto ser contemplado no planeamento do treino,

Para o bloco alto/medio, a nível estrutural, não haveria nenhuma alteração: 1-5-2-3. A nível funcional, pretendíamos acelerar pressão, como é habitual, quando a bola chegasse ao corredor: deixaríamos os centrais circular, com o nosso ponta a impedir a ligação para o nº6, os extremos a fecharem ligações interiores para os half-spaces e os nossos médios nas coberturas a controlarem os movimentos dos interiores adversários. Quando a bola entrasse no corredor, extremo batia no lateral e ala no extremo. Em caso de passe atrasado, extremo continuava pressão, agora de fora para dentro, com avançado, médios e extremo do lado contrário a fecharem corredor central, com este último pronto a saltar ao central adversário do seu lado caso a bola lá entrasse (neste caso de circulação por trás até lado contrário, já era o nosso ala a saltar ao lateral caso a bola completasse essa rotação). As figuras 32 e 33 pretendem ilustrar estas dinâmicas:



81

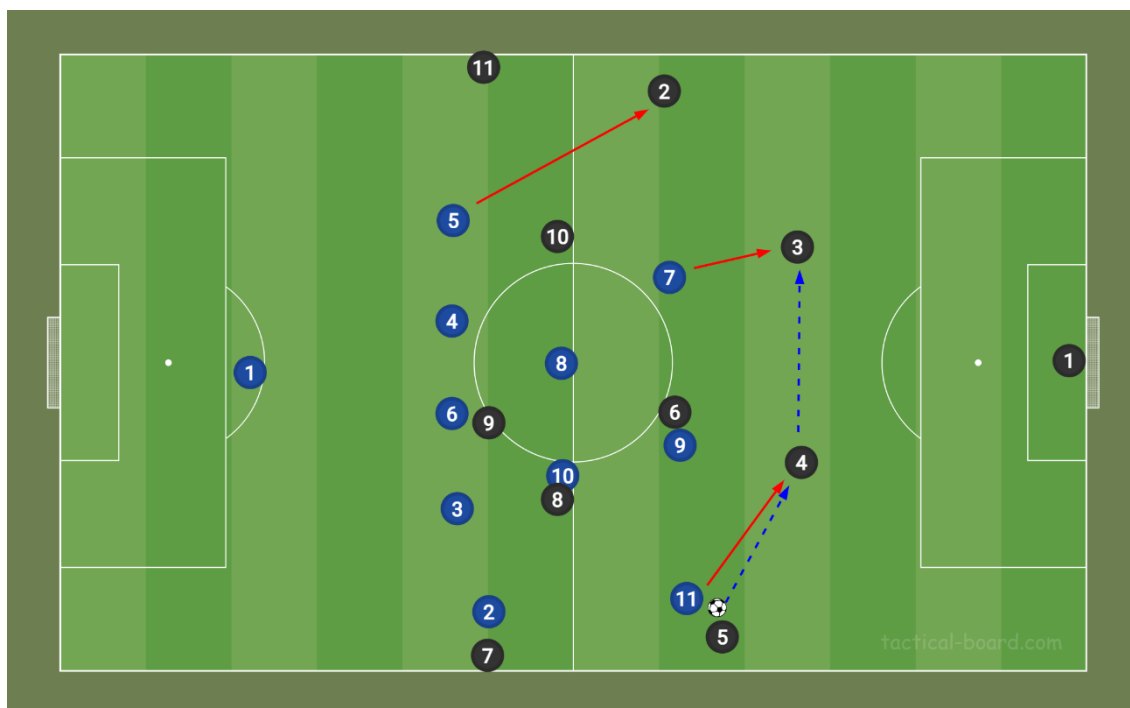


Fig.34 – Pressão em caso de circulação por trás.

No caso de falharmos esta pressão e de permitirmos que o adversário tivesse bola descoberta no corredor, sabíamos que iam imprimir dinâmica no corredor lateral, com trocas posicionais e contramovimentos, sendo o mais comum a vinda em apoio do extremo para a rotura do interior. Ora, quando a bola entrasse no corredor e como demonstra a fig.32, o nosso médio iria fechar o interior. Quando houvesse este contramovimento, a ideia era o nosso ala acompanhar o extremo adversário e o nosso médio acompanhar o interior adversário, até este entrar no raio de ação do nosso central desse lado, altura em que passaria a ser responsabilidade deste, permitindo ao médio manter um posicionamento equilibrado, não abrindo espaços no corredor central.

Tudo isto, por estar dentro da nossa ideia de jogo, foi de fácil perceção para os jogadores, mesmo tendo demorado mais do que o esperado devido a algumas dúvidas que surgiram por parte dos jogadores.

4. (GR+8 vs 8+GR) + 2APs. – 2x10'

Neste exercício queríamos focar-nos na nossa fase de criação, um submomento em que tivemos algumas dificuldades no último jogo, devido à falta de leitura e identificação de vantagens, que nos prejudicou muito na criação de oportunidades de golo.

Colocamos 2 jokers por fora, os dois alas, por duas razões: porque no último jogo não tivemos capacidade de identificar vantagens à largura, impedindo muitas vezes a aceleração de jogo por lá; porque mesmo não tendo vantagem, fomos incapazes de ir para fora, para atrair, e depois variar por dentro. Assim, o que pretendíamos com esta relação numérica era criar essa vantagem numérica fora para progredir por lá, caso houvesse vantagem, ou para atrair o adversário ao corredor para depois criar espaços para acelerar por dentro. Também a nível estrutural, pensámos já um pouco no próximo jogo: colocamos a equipa em foco na nossa estrutura, 1-3-2-3 (1-3-4-3 com os 2 JKs, os alas) e a outra em 1-4-1-2-1 (1-4-1-4-1 com os 2 JKs, os extremos). Assim, conseguiríamos que a equipa em foco tivesse essa vantagem numérica fora, pela ausência dos 2 extremos adversários, que, como pode ser observado no relatório de análise, nem sempre ajudam o seu lateral a defender corredor, demorando na transição de bloco alto para médio e de médio para baixo.

Colocamos uma linha tracejada a delimitar o último terço, a qual os jogadores de ambas as equipas só podiam ultrapassar após a entrada da bola para esse espaço. Os corredores laterais também estavam marcados no campo devido a uma regra que colocamos: a equipa em foco só poderia entrar para o último terço pelo corredor quando lá tivesse superioridade numérica. Com isto, pretendíamos que eles lessem o jogo, e fossem capazes de identificar quando tinham ou não vantagens à largura para progredir. Quando não tivessem tinham de variar e encontrar outra forma de entrar. Forma essa que passou muito pela procura da profundidade, algo que já esperávamos pela criação do constrangimento da linha tracejada. Também no último jogo faltou mais identificação de vantagens no ataque ao espaço, que ficou assim mais facilitada.

5. Finalização – 15'

Como referido na reflexão do treino do dia 03-03-2025 (segunda-feira), gostamos que os nossos exercícios sejam abertos, ou sejam, que promovam a tomada de decisão em todos os momentos e submomentos do jogo, incluindo no submomento da finalização. Contudo, e de forma a aumentar o número de ações de determinado gesto técnico, dinâmica, ação motora, etc, por vezes fechamos um pouco o exercício. Como à segunda-feira era comum fazermos para o passe, à quinta era comum fazermos para a finalização, pois, normalmente, a parte fundamental do treino (os tais exercícios abertos) envolvia o submomento de finalização. Assim, à quinta-feira no fim do treino, costumávamos ter um exercício mais analítico para trabalhar a finalização.

Neste, variamos as zonas e forma de finalizar e colocamos também oposição, de forma a simular um contexto mais próximo ao do jogo e a chamar a competição para o exercício. Assim, tínhamos 4 estações onde em todas acontecia o mesmo: havia uma combinação simples entre 3 jogadores que terminava com o remate de um deles e, de seguida, finalizavam um cruzamento com oposição de um jogador.

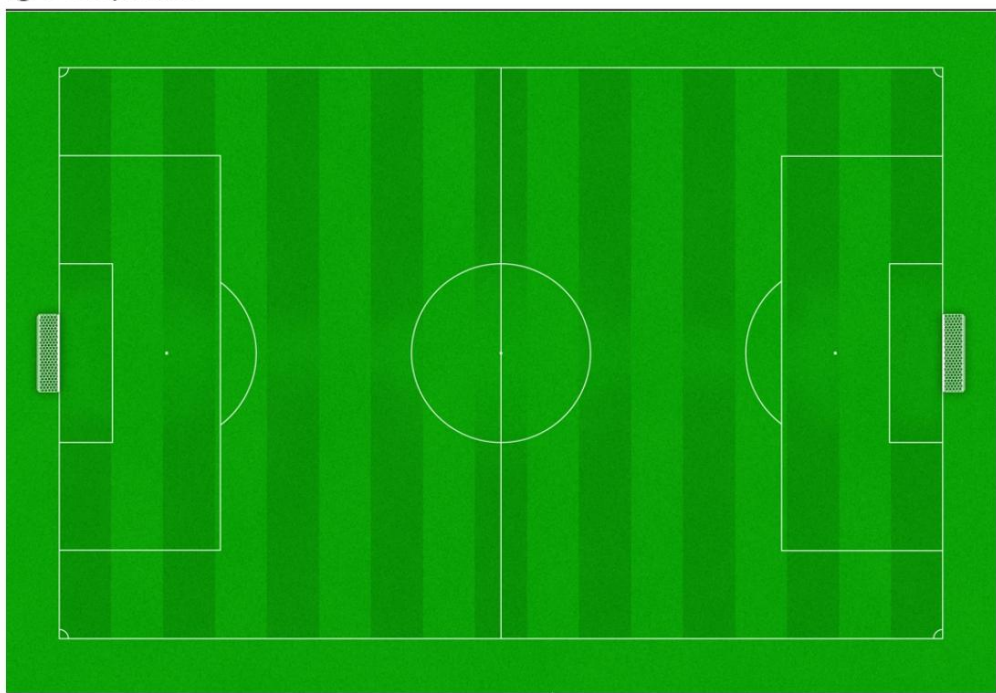
2 minutos em cada zona de finalização e trocavam de zona. A tripla com mais finalizações vencia. Após 2 séries trocamos também os homens que faziam cruzamento.

Sexta-feira – 07-03-2025 – 20 jogadores + 2GRs

As figuras 34 e 35 representam o plano de treino para o dia 07-03-2025 (sexta-feira).

 C.D. Feirense SAD www.dossierdotreinador.com			Plano de Treino														
Plano de Treino			171														
Nº Jogadores 20		Microciclo 37	Mesociclo 9	Periodo Competitivo													
Data 07-03-2025, sexta-feira		Hora 16:30	Clima Ameno sem chuva	Volume													
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos													
		- Predispor os jogadores para o jogo		- Dar estímulos de velocidade de reação aos jogadores - Consolidar esquemas táticos													
● Meinhos		● Jogo dos arcos		● Ativação geral													
																	
8' tempo		20 número		espaço		8' tempo		20 número		espaço		5' tempo		20 número		espaço	
Objetivo(s) específico(s) Introduzir momento lúdico.						Objetivo(s) específico(s) Introduzir estímulo de velocidade de reação de forma lúdica						Objetivo(s) específico(s) Predispor os jogadores para a sessão de treino					
Descrição e Organização Metodológica 8 jogadores mantem posse e 2 vão ao meio. 1 toque máximo. Basta tocar na bola para sair do meio. Sai do meio jogador que está à mais tempo. 20 passes ou cueca = dobra. 40 passes = castigo						Descrição e Organização Metodológica TR diz números. Jogadores têm de se colocar dentro dos arcos no exato número o TR disse. Quem ficar fora perde. À medida que o jogo avança, os arcos diminuindo.						Descrição e Organização Metodológica					

● Bolas paradas

	tempo 20 número espaço
Objetivo(s) específico(s) - Consolidar os diferentes esquemas táticos: cantos, livres laterais/longos, livres diretos, grandes penalidades e lançamentos	Descrição e Organização Metodológica 2 equipes executam bolas paradas ofensivas e defensivas.
Observações/balanco	

Figs.35 e 36 - Plano de treino dia 07-03-2025 (sexta-feira)

1. Meinhos – 8'

Como sempre à sexta-feira começávamos com meinhos. Os jogadores dividiam-se em 2 grupos e jogam 2 meios. Em cada um iam 2 jogadores ao meio.

Era um momento que eles gostavam, pois não lhes dávamos nenhum objetivo nem feedback, era para estarem tranquilos e “brincarem”. Colocamos algumas regras para que existisse a necessidade de competir e fazer as coisas bem: 20 passes dobrava, ou seja, ficavam mais uma vez no meio; 40 passes passavam no túnel.

2. Jogo dos arcos – 8'

Após os meios, e para continuarem descontraídos, sem que houvesse qualquer desgaste emocional, tínhamos sempre um exercício que estimulasse a velocidade de reação de forma lúdica.

O jogo dos arcos era muito simples: todos os jogadores estavam dentro de uma zona, que, ao contrário do que mostra a figura, foi o círculo central. Todos tinham de estar a trote, quem não estivesse era eliminado. Um treinador dizia números, e os jogadores, mal ele dissesse um número, tinham de se agrupar dentro de um arco em número igual ao dito pelo treinador. Quem não conseguisse ficar dentro de nenhum arco era eliminado. O número de arcos no relvado ia diminuindo ao longo do exercício.

São jogos sempre divertidos, que eles gostam, onde a velocidade de reação é elemento indispensável.

Aqui, não contemplamos no planeamento os jogadores que eram eliminados logo no início, que tinham de esperar muito tempo pelo início da nova ronda. Improvisamos com a “pataleca”.

3. Ativação geral – 5'

4. Bolas paradas

Como já referido na explicação do “nosso” morfociclo padrão, à sexta era o dia em que trabalhávamos bolas paradas: cantos, livres longos/laterais, livres diretos e penáltis.

Sábado – 08/03/2025

Vencemos o jogo por 0-1, com golo numa situação de contra-ataque, após roubo de bola no corredor em bloco médio. Precisamente um sub-momento do jogo onde tínhamos tido alguns problemas no jogo anterior e em que incidimos muito durante a semana.

Avaliação coletiva final – 02/06/2024

Esta avaliação surge após o último jogo da época. Durante este período, tive oportunidade de acompanhar e intervir de forma contínua no processo de treino e competição. A recolha de dados continuou a ser feita através de observação direta estruturada, análise de vídeo, discussão técnica com o staff, através de indicadores de monitorização física (RPE e questionários *wellness*) e observação de comportamentos e atitudes no balneário. Esta base de dados mais alargada e prolongada no tempo permitiu aferir com maior precisão a evolução da equipa nos diversos momentos do jogo, bem como identificar novas necessidades e oportunidades de intervenção.

Do ponto de vista global, regista-se uma evolução significativa na consistência comportamental da equipa, tanto em treino como em jogo. A capacidade de adaptação a diferentes contextos competitivos manteve-se como uma das principais forças do grupo, mas o entendimento coletivo das dinâmicas táticas aprofundou-se, refletindo-se numa maior fluidez de jogo, numa melhor gestão dos ritmos e, sobretudo, numa maior intencionalidade em cada ação. Paralelamente, notou-se uma melhoria evidente na forma como a equipa responde psicologicamente a momentos de adversidade – um dos aspetos que inicialmente se revelava mais frágil. Os jogadores passaram a evidenciar maior

controlo emocional, capacidade de resiliência e foco competitivo mesmo em contextos de maior pressão.

Estruturalmente, a equipa utilizou maioritariamente o 1-3-5-2 e o 1-3-4-3, mas, como referido na avaliação inicial, vemos as estruturas apenas como forma de orientar os jogadores na sua distribuição pelo espaço de jogo. Depois, a ocupação do espaço a cada instante é ditada por vários fatores.

Organização ofensiva – construção

Verificou-se uma evolução assinalável na diversidade de soluções na fase de construção. Inicialmente demasiado dependente do jogo interior, a equipa tornou-se mais versátil e consciente da importância de alternar entre jogo curto, apoios interiores e jogo longo em largura ou profundidade. Este progresso resultou da manipulação de constrangimentos em treino, onde muitas vezes exacerbamos contextos que exigiam que GR, setor defensivo e intermédio tivessem a necessidade de ser variáveis na sua tomada de decisão com bola, bem como de trabalho específico com os defesas centrais e guarda-redes, sobretudo através da observação de vídeos que lhes permitissem perceber as suas más e boas decisões em diferentes contextos. Passaram a demonstrar maior critério na seleção de passes longos e maior capacidade para identificar os momentos certos para explorar as costas da linha adversária. A exploração mais frequente dos movimentos de rutura dos alas e avançados aumentou o número de ocasiões criadas a partir de passes verticais diretos, algo pouco frequente na altura da minha chegada à equipa.

Também adotamos outras configurações no momento do pontapé de baliza que nos permitiram ter mais soluções à largura e sobre a linha defensiva do adversário, o que certamente também contribuiu para essa evolução. A figura 32 pretende ilustrar uma das estruturas que mais utilizamos durante a segunda fase da época, no pontapé de baliza:

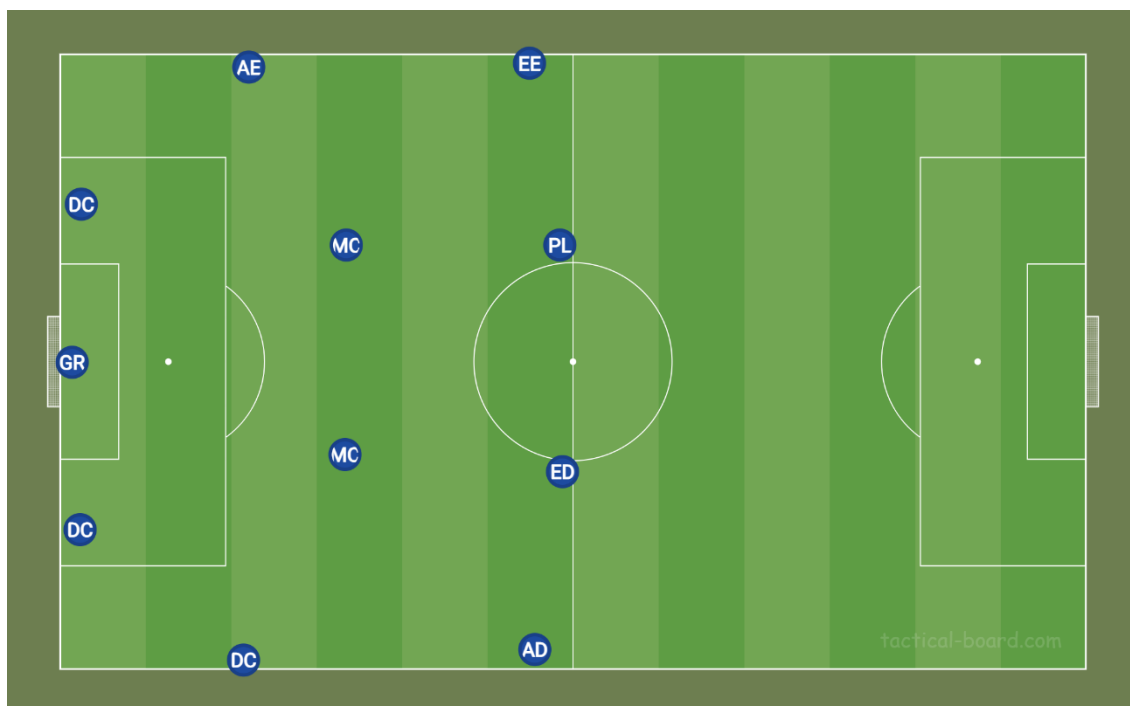


Fig.37 – Exemplo de estrutura utilizada durante o pontapé de baliza durante a segunda metade da época. A estrutura inicial (o “ponto de partida”) para o jogo é o 1-3-4-3.

Este enriquecimento do modelo permitiu-nos desbloquear jogos contra equipas mais compactas, que anteriormente nos criavam dificuldades ao fechar o corredor central, em bloco alto. Ao variar mais o centro de jogo e ao procurar a profundidade com maior intencionalidade, conseguimos não só manter a posse como também aproximar-nos mais vezes da baliza adversária para finalizar.

Organização ofensiva – criação e finalização

O aproveitamento do jogo interior continuou a ser uma das grandes valências da equipa, onde aprimoramos ainda mais o aproveitamento do espaço entrelinhas do adversário. Os jogadores nos *half-spaces* e os avançados são agora mais versáteis a nível dos movimentos, existindo uma maior sintonia entre os apoios/roturas que executam, sendo também o portador mais eficaz a identificar o espaço com vantagem. Ainda assim, continuam a registar-se algumas decisões precipitadas ou mal executadas, sobretudo na última zona do terreno,

nomeadamente na escolha entre o passe e a condução e no timing de entrada na zona de finalização.

Em relação ao momento de cruzamento, houve uma progressão na intencionalidade dos movimentos – com mais contramovimentos e melhor ataque aos diferentes espaços (primeiro poste, segundo poste e entrada da área, em diferentes linhas horizontais). Contudo, a eficácia na finalização mantém-se irregular, o que poderá estar ligado à limitada presença de jogadores com grande capacidade no jogo aéreo, aspeto também identificado nas bolas paradas ofensivas.

Equilíbrio e transição defensiva

Um dos aspetos mais trabalhados ao longo da época foi o equilíbrio ofensivo, que condicionava negativamente a eficácia da transição defensiva. A ocupação posicional em momentos de posse prolongada tornou-se mais consciente, com os centrais e médios a revelarem uma maior preocupação em controlar os espaços à retaguarda, os jogadores adversários e a antecipar possíveis perdas. Esta melhoria refletiu-se na redução do número de transições adversárias perigosas, após perdas em zonas adiantadas do terreno.

Apesar disso, mantêm-se situações pontuais em que a falta de reação de jogadores mais afastados do centro de jogo compromete o sucesso da transição defensiva, especialmente em jogos de maior exigência física e mental.

Organização defensiva – pressão ao pontapé de baliza

A pressão ao pontapé de baliza adversário continua a ser um dos pontos fortes da equipa. A estrutura coletiva, bem como os timings de aceleração da pressão, mantêm-se eficazes. No entanto, a eficácia do comportamento está agora mais consolidada graças à evolução da coordenação entre os avançados e os médios, o que permite controlar com mais segurança os apoios interiores e dificultar a saída limpa do adversário.

Embora persistam situações em que o adversário consegue explorar os corredores laterais, os comportamentos de compreensão de compensação estão mais automatizados, especialmente com os médios-centro a ajustarem eficazmente em função da estrutura do adversário (pivot único ou duplo pivot).

No entanto, com o decorrer da época desportiva, os nossos adversários também procuraram outras formas de contrariar os problemas que lhes causávamos neste sub-momento do jogo. E uma das soluções que encontraram foi a saída longa. Notamos que a partir da 2ª fase do campeonato, as equipas procuravam sair principalmente de forma direta, através de passes longos, muitas vezes a partir do GR. Ora, o duelo aéreo e o ganho de 2ª e 3ª bola eram aspetos que muitas equipas tinham como valência, pelo que tivemos de nos adaptar e arranjar soluções. Uma delas foi a grande aglomeração, em número de jogadores, na zona de queda da bola. Procuramos ser muito fortes no duelo aéreo, e, depois, rápidos e agressivos na 2ª e 3ª bola, com vários homens a lutar por estas. Nem sempre tivemos o sucesso desejado, principalmente quando comparado com pressões contra equipas que saíam curto, mas conseguimos, em grande medida, evitar saídas longas bem-sucedidas a várias equipas. A figura 33 pretende ilustrar a forma como a equipa se dispunha em campo quando era possível perceber a zona da queda da bola, em função do comportamento do adversário, no seu pontapé de baliza:

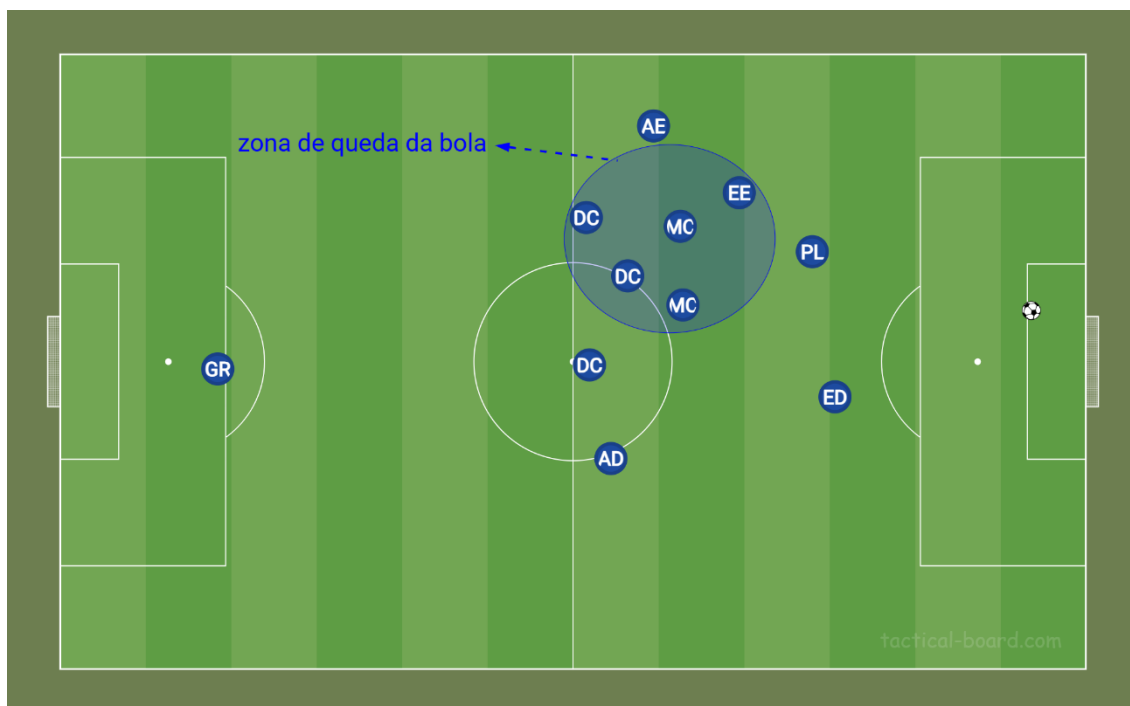


Fig.38 – Aglomeração de jogadores na zona de queda da bola, em situações de saída longa do adversário.

Organização defensiva – bloco alto e médio

Observaram-se melhorias significativas na organização da equipa neste submomento, particularmente no que diz respeito à pressão lateral e à compactação entre setores. A equipa revela ainda maior coordenação na indução do adversário para zonas laterais, onde a ação de pressão é acelerada com mais assertividade e critério. Este comportamento tornou-se mais automatizado, permitindo provocar com maior frequência erros ao adversário e recuperar a posse, tanto em zona adiantas como intermédias do terreno. Destaca-se igualmente uma evolução positiva na comunicação entre setores, com os médios mais cientes da importância de fechar linhas de passe interiores e de proteger o espaço entrelinhas. Durante a segunda metade da época, variamos também a subestrutura da nossa “caixa” em alguns jogos, de forma a garantirmos sempre controlo da largura. Algumas equipas colocavam mais homens no corredor ou variavam o centro de jogo mais rapidamente na horizontal, pelo que, por vezes, a “caixa” estava em 3-2 e não em 2-3. As figuras 34 e 35 pretendem ilustrar como a nos estruturávamos com a “caixa” em 3-2:

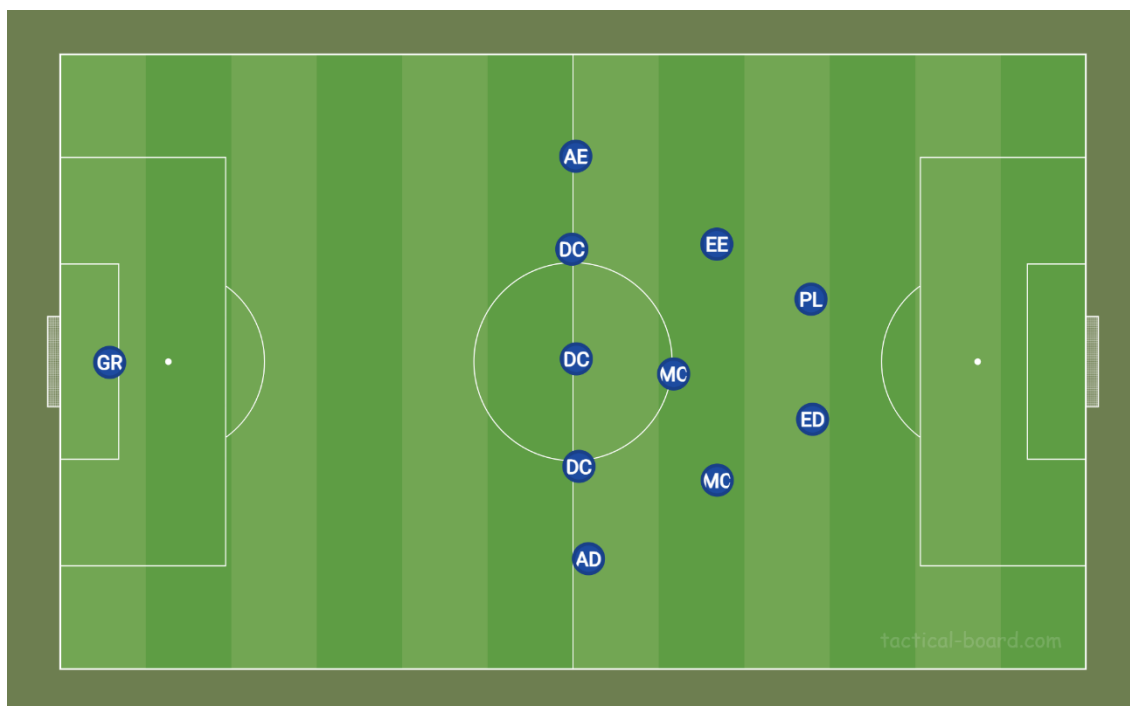


Fig.39 – Organização estrutural em bloco alto, com “caixa” em 3-2

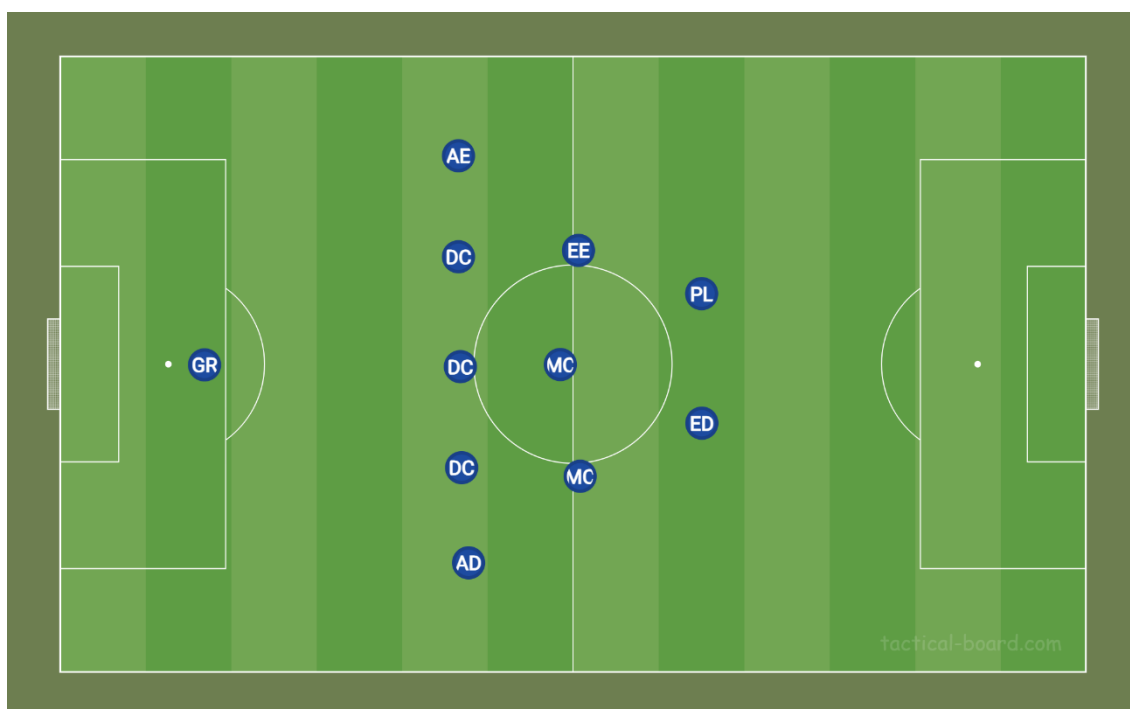


Fig.40 – Organização estrutural em bloco médio, com “caixa” em 3-2

Essas melhorias permitiram limitar, com maior consistência, as situações de bola descoberta por parte do adversário – embora, naturalmente, essas situações

ocorressem na mesma, sobretudo quando enfrentamos equipas com elevada qualidade técnica e capacidade para alternar rapidamente o centro de jogo na vertical.

Contudo, e apesar destas melhorias, persistiram algumas limitações estruturais ao nível do controlo da profundidade. O comportamento da linha defensiva, em especial no que se refere do alinhamento e ao momento ideal para iniciar a retirada de profundidade, embora tenha evoluído parcialmente, não atingiu o grau de fiabilidade necessário para garantir estabilidade defensiva em contextos mais exigentes. Em particular, o central do lado contrário à bola continua, por vezes, a quebrar o alinhamento da última linha, criando desequilíbrios que são explorados com passes verticais nas costas da defesa. A orientação corporal e a leitura do momento de ameaça de passe em profundidade permanecem áreas frágeis. Em vários momentos, a retirada é iniciada apenas após a execução do passe – e não no instante em que este se torna possível – comprometendo a capacidade de resposta da linha defensiva e expondo a equipa a situações de desvantagem posicional.

Transição ofensiva

Neste momento do jogo, a equipa consolidou uma identidade clara: sair rapidamente da zona de pressão, com poucos toques e procurando logo soluções verticais. Houve um progresso visível no momento de definição – tanto no timing do último passe, como na verticalidade que conseguimos dar ao contra-ataque. Ainda assim, permanece espaço para evoluir, sobretudo na escolha entre acelerar em condução ou em passe, algo que continua dependente de quem é o portador da bola e da zona do terreno.

Bolas paradas ofensivas

Este foi, talvez, o momento do jogo onde menos evolução se registou. Apesar de pequenos progressos ao nível da execução e da movimentação ofensiva, a equipa continuou a evidenciar debilidades no jogo aéreo ofensivo, tanto na leitura como na execução. A melhoria mais significativa verificou-se nas situações de

livres laterais, onde conseguimos, em alguns jogos, criar desequilíbrios através de soluções mais trabalhadas. Contudo, nos cantos, os problemas de timing e posicionamento persistiram, limitando o nosso aproveitamento neste tipo de lances.

Bolas paradas defensivas

A solidez demonstrada neste submomento manteve-se ao longo da época, com a equipa a revelar uma postura consistente e organizada na gestão das bolas paradas defensivas. Continuámos a sofrer poucos golos nesta fase do jogo, o que reflete a eficácia da estrutura implementada. As responsabilidades zonais e individuais continuam a ser bem entendidas e cumpridas com rigor, permitindo um controlo eficaz das zonas de maior risco dentro da área. A superioridade numérica garantida nestes momentos segue a ser uma vantagem clara, que contribui para o domínio regular da 1ª bola e para o controlo dos duelos em zonas próximas da baliza.

Ainda assim, identificaram-se pontualmente algumas situações de menor concentração na 2ª bola, especialmente após alívios curtos ou ressaltos no centro da área. Estes momentos, embora não tenham resultado em golos sofridos com frequência, evidenciam a necessidade de manter os níveis de atenção e agressividade até à total resolução do lance.

Em síntese, a equipa revelou uma evolução estrutural muito positiva ao longo dos últimos seis meses, tanto em termos de qualidade de jogo como de maturidade coletiva. Houve consolidação de princípios, aumento da variabilidade e uma resposta competitiva mais sólida, mesmo em momentos adversos. Identificaram-se, naturalmente, novas fragilidades com o aprofundar da análise e a elevação do nível de exigência – o que é natural em contextos de evolução -, mas também emergiram novas valências, sobretudo na gestão da posse, nas transições e na organização defensiva em bloco alto.

Reflexão sobre a relação entre os últimos resultados da época e a descida de divisão da equipa A – 03-06-2025

A nossa equipa A desceu de divisão no dia 5 de abril, altura em que havíamos já disputado 6 jogos da 2ª fase do campeonato, faltando 8 para o seu término. Nestes 8 jogos não conseguimos mais do que 3 derrotas, 3 empates e apenas 2 vitórias, no antepenúltimo e no último jogo da época, contra o penúltimo e o último classificados, respetivamente. Para além disso, é de salientar que desde a minha chegada até este dia, nunca tínhamos estado em zona de descida, o que veio a acontecer depois destes resultados, tendo nós terminado no 6º lugar na 2ª fase do campeonato, ou seja, em zona de despromoção. A par disto, verificamos também que deixamos de ser tão competitivos como fomos até dia 5 de abril, ou seja, não tivemos a capacidade de nos adaptar adequadamente a cada jogo e a cada adversário, e muito menos de colocar em prática o nosso jogo de forma tão fluída, criteriosa e objetiva, principalmente com bola. Tivemos muitas dificuldades em ter um jogo ligado desde o GR até ao setor ofensivo, e nem sempre tivemos a capacidade de ser mais verticais e de utilizar o jogo direto quando era necessário, algo que tínhamos conseguido melhorar muito durante o decorrer época.

Isto deveu-se, certamente, a vários fatores, mas a nossa forma de trabalhar não mudou, o nosso rigor no planeamento e operacionalização do treino também não, e decerto que o nosso empenho na preparação dos jogos também não sofreu nenhum revés. Podemos ter tomado decisões estratégicas erradas, podemos ter feito substituições quando outras seriam mais acertadas e podemos ter escolhido de forma incorreta os exercícios para treino neste período. Tudo isto são possibilidades. Mas a verdade é que os jogadores, por muito que tentassem não demonstrar, ficaram abalados com a descida de divisão da equipa A. E, a meu ver, é normal, pois perceberam que a oportunidade de jogar na I divisão nacional tinha acabado, pelo menos no Feirense. E a verdade, é que cada um deles tem os seus objetivos, e muitos deles, com legitimidade, tinham como objetivo terminar a sua formação a jogar na I divisão nacional de juniores. Portanto, a descida de divisão, significava uma de duas coisas: ou iriam permanecer na II divisão nacional; ou teriam de mudar de clube na época 2025/2026. Para além disto, significou também que o objetivo a que a equipa se

tinha proposto no início da época, o da manutenção na II divisão nacional, não seria possível de concretizar (já que a descida da equipa A da I para a II divisão nacional de juniores significava a nossa descida para a distrital de Aveiro, fosse qualquer uma a nossa classificação).

Não utilizando isto como desculpa (mesmo se tratando da falha no cumprimento de dois objetivos para muitos jogadores), até porque acredito que também é função do treinador motivar a equipa em qualquer situação, e, como tal, falhamos nisso, a verdade é que este acontecimento afetou de maneira adversa a dimensão psicológica da equipa. Assim sendo, e acreditando eu que todas as dimensões (tática, técnica, física e psicológica) interagem na manifestação do jogar da equipa, a quebra da dimensão psicológica acabou por desregular o equilíbrio que havíamos conseguido criar no nosso modelo de jogo, ditando a performance e resultados negativos desde o dia 5 de abril.

Novamente, não pode ser esta a desculpa, porque o que diz respeito à equipa A nós não podíamos controlar. Podíamos sim controlar o estado anímico da equipa, independentemente do contexto. Podíamos ter pensado em determinada estratégia para os manter motivados, podíamos ter tornado o treino mais competitivo ainda para que os níveis de intensidade se mantivessem sempre no máximo relativo, podíamos ter começado cada aquecimento, fosse em treino ou em jogo, com um exercício que aumentasse/direcionasse o foco para o treino e competição, podíamos ter criado um indicador somático (isto teria de ter sido feito antes) que lhes fizesse sentir algo, um sentimento de compromisso para com a equipa, que os “obrigasse” a dar tudo o que tinham para dar em cada momento. São tudo exemplos do que poderíamos ter feito para não deixar o psicológico individual e coletivo cair como caiu.

A figura que se segue apresenta a classificação final da 2ª fase (manutenção) – série B.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Gondomar SC	39	14	8	2	4	29	19	+10
2	 Boavista	35	14	6	4	4	24	17	+7
3	 FC Penafiel	35	14	6	4	4	20	20	0
4	 Leixões	34	14	7	4	3	22	15	+7
5	 Académico B	34	14	4	6	4	22	20	+2
6	 Feirense B	30	14	4	4	6	10	16	-6
7	 Vila Real	22	14	4	3	7	20	31	-11
8	 Padroense	18	14	2	3	9	13	22	-9

Fig.41 – Classificação final da 2ª fase (manutenção) - série B

5. Desenvolvimento profissional

Acabado o ano de estágio e uma época desportiva muito exigente, concluo este processo com a certeza de que sou uma pessoa (e, necessariamente, um treinador) diferente. Como referido em outros capítulos do relatório, foi o primeiro ano em que treinei um escalão desta faixa etária, tendo até à data estado envolvido, no máximo, com sub-13. Sabia da exigência e da competência necessária para lidar com jovens desta idade e deste nível, mas experienciá-lo na prática foi deveras importante e muito enriquecedor para mim.

Quando entrei para o estágio no Padroense FC, e como referido na introdução e nas expectativas iniciais, tinha dúvidas quanto à minha capacidade de me relacionar adequadamente com os jogadores e de conseguir liderá-los dentro daquelas que eram as minhas responsabilidades e funções. E a verdade, é que finda a minha curta passagem pelo PFC, esse foi talvez o ponto em que mais me foram reconhecidas competências: na gestão do grupo e dos jogadores. A forma como os jogadores confiavam na informação que lhes passava e nas ocasiões em que me procuravam para tirar dúvidas ou pedir conselhos marcou-me profundamente. No mundo profissional, ouvimos muitas vezes dizer que a relação que os treinadores têm com os jogadores é crucial para o desempenho da equipa e para o desenvolvimento dos próprios. Eu já acreditava nisso, mas vivê-lo com o sucesso que consegui no PFC, levou-me a crer que é talvez o mais importante no processo. Isto porque nesta primeira experiência os resultados não foram os pretendidos, levando inclusive à saída do treinador principal, e, mesmo assim, o reconhecimento por parte de jogadores e estrutura chegou até mim. Daí, quando chegado à CDF-SAD, esse ter sido um grande objetivo para mim, conseguir ligar-me aos jogadores da mesma forma. Contudo, no PFC eu era o adjunto-principal da equipa técnica, tendo mais responsabilidades e uma comunicação mais regular com os jogadores. Na CDF-SAD, tinha outras funções onde a proximidade e nível da transmissão de informação para os jogadores não era tanta. Ainda assim, consegui na mesma estabelecer um certo nível de confiança entre o grupo, acentuando ainda mais a crença de que a liderança e a confiança do grupo são essenciais. Tão essenciais quanto o conhecimento acerca de jogo e de treino. Acredito mesmo que uma coisa sem a outra não serve de nada: obviamente que ser capaz de liderar de forma esplêndida um grupo,

sem ter conhecimentos e competências técnicas acerca da modalidade não serve de nada; mas ter esses conhecimentos e competências sem ser capaz de os passar para os jogadores é igualmente inútil. E quando falo de relação com os jogadores, não me refiro apenas a que eles gostem de nós e que sejamos todos amigos uns dos outros. Refiro-me a que confiem em nós quando apresentamos soluções para determinados problemas. E isso nem sempre envolve uma conversa amigável com o(s) jogador(es). É também repreender no momento certo, num tom mais ou menos agressivo. É gritar no balneário quando sentirmos ser necessário. É expor comportamentos incorretos, individual ou coletivamente. É sendo exigente para com o grupo, mas antes com nós próprios.

E penso que a qualidade dessa relação que se cria vem da compreensão que temos de cada um dos jogadores. Se há algo que aprendi com eles é que perceber a sua personalidade, as suas experiências de vida mais importantes e o seu contexto socioeconómico é fundamental para sabermos como intervir perto deles. Não podemos corrigir todos os jogadores da mesma forma, não podemos dar feedback tão regularmente a uns e a outros e não podemos pedir as mesmas coisas para jogo a uns e outros (mesmo quando são da mesma posição). Isto porque a sua forma de compreender o feedback ou a correção e a sua forma de reagir é determinada por todos os fatores acima mencionados, podendo isso não ter a influência que nós pretendemos, mesmo sendo a correção ou feedback mais certo a nível de conteúdo. A forma como o passamos ao jogador é que determinará o sucesso da nossa ação. E aqui voltamos ao referido no parágrafo anterior, ambas as coisas são importantes: conhecimento e competências acerca do jogo e treino (conteúdo) sem capacidade de liderança e comunicação (forma como transmitimos ideias) de nada servem.

A nível da outra parte essencial, o conhecimento e competência acerca de jogo e treino, considero que foi também um ano de grande evolução. A complexidade acrescida que o escalão de sub-19 tem em relação aos demais que eu havia treinado permitiu-me ver, pensar, refletir e operacionalizar princípios, subprincípios e exercícios a um nível diferente, muito mais próximo àquele que eu quero chegar: o futebol profissional. Também o facto de ter estado com dois treinadores e dois grupos de trabalho diferentes permitiu-me retirar ideias, que

até então nunca havia pensado, a nível do planeamento e operacionalização de treinos e jogos. Da minha primeira experiência de estágio (Padroense FC) retiro:

- o seguimento rigoroso da metodologia a que o treinador principal se comprometeu, nomeadamente na articulação entre os exercícios dentro do próprio treino. Fazia sempre questão de relacioná-los por uma ordem lógica de progressão, desde o aquecimento, nunca permitindo a inclusão de um que não fizesse parte da sequência do treino. Ora, se do ponto de vista teórico isto é o normal de se fazer, a verdade é que na prática foi a primeira vez que acompanhei de perto alguém a fazê-lo com tanto rigor e assertividade. De referir novamente que, apesar do insucesso a nível dos resultados, o processo levou ao aparecimento de uma forma de jogar semelhante ao inicialmente idealizada.
- A vivacidade com que orientava os jogadores no banco durante os jogos. Acho que era algo que nunca permitia aos jogadores “desligarem”, ou seja, deixarem de estar concentrados e com máxima intensidade em todas as suas ações. É uma das muitas formas de estar no banco, que acho que ia de acordo à forma de jogar da equipa. Acho este um aspeto muito importante, pois se pretendemos que a especificidade seja o nosso princípio orientador em todo o processo, tudo que fazemos tem de se relacionar para dar origem ao modelo que idealizamos, incluindo este aspeto da liderança a partir do banco.
- Aspetos micro ao nível da operacionalização do treino, como a montagem dos exercícios a aumentar a eficiência temporal do treino, ou seja, a permitir que a transição entre exercícios fosse o mais rápida possível. Nos meus contextos anteriores, o espaço de treino nunca era muito extenso pelo que não tinha estas preocupações. Mas aqui, desde o início da pré-época, o treinador colocava os exercícios por cores, levando a que findo um, se pudesse recolher o material respetivo, e localizados de forma a permitir às vezes nem sair da zona do campo onde estávamos, ou havendo apenas uma curta deslocação, estando sempre um elemento responsável por garantir águas perto dos exercícios. Isto permitiu-me também retirar ideias para o futuro.

Já da minha segunda experiência (CDF-SAD) retiro:

- A multidisciplinidade da equipa técnica e a forma como conseguimos sempre articular as nossas funções em prol da equipa. Foi a maior equipa técnica em que estive inserido, todos com funções específicas e bem definidas, e poder ver e participar de um processo tão rico como este e ver a forma como o treinador principal nos liderava a todos e articulava todas as peças foi de facto muito importante para o meu desenvolvimento.
- Uma forma de estar no banco muito mais tranquila, mas igualmente eficaz e válida. Se aqui o jogo se presava muito mais por ter a bola, com paciência, e de forma apoiada ir tentando desmontar a estrutura adversária, acho que faz todo o sentido passar essa mensagem de tranquilidade. Claro que há momentos (sendo o mais evidente o da perda da bola) em que também podia ser mais vivo e agressivo, mas de forma geral foi um grande contraste com a minha primeira experiência a este nível. Como referido, tudo tem a ver com a especificidade do nosso modelo: é necessário adequar tudo à forma de jogar que pretendemos.

De ambos os processos retiro algo a que estive fortemente ligado, ainda com mais ênfase na CDF-SAD: a análise do adversário e o planeamento estratégico para o jogo. Em ambos os contextos, ambos os treinadores davam muito ênfase ao jogo do adversário e à adaptação de dinâmicas da equipa ao que seriam os problemas causados por eles. Daí ter sido uma grande responsabilidade para mim ter assumido essas funções. Como referido ao longo do relatório, eu analisava o adversário, propunha um plano estratégico para o jogo à equipa técnica e discutíamos todos em conjunto até chegarmos a um consenso. Esses períodos onde eu delineava a forma como podíamos explorar as debilidades do adversário e anular os seus pontos fortes, e depois a discussão com a equipa técnica onde cada um apresentava as suas razões para concordar ou discordar do que eu apresentava foram muito importantes para mim. Foi a primeira época em que esta questão do adversário esteve tão presente no meu planeamento e posso dizer que foi fantástico. Pensar em como ajustar a nossa ideia de jogo, sem que esta nunca se perdesse, pensar em dinâmicas e estruturas, que jogadores poderiam compreender melhor o solicitado, a discussão com a equipa técnica, tudo isso foi muito rico. A meu ver, e na opinião também dos principais,

o adversário deve ser muito valorizado, mas sem nunca perdermos a nossa identidade, pois o que nós podemos controlar, que é a nossa equipa, é e será sempre o mais importante. Daí, a introdução de um plano estratégico para jogo ser apenas uma adaptação das nossas dinâmicas, e nunca uma alteração da nossa identidade enquanto equipa. Isso ficou muito claro para mim, e levarei sempre comigo no meu percurso como treinador. Creio também ter colocado os treinadores com que trabalhei a pensar em algumas ideias que lhes apresentei para treinos e jogos, nas discussões de planeamento que tivemos ao longo da época. Isso deveu-se também à abertura que sempre tiveram, essencial para o trabalho em equipa, e que me fizeram sentir de facto integrado na equipa técnica. É um sentimento fantástico quando sugerimos algo para treino ou jogo pela primeira vez e o treinador recebe a ideia e decide aplicá-la na prática, dando liberdade também para intervirmos e explicarmos nós à equipa o pretendido. A valorização de todos os elementos da equipa técnica é algo que também pretendo incutir para sempre na minha carreira.

A nível da análise de jogo, penso ser hoje muito mais competente. Sinto-me capaz de olhar para um jogo de futebol e identificar padrões de jogo e aspetos micro sobre cada jogador muito mais rapidamente do que quando iniciada a época. Isto deveu-se também à exigência dos treinadores com que trabalhei que me auxiliaram muito a identificar o que era relevante ou não na análise da nossa equipa e na do adversário. Na utilização de programas informáticos de análise, um dos meus receios iniciais, evolui também bastante. Sou hoje capaz de cortar, editar, compilar vídeos por momentos de jogo, etc, recorrendo a esses programas. Reconheço a importância das tecnologias no futebol de atualmente, e penso ser fundamental continuar a atualizar-me nesta área, pois pode ser uma porta de abertura para o futebol profissional. A nível da análise estatística penso que ainda posso aprimorar mais as minhas habilidades, dado que foi algo a que não me dediquei este ano, nem tínhamos ninguém no clube que o fizesse, mas que vemos cada mais a ser utilizado na preparação de equipas e jogadores de alto nível.

A integração na CDF-SAD, também me permitiu acompanhar de perto o funcionamento de uma estrutura destas. Havia um certo nível de proximidade entre as equipas técnicas de juniores e o diretor desportivo da equipa A. Tive

liberdade de poder acompanhar treinos de uma equipa de 2ª liga, o que é sempre ótimo para perceber como se trabalha no patamar a que espero chegar. Mas a gestão de jogadores do escalão de juniores, cujo clube acredita poderem chegar a seniores, foi o que mais me impressionou. As estratégias utilizadas, a relação com empresários, a forma mais ou menos “cruel” de abordar cada situação foi algo que me fez perceber a intensidade com que se vive cada dia no futebol profissional e o nível de adaptabilidade necessário para se poder lá estar.

Claro que houve dias mais fáceis que outros, dias em que senti que estava preparadíssimo para estar num contexto superior e dias em que me senti incompetente, nomeadamente por 3 razões: incumprimento no prazo de execução de tarefas; mau desempenho de um exercício orientado por mim; mau desempenho no jogo devido ao plano para o jogo. Penso que isso faz parte do processo. O primeiro impacto chegado a ambos os clubes (no início da época ao PFC e a meio à CDF-SAD) não foi fácil, havendo muito para assimilar a nível logístico, tarefas pedidas pelos treinadores principais com prazos temporais muito curtos e exigência máxima. Também as viagens do Porto para Santa Maria da Feira e no caminho oposto se revelaram cansativas e retiravam algum tempo de trabalho, nomeadamente na parte da análise. Mas com estas experiências retiro duas coisas para a minha vida pessoal e profissional:

- sei que quando houver mudança vou sempre ter receios e dificuldades de adaptação, mas que com esforço, planeamento e uma mentalidade forte rapidamente sou capaz de dar rumo às coisas;
- vão existir alturas mais complicadas e outras mais fáceis, como referido acima alturas em que me sentirei capaz de ainda mais e alturas em que me sentirei incompetente. Mas aprendi, com o que vivi este ano e ao longo de toda a minha vida, que quando as coisas estiverem mal não vale a pena entrar num estado de profunda tristeza, pois com descanso, reflexão e trabalho as soluções encontram-se. E aprendi que quando as coisas estiverem bem há que aproveitar o momento, mas sem grande euforia e exagero, pois rapidamente as coisas podem mudar.

Acima de tudo sinto que fui pró-ativo durante toda a época, mostrei-me sempre disponível para ajudar e interessei-me pelos processos. Nem sempre disse o

que pensava, não por não saber o que dizer, mas por receio de dizer errado. É um defeito que sempre tive ao longo da minha vida, acredito que devido à minha personalidade, mas que foi melhorando ao longo da época com a proximidade natural que se vai criando e com o reconhecimento que fui obtendo. Sei que é algo que tenho de melhorar cada vez mais para me poder afirmar no mundo do futebol. Cumpri com todas as tarefas que me foram incutidas, umas com mais outras com menos aproveitamento, mas dediquei-me sempre ao máximo a tudo o que me propus.

Resumindo, foi um ano marcante. Um ano de evolução. Sinto que a maior mudança a nível profissional foi mesmo na importância que dou às relações que estabeleço com quem trabalho: jogadores, treinadores, fisioterapeutas, team-managers, diretores. Uma boa ligação e uma boa compreensão de quem está do outro lado são fundamentais, e é algo que penso que será o mais importante para mim, como treinador e como pessoa, seja em que contexto for.

6. Conclusões/síntese crítica final

Findo este relatório e ano de estágio, consegui esclarecer muitas das minhas dúvidas, surgiram outras, mas acabo com uma certeza: quero chegar ao futebol profissional. Foi esse o desejo com que iniciei o estágio e, com o trabalho desenvolvido ao longo dele, posso afirmar que quero fazer do futebol a minha vida, porque o futebol é mesmo a minha paixão.

Os aspetos-chave que retiro do meu estágio são os seguintes: já mencionei este várias vezes ao longo do relatório, mas reforço agora novamente, a importância de termos o grupo do nosso lado, e de sermos capazes de liderar e de envolvermos os jogadores no processo; a gestão de jogadores entre uma equipa A e B, em contexto de formação, deve ser meticulosamente pensada e refletida, pois para além dos resultados de uma equipa, estão também os resultados da outra e o desenvolvimento de todos os jogadores; a análise do jogo, tanto da nossa equipa e jogadores como do adversário, tem um papel fundamental na preparação de equipas e jogadores, e é uma das várias portas de entrada no futebol profissional, por isso, pretendo continuar a aprimorar competências e conhecimentos nessa área; a componente psicológica, muitas vezes desvalorizada em relação às outras (tática, técnica e física) , é de facto fundamental e sua interação com as outras é parte fundamental da performance de um jogador e de uma equipa.

Para o futuro, e pretendendo eu continuar a evoluir neste desporto tão competitivo, tanto dentro como fora do campo, irei tentar:

- Continuar a aprender sobre o jogo. Acredito que isso se consegue, maioritariamente, através da observação de muitos jogos, de diferentes ligas, contextos e níveis, com principal incidência no futebol ao mais alto nível. Também me irei tentar envolver ao máximo com treinadores com provas dadas no futebol, pois são eles que fazem o desporto evoluir através das suas ideias, e perceber os seus porquês parece-me fundamental. E procurar sempre os meus colegas treinadores, com quem trabalho ou que defronto ao fim-de-semana, pois penso que podemos

todos aprender uns com os outros, mesmo em conversas e discussões informais.

- Continuar a aprender sobre treino. O jogo é fundamental e é o reflexo mais preciso do estado da nossa equipa em relação ao que idealizamos para ela. Contudo, é durante todo o morfociclo que se constrói o modelo de jogo da equipa, sendo por isso crucial saber planificar o ano, a semana, o treino e o exercício. Através da leitura de livros, de artigos científicos e, novamente, através de conversas com treinadores conceituados e colegas de trabalho, pretendo continuar a aprimorar os meus conhecimentos no planeamento e operacionalização do treino.
- Indo de encontro àquela que foi a experiência que mais me marcou neste estágio, a gestão emocional e motivacional do grupo e dos jogadores, penso ser fundamental desenvolver muitas mais competências a nível da liderança e comunicação. É por isso que guardo o material que me é possível guardar das aulas de psicologia de licenciatura e mestrado: para poder sempre consultar, para relacionar com aquelas que vão sendo as minhas experiências; para ter fontes onde posteriormente possa indagar mais a fundo, em conceitos mais complexos, que correspondam às exigências dos meus próximos contextos. Também cada vez mais vemos os psicólogos a serem presença assídua nos clubes, e penso que só temos a ganhar com isso. Utilizar os seus conhecimentos para otimizar o processo de treino é uma vantagem enorme. Durante este ano, não tive oportunidade de trabalhar com nenhum, mas em contextos anteriores sim, e, para além da otimização do processo de treino, também eles nos podem ajudar a desenvolver estas competências de liderança e comunicação, pelo que sempre que tiver oportunidade pretendo aprender mais com eles. Novamente, a envolvimento com treinadores de renome e com colegas, de clube ou adversários, parece-me essencial para discutir estratégias e retirar ideias nesta área.
- Desenvolver mais competências na área da análise de jogo. Quero muito ser treinador, mas quero, acima de tudo, fazer vida do futebol. E sei que há muitas portas para conseguir isso, sendo a análise uma delas. Assim, pretendo também envolver-me com analistas de equipas de alto nível e perceber mais do seu trabalho e rotina dentro das equipas técnicas, de

forma a melhorar as minhas competências e habilidades de análise, nomeadamente na parte quantitativa (e estatística), onde sinto que ainda estou muito atrás do que se faz no alto nível.

- Por fim, apostar no meu bem-estar físico e mental. Ainda não cheguei ao futebol de alto nível, mas já estou um pouco mais perto do que há um ano. E, para além disso, na CDF-SAD, tive alguma proximidade com uma equipa de 2ª liga. O nível de intensidade e stress com que se vive a este patamar é de facto muito alto, imaginando eu como será a níveis ainda superiores. Por essa razão, considero que para poder acompanhar esse grande volume emocional, um indivíduo tem de estar no máximo das suas forças e extremamente focado no seu trabalho. Assim, nos tempos livres que se conseguem arranjar (que vão diminuindo à medida que se vai subindo neste desporto) é fundamental trabalharmos em nós, na nossa saúde mental e física, de forma a aguentarmos as pressões e exigências que a profissão oferece.

7. Referências bibliográficas

- Kapelman, A. E. (2025). *Holistic approach to athletic performance training in football: Tactical periodization*. International Journal of Sport Exercise and Training Sciences.
- Olaizola, A., Errekagorri, I., López-de-Ipina, K., Calvo, P. M., & Castellano, J. (2020). Physical demands and internal response in football sessions according to tactical periodization. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Marín, K., & Castellano, J. (2023). Two periodization strategies in professional football and their influence on accumulated training load and its distribution: Differences between starters and non-starters. *Journal of Sports Sciences*.
- Teixeira, J. E., Forte, P., Ferraz, R., Leal, M., Ribeiro, J., Silva, A. J., Barbosa, T. M., & Monteiro, A. M. (2021). Monitoring accumulated training and match load in football: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- McGillick, C., Towlson, C., Barrett, S., & Toner, J. (2024). Performance analysis in sport and soccer: Past, present and future – narrative review. *Journal of Sports Research*.
- Borges, P. H. (2015). *Periodização Tática: Fundamentos e perspectivas – Entrevista com Dr. Vítor Manuel da Costa Frade*. Conexões, 13(1), 180–204.
- Ramos, F. A. B. da S. (2022). *Percursos da formação a longo prazo do praticante de futebol em Portugal* [Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório ULisboa.
- Santos, F., & Pinheiro, V. (Coords.). (2021). *O ABC do futebol de formação*. Primebooks.
- Vieira da Costa, Y., Dambroz, F., & da Silva Leite Cardoso, F. (2021). Influência do treinamento baseado em princípios no desempenho tático

de jovens jogadores de futebol. *Revista Brasileira de Futebol*, 14(2), 85–98.

- Vieira da Costa, Y., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I., & Seabra, A. (2010). Concepções e princípios de prática de liderança de treinadores de alta performance no futebol brasileiro. *Journal of Physical Education*, 34, e3411.
- Tobar, J. B. (2012). *Periodização Tática: Morfociclo Padrão e princípios metodológicos* (dissertação). Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Nedelec, M., McCall, A., Carling, C., Le Gall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2012). Recovery in soccer: Part I—post-match fatigue and time course of recovery. *Sports Medicine*, 42(12), 997-1015.
- Nedelec, M., McCall, A., Carling, C., Le Gall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2012). Recovery in soccer: Part I—post-match fatigue and time course of recovery. *Sports Medicine*, 42(12), 997-1015.

8. Anexos

Anexo 1. Relatório do jogo CDF-SAD vs Gondomar SC, referente à 2ª jornada da 2ª fase (manutenção) da II divisão do campeonato nacional de juniores.



Relatório de
jogo_2ªJ_2ªF_24-25.pc

Anexo 2. Relatório de análise da equipa sub-19 do Académico Viseu FC.



Análise
Viseu_3ªJ_2ªF_24-25.p

