Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa masculina Sub-19 do Futebol Clube Paços de Ferreira, na época desportiva 2025/2026

Diogo Manuel Correia Coelho

Porto, 2026

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa masculina Sub-19 do Futebol Clube Paços de Ferreira, na época desportiva 2025/2026

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 65/2018 de 16 de agosto

Orientador: Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: Marco Daniel Faria de Freitas Paiva

Diogo Manuel Correia Coelho

Porto, 2026

Ficha de Catalogação

Coelho, D. (2026). Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa masculina Sub-19 do Futebol Clube Paços de Ferreira, na época desportiva 2025/2026. Relatório de estágio profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo- Treino de Alto Rendimento, apresentado à faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL DE FORMAÇÃO; TREINO DESPORTIVO; PROCESSO DE TREINO; LIDERANÇA; COMUNICAÇÃO

Agradecimentos

Nesta altura que simboliza o fim de um ciclo, não poderia deixar de agradecer por toda a ajuda, apoio e por todo o conhecimento que me foram transmitidos ao longo destes anos de aprendizagem e de modelação enquanto ser humano e enquanto profissional.

À **FADEUP**, por me ter dado um percurso académico muito rico de informação tanto para a prática de pesquisa científica nesta área como para a prática profissional.

Ao **Professor Doutor João Ribeiro**, por toda a orientação e preocupação proporcionada enquanto realizei este relatório.

Ao clube **Futebol Clube Paços de Ferreira (FCPF)**, por me ter aberto as portas e por me ter deixado fazer o meu estágio num ambiente profissional e num clube tão histórico como o mesmo é.

À **equipa técnica (ET)**, por me terem recebido de braços aberto e por me terem incluído sempre no processo de trabalho e por me terem colocado à vontade para responderem ás várias dúvidas que me foram surgindo ao longo do estágio.

Ao treinador **André Simões**, por me ter colocado sempre à vontade para me ajudar, por se ter tornado um mentor para mim ao longo desta época desportiva, por toda a preocupação demonstrada para comigo, por toda a pressão e responsabilidade que me foi dando ao longo da época e por se encontrar sempre disponível para me ajudar quando necessário.

Por último, à **minha família**, por todo o apoio dado nesta jornada e em especial à minha mãe e avó materna por todo o incentivo e ajuda prestada nos momentos mais difíceis desta caminhada.

Índice Geral

Ficha de Catalogação II
Agradecimentos III
Índice de Figuras VII
Índice de Anexos VIII
Resumo IX
Abstract XI
Lista de Abreviaturas XIII
1. Introdução 1
1.1 Apresentação pessoal e motivações 1
1.2 Objetivos do estágio 1
1.3 Temáticas estruturantes do relatório 2
1.4 Estrutura do relatório 4
1.5 Enquadramento legal e institucional 5
2. Enquadramento da prática profissional 6
2.1 Macro contexto 6
2.1.1 Contexto futebolístico 6
2.2 Contexto institucional 7
2.2.1 História do clube 7
2.2.2 Conquistas/Palmarés 10
2.2.3 Missão, valores e objetivos- F.C. Paços de Ferreira 10
2.2.4 Missão, Valores e Objetivos- Departamento de Formação 11
2.2.5 Objetivos Específicos (competitivos, de processo e estruturais) 11
2.2.6 Organograma/Organização funcional das equipas de trabalho 12
2.2.7 Infraestruturas e materiais 13
2.3 Contexto da natureza funcional 17
2.3.1 Competição 17
2.3.2 Caracterização da equipa 18
2.3.3 Caracterização dos jogadores 19

2.3.4 Equipa técnica 20
3. Desenvolvimento da prática profissional 24
3.1 Modelo de treino 24
3.2 Modelo de jogo 28
3.2.1 Sistema tático e ideias gerais 28
3.2.2 Ideias específicas 29
3.2.3 Reflexão sobre o modelo de jogo 34
3.3 Planificações 38
3.3.1 Anual (macrociclo) 38
3.3.2 Intermédia (mesociclo) 42
3.3.3 Semanal (microciclo) e diárias (plano de treino) 46
3.3.4 Síntese do Microciclo 8 46
3.3.5 Síntese do microciclo 12 65
3.3.6 Síntese do microciclo 42 83
3.4 Avaliação e controlo do treino e do jogo 99
3.5 Liderança e comunicação 103
3.6 Barreiras e dificuldades encontradas 106
3.7 Reflexões temáticas complementares 109
3.7.1 Integração numa equipa técnica e aprendizagem no contexto de trabalho 109
3.7.2 Adaptação perante um contexto em constante mudança 112
3.7.3 Intervenção junto de jogadores em transição para o futebol sénior 114
4. Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional 117
5. Considerações finais e perspetivas para o futuro 124
6. Referências bibliográficas 126
7. Anexos 131

Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma do F.C. Paços de Ferreira 12
Figura 2 - Organização funcional das equipas de trabalho 13
Figura 3 - Estádio Capital do Móvel 14
Figura 4 - Campo de treino séniores 14
Figura 5 - Campo sintético 1 15
Figura 6 - Campo de Sanfins 15
Figura 7 - Campo da Seroa 16
Figura 8 - Classificação 1ª Fase 17
Figura 9 - Classificação 2ª Fase 18
Figura 10 -Caracterização do plantel Sub-19 do FC Paços de Ferreira 20
Figura 11 - Microciclo padrão 27
Figura 12 - Macrociclo Sub-19 42
Figura 13 - Mesociclo (julho) 45
Figura 14 - Mesociclo (agosto) 45
Figura 15 - Microciclo 8 47
Figura 16 - UT 30 50
Figura 17 - UT 31 53
Figura 18 - UT 32 56
Figura 19 - UT 33 58
Figura 20 - UT 34 61
Figura 21 - Relatório (SC Braga) 64
Figura 22 - Microciclo 12 66
Figura 23 - UT 48 69
Figura 24 - UT 49 72
Figura 25 - UT 50 75
Figura 26 - UT 51 77
Figura 27 - UT 52 79
Figura 28 - Relatório (FC Porto) 82
Figura 29 - Microciclo 42 84
Figura 30 - UT 182 87
Figura 31 - UT 183 90
Figura 32 - UT 184 93
Figura 33 - UT 185 95
Figura 34 - Relatório (FC Vizela) 98
Figura 35 - Avaliação física 102
Figura 36 - Gráfico de Controlo de Treino 102

Índice de Anexos

Jogador 2 131
Jogador 4 131
Jogador 5 131
Jogador 6 131
Jogador 7 132
Jogador 8 132
Jogador 9 132
Jogador 10 132
Jogador 11 133
Jogador 12 133
Jogador 13 133
Jogador 14 134
Jogador 15 134
Jogador 16 134
Jogador 17 135
Jogador 18 135
Jogador 19 135
Jogador 20 135
Jogador 21 136
Figura 37 - Mesociclo (setembro) 136
Figura 38 - Mesociclo (outubro) 137
Figura 39 - Mesociclo (novembro) 137
Figura 40 - Mesociclo (dezembro) 138
Figura 41 - Mesociclo (janeiro) 138
Figura 42 - Mesociclo (fevereiro) 139
Figura 43 - Mesociclo (março) 139
Figura 44 - Mesociclo (abril) 140

Resumo

O presente relatório foi realizado para descrever o estágio profissionalizante correspondendo ao mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento da FADEUP. Este estágio foi realizado no escalão de Sub-19 masculino do FCPF que competia na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores.

Neste relatório vai ser relatado os vários objetivos propostos. A aplicação dos conhecimentos adquiridos, tanto nas aulas de mestrado como com os outros treinadores da ET e o desenvolvimento das minhas competências de treinador. A participação no planeamento do processo de treino e também o desenvolvimento das minhas capacidades de liderança e comunicação.

Ao longo do relatório serão abordados diversos fatores da prática profissional, nomeadamente, o contexto organizacional do clube, os processos de treino e competição, os procedimentos de liderança e comunicação adotados e as principais aprendizagens resultantes da experiência de estágio.

Este estágio ajudou-me a entender as exigências reais da profissão de treinador, nomeadamente a necessidade de me adaptar a diferentes realidades, contextos e pessoas. No decorrer da época desportiva, as experiências vividas ao nível do treino, da competição, da liderança e da comunicação favoreceram o desenvolvimento das minhas competências técnicas, pedagógicas e relacionais. As adversidades encontradas e a reflexão sobre as mesmas constituíram igualmente oportunidades de aprendizagem, contribuindo para a formação de uma identidade profissional mais consciente, crítica e preparada para os desafios futuros.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL DE FORMAÇÃO; TREINO DESPORTIVO; PROCESSO DE TREINO; LIDERANÇA; COMUNICAÇÃO

Abstract

This report has been produced to describe the professional placement associated with the Master's degree in High-Performance Sports Coaching at the Faculty of Sport, University of Porto. This placement took place with the men's Under-19 team of FCPF, which was competing in the 1st Division of the National Junior Championship.

This report will outline the various objectives set. It will cover the application of the knowledge gained, both in my Master's degree classes and through working with the other coaches on the technical staff, as well as the development of my coaching skills. It will also cover my involvement in planning the training process and in developing my leadership and communication skills.

Throughout the report, various aspects of professional practice will be addressed, namely the club's organisational context, training and competition processes, the leadership and communication procedures adopted, and the key lessons learned from the internship experience.

This work placement helped me to understand the real demands of the coaching profession, particularly the need to adapt to different situations, contexts and people. Throughout the sporting season, the experiences I gained in training, competition, leadership and communication helped me to develop my technical, teaching and interpersonal skills. The challenges I faced and my reflection on them also provided learning opportunities, helping to shape a more self-aware, critical and well-prepared professional identity, ready to face future challenges.

KEYWORDS: YOUTH FOOTBALL; SPORTS TRAINING; TRAINING PROCESS; LEADERSHIP; COMMUNICATION

Lista de Abreviaturas

AV - Avançado

DEF – Defesa

ET – Equipa técnica

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCPF – Futebol Clube Paços de Ferreira

GR – Guarda -Redes

JK – Joker

MED – Médio

OD – Organização Defensiva

OO – Organização Ofensiva

PF – Preparador Físico

TA – Treinador Adjunto

TD – Transição Defensiva

TG – Treinador de Guarda-Redes

TO – Transição Ofensiva

TP – Treinador Principal

UT – Unidade de treino

1. Introdução

1.1 Apresentação pessoal e motivações

Chamo-me Diogo Coelho, tenho 23 anos e encontro-me a completar o Mestrado de Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens na FADEUP sendo que a minha vertente está ligada ao treino de alto rendimento na modalidade de futebol. Para completar o curso optei pela realização do estágio profissionalizante em detrimento da dissertação, por considerar que esta opção me permitiria adquirir uma experiência prática e próxima da realidade profissional.

1.2 Objetivos do estágio

Os objetivos e perspetivas que identifiquei para o meu estágio são os seguintes, para além de querer observer o dia-a-dia de um clube profissional, quero também aprender mais sobre o jogo e as suas dinâmicas com pessoas que têm muito mais experiências vividas no mundo futebolístico. Outro objetivo será arrecadar contactos dentro do meio futebolistico, quero melhorar o meu conhecimento sobre as tarefas de cada elemento dentro da ET, desde o TG, o PF até ao TP e não esquecendo os próprios jogadores. Para além de estar a desempenhar a função de TA também estou ligado à parte de analista e relativamente à minha segunda função espero também aumentar o meu conhecimento sobre esta área. Por fim, procurei desempenhar as funções que me foram atribuídas com o máximo rigor, profissionalismo e dedicação, contribuindo de forma positiva para o trabalho da equipa técnica e demonstrando as competências necessárias para dar continuidade ao meu percurso em contextos de elevado rendimento.

1.3 Temáticas estruturantes do relatório

A elaboração deste relatório foi orientado por um conjunto de temáticas consideradas fundamentais para a compreensão do processo de formação e desenvolvimento de um treinador de futebol em contexto de alto rendimento. A seleção destas temáticas decorre não só dos objetivos formativos definidos para o estágio, mas também das funções desempenhadas ao longo da época desportiva enquanto treinador-adjunto e analista da equipa masculina de Sub-19 do FCPF. Assim, as temáticas estruturantes refletem as áreas que assumiram maior relevância na intervenção realizada e nas aprendizagens desenvolvidas, procurando estabelecer uma ligação entre a fundamentação teórica e a experiência prática vivenciada durante o estágio.

Neste sentido, o relatório centra-se, em primeiro lugar, na análise do modelo de treino e do modelo de jogo, por se considerar que estes constituem os principais referenciais que orientam toda a intervenção do treinador. O modelo de jogo representa a identidade competitiva da equipa, traduzindo a forma como esta pretende responder aos diferentes momentos do jogo, enquanto o modelo de treino corresponde ao conjunto de opções metodológicas que procuram promover a aquisição e consolidação desses comportamentos através do processo de treino (Castelo, 2009; Garganta, 1997). A compreensão da relação entre ambos revelou-se determinante para perceber como as ideias do treinador são operacionalizadas diariamente e transformadas em comportamentos observáveis na competição.

Outra temática prende-se com o planeamento do treino, entendido como um processo contínuo de organização e operacionalização do modelo de jogo ao longo da época desportiva. A análise das diferentes planificações, anual, mensal, semanal e diária, permitiu compreender a importância de estruturar o processo de treino de forma coerente e articulada, assegurando que os conteúdos desenvolvidos em cada sessão contribuíssem para a consolidação da identidade de jogo pretendida. Neste sentido, o planeamento assume-se como um instrumento fundamental para garantir a coerência entre os princípios do modelo

de jogo, os objetivos de cada momento da época e a organização do processo de treino (Garganta, 1997; Oliveira, 2004).

Paralelamente, assume particular relevância a temática da avaliação e controlo do treino e do jogo, visto que a observação sistemática e a análise contínua do processo constituem instrumentos fundamentais para sustentar a tomada de decisão do treinador. A recolha e a interpretação de informação proveniente do treino e da competição permitem verificar se os comportamentos desenvolvidos se aproximam do modelo de jogo pretendido, possibilitando a introdução de ajustamentos que promovam uma evolução consistente do desempenho individual e coletivo. Deste modo, a avaliação assume um papel determinante na regulação permanente do processo de treino, contribuindo para assegurar a coerência entre o planeamento, a operacionalização do treino e o rendimento competitivo (Garganta, 1997).

Por sua vez, a liderança e a comunicação constituem dimensões indissociáveis do exercício da função de treinador. Para além do domínio técnico e metodológico, o treinador deve ser capaz de orientar, influenciar e estabelecer relações interpessoais positivas, promovendo um ambiente de exigência, compromisso e aprendizagem contínua. A forma como comunica com os jogadores e com os restantes elementos da equipa técnica assume um papel determinante na construção da identidade coletiva e na operacionalização do modelo de jogo, evidenciando que a liderança ultrapassa a mera transmissão de conhecimentos, refletindo-se igualmente na capacidade de mobilizar o grupo em torno de objetivos comuns (Castelo, 2009).

Por último, todas estas temáticas convergem para um objetivo transversal: a construção da minha identidade pessoal e profissional enquanto treinador. O estágio constituiu um contexto privilegiado para integrar conhecimentos científicos e experiências práticas, favorecendo o desenvolvimento de competências técnicas, metodológicas e relacionais essenciais ao exercício da profissão. Assim, mais do que descrever as atividades realizadas, o presente relatório procura refletir criticamente sobre as aprendizagens desenvolvidas,

evidenciando a forma como estas contribuíram para a consolidação da minha intervenção enquanto futuro treinador de futebol.

1.4 Estrutura do relatório

Este relatório vai ser dividido em 2 secções, na 1ª secção ou preliminaries encontramos a capa, folha de rosto, a ficha de Catalogação, os agradecimentos, o índice (geral, de figuras e anexos), o resumo, o abstract e a lista de abreviaturas. A 2ª secção é onde encontramos a parte mais importante do relatório. Nesta parte apresenta-se a Introdução, na qual se inclui uma apresentação pessoal, as minhas motivações os objetivos a que me propus cumprir durante o estágio. É igualmente apresentada a estrutura do relatório e o enquadramento legal, relacionado com o Decreto-Lei que possibilita a obtenção do grau de Mestre e do Grau ll (UEFA B) na modalidade de Futebol, através do IPDJ. De seguida, apresenta-se o enquadramento da prática profissional, que inclui uma descrição e reflexão sobre o clube, a sua história, as suas conquistas, bem como a sua missão, valores e objetivos, tanto ao nível global como, especificamente no departamento de formação. O ponto seguinte refere-se ao desenvolvimento da prática profissional, no qual é realizada uma descrição e reflexão sobre o modelo de treino e o modelo de jogo. São ainda apresentadas as planificações anual, mensal, semanal e diária, bem como os processos de avaliação e controlo de treino e do jogo. Neste capítulo, abordam-se também os temas da liderança e da comunicação, descrevendo-se o estilo de liderança e as estratégias de comunicação adotados, ilustradas com diversos exemplos que justificam a utilização das diferentes técnicas. Por fim, são apresentadas as principais barreiras e dificuldades encontradas ao longo do estágio, nomeadamente a resolução de problemas relacionados com o cumprimento do regulamento disciplinar (multas) e a barreira linguística existente com alguns jogadores. De seguida, encontra-se o capítulo dedicado ao desenvolvimento da identidade pessoal e profissional, no qual é refletida a evolução enquanto pessoa e treinador. Por fim, nas considerações finais e perspetivas futuras, procede-se à análise dos objetivos inicialmente definidos, avaliando se foram ou não alcançados.

1.5 Enquadramento legal e institucional

A finalização deste segundo ano levará à obtenção do grau de Mestre que é designado aos que, através da aprovação em todas as unidades curriculares do plano do curso do mestrado em Treino de Alto Rendimento na modalidade de futebol e da aprovação no ato público da defesa do relatório de estágio, tendo obtido o número de créditos definidos segundo o Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, artigo 23º. Mais tarde, este diploma foi atualizado pelo Decreto-Lei 107/2008, de 25 de julho sem que em relação a este artigo tivesse havido qualquer alteração.

A Lei nº40/2012, de 28 de agosto, diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, que veio revogar o Decreto-Lei nº248-A/2008, de 31 de dezembro, sendo assim, segundo o nº2 do art.º 6º da Lei referida anteriormente, os cursos superiors na área de Educação Física ou de Desporto é uma condição necessária para adquirir o Título Profissional de Treinador de Desporto através do reconhecimento prévio pelo I.P.D.J (Instituto Português do Desporto e Juventude). Através da equivalência e estudos de ensino superior, estão reconhecidos academicamente capacidades para que seja atribuido o grau ll total após o estágio no Mestrado de Treino de alto Rendimento Desportivo na instituição de ensino superior em que o estagiário se encontra.

Concluindo, para além da obtenção do grau de Mestre e de tudo que o mesmo possa oferecer a nível cognitivo e experimental, é reconhecido o título profissional de treinador de desporto na modalidade de futebol de grau ll.

2. Enquadramento da prática profissional

2.1 Macro contexto

2.1.1 Contexto futebolístico

O FCPF caracteriza os escalões em que estão inseridos em várias etapas de desenvolvimento, desde "Atividades Lúdicas/Iniciação" até "Futebol Profissional", de forma a haver uma sequência lógica no desenvolvimento dos jogadores. Dito isto, o escalão onde realizei o estágio (Sub-19 masculino) é caracterizado pelo clube na etapa de desenvolvimento como "Transição para Rendimento" (penultima etapa, visto que o clube não tem Sub-23 nem equipa B; logo, este escalão é o mais próximo da equipa A), tendo como principais objetivos a preparação dos jogadores para contextos de rendimento superior, vivenciando o dia -a -dia de trabalho num registo o mais aproximado possível às dinâmicas do futebol profissional e preparar os jogadores para competirem em situações de elevado stress competitivo.

Este clube, histórico no contexto do futebol sénior tem atravessado por algumas dificuldades, maioritariamente ao nível financeiro. Desta situação resultam outros problemas, tanto na equipa sénior como na formação. Ao nível sénior, destaca-se a incapacidade de contratar jogadores, levando o clube a recorrer frequentemente a empréstimos, o que obriga a uma profunda reestruturação do plantel em cada época. Relativamente à formação, embora o clube disponibilize os recursos essenciais para o treino, é evidente que alguns materiais se encontram desatualizados, como é o caso do ginásio destinado aos escalões de formação. Acresce ainda a dificuldade em recrutar os jogadores de primeira escolha para os diferentes escalões, uma vez que os principais escalões da formação ainda não se encontram consolidados nos campeonatos nacionais.

Apesar das dificuldades enfrentadas pelo clube, este conseguiu constituir equipas de formação competitivas para os respetivos campeonatos, alcançando, na maioria dos escalões, os objetivos definidos para a época. Ao nível sénior, apesar não ter conseguido

assegurar a manutenção no respetivo campeonato, a equipa demonstrou competitividade e lutou até à última jornada da competição.

2.2 Contexto institucional

2.2.1 História do clube

A origem do FCPF inícia na década de 30, quando a modalidade começou a ser praticada pelo Sport Club Pacense.
Passaram 2 décadas com este nome e em competição popular e não oficial até que com uma reorganização competitiva e o aparecimento do velho campo da Cavada originou a fundação, a 5 de abril de 1950, do FC Vasco da Gama e que se encontrar na conceção atual do FCPF, passando a ser denominado pelo nome atual na temporada de 1961/1962.

Foi na temporada referida anteriormente que o clube mudou as cores oficiais para serem idênticas à do clube FC Porto. Só a 15 de março de 1981 é que o clube decidiu mudar as suas cores oficiais do equipamento para as cores do concelho, o amarelo e verde, cores atuais do clube, tornando-se um clube de refência nacional conseguindo acumular 11 presenças na 2ªLiga e mais de 20 presenças na 1ªLiga.

A evolução histórica do FCPF demonstra que o seu crescimento assentou numa cultura de resiliência e adaptação às diferentes exigências competitivas. Apesar de nunca ter integrado o grupo dos clubes com maior capacidade financeira em Portugal, conseguiu afirmar-se através de uma gestão criteriosa dos recursos disponíveis e de uma aposta consistente na valorização dos seus atletas e treinadores. Esta identidade continua a refletir-se no funcionamento atual do clube, influenciando a forma como o processo de formação é desenvolvido.

Atualmente, o clube encontra-se fragilizado devido às dificuldades financeiras que atravessa. Como forma de enfrentar esta situação, optou pela entrada de um investidor e pela criação de uma Sociedade Anónima Desportiva. Contudo, dada a forte relação

exixtente entre o clube e os seus adeptos, esta decisão não foi consensual, tendo a votação em Assembleia Geral para aprovar a entrada da empresa sido bastante equilibrada. Embora esta realidade represente uma fragilidade institucional, evidencia igualmente a capacidade de adaptação da organização perante contextos adversos. Durante o estágio, foi possível verificar que as limitações financeiras não comprometeram o nível de exigências imposto ao trabalho diário, sendo frequente a procura de soluções que permitissem maximizar os recursos humanos e materiais disponíveis.

Apesar das dificuldades que atravessa, o clube não deixa de cumprir o seu papel ao nível solidário, tendo promovido diversas campanhas de sensibilização e consciencialização para diferentes problemáticas da sociedade, como a mobilidade reduzida, a reflorestação e os maus-tratos aos animais. Na minha perspetiva, esta preocupação com a responsabilidade social reforça a identidade do clube enquanto instituição que ultrapassa o contexto competitivo e procura contribuir ativamente para o desenvolvimento social da região.

Apesar do momento conturbado que atravessa, o clube continua a manter-se competitivo em todas as frentes, sem descurar a sua responsabilidade perante as problemaáticas atuais da sociedade, posicionando-se e dando a devida importância aos temas anteriormente referidos. Neste contexto, o ambiente vivido no clube revelou-se muito enriquecedor no que toca à aprendizagem sobre o futebol. A relação entre os treinadores é positiva, existindo frequentemente momentos de partilha e conversas informais sobre o jogo, as diferentes equipas e os desafios inerentes a cada escalão. Estas interações permitiram ampliar os meus conhecimentos, proporcionando uma visão mais abrangente da realidade do clube e do processo de formação, em vez de uma perspetiva limitada ao escalão em que desempenhei funções.

Esta realidade permitiu-me compreender que uma das principais potencialidades do FCPF reside na cultura de colaboração existente entre os diferentes elementos da estrutura técnica. A constante partilha de experiências e de conhecimento entre treinadores favorece a construção de uma visão mais integrada do processo de formação, contribuindo para uma maior coerência metodológica entre os diferentes escalões. Por outro lado, apesar da

qualidade do trabalho desenvolvido, as limitações financeiras continuam a constituir uma fragilidade evidente, podendo condicionar o investimento em recursos humanos especializados, infraestruturas e tecnologia de apoio ao treino. Para além da estabilidade financeira, considero que o clube poderá beneficiar de um maior investimento em recursos tecnológicos de apoio ao treino e à análise do desempenho, bem como do reforço da articulação entre os diferentes departamentos, potenciando ainda mais a qualidade do processo formativo. Considero que uma maior estabilidade financeira permitirá potenciar ainda mais a qualidade do processo formativo e criar melhores condições para o desenvolvimento dos atletas e dos profissionais que integram o clube.

Concluindo, considero que o FCPF consegue manter um elevado nível de qualidade no seu processo de formação, mesmo perante um contexto institucional desafiante. A aposta no desenvolvimento dos jogadores e na construção de equipas competitivas reflete-se nas frequentes integrações de atletas da formação em treinos da equipa sénior, bem como nas sucessivas convocatórias para as seleções distritais e nacionais.

Estes indicadores demonstram que, apesar das fragilidades existentes, o clube continua a afirmar-se como uma referência na formação de jovens jogadores, proporcionando-lhes oportunidades de desenvolvimento e progressão desportiva para níveis competitivos elevados.

2.2.2 Conquistas/Palmarés

Ao nível de presenças um clube histórico como o que está a ser descrito já leva inúmeras presenças nos mais diversos campeonatos tendo conseguido 11 presenças na 2ªLiga, mais de 20 na 1ªLiga, mais de 10 na Taça da Liga e mais de 40 presenças na Taça de Portugal, já a nível internacional o clube conseguiu obter 1 presença na Liga conferência (Play-off), 3 na Liga Europa e 1 na Liga dos Campeões (Play-off).
Relativo à conquista de títulos o clube conseguiu ser 4 vezes campeão da 2ªLiga, 1 vez campeão da 3ªDivisão, e foi 1 vez finalista na Taça de Portugal, Taça da Liga e Supertaça Cândido de Oliveira e a melhor classificação obtida no campeonato foi o 3º lugar.

2.2.3 Missão, valores e objetivos- F.C. Paços de Ferreira

O FCPF promove a prática desportiva de Jovens e adultos, em diferentes modalidades, fornecendo-lhes as melhores condições para a sua evolução como atletas e seres humanos.
O clube atuará de forma socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar com os seus compromissos, refutando qualquer tipo de discriminação e buscando resultados que orgulhem os seus funcionários, sócios, adeptos, patrocinadores e comunidade em que está inserido.

O clube rege-se pelos seguintes valores: paixão, esforço, dedicação, respeito, excelência, compreensão, solidariedade, profissionalismo, transparência, honestidade e equipa.

Os objetivos do clube passa por ser um dos principais clubes portugueses, através de excecionais performances desportivas e respeito pelo fair-play, por forma a atrair cada vez mais adeptos e parceiros. O clube deverá assumir-se como um dos principais formadores de atletas e seres humanos incutindo-lhes os seus valores de convivência em sociedade.

2.2.4 Missão, Valores e Objetivos- Departamento de Formação

A Missão do Departamento de Formação passa por formar homens, atletas e jogadores de futebol, formar jogadores para integrarem o futebol profissional na equipa senior, procurar competir nos campeonatos mais exigentes nos diferentes escalões, potenciar todas as etapas desde o futebol de base até ao profissional e formar jogadores focados e com capacidade de superação.

Os valores que o clube quer transmitir passa por ser uma referência nacional na qualidade de formação de jovens jogadores de futebol e tornar o departamento de futebol de formação um espaço de elevado qualidade de potenciação de jogadores para futuro enquadramento no plantel profissional.

Os objetivos passam por potenciar/formar jogadores para a equipa A, capacitar os jogadores técnica, tática, física e mentalmente, ter jogadores a representar as seleções distritais e nacionais e sermos uma referência nacional, pela imagem do clube, na competência dos treinadores e na qualidade dos jogadores e do jogo.

2.2.5 Objetivos Específicos (competitivos, de processo e estruturais)

O objetivo competitivo que nos foi proposto foi a manutenção na competição em que estávamos inseridos (1ª Divisão Nacional de Sub-19 – Série Norte).

Os objetivos de processo para esta época desportiva passam pela participação regular de jogadores nos trabalhos da equipa profissional, bem como pela integração de, pelo menos, um jogador proveniente do Departamento de Futebol de Formação na equipa profissional ao longo da época. Adicionalmente, pretende-se que, no mínimo, dois jogadores assinem contrato profissional e deem continuidade ao seu percurso desportivo na equipa A. Foi ainda estabelecido como objetivo a presença de, pelo menos, um jogador em convocatórias para as seleções nacionais. Por fim, pretende-se que mais de 90% dos jogadores que

concluem o seu processo de formação no clube prossigam as suas carreiras desportivas em contextos competitivos nunca inferiores às divisões máximas dos contextos distritais.

2.2.6 Organograma/Organização funcional das equipas de trabalho

Como se pode verificar na Figura 1, o cargo mais alto do clube é o de Presidente, logo de seguida vem o diretor do departamento de formação e o vice-presidente/diretor da entidade formadora. Ligado a este último cargo referido está o coordenador técnico que comunica com os departamentos de recrutamento, a estrutura técnica e a estrutura de apoio, sendo que a estrutura técnica está dividida em equipas técnicas, "Os Castorzinhos", o departamento de guarda-redes, o departamento de performance e o departamento de análise e desenvolvimento individual, enquanto que a estrutura de apoio se encontra dividida em departamento clínico, departamento de psicologia e acompanhamento escolar, departamento de nutrição e departamento de acompanhamento de equipas.

Relativamente à organização funcional das equipas de trabalho (Figura 2), o diretor da entidade formadora encontra-se em constante comunicação com o coordenador técnico sendo que o próprio encontra-se em comunicação com a estrutura de apoio e a ET no global, havendo ainda comunicações entre o analista e o departamento de análise, o TG com o departamento de guarda-redes e o PF com o departamento de performance.

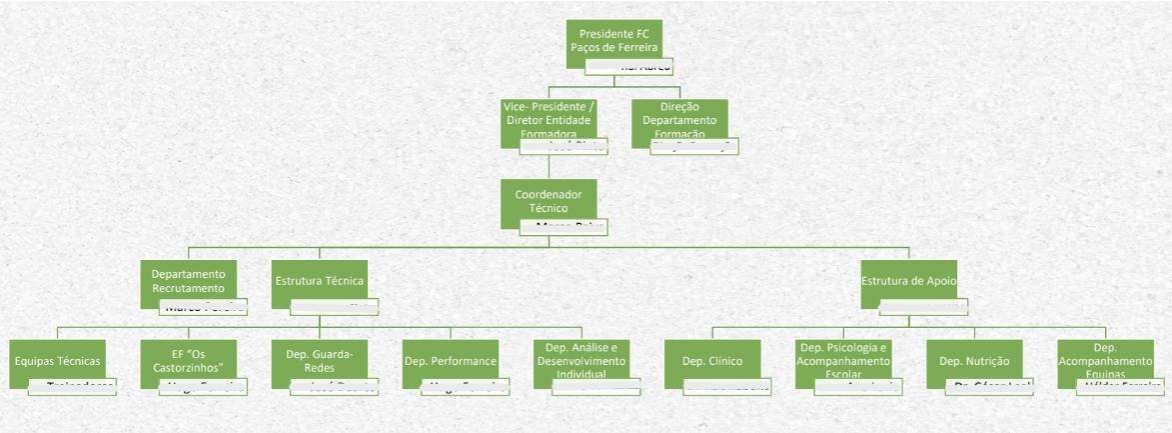


Figura 1 - Organograma do F.C. Paços de Ferreira

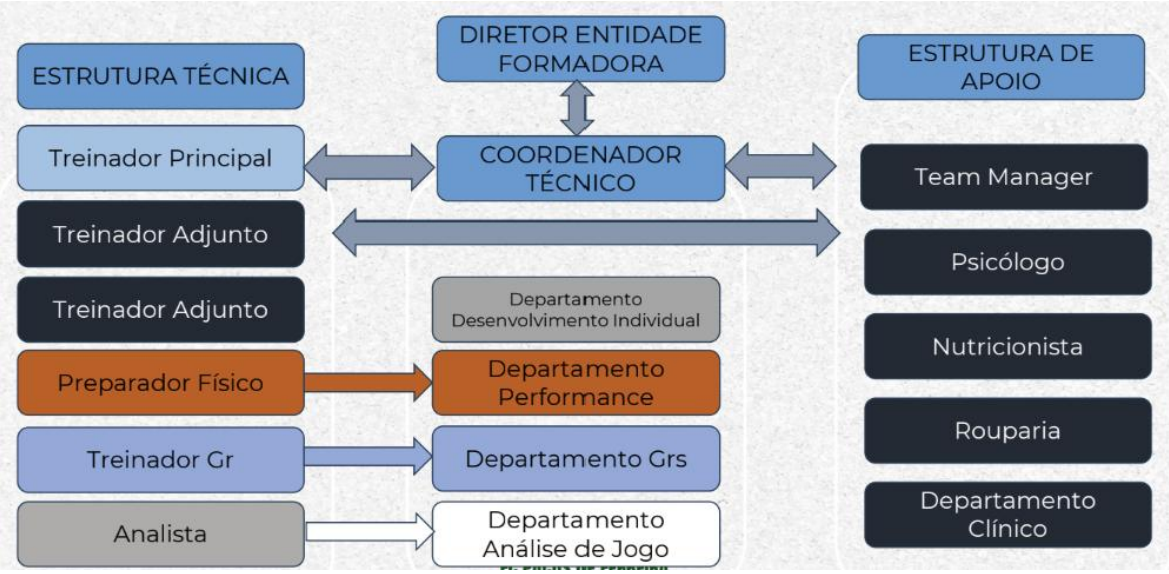


Figura 2 - Organização funcional das equipas de trabalho

2.2.7 Infraestruturas e materiais

Relativamente às infraestruturas, o clube conta com o campo do estádio Capital do Móvel (Figura 3) utilizado para os jogos oficiais da equipa sénior masculina. Está disponível também um campo relvado para a equipa sénior treinar (Figura 4), têm 1 campo sintético onde ocorre as competições de toda a formação (masculino e feminino) e séniores feminino (Figura 5), tem à disposição um campo relvado de 7 e ao lado do último campo referido têm um campo sintético de 5.

Em parceria o clube também tem direito a utilizar o campo de Sanfins (Figura 6) e da Seroa (Figura 7) exclusivo para treino.

Em relação aos materiais, o que temos disponível para treino são 2 sacos de bolas com 10 em cada, sinalizadores, cones, estacas, coletes de várias cores, acesso a 4 balizas de 11 (2 amoviveis), 2 balizas de 7 e várias mini-balizas de vários tamanhos e ainda tinhamos acesso aos GPS da empresa *CATAPULT*.



Figura 3 - Estádio Capital do Móvel



Figura 4 - Campo de treino séniores



Figura 5 - Campo sintético 1



Figura 6 - Campo de Sanfins



Figura 7 - Campo da Seroa

2.3 Contexto da natureza funcional

2.3.1 Competição

O estágio foi realizado no escalão de Sub-19 (Júniores A) que competiu na 1ª Divisão do Campeonato Nacional na Série Norte. De acordo com a Federação Portuguesa de Futebol (2025), este campeonato é o mais exigente deste escalão visto que dá a possibilidade de jogar contra os melhores do país, primeiramente da zona Norte e, na segunda Fase, acrescenta-se a zona Sul na Fase de campeão. Deste modo, possibilita o confronto com jogadores internacionais e com campeões europeus e mundiais do respetivo escalão.

Este campeonato é dividido em 2 Fases, sendo que a 1ª Fase está dividida por duas séries (Norte e Sul) e a 2ª fase está dividida por duas séries (Apuramento de Campeão e Manutenção/Descida). O FCPF está inserido na série Norte juntamente com mais 9 equipas. As primeiras quatro equipas qualificam-se para o Apuramento de Campeão e acrescenta-se as outras 4 equipas da série Sul que vão disputar o título de campeão. E importa referir que as equipas começam todas com 0 pontos. Relativo à 2ª Fase, na série de Manutenção/Descida, as equipas que entram nesse campeonato vão do 5º lugar até ao 10º, já não há junção com os clubes da série Sul e os clubes começam com metade dos pontos que acumularam na 1ª Fase.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Porto	**49**	18	16	1	1	62	19	+43
2	Gil Vicente	**32**	18	10	2	6	31	23	+8
3	Rio Ave	**31**	18	10	1	7	32	31	+1
4	FC Famalicão	**30**	18	9	3	6	35	29	+6
5	SC Braga	**27**	18	8	3	7	32	26	+6
6	Vitória SC	**27**	18	8	3	7	22	27	-5
7	FC Vizela	**19**	18	5	4	9	30	39	-9
8	Paços de Ferreira	**19**	18	5	4	9	22	37	-15
9	Moreirense	**16**	18	4	4	10	20	27	-7
10	GD Chaves	**5**	18	0	5	13	10	38	-28

Figura 8 - Classificação 1ª Fase

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	SC Braga	**38**	10	8	0	2	29	11	+18
2	Vitória SC	**26**	10	3	3	4	19	20	-1
3	Moreirense	**24**	10	4	4	2	12	8	+4
4	FC Vizela	**20**	10	2	4	4	15	25	-10
5	GD Chaves	**16**	10	3	4	3	11	13	-2
6	Paços de Ferreira	**16**	10	1	3	6	11	20	-9

Figura 9 - Classificação 2ª Fase

2.3.2 Caracterização da equipa

Esta equipa é constituída maioritariamente por jogadores que já estão no clube há vários anos.

O plantel é composto por 21 jogadores, nomeadamente: 2 GR, 8 DEF, 5 MED e 6 AV, sendo que 11 jogadores são de 2º ano, ou seja, último ano de formação.

Ao nível da qualidade, a equipa suscita algumas dúvidas, tendo em conta o percurso formativo destes jogadores. Em escalões anteriores, alguns jogadores integraram equipas que desceram de divisão, o que poderá indiciar algumas limitações na capacidade para competir de forma consistente num campeonato tão exigente. Além disso, o plantel integra vários jogadores de primeiro ano, que ainda não possuem experiência num contexto competitivo com o nível de exigências deste campeonato.

2.3.3 Caracterização dos jogadores

Segue-se uma análise individual dos jogadores que integraram o plantel do FCPF na época desportiva 2025/2026. Para o efeito, será apresentada, a título exemplificativo, a caracterização de dois jogadores. As restantes caracterizações individuais encontram-se disponíveis na secção dos Anexos do relatório (Anexo 1).

Jogador 1- Não é um guarda-redes muito alto. Ao nível da qualidade, é um guarda-redes competente entre os postes e com bons reflexos. O seu jogo de pés pode ser melhor; embora tenha boa técnica, os seus passes acabam, muitas vezes, por beneficiá-lo mais a si do que à equipa. Ou seja, nem sempre toma as melhores decisões nas situações em que deve recorrer ao passe, seja curto ou longo. Outra característica em que não é tão forte é o controlo da profundidade. Muitas vezes fica indeciso quanto a sair ou permanecer na baliza, o que acaba por criar situações de perigo para a equipa.

Jogador 3- É defesa-central e foi o nosso capitão até sofrer uma lesão grave que obrigou a intervenção cirúrgica, terminando a época mais cedo. Era o nosso melhor defesa-central. Tem uma grande capacidade física, posiciona-se de forma a conseguir dar cobertura aos colegas, apresenta uma excelente capacidade na saída de bola, tem boa leitura de jogo, sobretudo na antecipação ao adversário para realizar interceções, e é também muito forte no jogo aéreo. Em contrapartida, apesar de se posicionar bem, é um jogador lento e pode sentir dificuldades perante bolas na profundidade. Por vezes, demonstra excesso de confiança, podendo desconcentrar-se e colocar a equipa em perigo.

	Pé pref.	Posição	Data de nascimento	Altura (cm)	Peso (Kg)
Jogador 1	Direito	GR	22/02/2007	185	65
Jogador 2	Direito	GR	07/05/2008	184	74
Jogador 3	Direito	DC	06/02/2007	181	74
Jogador 4	Direito	DC	13/05/2007	182	73
Jogador 5	Direito	DC/MD	25/01/2008	177	71
Jogador 6	Direito	DC	25/01/2008	184	85
Jogador 7	Direito	DC	14/03/2008	177	76
Jogador 8	Direito	LD/LE/DC	23/01/2007	182	78
Jogador 9	Direito	LD/LE/ED	19/03/2008	163	68
Jogador 10	Esquerdo	LE	02/02/2007	176	70
Jogador 11	Direito	MD	03/01/2007	173	74
Jogador 12	Direito	MD/MI	21/08/2007	180	74
Jogador 13	Direito	MI/MD	25/04/2008	174	72
Jogador 14	Direito	MI/MO	06/05/2008	176	73
Jogador 15	Direito	MO/MI/EE	12/06/2007	169	66
Jogador 16	Direito	PL	27/11/2007	175	76
Jogador 17	Direito	PL/ED	19/01/2007	175	73
Jogador 18	Direito	EE	03/07/2007	171	65
Jogador 19	Direito	EE/ED	07/09/2008	175	68
Jogador 20	Direito	ED/EE/PL	11/03/2008	175	64
Jogador 21	Direito	PL/ED	04/07/2008	175	69

Figura 10 -Caracterização do plantel Sub-19 do FC Paços de Ferreira

2.3.4 Equipa técnica

TP - Responsável pelo planeamento e operacionalização do treino, capacidade de gestão de grupo e poder decisional. Para além das tarefas referidas anteriormente, o TP faz também a ligação entre a equipa e o clube, transmite-lhes informações e preocupações que a seu ver são pertinentes e também atualiza o clube sobre os jogadores.

TA principal - Planeamento e realização das unidades de treino, elo de ligação com o departamento clínico, sendo que se encontra num grupo com o departamento médico tornando-se mais fácil saber com quantos jogadores podemos contar para os treinos e se é necessário chamar jogadores de escalões abaixo. Por fim, constitui o elo de ligação com o

balneário, ou seja, é o treinador que está mais atento aos jogadores e observa como é que eles estão no balneário e o seu ambiente.

TA - Auxilia na realização do treino, prestando apoio ao TP e ao TA principal através da preparação e organização dos exercícios no terreno de jogo. Além disso, desempenha um papel fundamental na motivação dos jogadores, incentivando-os a realizar os exercícios com a máxima intensidade. É também responsável pelo trabalho das bolas paradas ofensivas e defensivas. Paralelamente às suas funções na equipa de Sub-19, acumula ainda o cargo de diretor do clube.

TA estagiário (eu) - Auxilio na operacionalização do treino, dando suporte ao TP e ao TA principal através da montagem e organização dos campos destinados aos exercícios. Participo, igualmente no trabalho das bolas paradas, mais especificamente nas bolas paradas defensivas, auxiliando no posicionamento dos jogadores durante o treino. Além disso, faço o registo e a contabilização dos resultados obtidos nos diferentes exercícios realizados ao longo das sessões de treino. Esta função assume particular importância, uma vez que a ET procura promover elevados níveis de competitividade, de forma a manter o foco e a intensidade dos jogadores durante o treino. Nesse sentido, no final de cada sessão, a equipa ou os jogadores que obtêm os resultados menos positivos são sujeitos a um pequeno "castigo".

TG - Planeamento e aplicação das unidades de treino específicas dos GR. Paralelamente, presta apoio durante o treino, colaborando na montagem e organização dos exercícios e, quando necessário, participa ativamente nos mesmos para garantir o seu normal funcionamento.

PF - Planeamento e realização das unidades de treino, preparação física e tratamento dos dados recolhidos através do GPS. Para além destas funções, presta apoio durante o treino, colaborando na montagem e recolha do material utilizado. Durante os exercícios, procura garantir a fluidez dos exercícios, colocando rapidamente as bolas em jogo sempre que necessário, quer para os GR quer para os jogadores de campo, assegurando a recuperação

das bolas que saem do terreno de jogo, de forma a minimizar eventuais interrupções e a otimizar o tempo útil de treino.

PF estagiário - Auxilia na implementação das unidades de treino, preparação física e tratamento dos dados provenientes do GPS. Para além destas funções, o PF estagiário presta apoio ao TP e ao TA principal, colaborando na montagem dos exercícios e na recolha do material. Durante os exercícios, assume ainda a responsabilidade de assinalar as situações de fora de jogo. Por último, sempre que necessário, participa ativamente nos exercícios, integrando as tarefas propostas, sendo frequentemente o elemento da equipa técnica mais preparado para desempenhar esse papel.

A experiência enquanto terceiro treinador-adjunto estagiário e analista permitiu-me compreender de forma mais aprofundada as exigências associadas à intervenção do treinador em contexto de formação de alto rendimento. Numa fase inicial, a integração na equipa técnica constituiu um período de adaptação, sobretudo pela existência de uma relação profissional previamente estabelecida entre o treinador principal e o treinador-adjunto principal, resultante da experiência que ambos tinham desenvolvido anteriormente noutro projeto. Esta realidade levou-me a compreender progressivamente a dinâmica existente entre ambos e a encontrar o meu espaço dentro da equipa técnica, procurando adaptar a minha intervenção e a minha forma de comunicação às características do contexto em que estava inserido. Ao longo da época, esta adaptação permitiu-me ganhar confiança e participar de forma cada vez mais natural nas dinâmicas de trabalho da equipa técnica.

Paralelamente, o desempenho das funções de analista constituiu outro importante desafio ao longo do estágio, uma vez que se tratava da minha primeira experiência nesta função, nomeadamente na realização de cortes de vídeo e na elaboração de relatórios de análise dos adversários. Numa fase inicial, estas tarefas exigiram um período de aprendizagem e adaptação, sobretudo pela necessidade de compreender quais as informações que deveriam ser valorizadas e de que forma estas deveriam ser organizadas e apresentadas à equipa técnica. Com a experiência adquirida ao longo da época, fui ganhando maior autonomia na realização destas tarefas e maior capacidade para compreender aquilo que era esperado de

um analista neste contexto. Esta experiência permitiu-me perceber igualmente que o trabalho de análise deve estar articulado com as necessidades da equipa técnica, procurando fornecer informação que seja pertinente e que possa efetivamente contribuir para a preparação da competição.

A conjugação das funções de terceiro treinador-adjunto e analista revelou-se, assim, particularmente enriquecedora para o meu desenvolvimento enquanto treinador, uma vez que me permitiu vivenciar diferentes dimensões do processo de preparação da equipa. Mais do que a aquisição de conhecimentos específicos associados a cada função, considero que esta experiência contribuiu para o desenvolvimento da minha capacidade de adaptação a diferentes situações, para uma maior autonomia na realização das tarefas que me eram atribuídas e para uma melhor compreensão das dinâmicas de trabalho existentes numa equipa técnica. O percurso realizado ao longo da época permitiu-me passar de uma fase inicial de maior necessidade de adaptação para uma participação mais confiante e autónoma, contribuindo para a construção da minha identidade profissional e para uma compreensão mais consciente das exigências inerentes à profissão de treinador.

3. Desenvolvimento da prática profissional

3.1 Modelo de treino

Neste tópico específico, vou falar sobre o nosso microciclo padrão (Figura 11) e sobre o nosso modelo de treino, incluindo as ideias gerais e os princípios metodológicos que foram adotados. O nosso microciclo mais recorrente foi estruturado de domingo a domingo, com treinos de segunda a sexta-feira, jogo ao sábado à tarde e folga no domingo.

Os treinos decorriam no início da tarde (15h:45), sendo que os jogadores chegavam ao clube por volta das 14h:30, de forma a disporem de tempo para realizar o trabalho de mobilidade e o de ginásio antes do início da sessão de treino. Como vários jogadores utilizavam o transporte disponibilizado pelo clube e existiam horários rígidos a cumprir, tornava-se dificil realizar trabalho complementar após o treino, Por esse motivo, a equipa privilegiava a realização do trabalho pré-treino, efetuado cerca de 10 a 15 minutos antes do início da sessão. Este trabalho era realizado com um grupo mais restrito de jogadores, em vez de envolver a totalidade da equipa.

De forma geral, o nosso modelo de treino assentava na realização das tarefas à máxima intensidade, iniciando cada sessão com um aquecimento contextualizado para a prática. Procurava-se minimizar os períodos de inatividade dos jogadores durante os exercícios, garantindo a presença da bola em todas as tarefas e aproximando-as tanto quanto possível às situações reais de jogo, assegurando simultaneamente que os objetivos de cada exercício fossem claros e estivessem alinhados com o modelo de jogo da equipa. Importa referir que, apesar de terem sido consideradas algumas premissas da Periodização Tática na conceção e organização do processo de treino, a sua aplicação foi flexível e adaptada ao contexto da equipa, não correspondendo a uma implementação integral desta metodologia.

Para além dos princípios da especificidade, da progressão complexa, da alternância horizontal em especificidade e das propensões, inerentes à metodologia da Periodização Tática, o clube orientava igualmente a sua intervenção pelos princípios da disciplina, do desafio, da intervenção do treinador e da competitividade.

O princípio da Especificidade era entendido no clube como a necessidade de treinar de forma consistente os comportamentos associados ao modelo de jogo da equipa, recorrendo a exercícios representativos das exigências da competição e capazes de promover adaptações coerentes com a identidade de jogo pretendida. Numa perspetiva ecológica, a especificidade pode ser compreendida como uma propriedade da relação entre o jogador e o contexto em que a ação ocorre, sendo determinada pelas informações disponíveis no ambiente e pelas oportunidades de ação (*affordances*) que este proporciona (Gibson, 1979). Assim, mais do que reproduzir gestos técnicos ou táticos de forma isolada, importa criar contextos de treino que preservem as relações de informação-ação características da competição, favorecendo a transferência das aprendizagens para o jogo.

O princípio da Progressão Complexa pressupõe que a aprendizagem do modelo de jogo ocorre de forma gradual, através da introdução progressiva de princípios e subprincípios cada vez mais complexos, à medida que os jogadores consolidam os conteúdos anteriormente trabalhados. Para favorecer esta evolução, o treinador pode manipular diferentes variáveis do exercício, como o espaço, o número de jogadores ou as regras, ajustando o nível de complexidade às necessidades da equipa e promovendo uma aprendizagem sustentada (Oliveira, 2004).

O princípio da Alternância Horizontal em Especificidade pressupõe a organização do microciclo de treino de forma a alternar as exigências predominantes de cada sessão, permitindo uma gestão adequada da fadiga sem comprometer a especificidade do treino. Deste modo, embora todas as sessões mantenham uma relação com a forma de jogar da equipa, cada uma privilegia diferentes estímulos, favorecendo a recuperação dos jogadores e a manutenção de elevados níveis de desempenho ao longo da semana (Oliveira, 2004).

Relativamente ao princípio das Propensões, este pressupõe a criação de exercícios que favoreçam o aparecimento frequente dos comportamentos que o treinador pretende desenvolver. Assim, mais do que promover a repetição mecânica de um exercício, procura-se induzir a repetição de comportamentos, interações e tomadas de decisão coerentes com o modelo de jogo, contribuindo para a aquisição de hábitos individuais e coletivos. Deste

modo, os jogadores desenvolvem uma maior capacidade para responder de forma ajustada às diferentes situações que emergem durante a competição (Oliveira, 2004).

O princípio da disciplina advoga que os treinadores devem comportar-se de acordo com as normas e regras definidas pelo clube, sendo também os elementos responsáveis por exercerem a autoridade no decorrer do treino.

Relativamente ao princípio do desafio, este pressupõe que os jogadores sejam constantemente estimulados a trabalhar no limite das suas capacidades. Desta forma, promove-se a sua evolução através da superação constante dos desafios que lhes são colocados.

O princípio da intervenção do treinador foca-se mais na sua abordagem ao nível do *feedback*, o qual deve ser ajustado ao escalão etário em que se está inserido. O *feedback* deve ser dado de forma a orientar a tomada de decisão sem ser um condicionador nem restritivo da liberdade decisional do atleta.

O último princípio imposto no treino é o princípio da competitividade. O clube considera que a competição é importante para o desenvolvimento dos jogadores, uma vez que a experiência de vencer e perder contribui para a sua postura e para a busca do resultado desportivo. A competição constante durante o treino é promovida através de vitórias em diversos jogos ou pela atribuição de pontos consoante determinadas ações individuais, grupais e coletivas, o que contribui para o desenvolvimento dos jogadores.

Concluindo, a ET adota uma metodologia de treino que vai ao encontro dos princípios definidos pelo clube. A organização do processo de treino assenta na divisão do microciclo (Figura 11) em diferentes dias comtemplando: recuperação, força, resistência, velocidade, recuperação, jogo e folga. Ao nível do planeamento, as sessões de treino são definidas no dia anterior, uma vez que se procura analisar o treino realizado e avaliar a forma como este decorreu. Esta abordagem permite, sempre que necessário e pertinente, ajustar o conteúdo da sessão seguinte, incluindo novos exercícios ou introduzindo alterações ao planeamento inicial. Além disso, a necessidade de integrar jogadores na equipa A pode obrigar à

reformulação das tarefas previstas. Embora a ET tenha em consideração a componente física e recorra a exercícios específicos para o seu desenvolvimento, esta não constitui o foco principal do processo de treino. Em alternativa, privilegiam-se exercícios que asseguram simultaneamente o desenvolvimento das exigências físicas inerentes ao jogo. O foco recai sobretudo, na identidade da equipa e no modelo de jogo, incorporando apenas algumas adapatações em função das características do adversário.

Futebol Clube **PAÇOS DE FERREIRA**

2025/2026

Equipa	Sub-19							
Mês		**Seg ()**	**Ter ()**	**Qua ()**	**Qui ()**	**Sex ()**	**Sáb ()**	**Dom ()**
		Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:
Microciclo		Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
		Local: FCPF	Local: FCPF	Local: FCPF	Local: FCPF	Local: FCPF	Local: FCPF	Local:
Objetivos	Técnico-táticos							
	Psicológicos	AQUISIÇÃO	AQUISIÇÃO	AQUISIÇÃO DESENVOLVIMENTO	DESENVOLVIMENTO	AQUISIÇÃO MOTIVAÇÃO		
	Físicos	RECUPERAÇÃO	FORÇA	RESISTÊNCIA	VELOCIDADE	RECUPERAÇÃO		
		Treinador				Coordenador		

Figura 11 - Microciclo padrão

3.2 Modelo de jogo

3.2.1 Sistema tático e ideias gerais

As opções que o clube sugere em relação ao sistema tático são as seguintes: 1x4x2x3x1, 1x4x4x2 e 1x3x5x2, sendo que o clube dá liberdade para utilizar os posicionamentos e as dinâmicas que entendemos serem os mais vantajosos do ponto de vista coletivo. Em relação às ideias gerais sobre o modelo de jogo, o clube divide-as pelos quatro momentos do jogo: OO, TD, OD e TO.

Em relação ao primeiro momento referido, o clube pretende uma equipa confortável na circulação e posse de bola. Procura também uma equipa agressiva na procura de espaços para entrar na estrutura adversária e, no momento da finalização, com capacidade para criar um elevado número de ações, recorrendo tanto ao jogo interior como ao jogo exterior.

No momento de TD, a equipa tem de adotar uma atitude mais agressiva, demonstrando capacidade para pressionar de imediato o jogador em posse de bola e rapidez a fechar as linhas de passe.

Na OD, pretendemos uma equipa agressiva e forte na interpretação coletiva dos momentos de pressão.

Na TO, a equipa tem de ter uma rápida mudança de atitude, sendo capaz de decidir, de forma coerente, entre entrar em OO ou realizar um ataque rápido, não podendo permitir entrar num registo de ganha e perde da posse de bola.

3.2.2 Ideias específicas

Organização ofensiva

- O GR tem de ser sempre uma opção de passe recuado, conseguindo identificar os momentos para variar o ritmo de circulação da bola. Tem também de saber acompanhar a equipa, controlando a profundidade, e participar na primeira fase de construção;
- O setor defensivo tem de perceber os momentos para encurtar o bloco ou dar profundidade, de forma a garantir uma circulação de bola segura e agressiva. Tem de apresentar uma grande variabilidade de jogo, ou seja, capacidade para jogar curto, longo, por dentro ou lateralizar o jogo. Tem ainda de controlar as referências ofensivas do adversário e ter capacidade para se projetar ofensivamente através dos laterais;
- O setor intermédio tem de estar em constante criação de linhas de passe, atuar em diferentes planos e ter capacidade para entrar em espaços, sejam eles setoriais ou intersetoriais diferenciados. Tem ainda de ser capaz de variar o corredor do jogo pelo interior da estrutura adversária, chegar à área em situações de finalização e executar passes de rotura e remates de fora da grande área;
- O setor avançado tem de ter capacidade para criar linhas de passe em rotura ou em apoio, saber identificar os timings para executar contra-movimentos, saber ocupar as zonas de finalização e demonstrar espontaneidade na execução das ações de finalização.

  - Saída de bola

- A equipa tem de ter capacidade para optar, com critério, pelo melhor tipo de saída de bola. Na saída curta, o objetivo passa por sair em superioridade para progredir no terreno, atraindo o adversário e conquistando o espaço nas costas. Na saída média/longa, com a equipa aberta, o objetivo passa por ultrapassar as linhas de pressão, explorando o posicionamento alto ou os movimentos de pressão do adversário, encontrando espaços ou jogadores livres em zonas adiantadas do campo. Já a saída longa, com a equipa fechada, é utilizada como recurso, de modo a não expor a equipa na primeira fase de construção.

- 1ªfase de construção

– Na primeira fase de construção, o clube prefere uma estrutura em 3+2 ou 2+3. Pretende-se fixar o adversário através de um posicionamento alto em largura, sendo o GR um elemento ativo nesta fase do jogo. Devemos provocar igualdade ou superioridade numérica no setor defensivo do adversário, procurando o espaço entre linhas. Com a bola descoberta, incentivam-se movimentos de ataque à profundidade. Os laterais funcionam como elementos de apoio no corredor lateral ou de projeção em largura, enquanto os DC posicionam-se numa linha recuada.

- Fase de criação

– Nesta fase, a equipa tem de ser capaz de garantir a máxima largura, com pelo menos um jogador em cada corredor. Tem de procurar enquadrar jogadores no corredor central com a equipa adversária, compreender que a bola descoberta é um indicador para movimentos de ataque à profundidade, identificar e explorar superioridades no corredor lateral ou espaços livres no corredor contrário, realizar movimentos para arrastar a linha defensiva adversária quando a bola se encontra nas laterais do campo e criar linhas de passe para manter a posse de bola no corredor central.

- Finalização

– No momento de finalização, a equipa tem de reconhecer os "gatilhos" de ataque às zonas de finalização. Tem de ocupar obrigatoriamente a zona frontal, a zona de segundo poste e a zona recuada. Os MED também têm de estar envolvidos na chegada à área e posicionados na primeira zona de equilíbrio, próxima da área adversária, para a eventualidade de surgir uma segunda bola, mantendo ainda atenção ao controlo da marcação HxH das referências ofensivas adversárias.

Transição ataque-defesa

- O GR tem de estar atento ao controlo da profundidade e ser capaz de ler o jogo, dando feedback aos colegas de forma a promover uma reação rápida e o fecho das linhas da equipa;
- O setor defensivo tem a instrução de encurtar o bloco, mantendo sempre a preocupação com as referências ofensivas e com as bolas longas nas costas da linha defensiva. Tem de assegurar coberturas próximas em situações de duelos individuais e procurar suster o ataque adversário, com o intuito de dar tempo para a equipa se reorganizar;
- O setor intermédio tem de mostrar uma reação imediata na pressão ao portador da bola, assegurar coberturas próximas em situações de confrontos individuais e, caso não seja possível recuperar a bola de imediato, reagrupar e entrar em organização defensiva;
- O setor avançado é obrigado a ter uma reação instantânea na pressão ao portador da bola, sendo capaz de fechar as linhas de passe e compactar a equipa. Caso não seja possível recuperar a bola de imediato, tem de reorganizar-se.

Organização defensiva

- O GR tem de ser capaz de controlar e organizar a linha defensiva e, consequentemente, a profundidade;
- O setor defensivo tem de ser capaz de encurtar e retirar a profundidade quando a bola está descoberta. Deve haver relações de cobertura intra-setorial e um posicionamento e orientação dos apoios corretos em situações de cruzamento;
- No setor intermédio, preocupamo-nos em fechar o espaço interior, controlar as referências de ligação e ajustar a posição sempre que um colega de equipa salta para pressionar o portador da bola. Temos de ser capazes de nos posicionar apenas em dois corredores quando a bola se encontra no corredor lateral e de chegar à nossa área com o intuito de ajudar defensivamente.

- O setor avançado tem de ser capaz de orientar o jogo ofensivo do adversário, saber interpretar os indicadores de pressão, manter a equipa compacta e participar ativamente no momento de OD.

- Saída de bola adversária

- Trabalhamos a equipa para que seja agressiva na pressão à saída de bola adversária. Damos ênfase ao facto de não perder os duelos individuais, e os jogadores das zonas mais recuadas sabem que têm de jogar de forma simples nas ações de bola dividida ou de 1x1 defensivo.

    - 1ªfase de pressão (Operacionalização)

- A equipa tem de manter um bloco compacto, apresentar boas relações de cobertura, não permitir a entrada da bola nos MED adversários e ser agressiva na pressão, com o objetivo de não permitir bolas descobertas.

    - Adaptação defensiva

- A equipa tem de conseguir identificar os desequilíbrios e retirar profundidade. Tem de ser capaz de reajustar as posições, de forma a que as posições-base defensivas sejam rapidamente preenchidas, e não pode permitir que os MED adversários fiquem enquadrados no corredor central.

- Defesa da baliza

- A equipa tem de perceber o momento de entrar em HxH defensivo, saber ocupar as zonas de referência de finalização, identificar a referência ofensiva para a TO no lado da bola e executar as ações tático-técnicas defensivas de forma simples e eficaz.

Transição defesa-ataque

- O GR tem de criar uma opção de passe recuada, ter capacidade para avaliar possíveis ligações a curta ou longa distância, de forma a permitir a entrada em ataque rápido, e saber avaliar a opção de entrar em OO;
- O setor defensivo tem a função de criar linhas de passe e preocupar-se em retirar a bola da zona de pressão. Nos momentos de TO no nosso último terço, tem de perceber a necessidade de ligação com as referências ofensivas e avaliar a situação para decidir se deve optar pelo ataque rápido ou entrar em OO;
- O setor intermédio tem a função de criar linhas de passe, preocupar-se em retirar a bola da zona de pressão e saber avaliar se a situação é para ataque rápido ou para entrar em OO. Caso haja ligação com as referências ofensivas, deve oferecer uma linha de passe para apoio frontal ou chegar rapidamente para participar na situação de ataque rápido;
- Relativamente ao setor avançado, as suas funções passam por fornecer e criar linhas de passe, servir de ligação após assumir o papel de referência ofensiva e abrir linhas, obrigando o adversário a defender espaços amplos.

3.2.3 Reflexão sobre o modelo de jogo

Com este modelo de jogo para este plantel, acredito que o sistema e os princípios selecionados, tendo em conta as características individuais dos jogadores, eram acessíveis de implementar. A escolha do sistema procurava criar um contexto que potenciasse as características individuais dos jogadores, atribuindo-lhes funções e comportamentos ajustados às suas capacidades, mas simultaneamente desafiantes do ponto de vista do seu desenvolvimento. Mais do que definir um posicionamento fixo em campo, pretendia-se estabelecer um enquadramento estrutural que facilitasse a compreensão das responsabilidades individuais e coletivas, promovendo uma melhor articulação entre os diferentes setores da equipa. Esta perspetiva aproxima-se da conceção do modelo de jogo enquanto referência orientadora da organização coletiva, na medida em que este pode estabelecer princípios que orientam os comportamentos dos jogadores sem determinar de forma rígida todas as soluções que estes devem encontrar em contexto de jogo (Ribeiro et al., 2019).

Através das diferentes dinâmicas funcionais associadas ao sistema, procurava-se criar contextos que permitissem aos jogadores expressar as suas capacidades, desenvolvendo, em simultâneo, comportamentos fundamentais para a sua evolução. Assim, as exigências de cada posição não se restringiam à ocupação de um determinado espaço específico no terreno de jogo, mas centravam-se sobretudo na capacidade de interpretar diferentes momentos do jogo e de adaptar as suas ações às necessidades coletivas da equipa.

As dinâmicas associadas ao sistema adotado permitiam explorar diferentes características dos jogadores. A possibilidade de variar a forma de iniciar a construção, através de uma linha de quatro defesas, de uma estrutura a três ou através da descida de um médio para a primeira fase de construção, permitia adaptar a organização da equipa às características dos jogadores disponíveis e criar diferentes soluções para ultrapassar a pressão adversária. Da mesma forma, a projeção dos laterais, a ocupação da largura e a criação de diferentes linhas de passe procuravam potenciar jogadores com capacidade para participar na construção e

na progressão ofensiva, aumentando as possibilidades da equipa em criar situações de vantagem. A investigação sobre o comportamento tático coletivo no futebol reforça a importância desta relação entre organização coletiva e contexto, demonstrando que os comportamentos dos jogadores são influenciados, entre outros fatores, pelas suas posições, pelas relações numéricas e pelos constrangimentos existentes em cada situação de jogo (Low et al., 2020).

No entanto, o principal fator que poderia dificultar a implementação do modelo não estava relacionado com a qualidade dos jogadores, mas sim com o nível de entendimento que apresentavam sobre o jogo. A ideia era clara e a forma como a informação era transmitida também era simples. Contudo, a compreensão dos *timings*, dos posicionamentos e das relações entre os diferentes jogadores e setores revelou-se um desafio inicial, condicionando a expressão do modelo de jogo. Este aspeto demonstrou que a implementação de um modelo de jogo não depende apenas das características técnicas e físicas dos jogadores, mas sobretudo da sua capacidade para interpretar o jogo e tomar decisões adequadas em função dos diferentes contextos de jogo.

Esta dificuldade levou-me a perceber que transmitir princípios de jogo não é sufeciente para garantir a sua expressão no contexto competitivo. Os jogadores necessitam de compreender as relações existentes entre os diferentes comportamentos e reconhecer as informações relevantes do jogo para conseguirem adaptar as suas ações. Neste sentido, o modelo de jogo pode funcionar como um enquadramento comum, mas a sua concretização depende das capacidades dos jogadores para explorar e ajustar as soluções disponíveis perante os problemas que o jogo lhes apresenta (Ribeiro et al., 2019; Low et al., 2020).

No geral, a equipa evidenciava um bom nível de desempenho. Contudo, devido aos problemas mencionados anteriormente, surgiram dificuldades na manutenção da posse de bola e na capacidade de controlar o jogo através do ataque posicional. Assim, nos primeiros jogos, optámos por uma atitude mais defensiva e coesa, com um foco mais direcionado para a TO, em detrimento do ataque posicional. Esta adaptação procurou responder às

características do plantel naquele momento, privilegiando comportamentos que os jogadores conseguiam executar com maior consistência e eficácia, sem comprometer os princípios gerais definidos para a equipa.

Considero que esta decisão foi importante porque demonstrou que a coerência de um modelo de jogo não depende necessariamente da manutenção permanente das mesmas formas de expressão. Pelo contrário, a equipa pode alterar determinados comportamentos ou soluções sem abandonar os princípios que orientam a sua identidade. Esta capacidade de ajustar o comportamento coletivo às características dos jogadores e às exigências do contexto parece ser compatível com uma conceção do modelo de jogo como uma estrutura orientadora e adaptável, em vez de um conjunto de comportamentos rígidos e previamente determinados (Ribeiro et al., 2019).

Com o decorrer da época e do trabalho realizado nas sessões de treino, a equipa começou a melhorar nesse aspeto e passou a ter um maior controlo da posse de bola. A assimilação progressiva dos conteúdos trabalhados permitiu aos jogadores desenvolver uma melhor compreensão dos princípios de jogo, aumentando a sua capacidade de interpretar os diferentes momentos do jogo e de responder de forma mais adequada às exigências coletivas.

Com a assimilação dos conteúdos trabalhados ao longo da época, a equipa passou a evidenciar uma maior diversidade de soluções de jogo. Um exemplo disso foi a crescente capacidade para adaptar a forma de iniciar a construção, demonstrando competência para o fazer através de uma linha de quatro defesas, de uma estrutura a três com a permanência de um dos laterais, ou ainda através da descida de um dos médios para a linha defensiva, permitindo projetar os laterais e conferir maior largura ao processo ofensivo. Esta capacidade de adaptação permitiu confrontar os jogadores com diferentes problemas do jogo, estimulando a sua capacidade de análise, interpretação e tomada de decisão. A possibilidade de assumir diferentes comportamentos dentro do mesmo modelo contribuiu para uma compreensão mais aprofundada da dinâmica do jogo, tornando-os mais aptos a

interpretar os diversos contextos competitivos e a encontrar soluções ajustadas às necessidades coletivas da equipa.

Esta evolução é particularmente relevante porque demonstra que a aprendizagem do modelo não conduziu à repetição de uma única solução, mas antes à aquisição de maior capacidade para encontrar respostas diferentes perante problemas distintos. A literatura sobre comportamento tático coletivo mostra que os comportamentos das equipas são dinâmicos e que diferentes constrangimentos podem originar diferentes padrões de organização coletiva, reforçando a importância de desenvolver jogadores capazes de ajustar o seu comportamento às características da situação (Low et al., 2020).

Esta evolução demonstrou que o sistema de jogo funcionava como uma referência orientadora, permitindo diferentes adaptações sem comprometer os princípios fundamentais definidos para a equipa. Paralelamente, este processo favoreceu também o desenvolvimento individual dos jogadores, que passaram a compreender melhor o seu papel na estrutura da equipa, as relações estabelecidas com os colegas e a importância das decisões tomadas em cada momento do jogo.

A capacidade de interpretar diferentes soluções dentro do mesmo modelo permitiu que os jogadores desenvolvessem uma maior autonomia, capacidade de adaptação e entendimento do jogo, contribuindo para uma melhoria simultânea do rendimento individual e da dinâmica coletiva da equipa.

Assim, a principal aprendizagem que retiro desta experiência é que existe uma diferença entre ensinar aos jogadores aquilo que a equipa pretende fazer e criar condições para que estes compreendam por que razão determinada solução é adequada num determinado contexto. No primeiro caso, existe o risco de uma aplicação excessivamente rígida dos comportamentos; no segundo, os jogadores podem utilizar os princípios definidos como referências para orientar a tomada de decisão. Esta distinção parece particularmente

importante num jogo caracterizado pela variabilidade e pela interação constante entre jogadores, adversários e contexto (Low et al., 2020; Ribeiro et al., 2019).

Concluindo, o estágio ajudou-me a compreender que um modelo de jogo não deve ser encarado como algo rígido, mas sim como um conjunto de princípios orientadores que devem ser adaptados às características dos jogadores e às exigências do clube e da competição. A escolha de um sistema de jogo deve procurar potenciar as qualidades individuais dos jogadores, sem descurar a necessidade de criar uma dinâmica coletiva equilibrada. Assim, mais importante do que o sistema adotado, é a capacidade do treinador para ajustar as suas ideias aos recursos humanos disponíveis e criar um contexto que favoreça o desenvolvimento individual e coletivo da equipa.

3.3 Planificações

3.3.1 Anual (macrociclo)

O planeamento anual constitui o nível mais abrangente do processo de planeamento do treino, assumindo-se como um instrumento orientador que permite estruturar a época desportiva de forma coerente com os objetivos competitivos e formativos da equipa. A sua elaboração procura estabelecer uma visão global da época, organizando as diferentes fases do processo de treino em função do calendário competitivo, dos períodos de preparação, das interrupções previstas e dos objetivos definidos para a equipa. No contexto do futebol, o macrociclo deve ser entendido como uma referência para o processo de treino, permitindo orientar a intervenção da equipa técnica sem comprometer a necessária capacidade de adaptação às exigências que emergem ao longo da época (Castelo, 2009; Garganta, 1997; Oliveira, 2004).

No contexto da equipa de Sub-19 do FCPF, o macrociclo foi elaborado antes do início da época desportiva pelo coordenador da formação, tendo por base o calendário oficial da Federação Portuguesa de Futebol, os períodos de preparação, as interrupções competitivas e os objetivos estabelecidos para o escalão. Durante o estágio foi possível compreender que

este documento constituía uma referência para a organização global da época, sendo regularmente atualizado em função das necessidades que iam surgindo. Apesar de contemplar alguns jogos de preparação inicialmente definidos, a maioria dos jogos de treino realizados ao longo da época foi sendo agendada à medida que surgiam oportunidades, em função da disponibilidade de outras equipas, das necessidades competitivas identificadas e dos momentos específicos do processo de treino. Assim, estes jogos não foram planeados com grande antecedência, sendo posteriormente integrados no planeamento sempre que se considerava que poderiam contribuir para o desenvolvimento da equipa e para a preparação da competição.

Esta experiência permitiu-me compreender que o planeamento anual não deve ser reduzido à definição antecipada de todas as atividades da época, mas deve funcionar como uma estrutura orientadora capaz de articular diferentes exigências do processo de treino. A investigação realizada em contexto de futebol tem demonstrado que o planeamento e a periodização envolvem uma articulação entre as exigências competitivas, a organização da carga, a recuperação e os diferentes objetivos definidos para cada período da época (Santos et al., 2011; Ramos-Cano et al., 2022). Esta perspetiva ajudou-me a interpretar o macrociclo observado no clube de forma diferente, percebendo que o seu valor não estava apenas na informação previamente estabelecida, mas também na possibilidade de servir como referência para decisões posteriores.

Contudo, desde cedo compreendi que este documento não era encarado pela equipa técnica como um plano rígido e imutável, mas antes como uma referência orientadora para o desenvolvimento da época. Ao longo da competição surgiram diversos constrangimentos que obrigaram à reformulação do planeamento inicialmente previsto, nomeadamente a ocorrência de lesões, a indisponibilidade pontual de alguns jogadores, a integração frequente de atletas nos trabalhos da equipa principal, a realização de jogos de treino não previstos inicialmente e outras exigências inerentes ao próprio contexto competitivo. Para além disso, algumas decisões inicialmente previstas foram igualmente ajustadas em função do desempenho competitivo da equipa. Um exemplo disso foi a atribuição de algumas folgas à segunda-feira, sobretudo no início do campeonato, consequência da sequência de

bons resultados obtidos. Esta decisão permitiu proporcionar períodos adicionais de recuperação aos jogadores sem comprometer a organização global do processo de treino, evidenciando que a gestão da carga e da recuperação também deve atender ao momento competitivo vivido pela equipa.

A necessidade de realizar estes ajustes parece particularmente relevante num contexto de formação de elevado rendimento, em que o desenvolvimento dos jogadores ocorre em simultâneo com as exigências competitivas. Dados provenientes de academias de futebol de elite mostram que a periodização é utilizada para organizar diferentes horizontes temporais do treino, procurando articular o desenvolvimento dos jogadores com a gestão da carga e das exigências competitivas ao longo da época (Connolly et al., 2025). Assim, a experiência observada no meu estágio reforçou a ideia de que as decisões tomadas no planeamento anual devem ser constantemente confrontadas com a realidade da equipa, uma vez que a evolução dos jogadores, a sua disponibilidade e as exigências competitivas podem obrigar a alterações relativamente ao que havia sido inicialmente previsto.

A análise desta experiência permitiu-me compreender que o principal objetivo do macrociclo não consiste em cumprir rigorosamente tudo o que foi inicialmente planeado, mas sim em fornecer uma orientação global para o processo de treino. A existência deste documento facilitou a organização do trabalho da equipa técnica e contribuiu para manter uma linha orientadora ao longo da época. No entanto, a realidade competitiva demonstrou que a flexibilidade constitui uma característica indispensável do processo de planeamento, uma vez que a evolução dos jogadores, as exigências da competição e os constrangimentos do contexto obrigam frequentemente à reformulação das decisões inicialmente tomadas. Na minha perspetiva, esta experiência demonstrou que o planeamento não deve ser entendido como um processo inflexível, mas antes como uma ferramenta de apoio à tomada de decisão. A possibilidade de ajustar os períodos de recuperação, integrar novos jogos de treino e adaptar continuamente o processo às necessidades da equipa revelou uma preocupação permanente em encontrar um equilíbrio entre o cumprimento dos objetivos definidos e a resposta às exigências competitivas que foram surgindo ao longo da época. Considero, por isso, que um planeamento eficaz resulta da capacidade de conciliar

organização e adaptação, assegurando a coerência do processo de treino sem descurar as necessidades emergentes da equipa. A partir desta planificação anual foram posteriormente elaborados os diferentes mesociclos, procurando operacionalizar os objetivos definidos para cada fase da época e adaptar o processo de treino às necessidades que foram surgindo ao longo da competição.

A Figura 12 apresenta o planeamento annual da equipa de Sub-19 (juniores A), elaborado para orientar a organização global da época desportiva.

Treino- Jogo de treino- Folga- Jogo of. Casa- Jogo of. Fora-

Início época- Fim de época-

Dia/Mês	julho	agosto	setembro	outubro	novembro	dezembro	janeiro	fevereiro	março	abril
Segunda			1			1				
Terça	1		2			2				
Quarta	2		3	1		3				1
Quinta	3		4	2		4	1			2
Sexta	4	1	5	3		5	2			3
Sábado	5	2	6	4	1	6	3			4
Domingo	6	3	7	5	2	7	4	1	1	5
Segunda	7	4	8	6	3	8	5	2	2	6
Terça	8	5	9	7	4	9	6	3	3	7
Quarta	9	6	10	8	5	10	7	4	4	8
Quinta	10	7	11	9	6	11	8	5	5	9
Sexta	11	8	12	10	7	12	9	6	6	10
Sábado	12	9	13	11	8	13	10	7	7	11
Domingo	13	10	14	12	9	14	11	8	8	12
Segunda	14	11	15	13	10	15	12	9	9	13
Terça	15	12	16	14	11	16	13	10	10	14
Quarta	16	13	17	15	12	17	14	11	11	15
Quinta	17	14	18	16	13	18	15	12	12	16
Sexta	18	15	19	17	14	19	16	13	13	17
Sábado	19	16	20	18	15	20	17	14	14	18
Domingo	20	17	21	19	16	21	18	15	15	19
Segunda	21	18	22	20	17	22	19	16	16	20
Terça	22	19	23	21	18	23	20	17	17	21
Quarta	23	20	24	22	19	24	21	18	18	22
Quinta	24	21	25	23	20	25	22	19	19	23
Sexta	25	22	26	24	21	26	23	20	20	24
Sábado	26	23	27	25	22	27	24	21	21	25
Domingo	27	24	28	26	23	28	25	22	22	26
Segunda	28	25	29	27	24	29	26	23	23	27
Terça	29	26	30	28	25	30	27	24	24	28
Quarta	30	27		29	26	31	28	25	25	29
Quinta	31	28		30	27		29	26	26	30
Sexta		29		31	28		30	27	27	
Sábado		30			29		31	28	28	
Domingo		31			30				29	
Segunda									30	
Terça									31	

Figura 12 - Macrociclo Sub-19

3.3.2 Intermédia (mesociclo)

O planeamento mensal representava um nível intermédio de organização do processo de treino, estabelecendo a ligação entre a orientação global definida no macrociclo e a operacionalização semanal do treino. A sua principal função consistia em organizar os

objetivos e conteúdos prioritários para um determinado período da época, permitindo uma gestão mais ajustada do processo de treino em função das exigências competitivas e da evolução da equipa (Castelo, 2009; Oliveira, 2004; Queiroz, 1986).

As Figuras 13 e 14 apresentam os planeamentos mensais referentes aos meses de julho e agosto, escolhidos por representarem dois momentos distintos e particularmente relevantes da época desportiva. O mês de julho correspondeu ao período pré-competitivo, caracterizado pela preparação da equipa para as exigências da competição, enquanto o mês de agosto marcou o início do Campeonato Nacional de Juniores 1ª Divisão, refletindo a transição para um contexto competitivo regular. A comparação entre ambos permite compreender a evolução do processo de treino e a forma como os conteúdos e objetivos foram sendo ajustados em função da fase da época.

À semelhança do macrociclo, o planeamento mensal não era entendido como um documento fechado. Apesar de existir uma organização previamente definida dos conteúdos e dos objetivos a desenvolver, a equipa técnica procedia regularmente a ajustes em função da resposta dos jogadores ao treino, da evolução da equipa, da proximidade da competição e das necessidades identificadas ao longo do processo. Esta flexibilidade permitia adequar continuamente o planeamento à realidade vivida pela equipa, garantindo que as decisões tomadas respondiam às exigências do contexto competitivo.

A análise deste nível de planeamento permitiu-me compreender que o mesociclo assume um papel fundamental na articulação entre a perspetiva global definida no macrociclo e a operacionalização dos diferentes microciclos. Considero que este nível de planificação facilitava uma melhor organização dos conteúdos de treino e dos objetivos para cada fase da época, sem limitar a capacidade de adaptação da equipa técnica às situações imprevistas que foram surgindo. Enquanto treinador estagiário, apercebi-me de que o planeamento mensal constituía um importante instrumento de apoio à tomada de decisão, permitindo antecipar e gerir diferentes situações ao longo da época. Um exemplo disso ocorreu quando um jogador apresentava limitações físicas que exigiam uma gestão criteriosa da carga. A análise do calendário competitivo revelou que, após determinado jogo, existiria um período

mais alargado até ao compromisso seguinte, o que permitiu à equipa técnica optar pela sua utilização nesse encontro, sabendo que posteriormente existiria tempo suficiente para implementar um processo adequado de recuperação e tratamento. Esta decisão demonstrou que o conhecimento antecipado do calendário e a organização do mesociclo não serviam apenas para distribuir os conteúdos de treino, mas também para apoiar decisões relacionadas com a gestão individual dos jogadores, conciliando as necessidades competitivas da equipa com a preservação da condição física dos atletas. Esta experiência reforçou a minha compreensão de que um planeamento mensal eficaz deve constituir uma ferramenta dinâmica de apoio à tomada de decisão, contribuindo para a coerência do processo de treino e para uma gestão mais eficiente do plantel ao longo da época.

As Figuras 13 e 14 apresentam os planeamentos mensais referentes aos meses de julho e agosto, respetivamente. Os restantes planeamentos mensais encontram-se disponíveis na secção dos Anexos do relatório (Anexo 2).

Treino- Jogo de treino- Folga- Jogo of. Casa- Jogo of. Fora-

Início de época- Fim de época-

JULHO

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

Figura 13 - Mesociclo (julho)

AGOSTO

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

Figura 14 - Mesociclo (agosto)

3.3.3 Semanal (microciclo) e diárias (plano de treino)

Este tópico vai ser composto por 3 microciclos e os seus respetivos planos de treino e vai ser feita uma reflexão sobre os mesmos.

3.3.4 Síntese do Microciclo 8

O microciclo ilustrado na Figura 15 contém a recuperação passiva ao domingo, sendo que os suplentes que jogaram menos de trinta minutos e os que não jogaram tinham de cumprir um treino compensatório implementado pelo PF. O treino consistia na realização de alguns exercícios de força (core, membros inferiores e membros superiors), corrida contínua durante 15 ou 20 minutos, mediante o que o PF cconsiderasse necessário, e corrida intervalada, alternando entre ritmos rápidos e lentos.

A recuperação ativa ocorre no primeiro treino da semana, é primeiramente trabalhado em espaço amplos, muito posicional e numa escala coletiva e grupal, com tempos de recuperação superiores do que os de desempenho. O segundo e terceiro exercícios ocorrem em espaços reduzidos, com pouca relação numérica, sendo o segundo exercício dedicado aos jogadores pouco utilizados ou não convocados complementando o treino compensatório que o PF planeou. Por outro lado, os jogadores com maior tempo de jogo realizam recuperação ativa através de exercícios lúdicos como o fut-volei. O terceiro exercício já envolve toda a equipa e trabalha sobretudo à escala grupal através de um torneio de três equipas.

O segundo treino da semana corresponde à sub-dinâmica de tensão, no qual são realizados exercícios em espaços reduzidos e médios, com poucos jogadores envolvidos. As situações de jogo são intensas e de curta duração, e pretende-se trabalhar sobretudo princípios de jogo às escalas intersetorial e grupal. O tempo de desempenho dos exercícios é maior que o de recuperação.

No treino relativo à sub-dinâmica de padrão coletivo da equipa, ou seja, de duração (quarta-feira). Os exercícios deste treino trabalham as escalas coletiva, inter-setorial e setorial,

sendo que, os exercícios são realizados em espaços grandes com um tempo de duração grande e com uma grande relação numérica.

O treino de quinta feira implica um trabalho mais direcionado para a sub-dinâmica da velocidade. Neste sentido, são realizados exercícios que promovem momentos de aceleração, que precede situações de finalização e que pressupõem uma mobilização articulada de recursos físicos, coordenativos e decisionais. Estes exercícios são trabalhados às escalas individual grupal e coletiva. Apesar de grande parte do treino estar centrado na sub-dinâmica de velocidade, outra parte pode estar igualmente associada à sub-dinâmica de resistência, em articular quando se realiza jogo formal com bolas paradas. Tipicamente, os exercícios são de curta duração, mas de alta intensidade com tempos de recuperação superiores de modo a não acumular fadiga.

O treino de sexta-feira é um treino mais pausado e posicional, é relembrado toda a informação transmitida ao longo da semana. Trabalha-se relações à escala coletiva em espaços grandes e médios com tempos de recuperação superiores que aos de exercitação.

Futebol Clube **PAÇOS DE FERREIRA**
2025/2026

Equipa	Sub-19							
Mês	agosto	Seg (30)	Ter (31)	Qua (32)	Qui (33)	Sex (34)	Sáb (J5)	Dom (F)
		Data: 25/08/2025	Data: 26/08/2025	Data: 27/08/2025	Data: 28/08/2025	Data: 29/08/2025	Data: 30/08/2025	Data: 31/08/2025
Microciclo	8	Hora: 15:45	Hora: 15:45	Hora: 15:45	Hora: 15:45	Hora: 15:45	Hora: 17:00	Hora:
		Local: FCPF	Local: FCPF	Local: FCPF	Local: FCPF	Local: FCPF	Local: FCF	Local:
Objetivos	Técnico-táticos	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA (1ª FASE DE CONSTRUÇÃO + CRIAÇÃO); DESENVOLVER O JOGO POSICIONAL, PRESSING E TRANSIÇÕES; FOMENTAR A COMPETITIVIDADE INTERNA.	DESENVOLVER COMPORTAMENTOS OFENSIVOS DE TÁTICA INDIVIDUAL: CONSTRUÇÃO VS PRESSÃO.	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - APOIOS FRONTAIS; ORGANIZAÇÃO DO BLOCO DEFENSIVO (1442); JOGO POSICIONAL VS BLOCO BAIXO; ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - ESTRUTURAS DE ATAQUE POSICIONAL.	DESENVOLVER CAPACIDADE DE FINALIZAÇÃO EM VELOCIDADE; ORGANIZAÇÃO OF. VS ORGANIZAÇÃO DEF.; PREPARAÇÃO JOGO SCB (ESTRATÉGICO + BOLA PARADA).	PLANO ESTRATÉGICO; OTIMIZAR SITUAÇÕES DE BOLA PARADA + TRANSIÇÕES. COMPETIÇÃO E CONFRONTO DE ESTRUTURAS.	J5 - 16:30 SC BRAGA (C)	
	Psicológicos	AQUISIÇÃO	AQUISIÇÃO DESENVOLVIMENTO	AQUISIÇÃO DESENVOLVIMENTO	AQUISIÇÃO MOTIVAÇÃO	AQUISIÇÃO MOTIVAÇÃO		
	Físicos	RECUPERAÇÃO	FORÇA	RESISTÊNCIA	VELOCIDADE	VELOCIDADE REAÇÃO		
Treinador				Coordenador				

Figura 15 - Microciclo 8

Reflexão:

Em relação ao microciclo 8 é possível observar que foram realizados treinos de segunda a sexta-feira, com jogo ao sábado frente ao SC Braga e folga no domingo.

A organização desta semana demonstra uma distribuição das exigências em função da proximidade do jogo, procurando articular os objetivos tático-técnicos com a gestão da carga ao longo do microciclo. Esta lógica é consistente com a investigação realizada em academias de futebol de elite, onde se verificam diferenças na duração e na carga de treino entre os diferentes dias da semana e entre diferentes escalões, incluindo o Sub-19 (Connolly et al., 2025). Assim, a análise deste microciclo permitiu-me compreender que a organização semanal não deve ser interpretada apenas em função dos conteúdos a trabalhar, mas também da necessidade de gerir o estímulo aplicado aos jogadores ao longo da semana.

No 1º treino da semana colocamos como objetivos tático-técnicos a OO, mais especificamente a 1ª fase de construção e criação. Trabalhamos também o jogo posicional, a pressão e os indicadores de pressão e transição, adicionando ao que já foi referido procuramos fomentar a competitividade durante o treino.

- 1º exercício consiste em trabalhar com mais foco o jogo posicional na 1ª fase de construção e criação. Foram demonstrados vários cenários e movimentos, com foco nos *timings* de movimentos, para a equipa ter mais soluções e mais sucesso nestas fases do jogo. Este exercício pode, de alguma forma, ser interpretado como uma forma de robotizar o comportamento dos jogadores. Contudo, a meu ver, não é esse o caso, uma vez que lhes foram apresentados três ou quatro cenários distintos, proporcionando-lhes diferentes soluções para ultrapassar a 1ª fase de pressão, em função da lógica de problemas apresentados, A partir do momento em que chegavam a zonas de finalização, os jogadores eram livres de tomar as suas próprias decisões.

- O 2º exercício é um jogo reduzido e trabalha com mais foco a pressão e a manutenção da posse de bola sendo que procuramos dar mais carga aos jogadores que não jogaram no jogo passado e aos que tiveram poucos minutos, enquanto que, os titulares jogaram

fut-volei. Este exercício consiste num 4vs2 transformando-se num 6vs4, inicialmente no quadrado mais reduzido é um meiínho normal com a restrição de 2 toques e caso os que estão ao meio ganhem bola têm de jogar com o resto da sua equipa no quadrado maior e é neste segundo espaço que começa a competição. A equipa de 6 tem de manter a posse de bola e a cada 10 passes ganham 1pt, a equipa de 4 tem o objetivo de mudar a atitude e pressionar sendo que quando recuperam bola podem finalizar nas duas balizas que se encontram uma de cada lado do quadrado grande equivalendo a 2pts, pagando um castigo a equipa que fizer menos pontos. Nas primeiras repetições, os jogadores demoraram algum tempo a ajustar a sua atitude e a conseguir fazer golo. No entanto, à medida que as repetições se foram acumulando, o exercício tornou-se mais intenso e a competição começou a ser mais disputada, verificando-se um envolvimento progressivamente maior por parte dos próprios jogadores.

A evolução observada ao longo das repetições levou-me também a refletir sobre a influência das características do exercício nos comportamentos dos jogadores. Neste caso, a manipulação das relações numéricas, do espaço, das regras e das condições de pontuação procurava aumentar a frequência de determinados comportamentos, ao mesmo tempo que introduzia diferentes problemas para os jogadores resolverem. A literatura sobre jogos reduzidos demonstra que a manipulação das características das tarefas pode influenciar as respostas técnicas, táticas e físicas dos jogadores, sendo, por isso, uma ferramenta relevante para orientar os comportamentos pretendidos no treino (Clemente et al., 2021; Sarmento et al., 2018).

– O 3º exercício é um simples torneio de 3 equipas sendo que é um jogo normal, em espaço reduzido, com a 3ª equipa a fazer de apoio por fora só podendo jogar a 1 toque, a equipa que sai é a que perde ou em caso de empate saía a equipa que estava à mais tempo e a duração dos jogos eram de 2 minutos ou 2 golos.

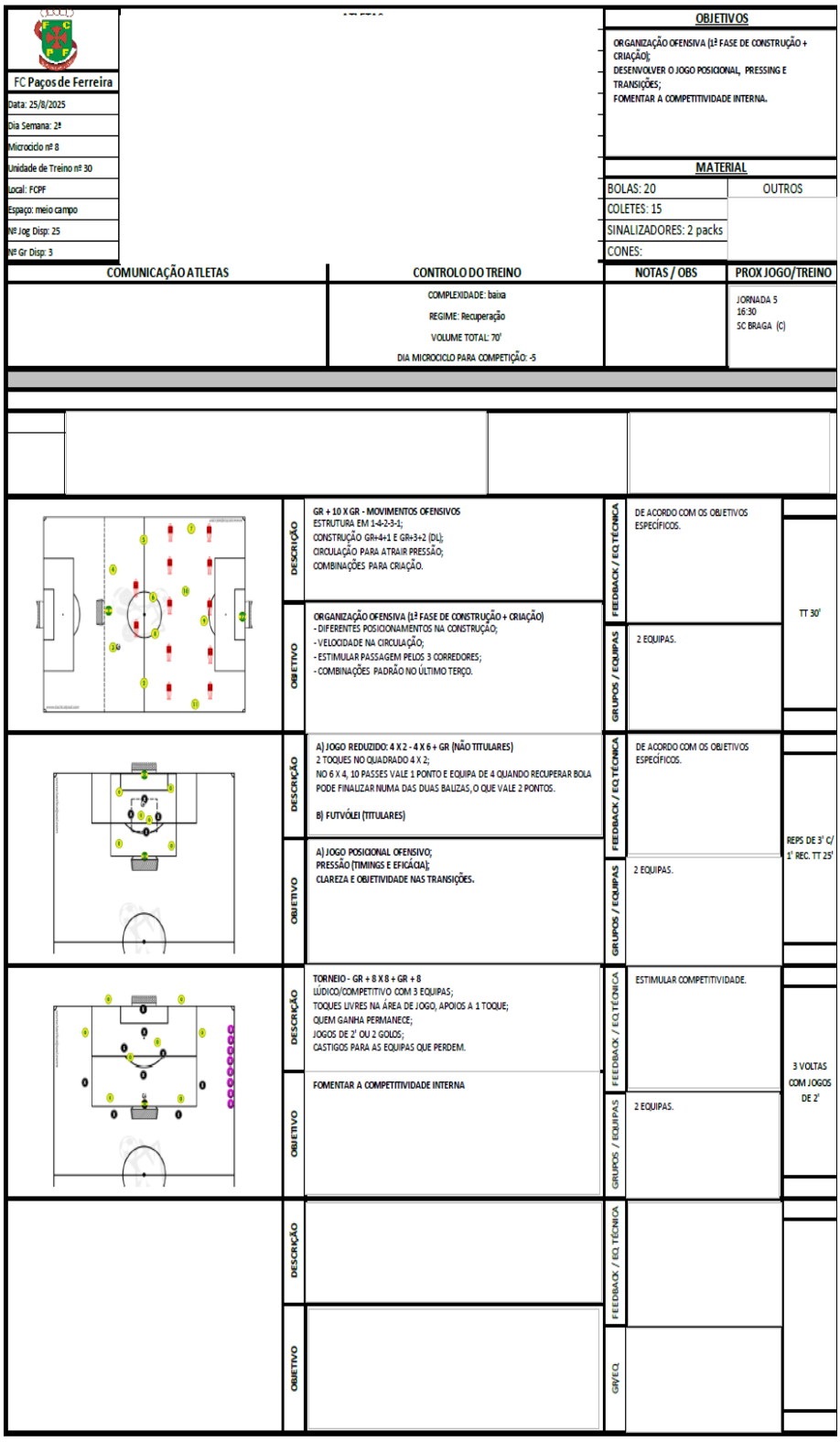


Figura 16 - UT 30

O treino de 3ª feira teve como objetivos principais o desenvolvimento de comportamentos ofensivos individuais e também de trabalhar a construção vs pressão.

- O 1º exercício consiste em situações de finalização em igualdade ou superioridade numérica, com a saída de bola a ser realizada sempre pelos defesas que estão colocados sobre a linha da baliza. Este exercício não decorreu como o esperado, uma vez que a intenção era promover a ocorrência de várias situações de golos, ações executadas com elevada velocidade e um melhor aproveitamento da superioridade numérica. Contudo, tal não se verificou, tendo a equipa demonstrado maior eficácia no momento defensivo, sofrendo pouco golos e conseguindo neutralizar a vantagem da superioridade numérica adversária tapando a linha de passe.

- No exercício seguinte trabalhou-se a construção x pressão, a bola inícia sempre pelo GR e a equipa que está em construção tem o objetivo de circular a bola, ultrapassar a pressão do adversário e marcar nas mini-balizas. A equipa em pressão trabalha a sua organização em bloco alto, como condicionar para zonas de pressão e a ter objetividade em caso de TO. Este exercício tornou evidente algumas dificuldades demonstradas pelos jogadores na procura de soluções para a construção ofensiva e na identificação de espaços que permitissem a progressão no terreno de jogo.

Esta situação permitiu-me perceber que a existência de uma superioridade numérica não garante, por si só, a obtenção de vantagem no jogo. A eficácia da ação depende igualmente da capacidade dos jogadores para reconhecerem a informação relevante, identificarem os espaços disponíveis e coordenarem as suas ações em função do comportamento dos adversários. Deste modo, a dificuldade observada neste exercício pode ser interpretada não apenas como uma dificuldade de execução, mas também como um indicador das limitações que a equipa ainda apresentava na compreensão e resolução do problema de jogo proposto.

- O 3º exercício consistiu no jogo holandês composto por 3 equipas. O jogo inicia pelo GR e a equipa que faz a construção tem o objetivo de chegar à zona neutra (valendo 1

pt). Após atingir essa zona podem atacar a outra equipa que se encontra à espera no lado contrário, iniciando a fase de criação e finalização. De maneira a dar importância aos processos ofensivos (criação e finalização) cada remate enquadrado vale 2 pontos e se houver golo vale 3, podendo atacar a equipa do outro campo. Se a bola sair enquanto está a ocorrer o jogo a reposição começa sempre pelo GR e a equipa que estava a defender inicia a 1ª fase de construção com a possibilidade de pontuar chegando à zona neutra e de atacar a equipa em espera do outro lado. O exercício poderia ter decorrido melhor, uma vez que, em várias situações, as equipas demonstraram dificuldades em ultrapassar a primeira linha de pressão. Além disso, no momento de recuperação da posse de bola, evidenciaram dificuldades em concretizar e finalizar as ações ofensivas, o que originava um maior tempo de espera para a equipa que se encontrava no campo oposto.

FC Paços de Ferreira		OBJETIVOS
Data: 26/8/2025		DESENVOLVER COMPORTAMENTOS OFENSIVOS DE TÁTICA INDIVIDUAL; CONSTRUÇÃO VS PRESSÃO.
Dia Semana: 3ª		
Microciclo nº 8		
Unidade de Treino nº 31		MATERIAL
Local: FCPF		BOLAS: 20 / OUTROS
Espaço: campo todo		COLETES: 15
Nº Jog Disp: 25		SINALIZADORES: 2 packs
Nº Gr Disp: 3		CONES:

COMUNICAÇÃO ATLETAS	CONTROLO DO TREINO	NOTAS / OBS	PROX JOGO/TREINO
	COMPLEXIDADE: baixa REGIME: força VOLUME TOTAL: 90' DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO: -4		JORNADA 5 16:30 SC BRAGA (C)

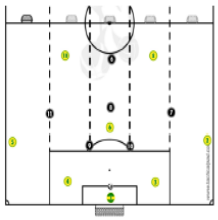
	DESCRIÇÃO	JOGOS REDUZIDOS: 1 X 1; 2 X 1 ; 3 X 2 JOGO INICIA SEMPRE COM UM PASSE DO DEFENSOR PARA O ATACANTE; CONTAGEM DECRESCENTE PARA O ATAQUE.	FEEDBACK / EQ.TÉCNICA	DE ACORDO COM OS COMPORTAMENTOS EXIGIDOS.
	OBJETIVO	DESENVOLVER COMPORTAMENTOS OFENSIVOS DE TÁTICA INDIVIDUAL - AGRESSIVIDADE OFENSIVA; - VELOCIDADE DE EXECUÇÃO; - FIXAR DEFESAS; - TIMIMGS DE PASSAR A BOLA; - APROVEITAR SUPERIORIDADE NUMÉRICA.	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS
				2 REPS 5' C/ 2' REC. TT 15'
	DESCRIÇÃO	JT: CONSTRUÇÃO VS PRESSÃO GR + 7 X 6 C/ 5 MINI BALIZAS BOLA INICIA SEMPRE NO GR DA EQUIPA EM CONSTRUÇÃO; OBJETIVO DE ULTRAPASSAR A PRESSÃO DO AVERSÁRIO E MARCAR GOLO NUMA DAS MINI BALIZAS; EQUIPA EM PROCESSO DEFENSIVO PROCURA CONDICIONAR, PRESSIONAR E FAZER GOLO NA BALIZA FORMAL.	FEEDBACK / EQ.TÉCNICA	DE ACORDO COM OS COMPORTAMENTOS EXIGIDOS.
	OBJETIVO	CONSTRUÇÃO - CIRCULAÇÃO DA BOLA; - ENTRADAS POR DENTRO E FORA; - RELAÇÕES OFENSIVAS PRESSÃO - ORGANIZAÇÃO EM BLOCO ALTO; - COMO CONDICIONAR PARA ZONAS DE PRESSÃO; - SAÍDAS PARA ATAQUE RÁPIDO OU CONTRA ATAQUE	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS MISTURADAS.
				REPS 3' C/ 1' REC.
	DESCRIÇÃO	JOGO REDUZIDO HOLANDÊS - 3 EQUIPAS DE 8 BOLA INICIA NO GR DA EQUIPA AMARELA, COM O OBJETIVO DE CHEGAR COM BOLA CONTROLADA À ZONA NEUTRA. CONSEGUINDO PASSA A ATACAR VS ROSAS. SE HOUVER GOLO, CONTINUA A ATACAR (CRIAÇÃO + FINALIZAÇÃO); EQUIPA QUE DEFENDE, NÃO CHEGA À ZONA NEUTRA E O JOGO RECOMEÇANCO, INICIA NO PONTAPÉ DE BALIZA; CADA CHEGADA À ZONA NEUTRA, 1 PONTO. REMATE ENQUADRADO, 2 PONTOS E GOLO 3 PONTOS.	FEEDBACK / EQ.TÉCNICA	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS.
	OBJETIVO	CONSTRUÇÃO VS PRESSÃO - CIRCULAÇÃO DA BOLA; - ENTRADAS POR FORA E DENTRO; - RELAÇÕES OFENSIVAS; - ORG. DEF. EM BLOCO ALTO (CONDICIONAR - PRESSIONAR).	GRUPOS / EQUIPAS	3 EQUIPAS MISTURADAS.
				RPES 7' C/ 1' REC.
	DESCRIÇÃO		FEEDBACK / EQ.TÉCNICA	
	OBJETIVO		GIVEQ	

Figura 17 - UT 31

O treino de resistência (4ª feira) foi planeado de forma a trabalhar-se a OO, as estruturas de ataque posicional e os apoios frontais. Adicionalmente, foi trabalhado a organização do bloco defensivo e a relação do jogo posicional contra um bloco baixo.

- O 1º exercício foi mais analítico com o intuito de trabalhar várias combinações com o 3º homem mais finalização e foram demonstrados vários cenários de combinações para poderem decidir da melhor maneira durante o jogo, juntando a isto que foi mencionado a ET também deu especial atenção aos *timings* dos contra-movimentos realizados. O exercício correu bem ao nível de execução dos movimentos e das dinâmicas demonstradas, contudo, a componente da finalização não foi a melhor originando poucos golos.

- O próximo exercício é um jogo de GR+10 x 9+GR (com apoio frontal), o jogo tem início no GR da equipa que está a trabalhar o ataque e o objetivo deste exercício passa por fixar a linha adversária, o posicionamento entre linhas, o posicionamento variável dos extremos e o trabalho do *timing* dos avançados para realizar apoio frontal. Este exercício revelou-se eficaz para a equipa que trabalhava o ataque, uma vez que, ao ter um elemento a mais, conseguiam identificar e explorar o jogador livre, utilizando também o apoio frontal. Consequentemente, foram criadas boas situações de ataque, embora com um reduzido número de finalizações.

- O 3º exercício é GR+10 x 10+GR (ataque vs bloco baixo), a equipa em processo defensivo tem de trabalhar a OD coletiva, o bloco baixo e gerir os momentos para a TO (se houver golo vale 3 pts). A equipa que trabalha a OO trabalha a construção, as dinâmicas para entrada em zonas de finalização e exploram as zonas laterais do campo que estão divididas por 2 zonas (zona A e zona B) e caso ocorra golo através da zona A vale 1 pt e a partir da zona B vale 2 pts. Neste exercício, quem esteve melhor foi a equipa em momento defensivo, uma vez que concede poucos golos e revelou uma boa capacidade para identificar os momentos em que deveria optar pela TO ou manter a posse de bola.

– O último exercício é GR+9 x 9+GR +1JK (3º homem). O jogo inícia pelo GR, a equipa que se encontra a defender tem de estar acima da linha delineada (Figura 18) para poder haver espaço para a profundidade e também criar um bloco compacto, com poucas distâncias entre linhas e se a bola entrar na profundidade a equipa pode descer para defender a baliza. A equipa ofensiva para poder avançar para zonas de finalização tem de fazer combinações com o JK (3º homem) para poder avançar e finalizar. Do meu ponto de vista, este exercício não correu tão bem como era esperado. As equipas realizaram poucas ações recorrendo ao 3º homem e nas situações em que conseguiam explorar esse comportamento, não aproveitaram de forma eficaz a vantagem criada. Verificou-se alguma demora na tomada de decisão, assim como dificuldades na execução da ação subsequente e não sendo eficaz quando chegavam à baliza.

FC Paços de Ferreira		**OBJETIVOS**
Data: 27/08/2025		ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - APOIOS FRONTAIS; ORGANIZAÇÃO DO BLOCO DEFENSIVO (1442); JOGO POSICIONAL VS BLOCO BAIXO; ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - ESTRUTURAS DE ATAQUE POSICIONAL
Dia Semana: 4ª		
Microciclo nº 8		
Unidade de Treino nº 32		**MATERIAL**
Local: FCPF		BOLAS: 20 / OUTROS
Espaço: campo todo		COLETES: 15 + 10
Nº Jog Disp: 25		SINALIZADORES: 2 packs
Nº Gr Disp: 3		CONES:

COMUNICAÇÃO ATLETAS	CONTROLO DO TREINO	NOTAS / OBS	PROX JOGO/TREINO
	COMPLEXIDADE: média/alta REGIME: Resistência VOLUME TOTAL: 90' DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO: -3	NO FINAL DE CADA REPETIÇÃO, FAZER TROCA DE JOGADORES.	JORNADA 5 16:30 SC BRAGA (C)

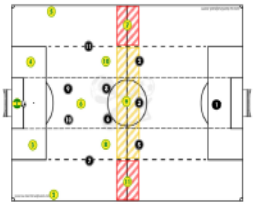
	DESCRIÇÃO	**PADRONIZADO PARA 3ª HOMEM** 2 BOLAS EM SIMULTÂNEO	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS.
	OBJETIVO	**ESTIMULAR O CONCEITO DE 3ª HOMEM** - PASSE; - PASSE DE PRIMEIRA; - RECEÇÕES SIMPLES E ORIENTADAS; - POSTURA CORPORAL	GRUPOS / EQUIPAS	TT 12'.
	DESCRIÇÃO	**JT: GR + 10 X 9 + GR - APOIO FRONTAL (3 AVANÇADOS)** BOLA INICIA NO GR DA EQUIPA QUE TRABALHA ATAQUE; OS 3 AVANÇADOS NA ZONA DESTACADA (1 EM CADA), PROCURAM TIMING CERTO PARA REALIZAR APOIO FRONTAL PARA DESBLOQUEAR ENTRADAS NO ÚLTIMO TERÇO; EQUIPA DEFENSIVA EM BLOCO MÉDIO.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	BLOCO COMPACTO; JUNTOS; RITMO DEFENSIVO; ENCURTAR DISTÂNCIAS.
	OBJETIVO	**ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - APOIOS FRONTAIS** - FIXAR LINHA DEFENSIVA DO ADVERSÁRIO; - POSICIONAMENTO ENTRELINHAS; - POSICIONAMENTO VARIÁVEL DOS EXTREMOS (FORA OU DENTRO).	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS MISTURADAS REPS 6" C/ 1' REC
	DESCRIÇÃO	**GR + 10 X 10 + GR - ATAQUE VS BLOCO BAIXO** EQUIPA DEFENSIVA EM BLOCO BAIXO NUM BLOCO COMPACTO E COM POUCA PRESSÃO NA CONSTRUÇÃO DO ADVERSÁRIO; AO RECUPERAR BOLA, 15 SEGUNDOS PARA FINALIZAR E GOLO VALE 3 PONTOS; JOGO INICIA SEMPRE NO GR DA EQUIPA QUE ATACA; GOLO É VÁLIDO APÓS SITUAÇÕES DE EXPLORAR ZONAS A E B (A: 1 PT, B: 2 PTS).	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	BLOCO COMPACTO; JUNTOS; RITMO DEFENSIVO; ENCURTAR DISTÂNCIAS.
	OBJETIVO	**ORGANIZAÇÃO DO BLOCO DEFENSIVO (1442)** - ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA COLETIVA; - BLOCO BAIXO; - ESTIMULAR A GESTÃO DA TRANSIÇÃO OFENSIVA (ACELERAR JOGO OU MANTER A POSSE). **JOGO POSICIONAL VS BLOCO BAIXO** - DINÂMICAS PARA ENTRADA EM ZONAS DE FINALIZAÇÃO - FORTE PREENCHIMENTO DAS ZONAS DE FINALIZAÇÃO.	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS MISTURADAS REPS 6' C/ 1' REC.
	DESCRIÇÃO	**JT: GR + 9 X 9 + GR + 1 - 3ª HOMEM** JOGO INICIA PELOS GR E O JOKER É O 10; POSICIONAR O BLOCO DEFENSIVO (4-4-1) À FRENTE DA ÚLTIMA LINHA MARCADA; PARA AVANÇAR PARA ZONA DE FINALIZAÇÃO TERÁ DE SER APÓS COMBINAÇÃO DE 3ª HOMEM.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS.
	OBJETIVO	**ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA - BLOCO COMPACTO** - DEFENDER JUNTOS; - POUCA DISTÂNCIA ENTRELINHAS; - BAIXAR EM BLOCO SE A BOLA ENTRAR NA PROFUNDIDADE. **ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - ESTRUTURAS DE ATAQUE POSICIONAL** - PACIÊNCIA; - CIRCULAÇÃO PELOS 3 CORREDORES; - COMBINAÇÕES PARA ATACAR PROFUNDIDADE.	GR/EQ.	2 EQUIPAS MISTURADAS REPS 8' C/ 1' REC.

Figura 18 - UT 32

O treino de 5ª feira teve como principais objetivos desenvolver a capacidade de finalização em velocidade e trabalhar a OO vs OD.

- O 1º exercício realizado foi um meiínho de 4x1 (em 5 campos) e de seguida realizou-se um exercício de velocidade com o PF.

- O 2º exercício são situações de finalização em ataque rápido e contra-ataque, desenvolvendo a velocidade de execução, o fixar o adversário, o *timing* do passe e a recuperação à perda, adicionando a estes objetivos estimulamos também a competitividade contando os golos marcados pelas 2 equipas. Este exercício correu conforme o esperado, houve muitos golos, a velocidade de execução foi elevada e a equipa no momento ofensivo conseguiu tirar proveito da vantagem numérica.

- Para o 3º exercício foi feito o jogo formal com foco nos nossos princípios preparando-os para o próximo jogo, foi trabalhado as bolas paradas fornecendo pontos caso a bola batesse na relva dentro da área sem a equipa que se encontra a defender aliviasse a bola, se houvesse um remate enquadrado ou golo tranformando este momento em competição. Este exercício, revelou-se bastante enriquecedor para a equipa, uma vez que permitiu trabalhar de forma específica o nosso modelo de jogo, integrando algumas dinâmicas do adversário, com o objetivo de preparar a equipa para as exigências do jogo de sábado.

- O 4º exercício é o torneio de 3 equipas em que procuramos que seja mais lúdico, mas sempre com competição. A equipa de fora está a apoio com a restrição de só poder jogar a 1 toque e a equipa que ganha fica em campo, em caso de empate sai a que estiver à mais tempo e os jogos duram 2 minutos ou 2 golos. Este exercício teve como objetivo principal concluir o treino de forma intensa e com competição. Para além de permitir aos jogadores libertar algum esforço mental após as informações transmitidas ao longo da sessão, este exercício, além de intenso, proporcionou momentos de diversão, uma vez que, os jogadores gostam deste tipo de torneios.

FC Paços de Ferreira		OBJETIVOS	
Data: 28/08/2025		DESENVOLVER CAPACIDADE DE FINALIZAÇÃO EM VELOCIDADE; ORGANIZAÇÃO OF. VS ORGANIZAÇÃO DEF.; PREPARAÇÃO JOGO SCB (ESTRATÉGICO + BOLA PARADA).	
Dia Semana: 5ª			
Microciclo nº 8			
Unidade de Treino nº 33		MATERIAL	
Local: FCPF		BOLAS: 20	OUTROS
Espaço: campo todo		COLETES: 15	
Nº Jog Disp: 25		SINALIZADORES: 2 packs	
Nº Gr Disp: 3		CONES:	

COMUNICAÇÃO ATLETAS	CONTROLO DO TREINO	NOTAS / OBS	PROX JOGO/TREINO
	COMPLEXIDADE: média/alta REGIME: Velocidade VOLUME TOTAL: 90' DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO: -2	NO FINAL DE CADA REPETIÇÃO, FAZER TROCA DE JOGADORES.	JORNADA 5 16:30 SC BRAGA (C)

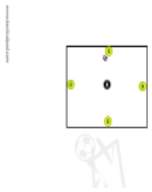
	DESCRIÇÃO	A) MEINHO 4 X 1 (5 CAMPOS) 1 TOQUE; 10 PASSES, DIOBRA. B) EXERCÍCIOS DE VELOCIDADE PLANEAMENTO DO HUGO FERREIRA.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	ESTIMULAR COMPETIÇÃO	A) 2X5' B) 7'
	OBJETIVO	COMPORTAMENTOS INDIVIDUAIS - APOIOS; - ESTADO SEMPRE ALERTA; - TIMINGS DE ATRAIR; - TIMINGS DE QUEBRAR.	GRUPOS / EQUIPAS		
	DESCRIÇÃO	COMPETIÇÃO DE FINALIZAÇÃO - 1 X 0 / 1 X 2 / 3 X 2 / 3 X 4 - FINALIZAR EM SITUAÇÕES DE ATQUE-RÁPIDO E CONTRA-ATAQUE; - JOGO INICIA SEMPRE NA SITUAÇÃO DE 2 X 1.	FEEDBACK / EQTÉCNICA	ESTIMULAR COMPETIÇÃO.	TT 12' (2 X 6')
	OBJETIVO	DESENVOLVER CAPACIDADE DE FINALIZAÇÃO EM VELOCIDADE - VELOCIDADE DE EXECUÇÃO; - FIXAR ADVERSÁRIOS; - TIMINGS DE PASSAR A BOLA; - REAÇÃO À PERDA.	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS MISTURADAS.	
	DESCRIÇÃO	JT: GR + 10 X 10 + GR - ESTRATÉGICO + BOLA PARADA DEFENSIVA JOGO FORMAL MAS COM DIFERENTES CENÁRIOS: SITUAÇÕES CURTAS COM MUITA CORREÇÃO/FEEDBACK; INICIAR OU INSERIR LANCES DE BOLA PARADA.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	ESTIMULAR COMPETIÇÃO.	TT 25' (6X4')
	OBJETIVO	PREPARAÇÃO DO JOGO (ESTRATÉGICO + BOLA PARADA) - POSICIONAMENTOS PADRÃO DO ADVERSÁRIO; - SITUAÇÕES DE PONTAPÉ DE BALIZA OFENSIVAS E DEFENSIVAS; - INTRODUZIR BOLAS PARADAS.	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS.	
	DESCRIÇÃO	TORNEIO - GR + 8 X 8 + GR + 8 LÚDICO/COMPETITIVO COM 3 EQUIPAS; TOQUES LIVRES NA ÁREA DE JOGO, APOIOS A 1 TOQUE; QUEM GANHA PERMANECE; JOGOS DE 2' OU 2 GOLOS; CASTIGOS PARA AS EQUIPAS QUE PERDEM.	FEEDBACK / EQTÉCNICA	ESTIMULAR COMPETIÇÃO.	TT 20'
	OBJETIVO	FOMENTAR A COMPETITIVIDADE INTERNA	GR/EQ.	3 EQUIPAS.	

Figura 19 - UT 33

O último treino do microciclo, o mais curto a nível de horários, teve como objetivos principais desenvolver o plano estratégico, otimizar situações de bola parada, competir e ter um confronto de estruturas.

- 1º exercício é GR+10 x 10+GR, é um exercício com pouco desgaste físico, muito posicional e pausado de modo a haver correções demonstrando vários posicionamentos em várias situações. O exercício serviu como complemento da sessão de treino anterior, tendo como propósito fornecer informação adicional pertinente para o jogo que se aproximava.

- O 2º exercício é focado nas bolas paradas dando pontuações para as equipas competirem de modo a estarem concentrados o tempo todo e também se trabalhou as transições. Este exercício serviu para os jogadores perceberem como a equipa adversária se organizava nas bolas paradas, ofensivas e defensivas, e a meu ver foi um bom exercício para os jogadores não serem apanhados completamente desprevenidos no dia do jogo.

- O último exercício serve para continuarmos a competição e para haver um confronto de estruturas diferenciados para ver como as equipas correspondem. O exercício realizado promoveu um confronto entre estruturas, com o objetivo de preparar os jogadores para a forma como o adversário jogava. Na minha perspetiva, o exercício correu bem, uma vez que os jogadores estavam concentrados e atentos para as informações que estavam a ser transmitidas e cumpriram corretamente o que lhes era solicitado.

  A redução da exigência física e o maior foco nos aspetos posicionais, estratégicos e nas bolas paradas no último treino refletem a preocupação em chegar ao jogo com os jogadores preparados sem acumular fadiga desnecessária. Dados de uma academia de futebol de elite mostram que a carga e a duração do treino variam ao longo do microciclo, com diferenças entre os dias mais afastados e os dias imediatamente

anteriores à competição (Connolly et al., 2025). Neste sentido, a análise desta sessão ajudou-me a compreender que a proximidade do jogo deve influenciar não apenas os conteúdos selecionados, mas também a natureza e a exigência dos estímulos proporcionados.

FC Paços de Ferreira		**OBJETIVOS** PLANO ESTRATÉGICO; OTIMIZAR SITUAÇÕES DE BOLA PARADA + TRANSIÇÕES. COMPETIÇÃO E CONFRONTO DE ESTRUTURAS.
Data: 29/08/2025		
Dia Semana: 6ª		
Microciclo nº 8		
Unidade de Treino nº 34		**MATERIAL**
Local: FCPF		BOLAS: 20 / OUTROS
Espaço: meio campo		COLETES: 15
Nº Jog Disp: 25		SINALIZADORES: 2 packs
Nº Gr Disp: 3		CONES:

COMUNICAÇÃO ATLETAS	CONTROLO DO TREINO	NOTAS / OBS	PROX JOGO/TREINO
	COMPLEXIDADE: baixa REGIME: Velocidade reação VOLUME TOTAL: 70' DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO: -1		JORNADA 5 16:30 SC BRAGA (C)

7'	ATIVAÇÃO + ATIVIDADE COM HUGO FERREIRA	VELOCIDADE DE REAÇÃO	

	DESCRIÇÃO	GR + 10 X 10 + GR - PLANO DE JOGO CAMPO TODO, POSICIONAL E PAUSADO; SITUAÇÕES CURTAS COM MUITA CORREÇÃO; EXEMPLIFICAR POSICIONAMENTOS E MOVIMENTOS EM VÁRIAS SITUAÇÕES DE JOGO.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA: POSICIONAMENTOS; VANTAGENS A EXPLORAR; PONTOS FORTES DO ADVERSÁRIO A CONTROLAR.	TT 25' PAUSADO
	OBJETIVO	PLANO ESTRATÉGICO - PONTOS CHAVE; - POSICIONAMENTOS EM PONTAPÉ DE BALIZA OFENSIVO E DEFENSIVO; - OD: EXEMPLIFICAR VS ESTRUTURA 433 E 4231; - OO: SOLUÇÕES DE CONSTRUÇÃO + ATAQUE À PROFUNDIDADE; - MOVIMENTOS PARA EXPLORAR A TO.	GRUPOS / EQUIPAS	
	DESCRIÇÃO	GR + 10 X 10 + GR - BOLAS PARADAS 3/4 DE CAMPO; BOLAS PARADAS COM ALGUNS MOMENTOS DE SAÍDA PARA TRANSIÇÕES.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA: POSICIONAMENTOS NA BOLA PARADA.	TT 20'
	OBJETIVO	OTIMIZAR SITUAÇÕES DE BOLA PARADA + TRANSIÇÕES - BOLA DE SAÍDA; - CANTOS DEFENSIVOS; - LIVRES LATERAIS DEFENSIVOS; - CANTOS OFENSIVOS.	GRUPOS / EQUIPAS: 2 EQUIPAS.	
	DESCRIÇÃO	JOGO MUITO REDUZIDO: 11 X 11 BOLA INICIA SEMPRE NOS GRS; - MUDAR REGRAS ENTRE REPETIÇÕES PARA ESTIMULAR COMPETITIVIDADE.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA: ESTIMULAR COMPETIÇÃO.	TT 15'
	OBJETIVO	COMPETIÇÃO E CONFRONTO DE ESTRUTURAS	GRUPOS / EQUIPAS: 2 EQUIPAS.	
	DESCRIÇÃO		FEEDBACK / EQ TÉCNICA	
	OBJETIVO		GR/EQ.	

Figura 20 - UT 34

Em relação ao jogo do fim de semana, a equipa mostrou várias dificuldades em controlar o jogo mesmo quando passou a jogar com mais um precocemente no jogo. Mesmo com dificuldades a equipa soube sofrer e ir para o intervalo com 0-0 no marcador, na segunda parte a equipa até entrou bem depois dos ajustes, mas um erro individual gerou um penálti a favor do adversário e isso colocou-nos atrás no resultado.

O ponto a favor é que a equipa não se deixou ir abaixo e foi atrás do resultado conseguindo o empate passado 10 minutos e depois de já estar 1-1 a equipa conseguiu estar mais calma no jogo e nos últimos minutos conseguiu a reviravolta.

Os jogadores que se destacaram neste jogo foram o jogador 13, o jogador 18 e o jogador 20.
O jogador 13 com a sua leitura de jogo e posicionamento conseguiu ter o controle do meio campo e foi um autêntico box-to-box conseguindo cobrir as posições dos outros dois MED's e graças ao seu bom posicionamento conseguiu intercetar a bola e dar a assistência para o segundo golo.

O jogador 18 foi o extremo que destabilizou a defesa do adversário através da sua técnica e da sua capacidade de ir para cima no 1vs1.

O jogador 20 foi o extremo do lado oposto que atacava sempre que tinha espaço a profundidade conseguindo deixar a defesa sempre em alerta conseguindo assim fazer o golo da vitória, no entanto, prejudicou um bocado a sua performance ao ser expulso quase de seguida a ter marcado.

Em síntese, a análise deste microciclo permitiu-me compreender que a organização semanal do treino resulta de uma articulação permanente entre os objetivos tático-técnicos, a gestão da carga, as características dos jogadores e a proximidade da competição. A observação das diferentes sessões mostrou-me que não basta definir conteúdos para cada dia; é necessário compreender de que forma cada sessão contribui para a preparação do jogo e como o estímulo aplicado num determinado momento pode influenciar as respostas dos jogadores e as possibilidades de intervenção nos dias seguintes. Esta experiência contribuiu, assim, para

uma compreensão mais integrada do microciclo, no qual a organização temporal, a especificidade dos exercícios e a gestão das exigências individuais devem ser entendidas como componentes interdependentes do processo de treino.

Relatório do Adversário (SC Braga)

Jogadores:

4- Jogador que arrisca mais nas suas ações;
7 e 11- Jogadores rápidos;

Organização ofensiva:

A equipa tanto no pontapé de baliza como na fase de construção organiza-se em 4-3-3.
A equipa na construção usa mais frequentemente bolas longas para os jogadores mais adiantados, o nº 8 e 6 quase não participam na construção da equipa.
O central do lado direito (3) tem ações mais simples, passe para o lateral ou bola longa, enquanto que o do lado esquerdo (4) tem uma tendência em arriscar mais nas suas ações com passes para o nº 10 tanto pelo chão como pelo ar.

Transição ofensiva:

Em transição a equipa procura a velocidade dos jogadores da frente.

Organização defensiva:

Em organização defensiva a equipa posiciona-se num sistema em 4-4-2.
No pontapé de baliza a equipa pressiona com 4 ou 5 deixando o meio campo pouco povoado.

Explorar:

Podemos tentar explorar a zona do meio campo for o nosso pontapé de baliza devido ao nº 10 e por vezes ao nº 8 subirem demasiado deixando o 6 sozinho naquela zona

Controlar:

Temos de ter atenção às transições ofensivas do adversário visto que eles procuram a profundidade tanto em passes como em condução de bola.

Transição defensiva:

Em transição defensiva, quando é perdida no meio campo ofensivo procuram logo cair em cima do jogador que tem a posse impedindo a progressão através de falta ou a abafar o adversário rapidamente de maneira a que ele não consiga ter tempo para executar as ações, quando é perdida no meio campo defensivo procuram estar atrás da bola e fazer contenção para tentar organizar a equipa.

Sinais dos cantos ofensivos:

1 mão- entrada da área

2 mãos- bola para o meio da área (zona de penalti)

Nota:

O nº 9 e 11 tiveram de sair forçadamente devido a lesão, logo é provável que não joguem ou se jogarem podem estar condicionados.

Figura 21 - Relatório (SC Braga)

3.3.5 Síntese do microciclo 12

Este microciclo (Figura 22) é composto por 5 treinos, jogo ao sábado e uma folga no domingo. A folga serve como recuperação passiva para os jogadores que tiveram mais minutos enquanto que, os jogadores menos utilizados e não convocados faziam um treino complementar simples onde se trabalha a força dos membros superiors e inferiores e o core organizado pelo PF.

No 1º treino da semana (Figura 23), de forma a complementar o treino compensatório para os menos utilizados são realizados exercícios com o intuito de tentar simular os esforços físicos do jogo. São exercícios que trabalha a escala coletiva e grupal, em espaços reduzidos e médios, trabalhando em pequenos e grandes grupos. Os tempos de desempenho são maiores que os de recuperação, mas são tempos curtos e intensos. Com a equipa completa, trabalhando à escala coletiva, realizou-se exercícios num espaço de jogo médio e com maior tempo de desempenho do que recuperação.

No treino que corresponde à sub-dinâmica de centro de jogo (Figura 24), é trabalhado as escalas grupal, setorial, inter-setorial e coletiva. Os espaços utilizados são reduzidos e grandes com relações numéricas pequenas, intermédias e grandes respetivamente. O tempo de realização é reduzido com muitas repetições.

O treino relacionado com a sub-dinâmica de duração (Figura 25) é realizado em espaços grandes, com uma grande relação numérica onde ocorrem situações com muitos jogadores e com um tempo de duração grande. As escalas que estão a ser trabalhadas são as coletivas, setoriais e inter-setoriais.

O treino de quinta-feira (Figura 26), relativo aos momentos de aceleração, foram realizados em espaços intermédios e grandes. Trabalhamos com relações numéricas pequenas, intermédias e grandes e o tempo de execução das ações são reduzidos com muitas repetições trabalhando assim as escalas individual, grupal e coletiva.

O último treino da semana (Figura 27) é pensado de forma a que seja mais pausado e posicional relembrando a informação transmitida ao longo da semana. Trabalha-se relações

à escala coletiva e com grandes relações numéricas em espaços grandes e o tempo de desempenho é mais pequeno que o de recuperação.

Futebol Clube **PAÇOS DE FERREIRA**
2025/2026

Equipa	Sub-19							
Mês	**setembro**	**Seg (48)**	**Ter (49)**	**Qua (50)**	**Qui (51)**	**Sex (52)**	**Sáb (J8)**	**Dom (F)**
		Data: 22/09/2025	**Data: 23/09/2025**	**Data: 24/09/2025**	**Data: 25/09/2025**	**Data: 26/09/2025**	**Data: 27/09/2025**	**Data: 28/09/2025**
Microciclo	**12**	**Hora: 15:45**	**Hora: 15:45**	**Hora: 15:45**	**Hora: 15:45**	**Hora: 15:45**	**Hora: 17:00**	**Hora: 15:00**
		Local: FCPF	**Local: FCPF**	**Local: FCPF**	**Local: FCPF**	**Local: FCPF**	**Local: FCPF**	**Local:**
Objetivos	Técnico-táticos	**TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL;** **ORGANIZAÇÃO GERAL DEFENSIVA E OFENSIVA;** **ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - ÚLTIMO TERÇO.**	**COMPORTAMENTOS DEFENSIVOS;** **DESENVOLVER O JOGO POSICIONAL;** **TRABALHO DEFENSIVO - CONTROLO DE RUPTURAS;** **JOGO POSICIONAL + TD VS OD + TO.**	**ORGANIZAÇÃO OFENSIVA (2ª FASE DE CONSTRUÇÃO + CRIAÇÃO);** **JOGO POSICIONAL + TD VS OD + TO;** **ORGANIZAÇÃO DO BLOCO DEFENSIVO + TO VS JOGO POSICIONAL VS BLOCO MÉDIO + TD;**	**DESENVOLVER CAPACIDADE DE FINALIZAÇÃO EM VELOCIDADE;** **ORGANIZAÇÃO OF. VS ORGANIZAÇÃO DEF.;** **PREPARAÇÃO JOGO (ESTRATÉGICO + BOLA PARADA).**	**PLANO ESTRATÉGICO;** **OTIMIZAR SITUAÇÕES DE BOLA PARADA + TRANSIÇÕES.**	J8 - 15:00 FC PORTO (C)	
	Psicológicos	RECUPERAÇÃO	AQUISIÇÃO DESENVOLVIMENTO	AQUISIÇÃO DESENVOLVIMENTO	AQUISIÇÃO MOTIVAÇÃO	AQUISIÇÃO MOTIVAÇÃO		
	Físicos	RECUPERAÇÃO	FORÇA	RESISTÊNCIA	VELOCIDADE	VELOCIDADE REAÇÃO		
		Treinador				Coordenador		

Figura 22 - Microciclo 12

Reflexão:

Este microciclo foi realizado com treinos de segunda a sexta-feira, jogo no sábado contra o FC Porto e folga no domingo.

Escolhi apresentar este microciclo no meu relatório de estágio pois foi provavelmente a semana em que mais falamos de futebol devido à grande qualidade que o adversário apresenta e que viria a tornar-se o campeão do campeonato. Nesta semana a ET, devido à dificuldade do jogo no fim de semana, chegava mais cedo que o normal, saía do campo mais tarde que o suposto pois ficava a conversar sobre o treino e a falar sobre possíveis soluções de travar o adversário.

A particularidade desta semana permitiu-me perceber de forma mais clara a importância da análise do adversário na preparação da competição. A informação recolhida através da observação dos jogos do FC Porto não era utilizada apenas para caracterizar o adversário,

mas também para definir problemas específicos a apresentar à equipa durante o treino, nomeadamente através do confronto de estruturas, da preparação para diferentes formas de pressão e da identificação de comportamentos que poderiam condicionar a nossa forma de jogar. Neste sentido, considero que a análise do adversário deve assumir uma função aplicada, em que a informação recolhida é transformada em conteúdos relevantes para a preparação da equipa. Esta ideia é particularmente importante porque a interpretação de vídeo não é necessariamente uniforme entre treinadores: Furley et al. (2025) verificaram uma reduzida concordância entre treinadores na interpretação de diferentes aspetos táticos do mesmo vídeo de jogo, demonstrando que a informação proveniente da análise necessita de ser interpretada de forma criteriosa antes de ser utilizada no processo de preparação.

Nesta semana a equipa trabalhou com mais foco a OO, mais especificamente a 2ª fase de construção e a criação e também movimentações no último terço, relativamente à OD a equipa trabalhou com mais afinco a organização do bloco defensivo, o controlo das roturas e também trabalhou as transições ofensivas e defensivas.

No primeiro treino da semana (Figura 23) a equipa focou-se mais na técnica e tática individual, a OD e OO e mais específico no último terço.

- No 1º exercício dividimos a equipa por 4 campos com vários jogos reduzidos diferenciados. No campo 1 fazia-se 3x3 com mini-balizas, no campo 2 era fut-volei, no campo 3 é um jogo de posse de bola com transição, a equipa com posse fazia 3x2 e a que não tinha posse tinha de tirar a bola e passar para o seu campo, em relação ao campo 4 era jogo de GR+3 x 3+GR com balizas normais. Os jogadores gostam deste tipo de exercícios com muita competição e em espaços reduzidos. Ao mesmo tempo, o exercício serve como aquecimento e descompressão para o resto da sessão de treino que viria a ser mais exigente e com mais informação, de modo a trabalhar o próximo jogo.

- Em relação ao 2º exercício foi feito 11 x 11 reduzido com mini-balizas e sem profundidade com o objetivo de haver um bloco junto e compacto e para haver pressão constante ao portador da bola, em relação aos objetivos ofensivos queriamos a equipa a circular rápido a bola para ultrapassar a pressão do adversário para finalizarem nas mini-balizas. Este exercício correu conforme as expectativas, apesar de a equipa ainda demonstrar algumas dificuldades em ter a posse de bola. Não obstante, a equipa foi evoluindo ao longo do exercício, conseguindo manter a posse de bola durante mais tempo e encontrar soluções que permitissem desbloquear espaços para progredir em direção às mini-balizas.

- O 3º exercício também era 11 x 11 reduzido e o que diferenciava é o facto de ter sido feito com as balizas de 11, o ritmo de jogo era mais pausado para trabalharmos combinações ofensivas e para praticar o bloco junto e compacto. O exercício foi evoluindo com o decorrer das repetições e dos *feedbacks* fornecidos, tendo a equipa conseguido realizar uma circulação de bola mais eficaz, criar boas oportunidades de finalização colocando em perigo a organização defensiva da equipa adversária.

A evolução observada nestes exercícios reforçou a importância do *feedback* enquanto instrumento de orientação do comportamento dos jogadores. Neste caso, os jogadores não alteraram apenas a execução técnica das ações, mas foram progressivamente ajustando o seu comportamento às exigências coletivas do exercício através de um processo gradual de calibração percetivo-motora. A intervenção do treinador assumiu, assim, uma função de educação da atenção e orientação, ajudando os jogadores a compreenderem quais os comportamentos que deveriam ser ajustados e em que contexto deveriam ser aplicados. Uma revisão sistemática recente sobre o papel das instruções e do *feedback* dos treinadores no comportamento tático identificou evidência de que determinadas formas de intervenção podem contribuir para melhorar a coordenação das ações coletivas, embora os efeitos dependam do tipo de tarefa e da forma como a informação é transmitida (Morais et al., 2025).

FC Paços de Ferreira

Data: 22/09/2025

Dia Semana: 2ª

Microciclo nº 12

Unidade de Treino nº 48

Local: FCPF

Espaço: meio todo

Nº Jog Disp: 25

Nº Gr Disp: 3

OBJETIVOS

TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL;
ORGANIZAÇÃO GERAL DEFENSIVA E OFENSIVA;
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - ÚLTIMO TERÇO.

MATERIAL

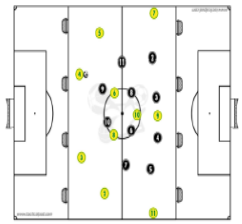
BOLAS: 20	OUTROS
COLETES: 15	
SINALIZADORES: 2 packs	
CONES:	

COMUNICAÇÃO ATLETAS	CONTROLO DO TREINO	NOTAS / OBS	PROX JOGO/TREINO
	COMPLEXIDADE: baixa REGIME: recuperação VOLUME TOTAL: 90' DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO: +2		JORNADA 8 15:00 FC PORTO (C)



DESCRIÇÃO	3 ESTAÇÕES DE JOGOS TÉCNICOS 1) 3X3 C/ 6 MINI BALIZAS; 2) FUTVÓLEI - DOIS QUADRADOS; 3) POSSE DE BOLA + TRANSIÇÃO: 3 X 2 + 1; CAMPO FINAL: JOGAM SÓ AS SUB-EQUIPAS 1 E 2; SUB-EQUIPAS 3 FAZEM DE APOIO.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS COMPORTAMENTOS EXIGIDOS.
OBJETIVO	TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS

TT 30'; 2 VOLTAS 3' JOGO C/ 30" REC.; TORNEIO 15'



DESCRIÇÃO	11 X 11 - REDUZIDO JOGO COM POUCA PROFUNDIDADE; CIRCULAÇÃO DA BOLA PARA DESBLOQUEAR O BLOCO DEFENSIVO DO ADVERSÁRIO; JOGO FLUÍDO COM AMBAS AS EQUIPAS A FINALIZAREM NAS MINI BALIZAS.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS COMPORTAMENTOS EXIGIDOS.
OBJETIVO	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA - BLOCO JUNTO E COMPACTO; - PRESSÃO CONSTANTE AO PORTADOR DA BOLA. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - JOGO DE POSIÇÃO; - CIRCULAÇÃO RÁPIDA DA BOLA PARA CHEGADA AO ÚLTIMO TERÇO.	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS.

TT 20'



DESCRIÇÃO	JOGO REDUZIDO: 11 X 11 (1/2 CAMPO) RITMO PAUSADO; LANÇAMENTOS; COMBINAÇÕES OFENSIVAS.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS COMPORTAMENTOS EXIGIDOS.
OBJETIVO	ORGANIZAÇÃO GERAL OFENSIVA E DEFENSIVA - COMBINAÇÕES OFENSIVAS VS BLOCO JUNTO E COMPACTO SITUAÇÕES DE LANÇAMENTOS LATERAIS - SOLUÇÕES PARA AGREDIR LOGO ADVERSÁRIO E/OU MANTER A POSSE DA BOLA EM SEGURANÇA	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS.

TT 20'

DESCRIÇÃO		FEEDBACK / EQ TÉCNICA	
OBJETIVO		GR/EQ.	

Figura 23 - UT 48

Em relação ao segundo treino da semana (Figura 24), a equipa trabalhou com foco nos comportamentos defensivos, a construção vs pressão, criação + finalização vs bloco baixo e também focou na OD + TO.

- O primeiro exercício é um jogo de posse, 4JK + 4 x 4, os 4 jogadores que estão em posse podem usar os 4 JK para manter a posse de bola. Este exercício foca mais nos comportamentos defensivos sendo que têm de defender juntos (em losango), tem de saber condicionar, encurtar, fazer coberturas e ter uma forte reação coletiva. Neste exercício, a equipa teve dificuldades em manter a posse de bola nas primeiras repetições, mas com o decorrer do mesmo conseguiram entender o que era pretendido e começaram a ter êxito.

- No 2º exercício trabalha-se a construção vs pressão (GR+7 x 6) com mini-balizas, a bola começa no GR tendo como objetivo ultrapassar a pressão do adversário e marcar golo nas mini-balizas e a equipa em processo defensivo encontra-se em bloco alto com a função de condicionar, pressionar e fazer golo na baliza formal. Este exercício correu bem devido ao facto de a equipa em superioridade numérica ter conseguido identificar e encontrar o jogador livre para progredir no terreno de jogo.

- O 3º exercício é ataque vs defesa – 5 x 6 com mini-balizas. Este exercício inícia com a equipa de 5 a atacar para a baliza formal e a equipa que está a defender tem de estar bem organizada em bloco baixo e compacto e quando ganha a bola tem de realizar a TO com objetivo de marcar nas mini-balizas.

- No 4º exercício foi feito um 11 x 11 com ênfase na construção vs pressão, o jogo começa sempre pelo GR e a equipa a atacar tem de conseguir sair da pressão, manter e circular a bola de maneira a ultrapassar a pressão adversária e finalizar. A equipa com funções defensivas tem de ter atenção ao bloco defensivo alto, conseguir ter as posições base preenchidas quando à pressão no portador da bola e quando ocorre TO a equipa tem de ter em atenção que o primeiro passe deve ser para a frente, devem

conseguir ver o campo todo de modo a arranjar espaço e têm de ter velocidade em todas as ações. Este exercício teve maior sucesso no momento ofensivo, nomeadamente em ataque posicional, uma vez que a equipa assumiu um maior controlo do jogo, tendo criado mais situações de finalização.

FC Paços de Ferreira

Data: 23/09/2025

Dia Semana: 3ª

Microciclo nº 12

Unidade de Treino nº 49

Local: FCPF

Espaço: campo todo

Nº Jog Disp: 25

Nº Gr Disp: 3

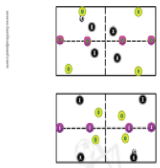
OBJETIVOS

COMPORTAMENTOS DEFENSIVOS;
CONSTRUÇÃO VS PRESSÃO;
CRIAÇÃO + FINALIZAÇÃO VS BLOCO BAIXO
OD + TO.

MATERIAL

BOLAS: 20	OUTROS
COLETES: 15	
SINALIZADORES: 2 packs	
CONES:	

COMUNICAÇÃO ATLETAS	CONTROLO DO TREINO	NOTAS / OBS	PROX JOGO/TREINO
	COMPLEXIDADE: baixa REGIME: força VOLUME TOTAL: 90' DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO: -4		JORNADA 8 15:00 FC PORTO (C)



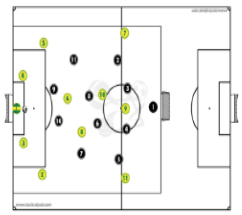
DESCRIÇÃO	JOGO DE POSIÇÃO 4 + 4 X 4 (2 CAMPOS) EM POSSE, OS 4 JOGADORES DEVEM POSICIONAR-SE DE FORMA A GARANTIR LARGURA E PROFUNDIDADE, MANTENDO A POSIÇÃO DURANTE A CIRCULAÇÃO DA BOLA; A DEFENDER, AGRUPAR E MANTER UMA ESTRUTURA DE PRESSÃO EM LOSANGO, APÓS GANHO/PERDA TRANSITAR RÁPIDO.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS COMPORTAMENTOS EXIGIDOS.
OBJETIVO	COMPORTAMENTOS DEFENSIVOS - DEFENDER JUNTOS (LOSANGO); - CONDICIONAR; - ENCURTAR; - PRESSÃO; - COBERTURA; - FORTE REAÇÃO COLETIVA.	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS
			6 REPS 1'30'' C/ 30'' REC.



DESCRIÇÃO	JT: CONSTRUÇÃO VS PRESSÃO GR + 7 X 6 C/ 5 MINI BALIZAS BOLA INICIA SEMPRE NO GR DA EQUIPA EM CONSTRUÇÃO; OBJETIVO DE ULTRAPASSAR A PRESSÃO DO AVERSÁRIO E MARCAR GOLO NUMA DAS MINI BALIZAS; EQUIPA EM PROCESSO DEFENSIVO PROCURA CONDICIONAR, PRESSIONAR E FAZER GOLO NA BALIZA FORMAL	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS COMPORTAMENTOS EXIGIDOS.
OBJETIVO	CONSTRUÇÃO - CIRCULAÇÃO DA BOLA; - ENTRADAS POR DENTRO E FORA; - RELAÇÕES OFENSIVAS PRESSÃO - ORGANIZAÇÃO EM BLOCO ALTO; - COMO CONDICIONAR PARA ZONAS DE PRESSÃO;	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS.
			4 REPS 3' C/ 1' REC.



DESCRIÇÃO	JT: ATAQUE VS DEFESA - 5 X 6 C/ 5 MINI BALIZAS ATAQUE: 2M + 3AV X DEFESA: 4D + 2M; BOLA INICIA SEMPRE PELO ATAQUE; ACRESCENTAR JOGADORES ÀS ESTRUTURAS.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS COMPORTAMENTOS EXIGIDOS.
OBJETIVO	CRIAÇÃO + FINALIZAÇÃO - VERTICALIDADE; - OBJETIVIDADE; - COMO CRIAR SITUAÇÕES DE VANTAGEM NUMÉRICA NO ATAQUE. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA EM BLOCO BAIXO - ORGANIZAÇÃO EM BLOCO BAIXO; - MANTER SUB-ESTRUTURAS JUNTAS E COMPACTAS;	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS.
			4 REPS 4' C/ 2' REC.



DESCRIÇÃO	JT: 11 X 11 - ESTRATÉGICO - CONSTRUÇÃO VS PRESSÃO JOGO INICIA SEMPRE PELO GR; POSICIONAMENTO DE UM BLOCO DEFENSIVO ALTO; AJUSTES DE PRESSÃO À DINÂMICA DO ADVERSÁRIO.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS.
OBJETIVO	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA: POSICIONAMENTO DO BLOCO DEFENSIVO ALTO - POSICIONAMENTO INICIAL + DESDOBRAMENTO DA NOSSA PRESSÃO AO PB; - AGRESSIVIDADE DEFENSIVA TRANSIÇÃO OFENSIVA - PRIMEIRO PASSE PARA A FRENTE; - VER LONGE; - VELOCIDADE EM TODAS AS AÇÕES.	GR/EQ.	2 EQUIPAS MISTURADAS.
			REPS 6' C/ 2' REC.

Figura 24 - UT 49

Em relação ao 3º treino da semana (Figura 25) focamos ao nível da OO a parte da 2ª fase de construção e criação, trabalhamos o jogo posicional mais TD contra a OD e TO e também trabalhamos a equipa em momentos de bloco médio.

- O primeiro exercício foi mais analítico GR+10 x GR em que trabalhamos a 2ª fase de construção com diferentes posicionamentos na construção e também foi estimulado a passagem pelos 3 corredores. Este exercício foi um sucesso, uma vez que os jogadores estavam concentrados e assimilaram os *feedbacks* transmitidos, realizando as movimentações corretamente e alcançando algum sucesso na finalização.

- O 2º exercício é um jogo de GR+8 x 8+GR+ 2JK, o que queremos estimular é a verticalidade na TO, aproveitar a superioridade numérica no jogo interior e também queriamos potenciar os ataques rápidos e contra-ataques. A equipa demonstrou dificuldades em encontrar soluções para potenciar os ataques rápidos e contra-ataques, assim como em utilizar os médios de forma consistente para criar situações de superioridade numérica.

- O 3º exercício é para trabalharmos a construção vs bloco alto com mini-balizas, o jogo começa pelo GR e a equipa em construção tem o objetivo de marcar nas mini-balizas conseguindo desenvolver a capacidade de ultrapassar um bloco alto, Adicionalmente, também queriamos estimular o jogo interior e de corredores para explorar o bloco adversário. A equipa em OD em bloco alto tem o objetivo de trabalhar a OD coletiva e estimular a TO procurando agredir rapidamente o adversário. A equipa sentiu algumas dificuldades em jogar perante uma pressão alta adversária. Contudo, com o decorrer do exercício e através dos *feedbacks* transmitidos, foi conseguindo encontrar soluções que lhe permitiram desequilibrar o adversário.

- O 4º exercício é o jogo formal GR+10 x 10+GR e eram colocados diferentes cenários e diferentes estruturas tendo em conta o adversário com o intuito de a equipa conseguir ajustar-se a diferentes cenários de jogo.

Considero que este treino representa particularmente bem a ligação entre a análise do adversário e a operacionalização do treino. Os diferentes cenários e estruturas utilizados procuravam aproximar os jogadores dos problemas que poderiam encontrar no jogo, permitindo-lhes experimentar antecipadamente possíveis respostas. Esta estratégia parece-me mais relevante do que transmitir apenas informação verbal acerca do adversário, uma vez que permite aos jogadores confrontarem-se com situações semelhantes às que poderão encontrar em competição. Ao mesmo tempo, esta experiência fez-me perceber que a análise do adversário não deve ser encarada como uma procura de informação "objetiva" que possa ser simplesmente transferida para os jogadores. A interpretação dessa informação exige conhecimento do jogo e capacidade para selecionar aquilo que é realmente relevante para a estratégia da equipa, sobretudo porque diferentes treinadores podem interpretar de formas diferentes os mesmos comportamentos observados em vídeo (Furley et al., 2025).

FC Paços de Ferreira

Data: 24/09/2025

Dia Semana: 4ª

Microciclo nº 12

Unidade de Treino nº 50

Local: FCPF

Espaço: campo todo

Nº Jog Disp: 25

Nº Gr Disp: 3

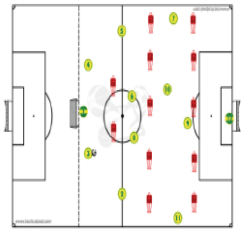
OBJETIVOS

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA (2ª FASE DE CONSTRUÇÃO + CRIAÇÃO);
JOGO POSICIONAL + TD VS OD + TO;
ORGANIZAÇÃO DO BLOCO DEFENSIVO + TO VS JOGO POSICIONAL VS BLOCO MÉDIO + TD;
JOGO FORMAL COMPETITIVO.

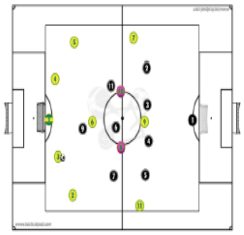
MATERIAL

BOLAS: 20	OUTROS
COLETES: 15 + 10	
SINALIZADORES: 2 packs	
CONES:	

COMUNICAÇÃO ATLETAS	CONTROLO DO TREINO	NOTAS / OBS	PROX JOGO/TREINO
	COMPLEXIDADE: média/alta REGIME: Resistência VOLUME TOTAL: 90' DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO: -3	NO FINAL DE CADA REPETIÇÃO, FAZER TROCA DE JOGADORES.	JORNADA 8 15:00 FC PORTO (C)



DESCRIÇÃO	GR + 10 X GR - MOVIMENTOS OFENSIVOS ESTRUTURA EM 1-4-2-3-1; CONSTRUÇÃO GR+4+1 E GR+3+2 (DL); CIRCULAÇÃO PARA ATRAIR PRESSÃO; COMBINAÇÕES PARA CRIAÇÃO.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	TT 20'
OBJETIVO	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA (2ª FASE DE CONSTRUÇÃO + CRIAÇÃO) - DIFERENTES POSICIONAMENTOS NA CONSTRUÇÃO; - VELOCIDADE NA CIRCULAÇÃO; - ESTIMULAR PASSAGEM PELOS 3 CORREDORES; - COMBINAÇÕES PADRÃO NO ÚLTIMO TERÇO.	GRUPOS / EQUIPAS	E EQUIPAS.	



DESCRIÇÃO	JT: GR + 8 X 8 + GR - MODELAÇÃO JOGO INICIA COM EQUIPA AMARELA INSTALADA NO MEIO CAMPO OFENSIVO, SEM PODER BAIXAR; EQUIPA PRETA AO RECUPERAR A BOLA TEM 10'' PARA FINALIZAR, VALENDO O SEU GOLO 3 PTS; POUCA LARGURA PARA ESTIMULAR VERTICALIDADE E JOGO INTERIOR.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	BLOCO COMPACTO; JUNTOS; RITMO DEFENSIVO; ENCURTAR DISTÂNCIAS.	4 REPS 6' C/ 1' REC.
OBJETIVO	JOGO POSICIONAL + TD VS OD + TO - ESTIMULAR VERTICALIDADE; - APROVEITAMENTO DE SUPERIORIDADES PARA JOGO INTERIOR; - POTENCIAR ATAQUES RÁPIDOS E CONTRA-ATAQUES.	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS MISTURADAS	



DESCRIÇÃO	JT: CONSTRUÇÃO VS BLOCO ALTO - GR + 10 X 10 - 5 MINI BALIZAS JOGO INICIA SEMPRE NA CONSTRUÇÃO (GR, PELOS DEFESAS OU PASSE ATRASADO); EQUIPA EM CONSTRUÇÃO PROCURA FINALIZAR NAS MINI BALIZAS; EQUIPA EM BLOCO ALTO, APÓS GANHAR BOLA, PROCURA FINALIZAR NA BALIZA FORMAL.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS..	6 REPS 4' C/ 1' REC.
OBJETIVO	ORGANIZAÇÃO DO BLOCO DEFENSIVO + TO - ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA COLETIVA; - NA TRANSIÇÃO OFENSIVA, PROCURAR AGREDIR RAPIDAMENTE O ADVERSÁRIO. JOGO POSICIONAL VS BLOCO ALTO + TD - DESENVOLVER CAPACIDADE DE ULTRAPASSAR UM BLOCO MÉDIO ALTO; - ESTIMULAR JOGO INTERIOR E DE CORREDORES PARA EXPLORAR BLOCO ADV.	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS MISTURADAS	



DESCRIÇÃO	JOGO FORMAL: 11 X 11 - ESTRATÉGICO JOGO FORMAL MAS COM DIFERENTES CENÁRIOS; CONFRONTO DE ESTRUTURAS TENDO EM CONTA O ADVERSÁRIO; INICIAR OU INSERIR LANCES DE BOLA PARADA.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	10' + 10'
OBJETIVO	JOGO FORMAL COMPETITIVO - SABER AJUSTAR A DIFERENTES CENÁRIOS DE JOGO; - CRIAR SITUAÇÕES DE VANTAGEM E DESVANTAGEM PARA GESTÃO DO PRÓPRIO JOGO.	GR/EQ.	2 EQUIPAS MISTURADAS	

Figura 25 - UT 50

No dia de treino com o regime de velocidade (Figura 26) foi planeado o treino com os objetivos de trabalhar a capacidade de finalização em velocidade e trabalhar a OO e OD na preparação do jogo que se avizinha.

- O 1º exercício é o meiínho a 1 toque com 4x1 sendo que se os jogadores conseguirem fazer 10 passes dobra o tempo para o jogador do meio e logo de seguida é realizado um exercício de velocidade com o PF.

- O 2º exercício é de finalização em que ocorre finalização com superioridade podendo ser 2x1 ou 3x2 e este exercício tem o objetivo de finalizar em situações de ataque rápido e contra-ataque, tem de haver velocidade na execução das ações, trabalha-se o *timing* de passar a bola, o fixar do adversário e a reação à perda. Este exercício correu conforme o esperado, houve muitos golos, com uma grande velocidade de execução e a equipa no momento ofensivo conseguiu tirar proveito da vantagem numérica.

- O 3º exercício é um 10 x 10 em que a profundidade está reduzida e as equipas pontuam se chegarem com a bola controlada às zonas delimitadas e o que queremos trabalhar com este exercício é o bloco compacto, a pressão constante ao portador da bola e o jogo posicional visto que as equipas não podem tirar bola, só intercetar. Neste exercício, o bloco defensivo compacto funcionou de forma bastante eficaz, impedindo que os jogadores adversários conseguissem pontuar.

- O 4º exercício é o jogo formal, é colocado diferentes cenários com situações curtas e com muita correção e feedback, diferentes formas de início de jogo e também colocamos a estrutura do adversário.

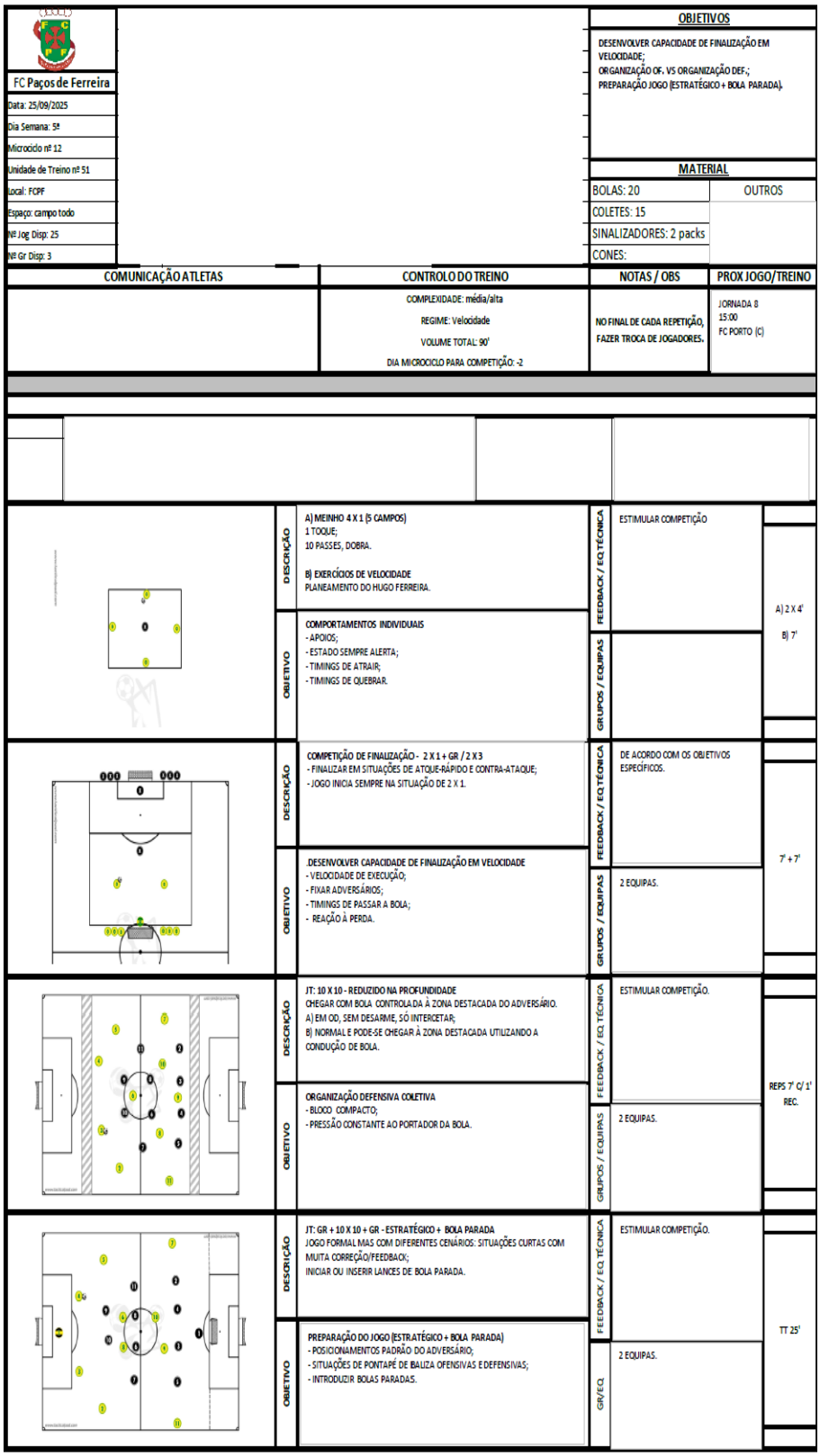


Figura 26 - UT 51

O último treino da semana (Figura 27) tem como objetivo ser um treino com pouca intensidade muito pausado e muito feedback e correção e vai ser trabalhado o plano estratégico e também otimizar as bolas paradas.

- 1º exercício é o jogo formal, são situações curtas e com muito feedback com o intuito de exemplificar posicionamentos e movimentos em várias situações, foi trabalhado os posicionamentos nos pontapés de baliza ofensivos e defensivos e foi demonstrado soluções de construção e ataque à profundidade. O exercício serviu como complemento das sessões anteriores, de modo a relembrar e fornecer informação adicional pertinente para o jogo que se aproxima.

- O 2º exercício foca as bolas paradas e as transições das mesmas. Este exercício revelou-se bem sucedido, visto que, nas bolas paradas ofensivas, a equipa conseguiu executar com eficácia as situações treinadas. Por outro lado, e nas bolas paradas defensivas, os jogadores perceberam os seus posicionamentos e as respetivas zonas de responsabilidade, apresentando uma organização sólida a defender a baliza.

A organização do último treino evidencia também uma preocupação em reduzir a exigência da sessão e privilegiar a consolidação da informação estratégica antes da competição. Considero que esta combinação entre menor exigência e maior especificidade da preparação foi importante para evitar que a sessão acrescentasse fadiga desnecessária, mantendo simultaneamente os jogadores familiarizados com os comportamentos que seriam solicitados no jogo. Mais do que procurar introduzir novos conteúdos, a sessão assumiu uma função de consolidação e preparação, o que, na minha perspetiva, demonstra uma maior preocupação com a relação entre o momento da semana e aquilo que efetivamente se pretende retirar de cada treino.

FC Paços de Ferreira

Data: 26/09/2025

Dia Semana: 6ª

Microciclo nº 12

Unidade de Treino nº 52

Local: FCPF

Espaço: meio campo

Nº Jog Disp: 25

Nº Gr Disp: 3

OBJETIVOS

PLANO ESTRATÉGICO;
OTIMIZAR SITUAÇÕES DE BOLA PARADA + TRANSIÇÕES.

MATERIAL

BOLAS: 20	OUTROS
COLETES: 15	
SINALIZADORES: 2 packs	
CONES:	

COMUNICAÇÃO ATLETAS	CONTROLO DO TREINO	NOTAS / OBS	PROX JOGO/TREINO
	COMPLEXIDADE: baixa REGIME: Velocidade reação VOLUME TOTAL: 70' DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO: -1		JORNADA 8 15:00 FC PORTO (C)

7'	ATIVAÇÃO + ATIVIDADE LÚDICA	VELOCIDADE DE REAÇÃO	



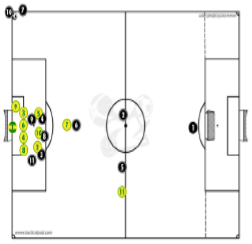
DESCRIÇÃO: GR + 10 X 10 + GR - PLANO DE JOGO
CAMPO TODO, POSICIONAL E PAUSADO;
SITUAÇÕES CURTAS COM MUITA CORREÇÃO;
EXEMPLIFICAR POSICIONAMENTOS E MOVIMENTOS EM VÁRIAS SITUAÇÕES DE JOGO.

FEEDBACK / EQ.TÉCNICA: POSICIONAMENTOS;
VANTAGENS A EXPLORAR;
PONTOS FORTES DO ADVERSÁRIO A CONTROLAR.

OBJETIVO: PLANO ESTRATÉGICO
- PONTOS CHAVE;
- POSICIONAMENTOS EM PONTAPÉ DE BALIZA OFENSIVO E DEFENSIVO;
- OD: EXEMPLIFICAR VS ESTRUTURA 433 E 4231;
- OO: SOLUÇÕES DE CONSTRUÇÃO + ATAQUE À PROFUNDIDADE;
- MOVIMENTOS PARA EXPLORAR A TO.

GRUPOS / EQUIPAS:

TT
30'
PAUSADO



DESCRIÇÃO: BOLAS PARADAS: 11 X 11
3/4 DE CAMPO;
COLOCAR ALGUNS MOMENTOS PARA SAÍDAS EM TRANSIÇÃO.

FEEDBACK / EQ.TÉCNICA: ESTRATÉGICOS.

OBJETIVO: OTIMIZAR SITUAÇÕES DE BOLA PARADA + TRANSIÇÕES
- BOLA DE SAÍDA;
- CANTOS DEFENSIVOS;
- UVRES LATERAIS DEFENSIVOS;
- CANTOS OFENSIVOS.

GRUPOS / EQUIPAS: 2 EQUIPAS.

TT 20'

DESCRIÇÃO

FEEDBACK / EQ.TÉCNICA

OBJETIVO

GRUPOS / EQUIPAS

DESCRIÇÃO

FEEDBACK / EQ.TÉCNICA

OBJETIVO

GR/EQ.

Figura 27 - UT 52

Sobre o jogo, a equipa até entrou bem e com vontade, mas rapidamente foi mandada para trás devido à grande qualidade do adversário. A equipa ainda conseguiu responder bem e marcar o golo do empate logo de seguida e mesmo depois do golo teve várias chances não conseguindo afetar o adversário e como quem não marca sofre foi o que aconteceu, a equipa adversário foi muito eficaz sempre que chegava perto da nossa baliza e foi graças a isso que se deve o resultado tão avultado (2-7).

Concluindo, era normal a equipa passar por dificuldades neste jogo pois estavam a jogar contra jogadores que eram internacionais e que já tinham no histórico troféus como campeonatos europeus e mundiais pelas suas seleções e para além da sua grande superioridade técnica a equipa foi extremamente eficaz e soube manter a compustura mesmo quando sofreu no minuto a seguir a ter marcado o primeiro golo.

Os jogadores que se destacaram foram o jogador 14 e o jogador 16.

O jogador 14 destacou-se através da sua capacidade de progressão com bola no pé tornando-se dificil tirá-la sem ser através de falta e também pelo golo marcado.

O jogador 16 conseguiu dar alguma luta aos defesas adversários e também destacou-se pelo golo.

A existência de jogadores com experiência internacional e superior capacidade tático-técnica permitiu-me retirar outra aprendizagem desta semana: a preparação da equipa deve partir do conhecimento das características do adversário, mas não pode assumir que a reprodução dessas informações no treino será suficiente para controlar o comportamento do jogo. A competição revelou que, perante um adversário de qualidade superior, a capacidade de executar os comportamentos treinados pode ser condicionada pela pressão exercida pelo próprio contexto competitivo. Esta experiência reforçou, por isso, a importância de preparar os jogadores não apenas para executar comportamentos previamente definidos, mas também para reconhecer e adaptar-se a novos problemas que podem surgir durante o jogo.

Um outro aspeto que considero relevante neste microciclo foi a diferenciação do trabalho entre jogadores mais e menos utilizados. No início da semana, os jogadores com maior

participação competitiva beneficiaram de recuperação passiva, enquanto os menos utilizados realizaram trabalho complementar. Esta estratégia procura aproximar a exposição dos diferentes jogadores às exigências da competição, uma preocupação particularmente relevante porque o tempo de participação no jogo condiciona a carga semanal acumulada. Num estudo realizado com jovens futebolistas de uma academia, Teixeira et al. (2022) verificaram diferenças na carga semanal entre titulares e não titulares e destacaram o treino compensatório como uma estratégia para reduzir essas diferenças. A experiência observada neste microciclo ajudou-me, assim, a compreender que a organização do treino deve considerar não apenas o momento da semana, mas também o histórico de participação competitiva de cada jogador.

Relatório do Adversário (FC Porto)

Jogadores:
Todos eles têm uma grande capacidade técnica e um grande andamento

Organização ofensiva:
A equipa joga num sistema 3-4-3 ou 3-2-5 em situação de organização ofensiva, a equipa tenta explorar as laterais e a partir do corredor partem para o ataque, tanto com bola na profundidade como com bola controlada.
A equipa no pontapé de baliza sai com 3 defesas e são pacientes o suficiente para esperar pela pressão para depois acelerarem o jogo.

Transição ofensiva:
A equipa em transição é bastante objetiva e rápida a atacar a baliza tanto a jogar em apoio como nos lances individuais

Organização defensiva:
em organização defensiva a equipa posiciona-se em 4-4-2 em linha, a equipa mostra-se junta e compacta, não dá muito espaço entre linha e têm bem presentes os momentos em que devem pressionar.
Em situações de pontapé de baliza defensivo a equipa pressiona logo com dois jogadores (PL e 10) muito agressivo e os extremos e médios acompanham a pressão obrigando ao erro ou ao passe longo.

Explorar:
Podemos aproveitar transições ofensivas visto que o adversário está com 3 defesas e podemos gerar igualdade ou superioridade numérica.

Controlar:
Temos de ter em atenção as costas da defesa porque eles são rápidos e temos de ter em atenção ao jogo pelos corredores laterais.

Transição defensiva:
São rápidos a reagir à perda de bola, visto que mostram uma grande preparação física, e pelo menos um jogador vai ao jogador e caso seja ultrapassado conseguem ter outro muito perto para fazer a cobertura e consequentemente o corte.

Sinais dos cantos ofensivos:

Não consegui perceber nenhum sinal explicito da parte do Porto, mas tendem a mandar a bola preferencialmente para o 1º poste.

Figura 28 - Relatório (FC Porto)

3.3.6 Síntese do microciclo 42

Este microciclo (Figura 29) é composto por 4 treinos, de terça a sexta-feira, com jogo no sábado e folga na segunda-feira e domingo. As duas folgas tinham como objetivo fazer com que os jogadores tivessem uma recuperação passiva, sendo que, nesta semana, não se realizou treino compensatório e o primeiro treino da semana já não era considerado um treino de recuperação.

O primeiro treino da semana (Figura 30), foi pensado para corresponder à sub-dinâmica de tensão, trabalhando as escalas grupal, setorial, inter-setorial e coletiva. São exercícios realizados com relações numéricas pequenas, intermédias e grandes respetivamente. O espaço em que são realizados são reduzidos, intermédios e grandes, com o tempo de exercitação curto e com muitas repetições.

O treino de quarta-feira (Figura 31) para além de corresponder à sub-dinâmica de duração, também está relacionado com a sub-dinâmica de velocidade. Como não foi bem pensado por mim e pelo TA não foi dada a devida importância à sub-dinâmica a que correspondia o dia. Os exercícios foram realizados em espaços pequenos e grandes, sendo que se trabalhou com pequenas e grandes relações numéricas. Foram trabalhadas as escalas grupal, setorial, inter-setorial e coletiva e os tempos de desempenho foram de grande duração, e como foi mal calculado, o tempo de recuperação foi demasiado, não dando tempo para realizar o último exercício em condições normais.

Este treino (Figura 32), corresponde à sub-dinâmica de velocidade, em que promove momentos de aceleração decisional, cognitivo e motora. Os espaços utilizados são reduzidos, intermédios e grandes respetivamente, e foram trabalhados em pequenos e em grandes grupos. O tempo de ação é reduzido, mas com muitas repetições e o tempo de recuperação é mais demorado. As escalas em que queriamos trabalhar foram a individual, grupal e coletiva.

Este treino foi pensado para ser mais pausado e posicional, de modo a relembrar as informações que foram partilhadas ao longo da semana. Trabalha-se numa escala coletiva,

utilizando espaços intermédios e grandes com o tempo de execução mais pequeno do que o de recuperação.

Futebol Clube **PAÇOS DE FERREIRA**

2025/2026

Equipa	Sub-19							
Mês	abril	Seg (F)	Ter (182)	Qua (183)	Qui (184)	Sex (185)	Sáb (J10)	Dom (F)
		Data: 20/04/2026	Data: 21/04/2026	Data: 22/04/2026	Data: 23/04/2026	Data: 24/04/2026	Data: 25/04/2026	Data: 26/04/2026
Microciclo	42	Hora: 15:45	Hora: 15:45	Hora: 15:45	Hora: 15:45	Hora: 15:45	Hora: 15:00	Hora: 15:00
		Local: FCPF	Local: FCPF	Local: FCPF	Local: FCPF	Local: FCPF	Local: FCPF	Local:
Objetivos	Técnico-táticos		OD: indicadores, comportamentos e ajustes no pressing. OO: Capacidade de manter a posse de bola vs pressing em espaço reduzido. Trans. Of.: objetividade. Trans. Def.: Fecho de espaços.	OD: indicadores, comportamentos e ajustes no pressing. OO: Capacidade de manter a posse de bola vs pressing em espaço reduzido. Trans. Of.: objetividade. Trans. Def.: Fecho de espaços.	OD: indicadores, comportamentos e ajustes no pressing coletivo. Bloco defensivo compacto.	OD: indicadores, comportamentos e ajustes no pressing coletivo. Bloco defensivo compacto.	FASE MANUTENÇÃO: J10: VIZELA (C)	
	Psicológicos		AQUISIÇÃO DESENVOLVIMENTO	AQUISIÇÃO DESENVOLVIMENTO	AQUISIÇÃO MOTIVAÇÃO			
	Físicos	READAPTAÇÃO	FORÇA	RESISTÊNCIA	VELOCIDADE			

Treinador Coordenador

Figura 29 - Microciclo 42

Reflexão:

Escolhi adicionar este microciclo ao relatório devido ao facto de ter sido eu e o segundo TA, que também não tem tanta experiência, a criar um dos planos de treino (4ª feira) sendo que também participei no planeamento de outra UT em conjunto com o TA principal (5ª feira). O TP e o TA principal Passaram-nos esta tarefa com o intuito de nos ajudar a crescer como treinadores e uma vez que o destino do campeonato já estava decidido eles deram-me essa oportunidade na semana do último jogo do campeonato.

A oportunidade de assumir esta responsabilidade representou um momento importante no meu processo de desenvolvimento enquanto treinador, uma vez que me permitiu passar de uma participação maioritariamente colaborativa no processo de treino para uma intervenção mais direta na conceção das sessões. Esta experiência permitiu-me perceber que possuir

conhecimento sobre os conteúdos a trabalhar não significa necessariamente conseguir articulá-los de forma adequada na construção de uma sessão. A seleção dos exercícios, a sua sequência, os tempos de execução e recuperação e a adequação à sub-dinâmica prevista exigem uma capacidade de decisão que se desenvolve progressivamente através da experiência e da reflexão sobre a própria prática. A literatura sobre desenvolvimento de treinadores destaca precisamente a importância da reflexão crítica sobre experiências concretas enquanto mecanismo capaz de promover mudanças na tomada de decisão e na intervenção profissional (Nash & Collins, 2024).

Este microciclo foi feito com 4 dias de treino (terça a sexta-feira), com jogo no sábado contra o FC Vizela e folgas na segunda e domingo.

Este microciclo focou-se nos seguintes objetivos: em relação à OD a equipa preocupou-se com os indicadores, comportamentos e ajustes na pressão; em relação à OO focamo-nos na capacidade de manter a posse de bola contra a pressão em espaço reduzido; em relação à TD a equipa focou-se nos fechos de espaços e na TO o princípio era objetividade.

No primeiro treino da semana (Figura 30) a equipa focou-se nos objetivos já referidos anteriormente.

- No primeiro exercício foi feito um jogo de posição, 4x4+3JK, a equipa em posse tem o objetivo de manter a posse enquanto circula a bola e os jogadores que estão a defender têm de se focar em defender juntos a fazer um losango, a condicionar o portador da bola e a ter uma forte reação coletiva à perda.

- No 2º exercício a equipa fez construção vs pressão (GR+7x6) com mini-balizas, a equipa começa com bola pelo GR e o objetivo da equipa que se encontra a construir é conseguir manter a posse de bola e ligar com os dois jogadores que estão perto das mini-balizas. A equipa a defender tem de se focar nos indicadores de pressão e nos comportamentos e ajustes na pressão. De maneira a colocar competitividade no exercício o golo da equipa em construção vale 1pt, para a equipa defensiva se conseguir fazer um remate enquadrados vale 2 pts e se fizer golo vale 3. Este exercício,

como queriamos priveligiar a construção, foi ao encontro do objetivo proposto. A equipa em construção teve facilidade em ligar com os jogadores da frente por estar em superioridade numérica e teve sucesso várias vezes durante as repetições.

- No 3º exercício fizemos GR+10 x 9+GR em duas zonas (construção vs pressão). O jogo começa pelos GR's, primeiramente os jogadores estão limitados às suas zonas e com o decorrer do exercício abrimos o campo e cria-se superioridade numérica na zona 2. Este exercício foi ao encontro dos objetivos propostos, ficando apenas aquém no requisito da finalização, uma vez que deveria ter havido mais golos do que aquelas que realmente ocorreram.

- O último exercício é o jogo formal em que nos focamos mais na OD nos indicadores e comportamentos defensivos. O exercício serviu para começar a transmitir novas ideias e consolidar as ideias que já tínhamos trabalhado, de modo a preparar o jogo seguinte.

A análise desta primeira sessão permitiu-me compreender que o planeamento não termina no momento em que os exercícios são definidos. Durante a própria sessão, o treinador necessita de observar o comportamento dos jogadores, perceber se o exercício está a produzir as respostas pretendidas e decidir se deve manter, ajustar ou interromper a tarefa. Esta necessidade de avaliar continuamente a adequação da intervenção está relacionada com a tomada de decisão do treinador, que envolve interpretar a situação, selecionar uma resposta e avaliar posteriormente os resultados dessa decisão (Aarons et al., 2023). Assim, esta experiência mostrou-me que planear uma sessão implica também estar preparado para tomar decisões durante a sua operacionalização.

FC Paços de Ferreira

Data: 21/04/2026

Dia Semana: 3ª

Microciclo nº 42

Unidade de Treino nº 182

Local: FCPF

Espaço: campo todo

Nº Jog Disp: 20

Nº Gr Disp: 3

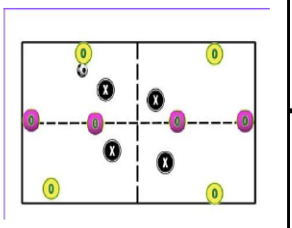
OBJETIVOS

OD: indicadores, comportamentos e ajustes no pressing.
OO: Capacidade de manter a posse de bola vs pressing em espaço reduzido.
Trans. Of.: objetividade.
Trans. Def.: Fecho de espaços.

MATERIAL

BOLAS: 20	OUTROS
COLETES: 15 + 10	
SINALIZADORES: 2 pack	
CONES:	

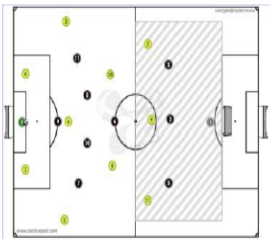
COMUNICAÇÃO ATLETAS	CONTROLO DO TREINO	NOTAS / OBS	PROX JOGO/TREINO
	COMPLEXIDADE: Média REGIME: Força VOLUME TOTAL: 90' DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO: -4		FASE MANUTENÇÃO J10: Vizela (C)



DESCRIÇÃO	Jogo Posição 4x4+3 Equipa de 4+4+3 jokers (1 no meio 2 à largura); Em posse, os 4 atacantes devem abrir e posicionar à profundidade e largura, mantendo posição enquanto circulam. A defender, agrupar no meio e manter um estrutura de losango na pressão da bola. Após ganho/perda transitar rapido.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	reps 1'30'' c/ 1'30'' recup
OBJETIVO	Focar mais nos comportamentos defensivos. defender junto (losango), condicionar portador timings para roubar. Forte reação colectiva à perda.	GRUPOS / EQUIPAS	



DESCRIÇÃO	Jogo Tático: Gr+7x6 - construção vs pressão Bola a iniciar no Gr da equipa amarela, com o objetivo de ligar nos MC para estes finalizarem nas minibalizas. Cada golo equipa em construção 1pt. Para equipa defensiva, cada remate enquadrado, 2 pontos e golo 3 pontos.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS.
OBJETIVO	OD: indicadores, comportamentos e ajustes no pressing. OO: Capacidade de manter a posse de bola vs pressing em espaço reduzido. Trans. Of.: objetividade. Trans. Def.: Fecho de espaços.	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS.



DESCRIÇÃO	Jogo Tático: Duas Zonas: 11 x 10 - construção vs pressão Jogo inicia pelos Grs ou DCs; 1) Jogadores limitados às suas zonas; 2) Abrir campo e criar superioridade numérica na zona 2.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS
OBJETIVO	OD: 4141 - indicadores, comportamentos e ajustes. OO: dentro das dinâmicas habituais.	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS



DESCRIÇÃO	1) Jogo Estratégico Defensivo: 11 x 11 Indicadores - Pressão - Ajustes; Bloco médio; Bloco alto p/ pressionar. 2) Jogo Estratégico Ofensivo: 11 x 11 Posicionamentos - timings; Aceleração - Finalização.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	20'
OBJETIVO	OD: indicadores, comportamentos e ajustes no pressing coletivo. OO: dentro das dinâmicas habituais.	GR/EQ.	

Figura 30 - UT 182

No segundo treino (Figura 31) procuramos trabalhar os mesmos objetivos que foram descritos no treino anterior, mas com a reflexão e com a discussão pós-treino que ocorreu no balneário com os restantes treinadores chego à conclusão que os exercícios escolhidos não eram os mais aprorpiados para o dia em questão e para o que queriamos trabalhar, vai ser discutido mais a frente no relatório.

- O 1º exercício eram um meiínho de 4x1/5x1 e havia um campo sem ninguém no meio, o espaço vazio era para o jogador que perdia a bola num dos outros meios tinha de sair em corrida, passar pelo cone e descobrir o campo vazio e ir para o meio sendo que os jogadores andavam sempre a saltar de campos.

- O 2º exercício era um 3x3+TO e consistia na equipa ofensiva que mantinha a posse de bola no espaço e a equipa a defender tinha de roubar e partir para a TO e caso a equipa que está a defender em TD roube a bola de maneira limpa tem direito a uma transição para a equipa adversária. Este exercício não correu da melhor forma, uma vez que demorei demasiado tempo a interromper as repetições. Como consequência, o exercício deixou de corresponder ao objetivo pretendido, passando a ser trabalhada a circulação e a posse de bola em detrimento da TO.

Esta situação representou um dos principais momentos de aprendizagem deste microciclo. O problema não esteve apenas na escolha inicial do exercício, mas também na minha dificuldade em reconhecer atempadamente que aquilo que estava a acontecer já não correspondia ao objetivo definido. Ao permitir que as repetições se prolongassem demasiado, o comportamento dos jogadores foi-se afastando daquilo que pretendíamos estimular, e a tarefa passou a privilegiar a circulação e a posse de bola em detrimento da transição ofensiva. Esta experiência fez-me perceber que a qualidade do planeamento deve ser acompanhada pela capacidade de avaliar continuamente a resposta dos jogadores e de intervir quando a tarefa deixa de cumprir a sua função.

- O 3º exercício consistia em treinar a construção vs pressão e foi trabalhado a saída de bola com 4 defesas e também foi trabalhado a saída a 3. Os objetivos da OD passaram por ter atenção aos indicadores de pressão e aos ajustes na pressão e os objetivos da OO era a manutenção da posse de bola contra uma pressão em espaço reduzido. O objetivo deste exercício foi cumprido, uma vez que permitiu aos jogadores consolidar movimentos e *timings* de pressão no momento defensivo. Em termos ofensivos, a equipa conseguiu consolidar dinâmicas já trabalhadas e teve sucesso em várias ocasiões a sair da pressão adversária.

- O 4º exercício é o jogo formal (GR+10 x 10+GR) que tem como objetivo trabalhar diferentes estruturas e preparar para a equipa adversária. O exercício serviu como complemento das sessões anteriores, com o objetivo de relembrar e fornecer informação adicional pertinente para o jogo que se aproximava. Além disso, teve como intuito promover um confronto entre estruturas, permitindo que a equipa se familiarizasse com a estrutura da equipa adversária.

A discussão realizada no final da sessão teve, por isso, uma importância particular no meu desenvolvimento. O *feedback* recebido dos restantes elementos da equipa técnica permitiu-me identificar um problema que, durante o treino, não tinha conseguido interpretar com a mesma clareza. Mais do que me indicarem que determinado exercício não foi a melhor escolha, esta reflexão conjunta ajudou-me a compreender por que razão a tarefa não estava suficientemente alinhada com os objetivos do dia e de que forma poderia melhorar a seleção e gestão dos exercícios numa situação futura. A investigação sobre prática reflexiva no desenvolvimento de treinadores mostra que este tipo de reflexão pode contribuir para a evolução da tomada de decisão e para alterações concretas na prática profissional (Nash & Collins, 2024).

FC Paços de Ferreira		**OBJETIVOS**	
Data: 22/04/2026		OD: indicadores, comportamentos e ajustes no pressing. OO: Capacidade de manter a posse de bola vs pressing em espaço reduzido. Trans. Of.: objetividade. Trans. Def.: Fecho de espaços.	
Dia Semana: 4ª			
Microciclo nº 42			
Unidade de Treino nº 183		**MATERIAL**	
Local: FCPF		BOLAS: 20	OUTROS
Espaço: campo todo		COLETES: 15 + 10	
Nº Jog Disp: 20		SINALIZADORES: 2 pack	
Nº Gr Disp: 3		CONES:	

COMUNICAÇÃO ATLETAS	CONTROLO DO TREINO	NOTAS / OBS	PROX JOGO/TREINO
	COMPLEXIDADE: Média REGIME: Resistência VOLUME TOTAL: 90' DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO: -3		FASE MANUTENÇÃO J10: Vizela (C)

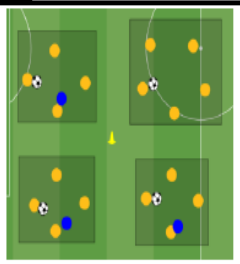
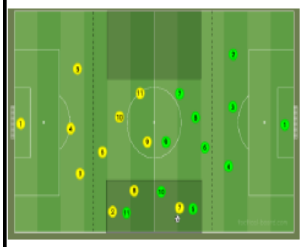
	DESCRIÇÃO	Meio 4x1/5x1 - Todos a um toque; - Um dos meios encontra-se vazio e nos outros meios o jogador que perde a bola vai ao meio noutro espaço;	FEEDBACK / EQ TÉCNICA		3 x 3'
	OBJETIVO	Pressing. Reação rápida à perda de bola. Capacidade de manter a posse de bola vs pressão intensa.	GRUPOS / EQUIPAS		
	DESCRIÇÃO	3x3 + TO OO: Manter a posse de bola; OD + TO: Roubar a bola e partir para transição ofensiva; Inicialmente só defende os DC's e LE + 6; Depois de passar a linha pode defender a equipa toda; Se a defesa conseguir sair a jogar pode atacar a baliza adversária.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	TT 15'
	OBJETIVO	OO: Manter a posse de bola; OD: Indicadores, comportamentos e ajustes no pressing; TO: Objetividade.	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS.	
	DESCRIÇÃO	Jogo Reduzido: 11 x 11 - construção vs pressão (3/4 campo) Jogo inicia sempre pelo Gr; Foco nos comportamentos defensivos.	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4x5' TT 20'
	OBJETIVO	OD: indicadores, comportamentos e ajustes no pressing. OO: Capacidade de manter a posse de bola vs pressing em espaço reduzido. Trans. Of.: objetividade. Trans. Def.: Fecho de espaços.	GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS	
	DESCRIÇÃO	11x11 - Formal Jogo formal com confronto estruturas; Iniciar a partir de vários pontos; Ajustes e correções posicionais. Alteração de regras/ contextos	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TT 30'
	OBJETIVO	Competitivo com ajuste a alterações das condicionantes do jogo. Diferentes estrtuturas ofensivas e defensivas.	GR/EQ	2 equipas	

Figura 31 - UT 183

No terceiro treino da semana (Figura 32) demos mais foco à parte da OD, os indicadores de pressão, os ajustes da pressão coletiva e bloco defensivo compacto. Também participei no planeamento desta UT, com auxílio do TA principal planeamos em conjunto, ou seja, já é adequado ao dia comparando com o do dia anterior.

- No 1º exercício é um meiínho com uma vertente de velocidade, trabalhando assim a reação rápida à perda e a pressão enquanto que os que estão fora têm o objetivo de manter a posse de bola o máximo de tempo possível. Este exercício consiste em 3 campos alinhados em que o no campo do meio faz-se 4x2 e nos outros dois faz-se 3x1. Para acrescentar competição ao exercício dividimos em 2 equipas e a equipa que vai ao meio vai por duplas, primeiramente vão ao campo do meio e mal cortem a bola cada um vai para os outros campos e é contado o tempo que a equipa toda demora a realizar o exercício.

- Para o 2º exercício foi feito situações de finalização com pouca relação numérica (1x0/2x1) em que os jogadores têm de ter a capacidade de finalizar em velocidade. Este exercício cumpriu com o objetivo proposto, houve velocidade nas ações, reconhecimento da vantagem numérica e vários momentos de finalização.

- O 3º exercício é de criação, é trabalhado com a equipa que defende em bloco compacto e junto deixando espaço para trabalhar o ataque à profundidade. Este exercício correspondeu aos objetivos propostos, uma vez que a equipa em momento de organização ofensiva conseguiu criar várias oportunidades para atacar a profundidade, e consequentemente, gerar situações de finalização.

- O último exercício é o jogo formal, com o objetivo de continuar com a competitividade e continuar a trabalhar os comportamentos defensivos. Este exercício foi realizado com o objetivo de complementar as sessões anteriores, de modo a relembrar e fornecer informação adicional pertinente para o jogo que se aproximava.

A comparação entre esta sessão e a anterior foi igualmente importante, uma vez que tive a oportunidade de voltar a participar no planeamento, mas desta vez com o acompanhamento do TA principal. A experiência permitiu-me perceber que o apoio de um treinador mais experiente não significa retirar autonomia ao treinador em formação, podendo antes contribuir para melhorar a capacidade deste em justificar as suas opções e relacioná-las com os objetivos definidos. A aprendizagem no contexto de trabalho é influenciada precisamente pelas interações com outros profissionais, pelo *feedback* e pela possibilidade de aprender através da experiência concreta (Lima et al., 2026). Neste caso, o processo de planeamento conjunto ajudou-me a compreender melhor a relação entre a sub-dinâmica do dia, os objetivos da sessão e a seleção das tarefas.

FC Paços de Ferreira

Data: 23/04/2026

Dia Semana: 3ª

Microciclo nº 42

Unidade de Treino nº 184

Local: FCPF

Espaço: campo todo

Nº Jog Disp: 20

Nº Gr Disp: 3

OBJETIVOS

OD: indicadores, comportamentos e ajustes no pressing coletivo. Bloco defensivo compacto.

MATERIAL

BOLAS: 20	OUTROS
COLETES: 15 + 10	
SINALIZADORES: 2 pack	
CONES:	

COMUNICAÇÃO ATLETAS	CONTROLO DO TREINO	NOTAS / OBS	PROX JOGO/TREINO
	COMPLEXIDADE: Média REGIME: Velocidade VOLUME TOTAL: 90' DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO: -2		FASE MANUTENÇÃO J10: Vizela (C)

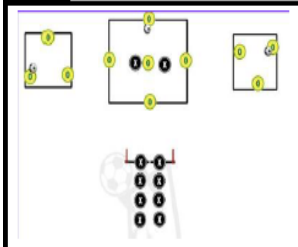
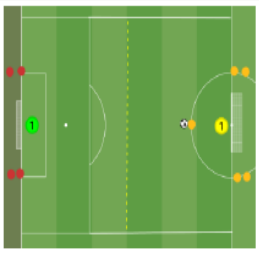
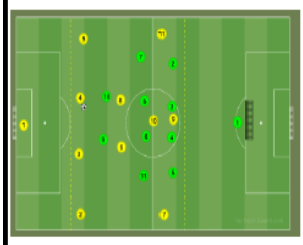
	DESCRIÇÃO: Meio 3x1/4x1 - Todos a um toque; OBJETIVO: Pressing. Reação rápida à perda de bola. Capacidade de manter a posse de bola vs pressão intensa.	FEEDBACK / EQ.TÉCNICA GRUPOS / EQUIPAS		7'
	DESCRIÇÃO: Situações de Finalização 1x0 / 1x2 Jogo inicia com passe no espaço; Estimular velocidade nas ações; Foco nos comportamentos ofensivos; Apenas uma finalização por cada Situação. OBJETIVO: Capacidade de finalização em velocidade.	FEEDBACK / EQ.TÉCNICA GRUPOS / EQUIPAS	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS. 2 EQUIPAS.	2 reps 4'
	DESCRIÇÃO: Criação Bloco defensivo entre as linhas (442); Os 4 defesas podem baixar da linha para defender; A cada 3 recuperações de bola seguidas sem entrar nas costas 2pts; Golo após transição em 10" vale 2pts; transição com 1ª passe para a frente ou Ap. frontal vale 3pts; Se conseguir entrar na profundidade através de Ap. frontal, combinações a 3 nos corredores e passe de rotura rasteiro para o PL ou M vale 1pt; Golo após uma das combinações vale 2pts; Golo normal 1 pt; 1ª volta- ataca 6vs4; 2ª volta- ataca os que quiserem vs 6 OBJETIVO: OD: indicadores, comportamentos e ajustes no pressing coletivo. Bloco defensivo compacto.	FEEDBACK / EQ.TÉCNICA GRUPOS / EQUIPAS	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS 2 EQUIPAS	4 REPS
	DESCRIÇÃO: 11x11 - Formal Jogo formal com confronto estruturas; Iniciar a partir de vários pontos; Ajustes e correções posicionais. Alteração de regras/ contextos OBJETIVO: Competitivo com ajuste a alterações das condicionantes do jogo. Diferentes estrtuturas ofensivas e defensivas.	FEEDBACK / EQ.TÉCNICA GR./EQ.	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS 2 EQUIPAS	3' CADA REP

Figura 32 - UT 184

O último treino da semana (Figura 33), foi mais curto e foi dado o mesmo foco que no treino anterior em relação aos objetivos.

- Primeiramente realizamos um meiínho no circulo do meio campo com a equipa toda sendo que iam 3 jogadores ao meio servindo para trabalhar a pressão e a capacidade de manter a posse de bola e com o intuito de ser mais lúdico.

- O 2º exercício foi o jogo formal, mas com mais foco nas bolas paradas defensivas e ofensivas da nossa equipa e da equipa adversária. Este exercício teve como objetivo principal consolidar a estratégia para o jogo seguinte.

- O 3º exercício foi o torneio de 3 equipas em que a equipa que ganhava ficava e a que ficava de fora servia de apoio tendo direito só a 1 toque e caso seja golo através de um dos apoios frontais o golo vale 2. Os jogos demoravam 2 minutos ou 2 golos e em caso de empate saía a equipa que estava à mais tempo.

FC Paços de Ferreira

Data: 24/04/2026

Dia Semana: 6ª

Microciclo nº 42

Unidade de Treino nº 185

Local: FCPF

Espaço: campo todo

Nº Jog Disp: 20

Nº Gr Disp: 3

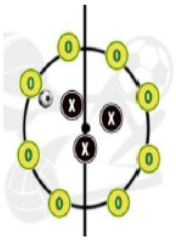
OBJETIVOS

OD: indicadores, comportamentos e ajustes no pressing coletivo. Bloco defensivo compacto.

MATERIAL

BOLAS: 20	OUTROS
COLETES: 15 + 10	
SINALIZADORES: 2 pack	
CONES:	

COMUNICAÇÃO ATLETAS	CONTROLO DO TREINO	NOTAS / OBS	PROX JOGO/TREINO
	COMPLEXIDADE: Média REGIME: Recuperação VOLUME TOTAL: 90' DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO: -1		FASE MANUTENÇÃO J10: Vizela (C)



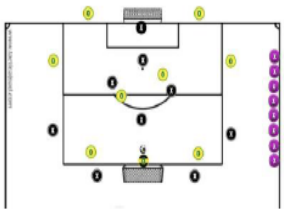
DESCRIÇÃO	Meio Todos vs 3 Todos a um toque;
OBJETIVO	Pressing. Reação rápida à perda de bola. Capacidade de manter a posse de bola vs pressão intensa.
FEEDBACK / EQ TÉCNICA	
GRUPOS / EQUIPAS	

10'



DESCRIÇÃO	11x11 com SBP Jogo reduzido e curto com SBP Treino estratégico.
OBJETIVO	OD: indicadores, comportamentos e ajustes no pressing coletivo. Bloco defensivo compacto.
FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS.
GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS.

TT 30'



DESCRIÇÃO	Torneio competitivo de 3 equipas Formato todos vs todos; 2 voltas; Combinação de apoio frontal vale 2pts.
OBJETIVO	Torneio competitivo.
FEEDBACK / EQ TÉCNICA	DE ACORDO COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS
GRUPOS / EQUIPAS	2 EQUIPAS

TT 30'

DESCRIÇÃO	
OBJETIVO	
FEEDBACK / EQ TÉCNICA	
GR/EQ.	

Figura 33 - UT 185

Sobre o jogo, a equipa jogou sem receios nennhuns como já estava tudo decidido a ET decidiu por colocar todos os jogadores do 2º ano à exceção de um pois não havia jogadores sufecientes de 2º ano para o fazer. A equipa entrou bem no jogo e até conseguiu marcar cedo e controlar a 1ª parte. Na 2ª parte a equipa veio para campo um bocado adormecida e deixou o adversário dar a reviravolta em menos de 5 minutos, a equipa mesmo assim não desmoralizou e foi atrás do resultado conseguindo o empate passado 10 minutos de segundo golo do oponente e a partir daí a equipa teve o jogo controlado e foi para cima para tentar o terceiro que acabou por aparecer no final do jogo.

Os jogadores que se destacaram mais foram o jogador 8 e o jogador 18.

O jogador 8 através da sua solidez defensiva, a capacidade de recuperar bolas na profundidade, capacidade de encontrar espaço interior através dos seus passes e também sobressaiu através das suas roturas.

O jogador 18 foi o jogador que mais se destacou, conseguiu fazer 2 golos e conseguiu através da sua qualidade técnica fazer o que queria no 1vs1 desconcertando a defesa adversária toda.

Em retrospetiva, considero que este microciclo foi especialmente importante para o meu desenvolvimento porque me permitiu experienciar diferentes níveis de responsabilidade dentro do mesmo processo de treino. A primeira sessão mostrou-me as minhas limitações enquanto responsável pelo planeamento, nomeadamente na articulação entre os objetivos do dia, a seleção dos exercícios e a gestão do tempo. A reflexão posterior e o acompanhamento do TA principal permitiram-me compreender melhor esses erros e melhorar a qualidade do planeamento seguinte. Esta sequência entre experiência, avaliação e reflexão contribuiu para transformar um momento de dificuldade numa oportunidade concreta de aprendizagem. Tal como referido por Nash e Collins (2024), a reflexão crítica pode funcionar como um mecanismo de desenvolvimento ao promover mudanças na tomada de decisão e na prática dos treinadores.

Considero, por isso, que a principal aprendizagem deste microciclo não esteve apenas relacionada com a capacidade de elaborar um plano de treino, mas com a compreensão de que o planeamento, a intervenção e a reflexão constituem etapas interdependentes do processo de desenvolvimento do treinador. A experiência permitiu-me reconhecer que um treinador em formação necessita de oportunidades para assumir responsabilidades, mas também de contextos onde possa receber *feedback*, questionar as suas decisões e reajustar a sua prática. Esta combinação entre autonomia progressiva, acompanhamento e reflexão foi determinante para a evolução que senti ao longo deste microciclo e contribuiu para uma maior consciência sobre as exigências associadas à função de treinador.

Relatório do Adversário (Vizela)

Organização ofensiva:
A equipa joga no sistema de 4-2-1-3.
A equipa no pontapé de baliza procura sair com os DC's perto e costuma ser o DCD que passa ao Gr e assim inicia o jogo.
Em construção a equipa pode sair com uma linha de 4 ou de 3 sendo que se sair com a linha de 3 é mais frequente ser o nº97 a descer para o lado esquerdo e fica o DCE no meio e os laterais sobem no terreno.

Transição ofensiva:
Em transição a equipa é muito objetiva, mal ganham a bola procuram rapidamente a baliza adversária.

Organização defensiva:
A equipa defende em 4-4-2 ou 4-2-4.
No pontapé de baliza a equipa pressiona com o PL (nº95) e o 10 (nº41), caso seja uma saída curta o que pressiona é o do lado para onde vai a bola e o outro procura cortar a linha de passe para o meio.
Em organização defensiva se estiverem com dois a pressionar costuma ser o "10" (nº41) a pressionar com o PL ficando a pressionar em 4-2-4 e a equipa mostra-se compacta e junta num bloco alto.

Explorar:
Podemos aproveitar os corredores laterais visto que os laterais são muito ofensivos. Podemos também aproveitar a superioridade numérica no meio campo visto que o "10" junta-se muito ao PL ficando só com dois médios para cobrir a linha da frente.

Controlar:
Temos de ter atenção às bolas em profundidade porque eles procuram colocar rapidamente a bola nas costas da defesa.

Transição defensiva:
São rápidos a reagir à perda de bola sendo que procuram cair logo em cima do jogador com bola.

Nota: Comparando o 11 inicial que tiveram connosco (5ª jornada-2ªFase) com o último 11 fizeram 3 alterações.

Figura 34 - Relatório (FC Vizela)

3.4 Avaliação e controlo do treino e do jogo

Para auxiliar na avaliação e controlo de treino, o clube utiliza o programa "EmJogo", onde são registados todos os treinos e microciclos, atas de reuniões e gráficos relativos ao controlo do treino. Além disso, a plataforma é utilizada para a avaliação dos jogadores, sendo atribuída uma classificação de 1 a 10 com base no desempenho apresentado nos jogos do campeonato.

Para além de toda a informação disponibilizada na plataforma, a ET criou também um canal privado no YouTube, ao qual apenas os seus elementos tinham acesso. Neste canal, eram armazenados os vídeos dos treinos gravados, bem como os jogos realizados, pela equipa de caráter particular (treino) e oficial. Adicionalmente, eram disponibilizados os vídeos dos jogos das equipas adversárias ao longo de todas as jornadas do campeonato.

Outra estratégia utilizada para a avaliação e controlo do treino e do jogo consistiu na utilização de dispositivos de GPS que eram utilizados em todos os jogos e treinos, e para complementar o PF usa a escala de perceção de esforço (RPE) permitindo uma monitorização mais completa da carga externa dos jogadores. O relatório que advém do programa *CATAPULT* apresenta-nos os dados através de três perspetivas distintas: o valor médio da equipa, o valor individual e a comparação por posição. Os indicadores avaliados incluem a distância total percorrida, a distância total percorrida a alta intensidade, o número de esforços superiores a 25,2 quilómetros por hora, a velocidade máxima atingida, o número de acelerações e desacelerações máximas, o esforço físico e o volume de trabalho (*Player Load* total). Através destes indicadores é possível monitorizar quatro grandes dimensões fundamentais do rendimento físico: o volume através da duração e distâncias percorrida, a velocidade através da velocidade média máxima e corrida em alta velocidade, as ações de elevada intensidade como *sprints*, acelerações e desacelerações, e também a carga externa através do *Player Load* total.

A utilização simultânea de indicadores de carga externa e interna permitiu-me compreender que a monitorização do treino não deve depender exclusivamente da informação fornecida pelo GPS. Enquanto os dispositivos permitem quantificar o trabalho realizado pelos

jogadores, o RPE fornece informação relativa à resposta individual ao estímulo aplicado. Em jovens futebolistas, a literatura demonstra a existência de relações entre diferentes indicadores obtidos através do GPS e medidas baseadas no RPE, reforçando a utilidade de combinar estas duas perspetivas para compreender de forma mais completa a carga de treino (Rice et al., 2022). Deste modo, esta experiência permitiu-me perceber que a mesma carga externa pode não representar necessariamente a mesma exigência interna para todos os jogadores, tornando importante considerar ambas as dimensões no processo de monitorização.

De modo a complementar os indicadores obtidos através do sistema GPS, foram realizados testes físicos em diferentes momentos da época, com o objetivo de controlar a evolução da condição física dos jogadores e auxiliar o processo de avaliação e controlo do treino. Entre os testes utilizados destacam-se o *Bronco Test* e o *Triple Hop Test*, que permitiram avaliar diferentes capacidades físicas relevantes para o desempenho no futebol. Importa ressaltar que, para além destes dois testes, foi também realizado o *Squat Jump*, o *Countermovement Jump*, o *sprint* de 35 metros em velocidade linear e o 5-0-5 *Agility Test*. Contudo, devido a diversos constrangimentos, nomeadamente a indisponibilidade de alguns jogadores por lesão, a integração de atletas nos treinos da equipa sénior e a ausência de avaliações em determinados momentos da época, os dados destes testes apresentam-se incompletos, razão pela qual não foram incluídos na presente análise.

Relativamente ao *Bronco Test*, verificou-se uma melhoria geral dos tempos (Figura 35) entre os momentos de avaliação, sugerindo uma evolução favorável da capacidade de realizar esforços intermitentes prolongados. Esta tendência é consistente com os resultados obtidos por Asimakidis et al. (2025), que demonstraram que este teste apresenta uma elevada fiabilidade e sensibilidade para identificar alterações da condição física em jogadores jovens de elite ao longo da época. Ou seja, os resultados obtidos constituíram um indicador objetivo da resposta dos jogadores ao processo de treino, permitindo monitorizar a evolução da condição física da equipa e fornecendo informação objetiva que apoiou a tomada de decisão relativamente ao ajustamento das cargas de treino ao longo da época.

No que respeita ao *Triple Hop Test*, este foi utilizado para avaliar a capacidade de produção de força explosiva dos membros inferiores de forma unilateral, bem como identificar possíveis assimetrias entre membros. A monitorização periódica deste teste permitiu acompanhar a evolução da força funcional dos jogadores e apoiar a identificação de necessidades individuais de intervenção. Estes resultados são consistentes com o estudo de Chaabene et al. (2024), que identificou o *Triple Hop Test* como uma medida sensível para avaliar adaptações da potência dos membros inferiores em jovens futebolistas após um programa de treino pliométrico.

Por fim, outra ferramenta utilizada pelo clube para controlar o processo de treino consistia num documento Excel, no qual, após cada sessão de treino, eram registados os conteúdos trabalhados. Este registo permitia quantificar a frequência com que cada momento de jogo era abordado ao longo da época, constituindo um instrumento de apoio ao planeamento e à avaliação da distribuição dos conteúdos de treino (Figura 36). A análise realizada demonstra que a OD e a OO foram os momentos mais trabalhados, refletindo a importância atribuída pelo modelo de jogo da equipa aos mesmos. As transições ofensivas e defensivas e as bolas paradas apresentaram uma menor frequência, embora também tenham sido contempladas de forma regular. A análise detalhada de cada momento permitiu ainda verificar quais os subprincipios privilegiados durante o processo de treino, contribuindo para monitorizar a coerência entre o planeamento realizado e a operacionalização do modelo de jogo ao longo da época.

A utilização deste registo permitiu-me também perceber que a avaliação do processo de treino não deve limitar-se à análise da carga física ou dos resultados obtidos nos jogos. A possibilidade de comparar os conteúdos efetivamente trabalhados ao longo da época com aquilo que estava previsto no planeamento permitiu verificar se existia coerência entre as intenções da equipa técnica e a sua operacionalização. Esta perspetiva revelou-se particularmente importante para compreender a avaliação como um processo de regulação contínua, no qual a informação recolhida deve servir para interpretar o que está a acontecer e apoiar decisões futuras, em vez de assumir apenas uma função de registo.

	Pé pref.	Bronco (julho)- Seg	Bronco (novembro)- Seg	Trip-Hop (julho)- M		Trip-Hop (novembro)- M	
				Esquerdo	Direito	Esquerdo	Direito
GR 1	Direito	-	-	-	-	-	-
GR 2	Direito	318	-	6,39	6,48	-	-
DEF 1	Direito	-	279	-	-	6,00	5,85
DEF 2	Direito	284	276	6,37	6,35	5,75	6,37
DEF 3	Direito	301	282	6,10	6,10	5,93	5,88
DEF 4	Direito	286	277	6,05	6,21	-	-
DEF 5	Direito	316	-	5,25	5,12	-	-
DEF 6	Direito	271	266	5,98	5,77	6,05	5,78
DEF 7	Direito	275	271	5,64	6,15	5,55	5,2
DEF 8	Esquerdo	280	277	5,34	6,31	5,43	5,95
MED 1	Direito	284	276	5,81	6,15	5,47	5,5
MED 2	Direito	-	272	-	-	6,77	7,26
MED 3	Direito	291	275	5,78	6,33	6,01	6,02
MED 4	Direito	295	271	6,61	6,36	5,67	6,1
MED 5	Direito	286	273	5,66	5,93	5,44	5,75
AV 1	Direito	306	276	5,37	5,82	5,31	5,71
AV 2	Direito	-	-	-	-	-	-
AV 3	Direito	295	-	6,36	6,95	-	-
AV 4	Direito	289	274	6,21	6,38	5,63	5,43
AV 5	Direito	284	260	6,50	6,82	6,22	6,74
AV 6	Direito	304	-	5,57	5,94	-	-

Figura 35 - Avaliação física

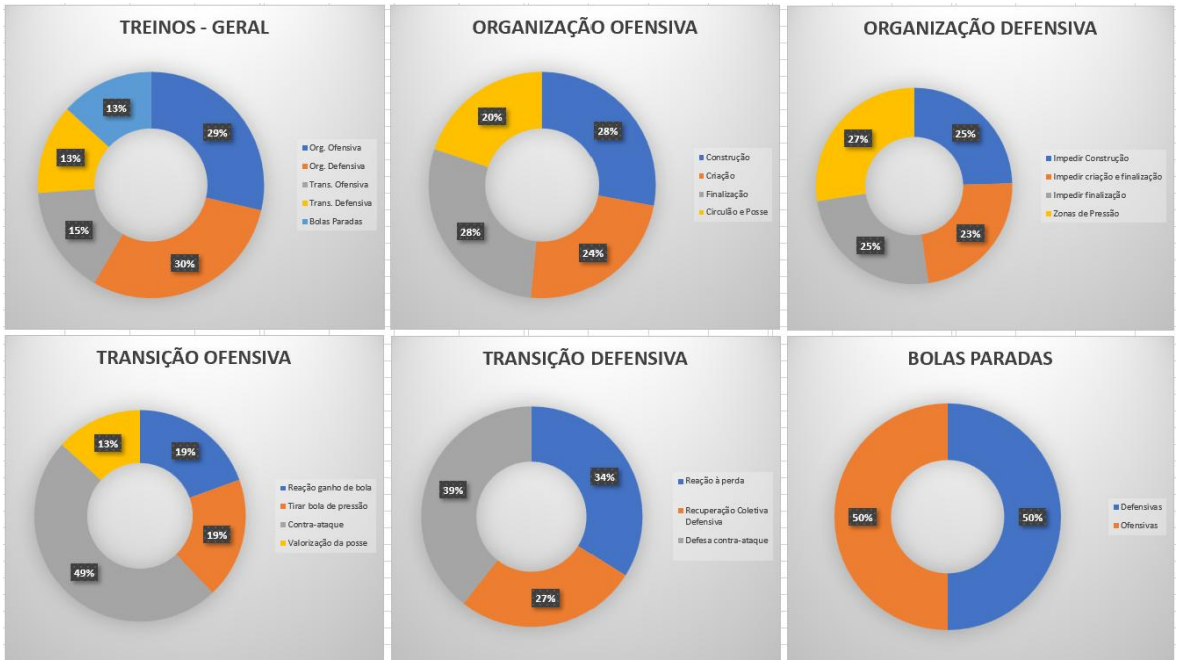


Figura 36 - Gráfico de Controlo de Treino

3.5 Liderança e comunicação

Neste ponto relativo à liderança e comunicação serão abordados vários tópicos, tais como estratégias e estilos de liderança utilizados, os processos de comunicação estabelecidos e como a informação circulava, as relações desenvolvidas com a ET e jogadores. Por outro lado, pretende-se explicar como foi gerida a equipa, nomeadamente as dinâmicas entre a ET, jogadores e outros departamentos.

Ao nível da liderança utilizada, o clube e a ET privilegiaram uma abordagem que procurava promover maior autonomia nos jogadores, sendo que pouco entrávamos no balneário, com o intuito de lhes dar privacidade e de o considerar um espaço exclusivo dos jogadores. Com o tempo, e perante várias situações que foram ocorrendo no balneário, nomeadamente episódios em que eram escondidas roupas e sapatilhas a jogadores provenientes de escalões inferiores, bem como outras situações fora do campo, a ET e o clube tiveram de adotar uma postura mais rigorosa, através da implementação de horários mais rígidos e de uma vigilância mais apertada. Na minha perspetiva, esse fator contribuiu para um melhor funcionamento da equipa. Os jogadores passaram a apresentar comportamentos mais ajustados, verificando-se melhorias no cumprimento de normas e horários, reconhecendo também que, em retrospetiva, começámos esse processo demasiado tarde na época desportiva.

Acredito que estes dois estilos de liderança possam coexistir, conciliando a promoção da autonomia com o controlo dos comportamentos. Considero importante promover liberdade e autonomia, mas, a meu ver, tem de existir limites claros e bem definidos, que proporcionem e exijam responsabilidade individual e disciplina. Acredito também que, se houvesse regras mais rígidas, podíamos ter prevenido mais incidentes, não se gerando, assim, os problemas que daí advieram.

Esta experiência permitiu-me, contudo, compreender que promover a autonomia não significa abdicar de estrutura ou de orientação. A literatura sobre suporte à autonomia no contexto desportivo demonstra que este tipo de liderança está associado a resultados positivos para os atletas, não sendo incompatível com a existência de orientação e

organização por parte do treinador (Mossman et al., 2024). Desta forma, a principal aprendizagem que retiro desta experiência é que a autonomia deve ser acompanhada por expectativas claras, responsabilidades e limites bem definidos, permitindo aos jogadores assumir um papel ativo sem retirar ao treinador a responsabilidade de estabelecer e fazer cumprir as normas necessárias ao funcionamento coletivo.

Ao nível da comunicação, o clube comunicava connosco através do coordenador da formação praticamente todos os dias, quer através de mensagens no grupo criado com a ET e o coordenador da formação, quer presencialmente, uma vez que o coordenador se deslocava ao balneário diariamente antes do treino para transmitir informações ou, por vezes, simplesmente para discutir ideias e outros assuntos não relacionados com a equipa. O TA principal também estava envolvido no grupo do departamento clínico, com o objetivo de saber se existia algum jogador lesionado ou com limitações físicas, e, posteriormente, transmitia essa informação à restante ET através de mensagem no grupo exclusivo de treinadores ou presencialmente. Foi igualmente criado um grupo com os jogadores, no qual estavam incluídos o presidente da formação e o coordenador da formação, com o intuito de transmitir informações relevantes sobre horários, convocatórias, planeamento semanal e também outras informações adicionais.

A relação entre a ET era muito boa; como toda a equipa estava perto da mesma faixa, etária a relação era excelente, entendíamo-nos todos muito bem e também contribuía a existência de perspetivas semelhantes relativamente aos assuntos que surgiam no decorrer do estágio. A relação com os jogadores era igualmente boa, existia um ambiente relacional próximo e informal e os próprios jogadores sentiam-se à vontade para procurar a ET para dialogar as suas frustrações e problemas. Em contrapartida, quando se tratava de assuntos relacionados com a escolha do onze inicial em jogos, procuravam mais facilmente um diálogo informal comigo e com o PF estagiário, que, a meu ver, se deve ao facto de nos encontrarmos mais próximos da idade deles e de nos verem mais como amigos do que como treinadores e figuras de autoridade.

Esta proximidade relacional permitiu-me perceber que a qualidade da relação entre treinador e jogador pode facilitar a comunicação e a abertura para abordar dificuldades e preocupações. No entanto, a proximidade, por si só, não garante uma relação profissional eficaz. A investigação em futebol tem demonstrado que a adequação entre treinador e atleta e a confiança no treinador estão associadas à qualidade da relação treinador-atleta (Lee et al., 2023). Assim, considero que a proximidade que estabeleci com alguns jogadores constituiu uma vantagem para a comunicação, mas também exigiu que fosse capaz de preservar uma distinção clara entre a relação pessoal e o meu papel enquanto treinador.

Acredito que o facto de estar mais próximo da idade dos atletas facilitou uma maior proximidade relacional e considero que isso gerou vantagens e desvantagens. Por um lado, podia ser um elo de ligação junto da ET, permitindo transmitir à ET informações relativas às dinâmicas do balneário e às preocupações dos jogadores; por outro lado, foi uma desvantagem, pois, como me viam mais como amigo e não tanto como uma figura de autoridade, foi difícil gerir quando dei o treino sozinho.

Esta experiência levou-me a compreender que a confiança estabelecida com os jogadores deve estar acompanhada por uma definição clara dos papéis de cada interveniente. A relação próxima que consegui estabelecer facilitou a comunicação e tornou mais simples a partilha de determinadas preocupações, mas, quando assumi a liderança do treino, tornou-se evidente que essa mesma proximidade podia dificultar o exercício da autoridade. Por isso, considero que uma das minhas principais aprendizagens nesta dimensão foi perceber que ser próximo dos jogadores não significa abdicar da exigência, mas aprender a estabelecer limites profissionais que permitam preservar simultaneamente a confiança, o respeito e a autoridade necessária para exercer a função de treinador.

3.6 Barreiras e dificuldades encontradas

Ao longo do meu estágio, nem tudo foi perfeito, tendo surgido várias dificuldades.

A primeira dificuldade que encontrei foi integrar-me no ritmo de trabalho da ET, especialmente na dinâmica existente entre o TP e o TA principal. Como já se conheciam anteriormente, tendo sido inclusivamente o TA principal a convencer o TP a vir para o clube no início da época, uma vez que o treinador que lá se encontrava estava de saída, existia uma grande sintonia entre ambos. No início, tornava-se difícil acompanhar o seu ritmo de trabalho, pois pareciam comunicar quase por meias palavras. Perante esta dificuldade, procurei inicialmente observar a forma como ambos comunicavam e trabalhavam em conjunto, contando também com o apoio do TA principal, que durante os primeiros tempos me foi orientando e ajudando a compreender melhor as dinâmicas existentes. Esta estratégia permitiu-me adaptar progressivamente ao funcionamento da equipa técnica, compreender melhor a forma de intervir e encontrar o meu espaço dentro dessa dinâmica, contribuindo para que, ao longo da época, me sentisse cada vez mais integrado e confiante na minha participação.

Outra dificuldade sentida no início do estágio prendeu-se com o ambiente vivido no seio da ET. Como o clube atravessava algumas dificuldades extra-desportivas, o ambiente era algo tenso e, sempre que surgiam conversas, esse problema acabava por ser tema recorrente. Esta situação verificava-se quando o antigo treinador se encontrava no clube. Perante esta situação, a minha intervenção passou essencialmente por ouvir os desabafos dos elementos da equipa técnica, uma vez que se tratava de uma questão de natureza extra-desportiva sobre a qual não tinha capacidade de intervenção direta. Apesar de não poder contribuir diretamente para a resolução deste constrangimento, procurei manter uma postura de disponibilidade para ouvir e compreender o contexto em que a equipa técnica estava inserida, sem permitir que estas questões interferissem com a minha intervenção no processo de treino.

Outra dificuldade esteve relacionada com a instabilidade dos elementos da ET. Em primeiro lugar, houve uma mudança de TP no ínicio da época desportiva, quando já tinham

decorrido cerca de três a quatro semanas de trabalho. Em segundo lugar, foi necessário mudar três vezes de treinador de GR. Durante o período em que ainda se encontrava o segundo treinador de GR, este foi chamado para auxiliar na transição da ET da equipa A, deixando de comparecer aos nossos treinos durante uma semana. Apenas com a chegada do último treinador de GR foi possível alcançar alguma estabilidade nesta função. Assim, considero evidente que os GR não tiveram o acompanhamento mais adequado ao longo da época desportiva. Embora não tivesse capacidade de intervenção direta sobre estas alterações, a equipa técnica procurou minimizar o seu impacto através da adaptação do planeamento dos treinos. O TP e o TA principal procuravam estruturar as sessões de forma a integrar desde logo os GR nos exercícios, evitando que estes permanecessem à parte e reduzindo, dentro do possível, as consequências da instabilidade verificada nesta função.

Outro problema encontrado foi o facto de a equipa não respeitar as regras relativas às multas, ao ponto de este sistema ter deixado de ser aplicado. Verificava-se também um incumprimento frequente de normas básicas como a não utilização de caneleiras, a proibição do uso de brincos ou colares durante os treinos e jogos. Ao nível do empenho e do trabalho desenvolvidos nos treinos e nos jogos, não há nada a registar. Não obstante, no que diz respeito ao cumprimento destas pequenas regras, que, na minha perspetiva, apenas beneficiam o grupo, os jogadores, deixavam bastante a desejar. Perante esta situação, procurei inicialmente alertar o elemento da equipa técnica que tinha desempenhado essa função na época anterior, neste caso o PF, e também o capitão da equipa. Posteriormente, juntamente com o PF, alertámos a restante equipa técnica para a situação, tendo o assunto ficado sob responsabilidade do TP. Considero que esta intervenção permitiu encaminhar o problema para os elementos com maior responsabilidade na sua resolução, procurando recuperar o cumprimento das regras estabelecidas e evitar que estes comportamentos se tornassem normalizados dentro do grupo.

Notou-se também a falta de uma voz de comando dentro do balneário, ou seja, de um capitão com capacidade de liderança e de imposição de regras no grupo. O nosso capitão principal desempenhava bem esse papel dentro de campo, sendo respeitado e ouvido pelos colegas. No entanto, fora do contexto competitivo, não adotava uma postura tão séria, algo

que se tornou mais evidente quando sofreu uma lesão grave que obrigou a intervenção cirúrgica e o afastou da equipa até ao final da época. O segundo capitão não possuía as mesmas características de liderança. Não era uma pessoa que se destacasse por falar ou por exigir dos colegas, preferindo demonstrar dentro de campo através do seu jogo. Embora esta dificuldade não pudesse ser resolvida diretamente através da intervenção de um único elemento, a equipa técnica procurou minimizar os seus efeitos através de uma postura mais rígida relativamente ao cumprimento das regras e dos horários. O aumento da exigência neste âmbito permitiu reforçar a responsabilidade individual dos jogadores e reduzir a dependência da intervenção dos capitães na manutenção da disciplina do grupo.

Outra dificuldade encontrada surgiu quando tive a oportunidade de orientar um treino em conjunto com o outro TA, que também não possuía muita experiência e cuja função estava mais relacionada com as bolas paradas. O treino que preparámos acabou por não ser o mais adequado para o dia em questão, uma vez que utilizámos exercícios com uma componente mais orientada para a velocidade, quando o objetivo do dia exigia um trabalho mais direcionado para a resistência. Além disso, tive dificuldades em explicar os exercícios com a clareza necessária para que os jogadores os compreendessem à primeira, devido ao nervosismo que senti naquele momento. Outra grande dificuldade foi a gestão do tempo, pois perdi demasiado tempo nas transições entre exercicios e nas repetições das situações de jogo. Em vários momentos, deveria ter interrompido os exercícios mais cedo para avançar para a tarefa seguinte. Como consequência, não houve tempo sufeciente para o último exercício, sendo que, dos 30 minutos inicialmente previstos, para a sua realização, a equipa apenas teve oportunidade de executar durante cerca de 10 minutos. Após o término da sessão, realizou-se uma discussão no balneário entre os elementos da equipa técnica, na qual me foram transmitidos diversos *feedbacks* relativamente à minha intervenção e aos aspetos que deveria melhorar em futuras sessões. Esta discussão permitiu-me compreender de forma mais clara os erros cometidos, nomeadamente ao nível da adequação dos exercícios aos objetivos definidos, da clareza na explicação das tarefas e da gestão do tempo. Embora não fosse possível corrigir essas dificuldades durante a sessão já realizada, o *feedback* recebido constituiu uma importante estratégia de aprendizagem, permitindo-me

retirar ensinamentos para futuras oportunidades de orientação de treinos e melhorar progressivamente a minha intervenção.

3.7 Reflexões temáticas complementares

Ao longo do estágio, para além das aprendizagens diretamente relacionadas com o planeamento, a operacionalização e a avaliação do processo de treino, surgiram diversas experiências que contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento enquanto treinador. Embora algumas dessas vivências não se enquadrem diretamente nas temáticas anteriormente abordadas, considero que desempenharam um papel determinante na construção da minha identidade profissional, por me terem levado a refletir sobre aspetos que vão muito além do conhecimento técnico e tático do jogo. Neste sentido, esta reflexão centra-se em três dimensões que marcaram o meu percurso ao longo da época: a integração numa equipa técnica já consolidada, a necessidade de adaptação perante um contexto em constante mudança e a intervenção junto de jogadores numa fase de transição para o futebol sénior.

3.7.1 Integração numa equipa técnica e aprendizagem no contexto de trabalho

Uma das primeiras aprendizagens proporcionadas pelo estágio relacionou-se com o processo de integração numa equipa técnica que possuía métodos de trabalho, rotinas e formas de comunicação já bem estabelecidas. Ao iniciar esta experiência, compreendi que a minha prioridade não deveria passar por intervir de forma constante, mas antes por observar, escutar e procurar compreender a lógica de funcionamento da equipa técnica. Apesar de participar desde o início nas diferentes tarefas inerentes às sessões de treino, como a marcação dos espaços de jogo, o controlo do fora de jogo ou o registo da pontuação dos exercícios, senti que a verdadeira integração não resultou das funções que desempenhava, mas da capacidade de perceber o ritmo de trabalho existente e de encontrar, gradualmente, o meu espaço dentro da estrutura.

Com o decorrer da época fui assumindo uma participação mais ativa, não porque a minha função se tivesse alterado, mas porque passei a compreender melhor a forma como o treinador principal e o treinador-adjunto operacionalizavam o processo de treino e tomavam decisões ao longo da semana. Este crescimento foi facilitado pelo acompanhamento do treinador-adjunto principal, que demonstrou uma preocupação constante com o meu desenvolvimento, procurando explicar as razões subjacentes às opções tomadas e envolvendo-me progressivamente em diferentes momentos do processo de treino. Esta experiência permitiu-me compreender que o desenvolvimento de um treinador não depende exclusivamente do conhecimento adquirido através da formação académica ou da experiência prática, mas também da qualidade das relações estabelecidas com treinadores mais experientes, capazes de orientar, desafiar e promover momentos de reflexão sobre a prática. Neste sentido, a observação deixou de representar uma postura passiva e passou a assumir-se como uma estratégia de aprendizagem, permitindo-me compreender que uma intervenção eficaz depende, em primeiro lugar, da capacidade para interpretar o contexto onde ela ocorre (Cushion et al., 2003; Jones, 2006).

Esta experiência levou-me, contudo, a compreender que a integração numa equipa técnica não representa apenas um processo de adaptação às rotinas e aos métodos de trabalho existentes. Implica também compreender as relações profissionais, as formas de comunicação e os conhecimentos que são construídos e partilhados no quotidiano da equipa. A literatura sobre desenvolvimento de treinadores tem evidenciado que uma parte significativa da aprendizagem profissional ocorre precisamente no contexto de trabalho, através de experiências práticas, interações com outros treinadores, mentoria e processos de reflexão sobre a própria intervenção (Cushion et al., 2003; Lima et al., 2026). No meu caso, o acompanhamento do treinador-adjunto principal assumiu particular relevância, uma vez que o diálogo e a explicação das decisões permitiram-me não apenas conhecer as tarefas que deveria desempenhar, mas compreender as razões que sustentavam determinadas opções. Desta forma, considero que esta relação contribuiu para transformar a experiência quotidiana em oportunidades concretas de aprendizagem.

A minha experiência permite-me ainda refletir sobre a importância de não assumir que a integração num contexto profissional deve significar a reprodução imediata das formas de trabalhar já existentes. Numa fase inicial, observar e compreender a dinâmica da equipa técnica foi fundamental para interpretar o contexto, mas o desenvolvimento da minha autonomia exigiu também que, progressivamente, começasse a construir a minha própria forma de intervir. Esta evolução é particularmente relevante porque a aprendizagem através da observação de treinadores mais experientes pode influenciar as conceções e práticas dos treinadores em desenvolvimento, tornando necessária uma postura crítica perante aquilo que é observado e experienciado (Cushion & Jones, 2014). Assim, considero que o estágio não me permitiu apenas aprender "como se trabalhava" naquela equipa técnica, mas também refletir sobre as razões que sustentavam determinadas práticas e sobre aquelas que poderiam ser incorporadas no meu próprio desenvolvimento enquanto treinador.

Neste sentido, a integração na equipa técnica constituiu um processo progressivo de aprendizagem, no qual a observação, o diálogo, a experiência e a reflexão assumiram um papel complementar. A passagem de uma postura inicialmente mais reservada para uma participação mais ativa e autónoma não ocorreu apenas pelo decorrer do tempo, mas pela capacidade de retirar significado das experiências vivenciadas e de utilizar os conhecimentos partilhados pelos elementos mais experientes da equipa técnica. Esta perspetiva é coerente com a literatura mais recente, que caracteriza a aprendizagem dos treinadores como um processo situado e relacional, condicionado pelas oportunidades de aprendizagem proporcionadas pelo contexto de trabalho e pelas relações estabelecidas nesse contexto (Lima et al., 2026).

3.7.2 Adaptação perante um contexto em constante mudança

Paralelamente, o estágio decorreu num contexto que exigiu uma permanente capacidade de adaptação. A mudança do treinador principal da equipa Sub-19, as sucessivas alterações ao nível do treinador de guarda-redes e as consequências da reorganização da equipa técnica da equipa principal criaram um ambiente de alguma instabilidade, obrigando todos os elementos da estrutura a reajustarem constantemente a sua intervenção. Um exemplo disso verificou-se quando o treinador de guarda-redes foi chamado a colaborar com a equipa principal, impossibilitando temporariamente a realização de trabalho específico com os guarda-redes da nossa equipa. Situações como esta evidenciaram que o processo de treino nem sempre decorre de acordo com aquilo que é inicialmente planeado e que o treinador deve estar preparado para responder a circunstâncias que extravasam a sua esfera de intervenção.

Esta realidade levou-me a compreender que a capacidade de adaptação constitui uma das competências mais importantes no exercício da função de treinador. Muitas vezes, a qualidade da intervenção não depende da existência de condições ideais, mas da capacidade para encontrar soluções que permitam dar continuidade ao processo de treino sem comprometer os objetivos definidos. Mais do que cumprir rigidamente um planeamento previamente estabelecido, tornou-se evidente que o treinador deve interpretar continuamente o contexto em que trabalha, ajustando a sua atuação às necessidades que vão surgindo, sem perder a coerência metodológica nem a identidade que pretende construir para a equipa. Esta aprendizagem vai ao encontro da perspetiva de Castelo (2009), ao defender que a intervenção do treinador deve adaptar-se permanentemente às características do contexto competitivo e às múltiplas variáveis que influenciam o rendimento desportivo.

A experiência vivenciada permitiu-me, contudo, compreender que a adaptação não deve ser entendida apenas como uma resposta imediata às alterações que surgem no contexto. Trata-se também de uma competência que exige capacidade de interpretar a situação, identificar as possibilidades existentes e selecionar as respostas mais adequadas sem comprometer os princípios que orientam o processo. Neste sentido, a literatura sobre a competência

adaptativa do treinador destaca precisamente a necessidade de este conseguir gerir de forma ajustada os diferentes fatores que coexistem num ambiente de treino complexo e dinâmico, evitando a aplicação rígida de soluções previamente definidas (Lindsay & Spittle, 2024).

No meu caso, as alterações ocorridas ao longo da época obrigaram-me a abandonar a expectativa de que o processo de trabalho decorreria sempre de acordo com aquilo que estava inicialmente previsto. A experiência demonstrou-me que a existência de um planeamento e de uma organização previamente definidos é importante, mas não elimina a necessidade de reajustar decisões perante novas circunstâncias. Esta aprendizagem é particularmente relevante num contexto de formação de elevado rendimento, no qual diferentes fatores, alterações na equipa técnica, disponibilidade dos jogadores ou necessidades competitivas, podem modificar as condições inicialmente previstas. Assim, passei a valorizar mais a capacidade de interpretar o contexto antes de decidir como intervir, em vez de procurar simplesmente cumprir aquilo que havia sido previamente estabelecido.

Esta perspetiva também me permitiu compreender que a adaptação individual do treinador está relacionada com o próprio ambiente de aprendizagem em que se encontra inserido. A aprendizagem no contexto de trabalho é influenciada pelas oportunidades que o ambiente proporciona, mas também pela capacidade do treinador para agir sobre essas oportunidades e refletir sobre as experiências vivenciadas. Lima et al. (2026) salientam precisamente que o desenvolvimento dos treinadores é um processo situado e relacional, condicionado tanto pela agência individual como pelas características do ambiente de trabalho, sendo a instabilidade organizacional um dos fatores que pode limitar oportunidades de reflexão e desenvolvimento. No meu estágio, apesar de algumas alterações terem criado constrangimentos, estas mesmas situações acabaram por constituir oportunidades para desenvolver a minha capacidade de adaptação e compreender melhor a necessidade de ajustar a intervenção às circunstâncias existentes.

Em retrospetiva, considero que esta experiência alterou a minha forma de encarar o planeamento e a intervenção do treinador. Inicialmente, tendia a associar uma boa

organização à capacidade de cumprir aquilo que tinha sido previamente definido. Atualmente, compreendo que uma intervenção competente pressupõe também a capacidade de reformular decisões quando as circunstâncias o exigem, sem perder de vista os objetivos e os princípios orientadores do trabalho. Desta forma, a instabilidade vivenciada durante o estágio, apesar dos constrangimentos que provocou, contribuiu para o desenvolvimento de uma postura profissional mais flexível e consciente, reforçando a minha compreensão de que o treinador deve ser capaz de adaptar a sua intervenção sem perder a coerência do processo.

3.7.3 Intervenção junto de jogadores em transição para o futebol sénior

Outra reflexão que considero particularmente relevante prende-se com a especificidade da intervenção junto de jogadores do escalão Sub-19. Tratando-se de uma etapa de transição para o futebol sénior, rapidamente percebi que estes atletas apresentam características muito próprias, exigindo uma abordagem distinta daquela que seria adotada em escalões de formação mais jovens ou mesmo no contexto do futebol profissional. Se, por um lado, já possuem um nível elevado de autonomia e responsabilidade, por outro continuam a necessitar de acompanhamento, orientação e supervisão, sobretudo numa fase da vida em que fatores externos ao contexto desportivo podem influenciar significativamente os seus comportamentos e o seu compromisso com o treino.

Esta perceção levou-me a compreender que a intervenção do treinador neste escalão não deve centrar-se exclusivamente no desenvolvimento das capacidades tático-técnicos e no rendimento competitivo. A proximidade da transição para o futebol sénior implica também preparar os jogadores para novas exigências competitivas, relacionais e comportamentais. A literatura sobre a transição do futebol júnior para o sénior reforça esta ideia, evidenciando que o sucesso deste processo não depende apenas das características individuais do jogador, mas também da qualidade do contexto em que a transição ocorre, da liderança, da comunicação entre os diferentes intervenientes e da existência de estratégias

de desenvolvimento ajustadas ao perfil de cada atleta (Røynesdal et al., 2018; Tomas et al., 2026).

Neste sentido, a minha experiência permitiu-me perceber que a autonomia dos jogadores deve ser acompanhada por uma responsabilização progressiva. Considero que, neste escalão, o treinador deve criar condições para que os jogadores assumam cada vez mais responsabilidade pelas suas decisões e comportamentos, sem deixar de estar presente para orientar e intervir quando necessário. Esta compreensão alterou também a minha forma de olhar para determinadas situações do quotidiano, levando-me a perceber que nem sempre a melhor intervenção consiste em resolver imediatamente um problema pelo jogador, mas sim em criar condições para que este desenvolva a capacidade de o resolver de forma mais autónoma.

Também a minha forma de comunicar evoluiu ao longo da época. Inicialmente assumi uma postura mais reservada, procurando conhecer melhor os jogadores e compreender as dinâmicas existentes dentro do grupo antes de intervir com maior frequência. À medida que fui conquistando maior confiança junto da equipa técnica e dos jogadores, senti-me mais preparado para comunicar de forma mais natural, sempre respeitando o papel que desempenhava dentro da estrutura. Esta evolução levou-me igualmente a perceber que a proximidade com os jogadores não deve ser confundida com a diminuição da exigência. Pelo contrário, considero que uma relação de confiança apenas produz efeitos positivos quando é acompanhada por elevados níveis de responsabilidade, compromisso e rigor. Trabalhar neste escalão permitiu-me compreender que uma intervenção eficaz resulta precisamente da capacidade para encontrar esse equilíbrio, adaptando a comunicação às características dos jogadores sem abdicar dos princípios e dos níveis de exigência que sustentam o processo de treino (Garganta, 1997; Castelo, 2009).

Esta reflexão tornou-se particularmente relevante porque, ao longo da época, fui percebendo que a mesma mensagem nem sempre produz o mesmo efeito em jogadores diferentes. A proximidade existente com alguns atletas, associada ao facto de nos encontrarmos numa faixa etária relativamente próxima, facilitou determinadas interações,

mas também exigiu que fosse capaz de estabelecer limites claros relativamente ao meu papel enquanto treinador. Assim, compreendi que construir uma relação de confiança não significa procurar ser "amigo" dos jogadores, mas estabelecer uma relação profissional que permita proximidade, abertura e comunicação sem comprometer a autoridade, a exigência e as responsabilidades inerentes à função de treinador.

Esta perspetiva encontra apoio na investigação sobre a transição para o futebol sénior, que evidencia a importância da integração dos jovens no ambiente da equipa sénior e da existência de comunicação entre os diferentes elementos envolvidos no processo de desenvolvimento. Røynesdal et al. (2018) salientam, a partir da perspetiva de treinadores de elite, que a adaptação aos padrões do contexto sénior e a articulação entre os diferentes intervenientes constituem aspetos relevantes para facilitar esta transição. Mais recentemente, Tomas et al. (2026) reforçaram que estratégias ajustadas ao perfil individual dos jogadores, liderança e suporte multidisciplinar assumem um papel importante na qualidade do processo de passagem do contexto júnior para o sénior.

Em retrospetiva, considero que estas experiências representaram algumas das aprendizagens mais significativas proporcionadas pelo estágio. Quando iniciei esta etapa, tendia a associar a competência do treinador sobretudo à capacidade de planear e conduzir o treino. No final da época, continuo a reconhecer a importância dessas competências; contudo, compreendo hoje que a sua eficácia depende igualmente da capacidade para interpretar o contexto, adaptar a intervenção às circunstâncias existentes e construir relações saudáveis de mútua confiança e entendimento com todos os intervenientes do processo. Foi precisamente esta mudança de perspetiva que considero representar uma das principais contribuições do estágio para a construção da minha identidade enquanto treinador e para a forma como, atualmente, perspetivo o exercício da profissão.

4. Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional

O desenvolvimento da identidade pessoal e profissional de um treinador é um processo contínuo e dinâmico, que concilia a experiência prática acumulada ao longo do tempo com o aprofundamento do conhecimento do jogo.

No meu ainda curto percurso como treinador, tenho já consciência de que o meu desenvolvimento não depende única e exclusivamente do contexto em que estou inserido, mas também da forma como vivencio, interpreto e reflito sobre as situações que vão emergindo nesse contexto e acredito que é possível aproveitar os variados momentos para o meu desenvolvimento, sejam momentos de maior descontração e brincadeira ou momentos mais formais em que é preciso ser sério. Estar inserido num clube tão histórico, rodeado de pessoas altamente qualificadas e com um vasto conhecimento do jogo, abriu-me ainda mais os olhos para a importância de acumular experiências significativas no meu processo de desenvolvimento enquanto treinador.

Esta perspetiva levou-me a compreender que a experiência, por si só, não garante necessariamente aprendizagem ou desenvolvimento profissional. Para que uma experiência contribua efetivamente para a evolução do treinador, é necessário que exista uma capacidade de a interpretar, questionar e relacionar com experiências anteriores e com novos conhecimentos. Neste sentido, o desenvolvimento profissional surge como um processo no qual a experiência prática e a reflexão sobre essa experiência se complementam, permitindo ao treinador retirar significado das situações vivenciadas e transformar essas aprendizagens em futuras formas de atuação (Gilbert & Trudel, 2001; Lima et al., 2026).

Um exemplo que posso relatar e talvez o primeiro momento em que refleti e percebi que o futebol pode ser simples, mas ao mesmo tempo tão complexo. Numa altura de descontração depois de terminado o treino, eu o TA principal e o outro TA ficamos para último, e o TA principal lembrou-se de nos fazer um pequeno teste. O desafio consistia no seguinte: eu e o TA tínhamos de desenhar um exercício para promover o princípio fundamental específico da penetração, o TA principal deu-nos algum tempo para desenharmos e de seguida

apresentamos o nosso exercício com as respetivas características. Chegada a vez de apresentar o meu exercício, eu aproveitei um que já tinha sido realizado num treino, em que consistia num jogo formal e era colocado duas portas a meio do campo sendo dado um ponto adicional, para além do golo, se a equipa passasse pelas portas com a bola controlada. Depois de o TA apresentar o seu exercício começámos a debater e o TA principal também deu a sua sugestão de exercício que, no seu entender, promovia o princípio da penetração. A sugestão do TA principal era um simples 1 contra 1 em que podia conter uma linha ou uma mini-baliza que tinha de ser ultrapassado em condição, e de maneira a promover o princípio solicitado, a regra que ele impunha era que, se o jogador conseguisse fazer o golo ou ultrapassasse a linha, continuava a atacar. Ou seja, este exercício tão simples e de fácil concretização promove muito mais comparativamente com os exercicios apresentados por mim e pelo TA e com isto eu entendi que não é necessário desenhar um exercício tão composto e cheio de regras. Quanto ao facto de achar complexo é devido ao facto de que as regras que colocamos é que podem promover mais ou menos o que pretendemos trabalhar. Ou seja, a simples regra que o TA principal manipulou correspondia exatamente ao que era solicitado, enquanto que o meu exercício era mais complexo, sobretudo devido ao facto de usar mais jogadores e de impor uma zona de passagem.

Este episódio levou-me a compreender que a eficácia de um exercício não depende necessariamente da sua complexidade estrutural, mas da relação existente entre as regras e o comportamento que se pretende estimular. Até esse momento, tendia a associar qualidade a exercícios mais elaborados, com muitas regras e organizações. A partir dessa reflexão passei a valorizar mais a simplicidade metodológica, desde que esta promovesse de forma clara e objetiva o comportamento pretendido.

Esta aprendizagem permitiu-me também compreender que a conceção dos exercícios deve partir do comportamento que se pretende promover e não da quantidade de elementos que conseguimos acrescentar à tarefa. A literatura sobre a manipulação de constrangimentos em jogos reduzidos demonstra precisamente que alterações ao número de jogadores, às dimensões do espaço, às regras ou aos objetivos da tarefa podem modificar os comportamentos táticos emergentes, pelo que a escolha dessas variáveis deve estar

diretamente relacionada com o objetivo de aprendizagem definido pelo treinador (Ometto et al., 2018). Assim, a experiência descrita fez-me passar de uma perspetiva em que valorizava a complexidade do exercício para uma perspetiva em que procuro valorizar a sua adequação ao comportamento que pretendo estimular.

Ao assumir uma postura humilde e de proximimidade com os treinadores, procurando absorver toda a sabedoria e conhecimento que me eram transmitidos, procurava também, sempre que considerava oportuno, questionar e aprofundar determinados temas, de forma a compreender melhor as suas ideias e perspetivas sobre o jogo e o treino. Esta postura permitiu-me transformar muitas das experiências vividas em oportunidades de aprendizagem, indo ao encontro da perspetiva de Gilbert e Trudel (2001), que defendem que o desenvolvimento dos treinadores resulta da reflexão crítica sobre a experiência prática.

Um exemplo de proximidade e de desenvolvimento como treinador que ocorreu durante a época foi quando o TP e o TA principal me deixaram orientar um treino com o TA. Pessoalmente, esse treino foi complicado de administrar por causa do nervosismo com que fiquei e também por não me achar capaz de cumprir a tarefa. Sei que, estando numa fase inicial de desenvolvimento como treinador não vou acertar em tudo, e que é mais provável que erre mais vezes do que acerte. Esta experiência permitiu-me perceber que a confiança para liderar um treino não surge antes da ação, mas constrói-se precisamente através da exposição progressiva a contextos reais de prática. Compreendi que evitar situações de responsabilidade atrasaria inevitavelmente o meu desenvolvimento enquanto treinador, ou seja, esta experiência reforçou a importância da aprendizagem em contexto real, considerada uma componente essencial do desenvolvimento profissional dos treinadores (Cushion et al., 2003).

Ao refletir posteriormente sobre esta experiência, percebi também que assumir responsabilidade não significa estar preparado para responder corretamente a todas as situações. Pelo contrário, a exposição a contextos reais permite identificar limitações que dificilmente seriam reconhecidas apenas através da observação ou da formação teórica. A

reflexão posterior sobre essas situações torna-se, por isso, fundamental para que o erro deixe de ser encarado apenas como uma falha e passe a constituir uma fonte de aprendizagem para futuras intervenções. Nash e Collins (2024) demonstram precisamente o potencial da prática reflexiva para produzir mudanças na forma como os treinadores interpretam as experiências e desenvolvem a sua prática.

Outra experiência que contribuiu significativamente para o aumento da minha confiança e para que, atualmente, me sinta mais preparado e capacitado para exercer a função de treinador foi a oportunidade de, em várias ocasiões, realizar apresentações dirigidas aos jogadores. Inicialmente, estas incidiam sobre a organização das bolas paradas ofensivas e defensivas, e, posteriormente, na semana em que orientei o treino, tive também a responsabilidade de elaborar e apresentar a análise da equipa adversária, e devido às diversas apresentações, apesar de serem de curta duração, 5 minutos, foi contribuindo para o aumento da minha confiança. Estas intervenções obrigaram-me a selecionar cuidadosamente a informação a transmitir, a adaptar a linguagem ao grupo e a comunicar de forma clara e objetiva dentro do tempo disponível. Percebi que comunicar eficazmente não significa transmitir muita informação, mas sim destacar os aspetos realmente relevantes para que os jogadores compreendam rapidamente a mensagem e a consigam transportar para o treino ou para a competição.

A repetição destas experiências permitiu-me perceber que a confiança para comunicar não resultou apenas do aumento do número de apresentações, mas também da necessidade de refletir sobre aquilo que deveria transmitir, sobre a forma como o deveria fazer e sobre a resposta dos jogadores. Dessa forma, cada apresentação constituiu simultaneamente um momento de intervenção e uma oportunidade para avaliar e ajustar a minha própria comunicação, contribuindo progressivamente para uma maior segurança na relação com os jogadores.

Outra característica em que o TP constituiu um grande exemplo para mim foi a sua capacidade de liderança. Foi alguém que, conseguiu sempre cativar, motivar e trazer os jogadores para o seu lado. Sabia quando tinha de aliviar, quando tinha de brincar, mas

também quando tinha de ter mão firme com eles. Um exemplo foi quando surgiram incumprimentos das regras dos horários. Soube posicionar-se e apertar com os jogadores, dando-lhes menos liberdade e passando a controlar mais a equipa com a ajuda da restante ET. Dito isto, observar diariamente a liderança do TP permitiu-me perceber que liderar uma equipa não significa adotar permanentemente uma postura autoritária. Esta observação vai ao encontro da perspetiva de Potrac, Jones e Cushion (2007), segundo os quais a liderança do treinador, no contexto do futebol profissional, se caracteriza pela capacidade de adaptar continuamente os seus comportamentos às exigências do contexto, das relações interpessoais e das necessidades da equipa. Pelo contrário, a liderança eficaz parece resultar da capacidade de adaptar o comportamento às necessidades do grupo e ao momento da época. A forma como equilibrava a proximidade, exigência, empatia e disciplina fez-me compreender que a autoridade não decorre da imposição, mas da coerência das decisões e da credibilidade construída junto dos jogadores. Esta perspetiva é igualmente sustentada por Silva Neto et al. (2023), que, num estudo realizado com treinadores portugueses de futebol, verificaram que competências como a liderança, a comunicação, a gestão de pessoas e a capacidade de adaptação constituem fatores determinantes para o exercício eficaz da função de treinador, reforçando ainda a importância da formação contínua e do desenvolvimento destas competências ao longo da carreira. Esta observação levou-me a perceber que pretendo construir a minha própria liderança com base nesses princípios, privilegiando uma relação de proximidade com os jogadores sem comprometer a exigência necessária para alcançar elevados níveis de rendimento.

A observação do TP permitiu-me ainda compreender que a liderança não deve ser encarada como uma característica fixa ou como um estilo que permanece inalterado ao longo do tempo. A experiência demonstrou-me que diferentes situações exigem diferentes formas de intervenção e que a eficácia da liderança depende da capacidade para interpretar o contexto e ajustar o comportamento sem perder coerência nos princípios que orientam a equipa. Esta aprendizagem aproximou-se também da forma como passei a compreender a minha própria intervenção: em vez de procurar reproduzir o comportamento observado no TP, comecei a identificar os princípios que estavam na base das suas decisões e a pensar de que forma os

poderia adaptar à minha própria personalidade e às minhas características enquanto treinador.

A soma de todas as interações vivenciadas ao longo deste estágio, independentemente das hierarquias ou das funções desempenhadas por cada interveniente, proporcionou-me vários momentos de reflexão que contribuíram para moldar, ainda que de forma necessariamente prematura, a minha identidade enquanto pessoa e enquanto profissional.

Neste sentido, considero que a identidade profissional que comecei a construir durante o estágio resultou menos da reprodução das práticas observadas e mais da seleção consciente daquilo que considero adequado à minha própria forma de ser e de entender a profissão. As experiências com diferentes elementos da equipa técnica permitiram-me identificar comportamentos e princípios que pretendo incorporar na minha prática, mas também reconhecer outros relativamente aos quais mantenho uma posição crítica. Esta capacidade de selecionar, questionar e adaptar aquilo que aprendo parece-me fundamental para que o desenvolvimento profissional não se traduza numa simples reprodução de modelos, mas na construção progressiva de uma identidade própria.

Mais do que adquirir novos conhecimentos sobre o treino ou sobre o jogo, este estágio contribuiu para transformar a forma como encaro a profissão de treinador. Hoje reconheço que o conhecimento técnico constitui apenas uma parte da competência profissional, sendo igualmente determinantes a capacidade de comunicar, de liderar pessoas, de refletir criticamente sobre a prática e de aprender continuamente com cada experiência vivida. Considero que esta evolução representa apenas o início da construção da minha identidade profissional, que continuará a desenvolver-se ao longo da minha carreira através da experiência, da formação contínua e da reflexão sistemática sobre a prática.

Em síntese, considero que o principal resultado deste processo não foi apenas ter adquirido mais conhecimentos sobre o treino e o jogo, mas ter desenvolvido uma maior consciência sobre a forma como aprendo e sobre aquilo que ainda preciso de desenvolver. A experiência do estágio mostrou-me que a construção da identidade profissional é um processo progressivo, no qual o conhecimento, a experiência, a reflexão, o *feedback* e a

capacidade de questionar as próprias decisões se encontram permanentemente interligados. Assim, termino esta etapa com uma identidade profissional ainda em construção, mas simultaneamente mais consciente dos princípios que pretendo que orientem a minha intervenção futura e das áreas em que necessito de continuar a evoluir.

5. Considerações finais e perspetivas para o futuro

Este estágio no escalão de Sub-19 do Futebol Clube Paços de Ferreira, representou uma fase muito importante no meu desenvolvimento enquanto treinador. A entrada num contexto de alto rendimento permitiu-me compreender melhor as exigências do futebol de formação, especialmente no processo de formação de jovens adultos enquanto jogadores, uma realidade que, até então, me era relativamente desconhecida.

Esta época desportiva, ao trabalhar com pessoas tão qualificadas, permitiu-me perceber que ainda existem muitas questões relacionados com o conhecimento do jogo que ainda desconheço. Esta constatação aumenta a minha motivação para continuar a aprender, procurando manter-me o mais atualizado possível e adquirir uma compreensão mais aprofundada do processo de treino, do jogador, da equipa e do jogo.

A constante reflexão contribuiu de forma significativa para a compreensão e consolidação dos meus conhecimentos. Desde o primeiro dia, fui integrado na dinâmica da equipa técnica, participando na operacionalização do treino, na análise ao adversário e no momento específico das bolas paradas.

A análise do adversário ensinou-me que existem variadas interpretações do jogo, ajudou-me a identificar padrões e movimentos e a ajustar a nossa equipa em função do mesmo, sem nunca descurar o nosso modelo de jogo.

Relativamente aos objetivos definidos no início do estágio, considero que a maioria foi alcançada. A integração diária na estrutura do Futebol Clube Paços de Ferreira permitiu-me conhecer de forma próxima a realidade de um clube de alto rendimento, compreendendo as exigências inerentes ao contexto profissional. O contacto permanente com a equipa técnica possibilitou-me aumentar o meu conhecimento sobre o jogo e sobre as diferentes funções desempenhadas por cada elemento da estrutura técnica. Paralelamente, a acumulação das funções de treinador-adjunto e analista permitiu-me desenvolver competências importantes na observação, análise e interpretação do jogo. Considero igualmente que consegui

estabelecer contactos relevantes no meio futebolístico, os quais poderão constituir uma mais-valia para o meu futuro profissional.

Apesar da evolução alcançada, reconheço que alguns objetivos continuam em desenvolvimento. Reconheço que a compreensão do jogo constitui um processo de aprendizagem contínuo e, por esse motivo, considero que ainda tenho muito a evoluir relativamente às diferentes metodologias de treino, à tomada de decisão e à interpretação das várias dinâmicas do jogo. Relativamente ao objetivo de dar continuidade ao meu percurso no clube ainda é algo que está em aberto, mas compreendo que depende de fatores externos relacionados com a estrutura técnica e com a organização do clube.

Em síntese, este estágio revelou-se uma excelente oportunidade de aprendizagem sobre o funcionamento diário de um clube de alto rendimento. Permitiu-me melhorar a minha capacidade de planear unidades de treino e alargar a minha rede de contactos no contexto do futebol, aspeto que poderá revelar-se importante no meu percurso profissional. Acima de tudo, esta experiência reforçou a convicção de que a formação de um treinador é um processo permanente, sustentado na aprendizagem contínua, na reflexão crítica e na procura constante de evolução.

6. Referências bibliográficas

- Castelo, J. (2009). Futebol: Organização dinâmica do jogo (3.ª ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento [Tese de doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto].
- Oliveira, J. G. (2004). Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. (Documento policopiado).
- Federação Portuguesa de Futebol. (2025). Regulamento dos Campeonatos Nacionais Sub-19, Sub-17 e Sub-15 da I e II Divisão: Época 2025–2026. Federação Portuguesa de Futebol.
- Gibson, J. J. (1979). The ecological approach to visual perception. Houghton Mifflin
- Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol. Federação Portuguesa de Futebol.
- Ribeiro, J., Davids, K., Araújo, D., Guilherme, J., Silva, P., & Garganta, J. (2019). Exploiting bi-directional self-organizing tendencies in team sports: The role of the game model and tactical principles of play. *Frontiers in Psychology*, 10, 2213. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02213
- Low, B. Z. W., Coutinho, D., Gonçalves, B., Rein, R., Memmert, D., & Sampaio, J. (2020). A systematic review of collective tactical behaviours in football using positional data. *Sports Medicine*, 50(2), 343–385. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01194-7
- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planejamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 25*(3), 455–472. https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000300010
- Ramos-Cano, J., Martín-García, A., & Rico-González, M. (2022). Training intensity management during microcycles, mesocycles, and macrocycles in soccer: A systematic

review. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 239(2). https://doi.org/10.1177/17543371221101227

- Connolly, D. R., Stolp, S., Gualtieri, A., Franceschi, A., Ferrari Bravo, D., Rampinini, E., & Coutts, A. J. (2025). How do young soccer players train? A 5-year analysis of weekly microcycle training load characteristics in an elite youth academy. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(1), 104–115. https://doi.org/10.1177/17479541241292765
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmento, H., Praça, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Effects of small-sided game interventions on the technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 667041. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041
- Sarmento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer – a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749.
- Clemente, F. M., Praça, G. M., Aquino, R., Castillo, D., Raya-González, J., Rico-González, M., Afonso, J., Sarmento, H., Silva, A. F., Silva, R., & Ramirez-Campillo, R. (2023). Effects of pitch size on soccer players' physiological, physical, technical, and tactical responses during small-sided games: A meta-analytical comparison. *Biology of Sport*, 40(1), 111–147. https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.110748
- Furley, P., Mehta, S., Raabe, D., & Memmert, D. (2025). Objectivity of match analysis in football: Testing the level of agreement between coaches' interpretations of video data. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(1), 45–55. https://doi.org/10.1177/17479541241278603
- Morais, C. Z., Bispo, J. C. da S., Ueda, L. S. C., Milistetd, M., Silva, J. F. da, & Borges, P. H. (2025). The role of instructional constraints performed by coaches on tactical behavior of soccer players: A systematic review. *Journal of Human Kinetics*, 100, 293–308. https://doi.org/10.5114/jhk/202057
- Teixeira, J. E., Branquinho, L., Ferraz, R., Leal, M., Silva, A. J., Barbosa, T. M., Monteiro, A. M., & Forte, P. (2022). Weekly training load across a standard microcycle in a sub-elite youth football academy: A comparison between starters and non-starters. *International*

Journal of Environmental Research and Public Health, 19(18), 11611. https://doi.org/10.3390/ijerph191811611

- Nash, C., & Collins, D. (2024). Drivers for change: Reflective practice to enhance creativity in sports coaches. *Reflective Practice*, 25(3), 378–390. https://doi.org/10.1080/14623943.2024.2320142
- Aarons, M. F., Vickery, W., Bruce, L., Young, C. M., & Dwyer, D. B. (2023). A framework to explain the in-match decision-making of elite Australian football coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 69, 102439. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102439
- Lima, C. O. V., Silva, G. de O. S., Rynne, S., Martins, L. C., & Milistetd, M. (2026). Coach development and workplace learning: A scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 21(4), 2506–2521. https://doi.org/10.1177/17479541261445528
- Rice, J., Brownlee, T. E., McRobert, A. P., Ade, J., Drust, B., & Malone, J. J. (2022). The association between training load and physical development in professional male youth soccer players: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(6), 1328–1341. https://doi.org/10.1177/17479541221097388
- Asimakidis, N. D., Beato, M., Bishop, C., & Turner, A. N. (2025). Evaluating the reliability and seasonal sensitivity of a fitness-testing battery in elite youth soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 20(8), 1091–1102. https://doi.org/10.1123/IJSPP.2025-0055
- Chaabene, H., Negra, Y., Moran, J., et al. (2024). The effect of high-intensity plyometric training on anaerobic performance parameters in elite under-17 soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004817
- Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., & O'Halloran, P. (2024). Autonomy support in sport and exercise settings: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 540–563. https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252
- Lee, S., Kwon, S., Jang, D., & Kwon, H. (2023). The effect of coach–athlete fit on the coach–athlete relationship in team sport: Role of trust in coach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(4), 986–993. https://doi.org/10.1177/17479541231164771

- Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest*, 55(3), 215–230. https://doi.org/10.1080/00336297.2003.10491800
- Jones, R. L. (Ed.). (2006). The sports coach as educator: Re-conceptualising sports coaching. Routledge.
- Cushion, C. J., & Jones, R. L. (2014). A Bourdieusian analysis of cultural reproduction: Socialisation and the "hidden curriculum" in professional football. *Sport, Education and Society*, 19(3), 276–298. https://doi.org/10.1080/13573322.2012.666966
- Lindsay, R., & Spittle, M. (2024). The adaptable coach – A critical review of the practical implications for traditional and constraints-led approaches in sport coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(3), 1128–1140. https://doi.org/10.1177/17479541241240853
- Røynesdal, Ø., Toering, T., & Gustafsson, H. (2018). Understanding players' transition from youth to senior professional football environments: A coach perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(1), 26–36. https://doi.org/10.1177/1747954117746497
- Tomas, J., Sousa, H., Araújo, D., Field, A., Ribeiro, J., & Sarmento, H. (2026). From promise to professional: Coaches' and academy coordinators' perceptions of the junior-to-senior transition in football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. https://doi.org/10.1080/24748668.2026.2645328
- Gilbert, W., & Trudel, P. (2001). Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(1), 16–34.
- Ometto, L., Vasconcellos, F. V. A., Cunha, F. A., Teoldo, I., Souza, C. R. B., Dutra, M. B., O'Sullivan, M., & Davids, K. (2018). How manipulating task constraints in small-sided and conditioned games shapes emergence of individual and collective tactical behaviours in football: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1200–1214. https://doi.org/10.1177/1747954118769183
- Potrac, P., Jones, R. L., & Cushion, C. J. (2007). Understanding power and the coach's role in professional English soccer: A preliminary investigation of coach behaviour. *Soccer & Society*, 8(1), 33–49. https://doi.org/10.1080/14660970600989509

– Silva Neto, L. V., Miragaia, D. A. M., Veiga, P. M., & Ibáñez, S. J. (2023). Leadership training as a career differential: Football coaches' perceptions. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(3), 226–241. https://doi.org/10.6018/cpd.557771

7. Anexos

Anexo 1 – Caracterização individual dos jogadores do Futebol Clube Paços de Ferreira

Jogador 2 - Este guarda-redes não iniciou a época connosco, uma vez que integrava a equipa de Sub-18 por ser mais novo. No nosso plantel, contávamos com dois guarda-redes mais velhos e, como um deles saiu ao fim de algum tempo, este jogador foi promovido por ser o melhor guarda-redes da equipa abaixo. Na minha opinião, também reunia qualidade suficiente para disputar a titularidade com o GR 1. É um bom guarda-redes, inteligente a jogar com os pés, com bons reflexos, capaz de sair bem da baliza para realizar a mancha e de controlar eficazmente a profundidade.

Jogador 4 - É defesa-central. É um jogador alto, mas não tira partido dessa característica, como se verifica, por exemplo, nas bolas aéreas e nos cantos, tanto ofensivos como defensivos. Tem um excelente timing de antecipação ao adversário e, no 1x1, é bastante forte a manter a posição e a realizar a contenção. No entanto, apresenta muitas dificuldades no jogo aéreo, tanto defensivamente como ofensivamente. Além disso, por ser um jogador lento, revela algumas dificuldades em recuperar a posição nas transições.

Jogador 5 - É defesa-central, podendo também desempenhar a função de médio defensivo. É um jogador consistente e trabalhador, com um bom timing de antecipação, que privilegia um jogo seguro, não arriscando muito nos passes que realiza. Tem dificuldades no jogo aéreo devido à sua baixa estatura. Pelo facto de jogar pelo seguro e não arriscar, são poucas as vezes que consegue ultrapassar a pressão adversária e eliminar um adversário da jogada através do passe. No início da época, estávamos a equacioná-lo mais para a posição de médio defensivo do que para a de defesa-central. No entanto, o próprio jogador apenas queria atuar como defesa-central e, na minha opinião, tomou uma decisão errada, pois acredito que teria tido mais minutos ao longo da época nessa posição.

Jogador 6 - É defesa-central. É um jogador alto, com boa capacidade física, mas lento. Foi promovido no decorrer da época, vindo dos Sub-18, e destaca-se pela sua eficácia no jogo aéreo. É igualmente forte no 1x1, sendo raramente ultrapassado pelos adversários, e

apresenta um bom passe longo. Por ser um jogador lento, demora algum tempo a recuperar a posição nos momentos de transição. No entanto, como se posiciona bem, consegue compensar essa limitação. Possui também características de liderança e é muito comunicativo, uma qualidade que perdemos com a lesão do jogador 3.

Jogador 7 - É defesa-central e foi promovido dos Sub-18 no decorrer da época. É um jogador agressivo, que gosta de ir ao contacto, tem um bom passe longo, embora, por vezes, abuse dessa característica. É rápido, consegue realizar bem a cobertura ao outro defesa-central e é também forte no jogo aéreo. Muitas vezes tenta colocar a equipa adversária em fora de jogo, mas o seu timing nem sempre é o mais adequado, acabando por colocar a equipa numa posição desfavorável e obrigando-a a reorganizar-se rapidamente.

Jogador 8 - É lateral-direito e, durante a época, desempenhou também as funções de lateral-esquerdo e de defesa-central, quando optámos por jogar com uma linha de três centrais. Em termos defensivos, transmite muita segurança. É forte, rápido e, provavelmente, o jogador com melhor resistência física da equipa. Consegue recuperar rapidamente a posição, posiciona-se bem e realiza eficazmente as coberturas. No entanto, por vezes, não toma as melhores decisões quando tem a posse de bola, tentando, em várias ocasiões, driblar em zonas próximas da própria baliza. Em termos ofensivos, não oferece muito à equipa, apresentando dificuldades no cruzamento e também em encontrar passes que rompam a linha defensiva adversária.

Jogador 9 - É lateral-direito e, ao longo da época, desempenhou também as funções de lateral-esquerdo e de extremo-direito. É um jogador de baixa estatura, mas muito forte fisicamente e muito rápido. Tem características bastante ofensivas, gosta de subir no terreno e de partir para o confronto com o adversário no meio-campo ofensivo. É um jogador que confia muito na sua velocidade e, por isso, projeta-se frequentemente no ataque, deixando espaço nas suas costas e nem sempre conseguindo recuperar a posição a tempo.

Jogador 10 - É lateral-esquerdo. É um jogador rápido, muito inteligente e com grande qualidade técnica, apresentando vários recursos. É também muito seguro a defender e

revela uma excelente capacidade para sair a jogar. Apresenta algumas limitações ao nível da dimensão física, uma vez que é muito magro, e teve muito pouca concorrência para a sua posição, o que o levou a ser o jogador com mais minutos de utilização de todo o plantel. Essa situação acabou também por originar algum relaxamento ao longo da época. Outra característica que deve melhorar é a sua mentalidade e a postura com que encara o treino.

Jogador 11 - É médio defensivo. É um jogador com boa capacidade física e com características predominantemente defensivas. Apresenta dificuldades na construção de jogo, privilegiando um jogo seguro, e revela dificuldades em progredir com bola ou em encontrar passes entre linhas. No entanto, sempre que é chamado a jogar, não coloca a equipa em perigo e realiza exibições consistentes.

Jogador 12 - É médio defensivo, podendo também desempenhar a função de médio interior (box-to-box). Este jogador encontrava-se a jogar na Alemanha antes de ingressar na equipa. De nacionalidade russa, chegou com uma mentalidade muito focada no trabalho físico. Realizava muitas sessões de ginásio antes e após os treinos e, a determinada altura, perdeu o lugar no onze titular, uma vez que era evidente o desgaste físico que apresentava. É um jogador muito forte fisicamente: sempre que entra no duelo, tem grandes probabilidades de recuperar a bola. Possui também um bom remate de longa distância, embora recorra pouco a essa característica. No entanto, demonstrou muitas dificuldades na saída de bola e em encontrar linhas de passe pelo corredor central.

Jogador 13 - É médio interior (box-to-box) e desempenhou também a função de médio defensivo. É um jogador muito inteligente, com uma grande capacidade para intercetar a bola, fruto do seu excelente posicionamento em campo. Possui uma grande capacidade física e assumiu a braçadeira de capitão após a lesão do jogador 3. No entanto, a sua liderança não teve um impacto muito significativo na equipa. Era respeitado pelo trabalho que desenvolvia dentro de campo, mas comunicava pouco e, fora do balneário, não tinha uma voz muito ativa. Acredito que isso se devia ao facto de ser um dos jogadores mais novos do plantel. Ao nível do treino, foi sempre um jogador que compreendia tudo o que lhe era pedido e se mantinha constantemente concentrado. Foi chamado várias vezes à

equipa A. Como é habitual, os jogadores que treinam com a equipa sénior ficam dispensados dos treinos dos Sub-19. Ainda assim, fazia questão de assistir aos treinos para se manter atualizado relativamente às dinâmicas trabalhadas. De todos os jogadores chamados à equipa A ao longo da época, foi o único a adotar este comportamento de forma consistente.

Jogador 14 - Durante a época, este jogador atuou como médio interior (box-to-box) e médio ofensivo. É um jogador que gosta de ter a bola nos pés e de jogar em contacto com o adversário. É muito competente a proteger a bola e a conquistar faltas, tornando-se difícil desarmá-lo. Consegue progredir facilmente com bola, mas revela algumas dificuldades em escolher o momento certo para a soltar ou, quando o faz, em executar um passe que permita ao colega receber em condições de vantagem. Ao nível do treino, apresenta algumas dificuldades em assimilar as instruções que lhe são transmitidas. São-lhe explicadas as movimentações que deve realizar num determinado exercício, mas, quando existem alterações e lhe é solicitado um tipo de dinâmica diferente, demora algum tempo a compreender o novo movimento, mantendo-se, muitas vezes, preso às movimentações anteriores. Outra dificuldade que apresenta prende-se com o posicionamento. Por vezes, parece jogar um jogo diferente do dos colegas, expondo espaços que podem ser explorados pelos adversários.

Jogador 15 - É um jogador que, durante a época, atuou como médio interior, médio ofensivo e extremo-esquerdo. Apresenta boa qualidade técnica e uma boa resistência física. É muito empenhado e trabalhador, conseguindo cumprir as funções que lhe são solicitadas. No entanto, não se destaca particularmente porque lhe falta ser mais eficaz na última decisão. Muitas vezes, tanto o momento da decisão como a forma de execução da ação não são os mais adequados, o que faz com que o ataque da equipa perca eficácia.

Jogador 16 - Durante a época, este jogador atuou como ponta de lança. É um jogador rápido, muito forte fisicamente, sempre empenhado e muito trabalhador. Demonstra algumas dificuldades na tomada de decisão em frente à baliza e também ao nível técnico. Apesar da sua capacidade física, revela dificuldades na disputa de bolas aéreas e, devido à

falta de sucesso nesses lances, começa a evitar os confrontos diretos, passando a disputá-los com menor frequência. Ao nível técnico, apresenta várias limitações que o impedem de ser mais eficaz em frente à baliza.

Jogador 17 - No decorrer da época, este jogador atuou como ponta de lança e extremo-direito. Chegou apenas em janeiro, uma vez que vinha do estrangeiro e só pôde integrar a equipa após completar os 18 anos. É um jogador muito inteligente, com boa qualidade técnica e bastante eficaz em frente à baliza. Uma das principais dificuldades que apresentou foi o entrosamento com a equipa. O facto de ser estrangeiro e de não compreender inglês dificultou bastante a sua integração e a relação com os restantes colegas.

Jogador 18 - É extremo-esquerdo. É um jogador rápido, com grande qualidade técnica. É muito forte no 1x1 e no aproveitamento dos espaços em profundidade. É o jogador com mais qualidade do plantel. Foi pena ter falhado vários jogos devido a uma lesão, uma vez que a sua ausência foi claramente sentida, pois era um jogador capaz de desequilibrar facilmente a defesa adversária. O principal aspeto a melhorar está relacionado com a sua atitude e mentalidade. Nos treinos esforça-se pouco e reclama com frequência. No entanto, fora do campo, é um miúdo que se dá bem com todos.

Jogador 19 - Este jogador é extremo, podendo atuar em ambos os corredores. É um jogador empenhado e trabalhador, rápido, que gosta de partir para o confronto com o adversário, apesar de ainda não conseguir ser eficaz com a regularidade desejada. Apresenta boa qualidade técnica, mas demonstra muitas dificuldades nos duelos físicos. Sentiu algumas dificuldades em adaptar-se às exigências do campeonato devido à falta de poderio físico e, no decorrer da época, desceu ao escalão de Sub-18 para realizar alguns jogos, com o objetivo de se desenvolver, ganhar mais ritmo competitivo e ajudar a equipa. Não demorou muito a destacar-se nesse escalão e a alcançar a evolução necessária para voltar a jogar com maior frequência no seu escalão.

Jogador 20 - Durante a época, este jogador atuou como extremo-direito, extremo-esquerdo e ponta de lança. É muito rápido e tem grande qualidade técnica. É muito inteligente a encontrar os espaços para entrar em rotura, embora não seja tão eficaz ao nível da

finalização. Tanto no treino como no jogo, é um jogador muito empenhado e trabalha bastante em prol da equipa. No entanto, do meu ponto de vista, o principal aspeto a melhorar é a sua mentalidade. Tem de se tornar mais forte nesse domínio, uma vez que enfrentou alguns problemas fora do futebol que acabaram por afetá-lo em vários momentos da época, tanto nos treinos como nos jogos.

Jogador 21 - Este jogador é ponta de lança, tendo também atuado como extremo-direito. É muito aguerrido e tem uma mentalidade de nunca desistir de um lance. Contribui bastante para o processo defensivo e, devido à sua velocidade, consegue criar muitas dificuldades às equipas adversárias que procuram sair a jogar curto. Em termos ofensivos, é muito forte a explorar a profundidade através da sua velocidade. Nos duelos físicos também é bastante forte e possui uma das melhores capacidades de finalização da equipa. Teve algum azar ao longo da época, uma vez que passou grande parte dela lesionado. Quando estava a conquistar o seu lugar no onze titular, voltou a sofrer uma lesão, acabando por realizar poucos jogos pela equipa.

Anexo 2 – Mesociclos da equipa Futebol Clube Paços de Ferreira



Figura 37 - Mesociclo (setembro)

OUTUBRO

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

Figura 38 - Mesociclo (outubro)

NOVEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Figura 39 - Mesociclo (novembro)

DEZEMBRO

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

Figura 40 - Mesociclo (dezembro)

JANEIRO

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

Figura 41 - Mesociclo (janeiro)

FEVEREIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Figura 42 - Mesociclo (fevereiro)

MARÇO

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

Figura 43 - Mesociclo (março)

ABRIL

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Figura 44 - Mesociclo (abril)