

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-16 do Sport Clube União Torreense, na época desportiva 2025/2026

Orientador: Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: José Pedro Lourenço Coelho

João Francisco Ruel Câmara

Porto, 2026

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-16 do Sport Clube União Torreense, na época desportiva 2025/2026

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

Orientador: Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: José Pedro Lourenço Coelho

João Francisco Ruel Câmara

Porto, 2026

Ficha de Catalogação

Câmara, J. (2026). *Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-16 do Sport Clube União Torreense, na época desportiva 2025/2026.* Relatório de estágio profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Treino de Crianças e Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; PREPARAÇÃO FÍSICA; PERIODIZAÇÃO; PROCESSO DE TREINO

Agradecimentos

A consumação desta tese e de uma etapa da minha vida longa, trabalhosa e estimulante não seria possível sem a orientação e incentivo das pessoas que me acompanharam, às quais gostaria de expressar os meus sinceros agradecimentos.

Em primeiro lugar, agradeço ao meu orientador, Professor Doutor João Ribeiro, pela disponibilidade, atenção, orientação e partilha ao longo do desenvolvimento deste documento.

Agradeço ao meu tutor José Pedro Lourenço Coelho, que me recebeu e me guiou durante todo o estágio no SCUT. Foi um dos principais responsáveis pelas tarefas que desenvolvi e aprendizagens consolidadas.

Agradeço igualmente aos meus docentes e colegas, que através da partilha de conhecimento e apoio, contribuíram para o desenvolvimento deste trabalho.

A toda a equipa técnica que me recebeu, guiou e partilhou comigo experiências e conhecimento. Foram, sem dúvida, os principais responsáveis pelo meu trabalho e sucesso no quotidiano.

À minha família deixo um agradecimento especial pelo apoio incondicional, incentivo e compreensão.

Aos meus pais por todo o apoio e sacrifício que fizeram para que seguisse os meus sonhos. Por me educarem ao longo da minha vida, orientando-me para a vida académica.

À minha namorada, Marta, pelo apoio incondicional e companheirismo. Por ter sido responsável por uma mudança tão positiva na minha vida.

A todos os meus amigos que me incentivaram e acompanharam na vida académica. Especial agradecimento ao Tiago e ao Bernardo pelos conselhos e apoio durante este ciclo.

Ao SCUT por ter aberto as portas para que efetuasse o meu estágio. Um especial agradecimento a todos aqueles com quem me cruzei e ajudaram a consolidar ideias.

A todos os jogadores que fizeram parte desta época desportiva e me permitiram desenvolver enquanto profissional e pessoa.

O mais especial agradecimento à minha tia Luísa que me proporcionou seguir os estudos fora da minha ilha, como tanto desejava.

Índice Geral

Ficha de Catalogação II
Agradecimentos III
Índice de Figuras VIII
Índice de Anexos XIII
Resumo XV
Abstract XVII
Lista de Abreviaturas XIX
1. Introdução 1
1.1 Caracterização da prática profissional 1
1.2 Motivações e Expetativas para o Estágio 3
1.3 Objetivos do Estágio 4
1.3.1 Objetivos Pessoais 5
1.3.2 Objetivos Académicos 5
1.3.3 Objetivos Profissionais 6
1.4 Temáticas estruturantes do relatório 7
1.5 Estrutura do Relatório de Estágio 10
1.6 Enquadramento Legal e Institucional 11
2. Enquadramento da Prática Profissional 13
2.1 Macro Contexto 13
2.1.1 Contexto do futebol de formação 13
2.2 Contexto Institucional 21
2.2.1 Palmarés no Futebol Sénior e Futebol de Formação 22
2.2.2 Instalações 23
2.2.3 Missão e Visão 27
2.2.4 Academia SCUT 28
2.2.5 Reflexão sobre o contexto institucional 34
2.3 Contexto de Natureza Funcional 36
2.3.1 Constituição da equipa técnica 36
2.3.2 Elementos de apoio à equipa técnica 43
2.3.3 Funções atribuídas ao estagiário 44
2.3.4 Reflexão sobre as funções atribuídas 54
2.4 Caracterização da Competição 56
2.5 Objetivos 58
2.5.1 Objetivos de Formação 58

2.5.2 Objetivos de Preparação ... 58
2.5.3 Objetivos de Competição ... 61
2.6 Reflexão acerca dos objetivos de formação, preparação e competição 62
2.7 Caracterização do Plantel Sub-16 SCUT ... 65
2.7.1 Caracterização individual dos jogadores ... 67
3. Desenvolvimento da Prática Profissional ... 71
3.1 Modelo de Treino ... 71
3.2 Modelo de Jogo ... 75
3.2.1 Modelo SCUT ... 75
3.2.2 Modelo de Jogo Sub-17 B do SCUT ... 79
3.2.3 Reflexão acerca do Modelo de Jogo SCUT Sub-16 ... 162
3.3 Metodologia e Operacionalização semanal ... 172
3.3.1 Reflexão acerca da Metodologia e Operacionalização semanal ... 173
3.3.2 Microciclo Padrão (Microciclo 30, Março 2026) ... 178
3.3.3 Microciclo Alternativo (Microciclo 26, Fevereiro 2026) ... 210
3.3.4 Reflexão sobre o Microciclo Padrão e o Microciclo Alternativo ... 228
3.4 Avaliação e Controlo do treino e do jogo ... 229
3.5 Liderança ... 236
3.6 Comunicação e *Feedbacks* ... 239
3.7 Reflexões Críticas ... 243
3.7.1 Momentos da Época ... 243
3.7.2 Reflexão sobre a evolução dos jogadores ao longo da época ... 259
3.7.3 Contexto de formação nos Sub-16 ... 271
3.7.4 Ligação entre os Sub-16 e os Sub-17 1ª Divisão Nacional ... 275
4. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional ... 278
4.1 Plano Pessoal ... 278
4.2 Plano Profissional ... 280
4.3 Articulação entre plano pessoal e profissional ... 283
5. Considerações finais e perspetivas para o futuro ... 284
6. Referências Bibliográficas ... 287
7. Anexos ... 294

Índice de Figuras

Figura 1 - Estádio Manuel Marques 24
Figura 2 - Estádio Manuel Marques Bancada Poente 24
Figura 3 - Sala de conferências Estádio Manuel Marques 25
Figura 4 - Campo 1 Academia Torrense 26
Figura 5 - Torres Gravação campo 1 e 2 26
Figura 6 - Estrutura do Futebol de Formação do SCUT 30
Figura 7 - Organização por blocos das capacidades físicas na Período Preparatório 44
Figura 8 - Mesociclo 1 e 2 45
Figura 9 - Documento de organização dos valores de PSE 52
Figura 10 - Sistemas de jogo utilizados como modelo pelo SCUT 76
Figura 11 - Sistemas de Jogo utilizados como alternativa pelo SCUT 76
Figura 12 - Disposição tática SCUT Sub-17 “B” 79
Figura 13 - Impedir o Pontapé de Baliza – GR+3+5+2 80
Figura 14 - Impedir o Pontapé de Baliza – GR+4+4+2 81
Figura 15 - Pressão ao GR em Zona 1 82
Figura 16 - Falha de marcação em zona 1 83
Figura 17 - Ataque adversário após falha de marcação em zona 1 84
Figura 18 - Impedir pontapé de baliza – GR+5+3+2 85
Figura 19 - Pressão do AV em zona 1 86
Figura 20 - Vantagem após pressão por indicador de pressão em zona 1 86
Figura 21 - Pressão na variação em zona 1 87
Figura 22 - Pressão ao GR em zona 1 com bola ganha pela linha defensiva 88
Figura 23 - Falha de pressão em setor avançado 88
Figura 24 - Impedir construção – GR+5+3+2 90
Figura 25 - Pressão de AV em zona 2 91
Figura 26 - Função MDF em defesa de Zona 2 92
Figura 27 - Impedir variação em Zona 2 93
Figura 28 - Pressão de ED a impedir variação em Zona 2 94
Figura 29 - Falha de pressão em zona 2 94
Figura 30 - Impedir Construção – GR+4+2+3+1 96

Figura 31 - Impedir variação em Zona 2 97
Figura 32 - Impedir construção em zona 2 em GR+4+2+3+1 com bola no GR 98
Figura 33 - Falha de Marcação em Zona 2 – GR+4+2+3+1..... 99
Figura 34 - Vantagem adversária no corredor..... 99
Figura 35 - Falha de marcação em zona 2 – GR+4+2+3+1 100
Figura 36 - Quebra de pressão adversária por atração dos MCs..... 101
Figura 37 - Quebra de pressão adversária por erro de contenção e cobertura em Zona 2 102
Figura 38 - Impedir Construção – GR+5+2+3 104
Figura 39 - Impedir Construção corredor lateral – GR+5+2+3 104
Figura 40 - Falha de marcação de EE..... 105
Figura 41 - Marcação atrasada de EE..... 106
Figura 42 - Papel do DE – GR+5+2+3 106
Figura 43 - Pressão do DE sobre MC adversário..... 107
Figura 44 - Bola no GR adversário em GR+5+2+3 108
Figura 45 - Impedir Criação – GR+4+1+4+1 112
Figura 46 - ED preocupado com variação.....112
Figura 47 - Impedir Criação – GR+5+3+2 113
Figura 48 - Defesa de situação de cruzamento.....115
Figura 49 - Pontapé de baliza -GR+4+3+3.....119
Figura 50 - Atração do adversário através de fixação da pressão..... 121
Figura 51 - Possível situação de passe interior em Zona 4..... 122
Figura 52 - Movimentação de apoio de MCE em Zona 4 122
Figura 53 - Utilização do MDF para variação a partir do corredor em Zona 4 123
Figura 54 - Ganhar espaço em corredor central por atração dos MCs em Zona 4 125
Figura 55 - Pontapé de Baliza 2 (PB2) – GR+4+2+4 126
Figura 56 - Saída pelo corredor central em PB2 127
Figura 57 - Passes de atração para desbloquear a pressão em PB2 128
Figura 58 - Dinâmica de 3º homem em PB2 128
Figura 59 - Quebra da 1ª linha de pressão por 3º Homem..... 129
Figura 60 - Modificação de PB2 – Gr+4+2+4 130
Figura 61 - Identificação de Jogador Livre em PB2 modificado 131
Figura 62 - Dificuldade em PB2 modificado por igualdade numérica 132

Figura 63 - Construção – GR+4+3+3 134
Figura 64 - Apoio do EX no corredor em Zona 3 135
Figura 65 - Atração da pressão por movimentação do DE 135
Figura 66 - Variação do centro de jogo através de MDF em zona 3 136
Figura 67 - Construção com MDF na linha defensiva 137
Figura 68 - Construção a 3 com GR+DC+DC 138
Figura 69 - Atração por corredor central MDF para AV 139
Figura 70 - Falha no “timing” de apoio do AV em construção 140
Figura 71 - Papel do MDF na construção em Zona 3 141
Figura 72 - Dinâmica 3º Homem em Construção 142
Figura 73 - Troca dinâmica entre ED e DD em zona 3 143
Figura 74 - Divisão do Campo em Corredores e Zonas 145
Figura 75 - Ligação Construção-Criação 147
Figura 76 - Comportamentos em criação 148
Figura 77 - Comportamentos em Criação 2 148
Figura 78 - Rotura do ED em zona 2 150
Figura 79 - Canto Defensivo com 1 ou 2 batedores 155
Figura 80 - Livre defensivo em zona 3 156
Figura 81 - Canto Ofensivo ao 1º Poste 158
Figura 82 - Canto Ofensivo ao 2º Poste 159
Figura 83 - Canto Ofensivo alternativo ao 1º Poste “B” 159
Figura 84 - Canto Ofensivo alternativo ao 2º Poste “B” 160
Figura 85 - Canto Curto Ofensivo 161
Figura 86 - Livre ofensivo em zona 2 162
Figura 87 - Treino Ginásio UT 110 (MD+1) 181
Figura 88 - Aquecimento UT 110 (MD+1) 182
Figura 89 - Plano de Treino UT110 (MD+1) 183
Figura 90 - Ginásio UT 111 (MD+2) 188
Figura 91 - Aquecimento UT 111 (MD+2) 190
Figura 92 - Plano de Treino UT 112 (MD+2) 191
Figura 93 - Ginásio UT 112 (MD-3) 196
Figura 94 - Plano de Treino UT 112 (MD-3) 197
Figura 95 - Ginásio UT 113 (MD-2) 201
Figura 96 - Aquecimento UT 113 (MD-2) 202

Figura 97 - Plano de Treino UT 113 (MD-2) 203
Figura 98 - Aquecimento de Jogo..... 207
Figura 99 - Ginásio UT 94 (MD+2) 213
Figura 100 - Aquecimento UT 94 (MD+2)..... 214
Figura 101 - Plano de Treino UT 94 (MD+2) 215
Figura 102 - Ginásio UT 95 (MD-4) 217
Figura 103 - Plano de Treino UT 95 (MD-4) 218
Figura 104 - Ginásio UT 96 (MD-3) 223
Figura 105 - UT 96 (MD-3) 224
Figura 106 - Plano de Treino UT 96 (MD-3) 225
Figura 107 - Periodização Período Preparatório 245
Figura 108 - Mesociclo 3 247
Figura 109 - 1º Bloco de Intensificação (Microciclo 7)..... 248
Figura 110 - Mesociclos 5 e 6..... 254
Figura 111 - Mesociclos 7 e 8..... 255

Índice de Quadros

Quadro 1 – Equipas da 1ª Divisão do Campeonato Distrital Sub-17 da AFL ... 57
Quadro 2 - Composição plantel Sub-16 ... 66
Quadro 3 - Microciclo Padrão ... 178
Quadro 4 - Programa Semanal Padrão ... 179
Quadro 5 - Classificação Jornada 15 ... 252
Quadro 6 - Classificação Jornada 30 ... 258

Índice de Anexos

Anexo 1 - Mesociclos 294
Anexo 2 - Microciclos 299
Anexo 3 - Bases Fundamentais Técnicas por posição 305
Anexo 4 - Exemplo Relatório Wellness 308
Anexo 5 - Fichas de Avaliação Individual 310

Resumo

O presente relatório de estágio profissionalizante enquadra-se no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo com especialização em Treino de Crianças e Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e descreve o percurso desenvolvido, na época desportiva 2025/2026, junto do escalão Sub-16 do Sport Clube União Torreense (SCUT). O documento tem como objetivo apresentar de forma fundamentada, refletida e crítica o trabalho realizado como treinador estagiário, com responsabilidade sobre o planeamento, operacionalização e controlo do processo de treino e com dever particular sobre a dimensão da preparação física, integrando-a nos restantes domínios do treino.

O relatório enquadra o contexto de formação no SCUT, o modelo de treino e de jogo adotados, a operacionalização semanal e os métodos de controlo utilizados durante a época, com reflexões críticas inerentes à prática. Ao longo do estágio, procurei desenvolver competências no planeamento, na operacionalização e na avaliação do treino, na monitorização da carga em contexto sem tecnologia (GPS), na articulação entre a preparação física e o modelo de jogo, e no acompanhamento individual do plantel.

A época traduziu-se num ganho de autonomia decorrente de uma mudança de contexto de vida, numa maior sensibilidade às exigências do processo formativo, na aprendizagem de operar numa equipa técnica experiente, com áreas funcionais bem definidas e na necessidade de escolher, aplicar e rever metodologias, num contexto institucional em desenvolvimento. A experiência, para além de proporcionar aprendizagens técnicas e metodológicas concretas, permitiu consolidar uma identidade profissional ancorada em rigor, coragem e determinação, valores centrais do projeto de formação do SCUT.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; PREPARAÇÃO FÍSICA; PERIODIZAÇÃO; PROCESSO DE TREINO

Abstract

This professional internship report was produced within the Master's degree in Sports Coaching, specialising in Coaching of Children and Youth, at the Faculty of Sport of the University of Porto, and describes the work carried out during the 2025/2026 season with the Under-16 squad of Sport Clube União Torreense (SCUT). Its purpose is to present, in a substantiated, reflective and critical manner, the work developed as a trainee coach, with responsibility for the planning, delivery and monitoring of the training process and with particular responsibility for the physical preparation dimension, integrating it into the remaining domains of training.

The report frames the youth development context at SCUT, the training and game models adopted, the weekly operationalisation of the process and the monitoring methods used throughout the season, together with critical reflections arising from practice. Over the course of the internship, I sought to develop competencies in the planning, delivery and assessment of training, in load monitoring in a setting without GPS technology, in the articulation between physical preparation and the game model, and in the individual follow-up of the squad.

The season translated into a gain in autonomy arising from a change in living circumstances, a greater sensitivity to the demands of the development process, the experience of working within an experienced coaching staff with clearly defined functional areas, and the need to select, apply and revise methodologies within an institutional context still under construction. Beyond providing concrete technical and methodological learning, the experience made it possible to consolidate a professional identity anchored in rigour, courage and determination — core values of SCUT's youth development project.

KEYWORDS: FOOTBALL; YOUTH FOOTBALL; PERIODISATION; PHYSICAL PREPARATION; PERIODIZATION; TRAINING PROCESS.

Lista de Abreviaturas

AFL Associação de Futebol de Lisboa

AV Avançado

B1 Campeonato secundário Sub-16 dos jogadores não convocados aos Sub-17 B

DC Defesa Central

DD Defesa Direito

DE Defesa Esquerdo

DL Defesa Lateral

ED Extremo Direito

EE Extremo Esquerdo

EX Extremo

FADEUP Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GR Guarda-Redes

JDC Jogos Desportivos Coletivos

MC Médio Centro

MCD Médio Centro Direito

MCE Médio Centro Esquerdo

MD Match Day (Dia de Jogo)

MDF Médio Defensivo

PSE Perceção Subjetiva de Esforço

RPE Rating of Perceived Exertion

SCUT Sport Clube União Torreense

TA1 Treinador-Adjunto 1

TA2 Treinador-Adjunto 2

TE Treinador Estagiário

TGR Treinador de Guarda-Redes

TP Treinador Principal

UA Unidades Arbitrárias

UEFA Union of European Football Associations

UT Unidade de Treino

1. Introdução

O seguinte relatório foi realizado no âmbito da cadeira Dissertação/Estágio, inserida no 2º ano do Mestrado em Treino de Alto Rendimento: Treino de Crianças e Jovens, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Tem como objetivo a obtenção do Grau de Mestre e Grau II (UEFA B) de Treinador de Futebol. Neste relatório serão apresentados todos os objetivos, motivações, estratégias, vivências e reflexões durante o meu estágio no escalão Sub-16 do Sport Club União Torrense (SCUT), que compete na 1ª Divisão Distrital de Sub-17 na Associação Futebol Lisboa (AFL) na época desportiva 2025/2026.

1.1 Caracterização da prática profissional

O Treino Desportivo pode ser entendido como um processo complexo, organizado e sistemático que, por meio de exercícios com objetivos específicos delineados, visa induzir adaptações no sistema biológico e cognitivo e, consequentemente, melhorar as capacidades condicionais e coordenativas dos praticantes (Cunha, 2016). É também um meio pedagógico fundamental, onde o treinador, intencionalmente, procura estratégias para criar uma relação com os praticantes de modo a desenvolver, não só as suas capacidades motoras (tático-técnicas), como também cognitivas, sociais, pessoais e emocionais (Mesquita., 2021).

Podemos olhar para o desporto como um meio para desenvolver competências e para o treinador como o principal catalisador do processo (Lopes & Fernando, 2013). Cabe ao treinador não só instruir, mas formar um indivíduo para que seja capaz de, autonomamente, responder às dificuldades inerentes à prática desportiva e às vivências dentro de uma sociedade em diferentes contextos (Pataco et al., 2022). As competências de vida, tais como, resolução de problemas, estabelecer objetivos, ser capaz de gerir o tempo e o stress, ser comunicativo, liderar e trabalhar em equipa são componentes que o treinador

desportivo procura melhorar nos seus desportistas durante a sua prática profissional (Gomes & Resende, 2020).

O futebol é um jogo complexo e de natureza aberta onde os jogadores devem ser capazes de adaptar as suas ações consoante o adversário, os colegas de equipas e as variadas situações que nele ocorrem (Garganta et al., 2013). Posto isto, os jogadores devem ser capazes de responder às dificuldades que enfrentam, não só em situações/contextos que já conhecem, mas também em situações novas e cada vez mais desafiadoras. A abordagem do treinador no desenvolvimento de competências deve ter em consideração as faixas etárias de cada praticante, assim como os contextos pessoais específicos de cada um, as suas características e necessidades sociais/emocionais (Santos et al., 2016).

Ser Treinador, especialmente no treino de jovens, é ser educador. Ensinar uma modalidade desportiva vai além de instruir os comportamentos técnicos e/ou táticos ou incrementar as capacidades coordenativas e condicionais dos desportistas. É necessário conhecer e organizar conceitos, atualizar metodologias, possuir uma atitude positiva e uma ética de trabalho, ser capaz de comunicar/dar *feedbacks* e liderar um grupo heterogéneo de indivíduos (Mesquita et al., 2022).

No decorrer deste estágio, constatei que o meu papel como treinador foi fundamentalmente, de elaboração de estratégias a curto, médio e longo prazo, de modo a provocar constrangimentos intencionais e individuais nos jogadores (dentro e fora do treino) obrigando-os a ser autónomos e responsáveis na resolução dos problemas apresentados. Paralelamente, durante todo este processo, tive de aplicar várias teorias e metodologias que aprendi, avaliá-las dentro do contexto em que me encontrei e, por inúmeras vezes, tive de testar novas abordagens, com vista a ir ao encontro das necessidades e limitações de cada jogador, não só pontuais, como também, a médio-longo prazo.

Procurei durante todo este processo implementar regras grupais e situacionais, dar *feedbacks* individuais, conhecer e ajudar cada jogador. Parti sempre do princípio de que as regras são para todos, mas a maneira de tratar cada um é individual e depende fortemente das suas características sociais e

emocionais, assim como das expetativas e objetivos que cada um colocou para a sua caminhada desportiva na modalidade de futebol.

1.2 Motivações e Expetativas para o Estágio

Comecei a minha jornada no futebol quando tinha apenas 5 anos de idade e fui praticante da modalidade até aos meus 19 anos. Passei por todos os escalões de formação e experienciei o desafiante caminho de querer ser um jogador de futebol. Contudo, como acontece com a grande maioria dos jogadores de formação, tive de admitir as minhas limitações e desenhar um caminho diferente para o futuro. Para além do futebol, fui praticante assíduo de diferentes modalidades que me solicitaram diferentes exigências e capacidades durante toda a minha iniciação e formação desportiva. Vi que através do desporto ganhei competências como a autonomia, capacidade de decisão, comunicação, capacidade de elaborar estratégias e de trabalhar em equipa, que foram fundamentais para que ingressasse e concluísse com sucesso o curso de Educação Física e Desporto na Universidade da Madeira. Após a conclusão do curso, com 20 anos, reentrei no futebol como treinador de formação, trabalhando num contexto regional por 3 épocas, primeiro no escalão de Sub-17 e Sub-16, passando no ano seguinte para os Sub-19 e, mais recentemente, nos Sub-7.

Durante estes primeiros anos como treinador, a minha principal motivação foi ser um dos principais responsáveis pelo desenvolvimento integral de diferentes indivíduos em vários domínios (Sociais; Emocionais; Cognitivos; Motores). Contudo, sempre tive o desejo de integrar um clube com uma estrutura profissional, que atribuísse importância e munisse dos recursos necessários os escalões de formação. Não só isto como também, fazer parte de uma estrutura onde existisse um planeamento a longo prazo para o desenvolvimento dos jogadores, não só para o futuro como cidadãos, como também para uma possível integração no futebol sénior profissional.

Outro ponto fundamental foi a minha vontade de trabalhar num ambiente de maior rigor com contacto direto com outros treinadores dotados de conhecimento

e experiência, podendo assim entender melhor os processos organizacionais e de desenvolvimento (micro, meso e macro).

O fator mais motivante da minha integração neste clube é fazer parte de um departamento de formação e performance, criado no meu ano de estágio, onde tive liberdade para escolher e implementar métodos e meios de treino e ser um dos responsáveis por construir um modelo de organização dos dados fisiológicos dos jogadores, com vista a melhorar a prescrição das capacidades coordenativas e condicionais, ainda na presente época, e manter o registo para as épocas seguintes. Este modelo vai também servir de comparação com outras equipas do mesmo estatuto maturacional, para controlar as necessidades de cada jogador.

Fazer parte do SCUT, um clube que atualmente faz parte do 2º escalão profissional do futebol português e encontra-se em crescimento, inclusive nos escalões de formação, poderá ser um meio privilegiado para ganhar confiança, ser capaz de me adaptar a diferentes contextos e aprofundar conhecimento nas áreas de fisiologia, pedagogia, desenvolvimento motor e futebol.

1.3 Objetivos do Estágio

A realização de um estágio profissional numa equipa como o SCUT é um desafio que, com certeza, irá solicitar comportamentos de organização, comunicação, liderança, autonomia, estudo, curiosidade, reflexão e de adaptação. Logo que fui aceite neste clube, procurei saber de que forma está organizado, desde a iniciação até ao trabalho no futebol profissional. Ou seja, quais os objetivos que procuram em cada escalão, quais as estratégias que utilizam, que tipo de profissionais contratam, que papéis existem e a sua influência para um bom funcionamento a curto, médio e longo prazo. Realizei uma análise de modo a compreender quais os métodos e meios que o clube utiliza para prescrever, avaliar e redefinir programas de treino para os seus jovens desportistas, nos diferentes escalões.

Numa perspetiva macro, defini como objetivo ser capaz de adquirir conhecimento nos diferentes domínios inerentes à prática desportiva (fisiologia,

pedagogia, psicologia, desenvolvimento motor, metodologia do treino e futebol), através da literatura, mas, principalmente, da organização, prescrição e controlo do treino, juntamente com profissionais mais experientes.

1.3.1 Objetivos Pessoais

Para que este estágio fosse realizado, tive de mudar de casa durante a época desportiva (Madeira – Torres Vedras). Ao saber que havia essa necessidade, implementei os seguintes objetivos:

- Adquirir maior autonomia, tanto na organização e gestão de tempo do meu quotidiano, como no trabalho a ser realizado;
- Desenvolver capacidades de liderança e comunicação, que na minha opinião, são duas componentes onde tenho muito espaço para melhorar;
- Conseguir resolver os problemas que me serão apresentados dentro e fora do local de estágio;
- Conseguir adaptar a um contexto de vida e trabalho completamente diferentes do habitual;
- Adquirir uma ética de trabalho de rigor.

1.3.2 Objetivos Académicos

- Concluir com sucesso o 2º Ciclo em Treino Desportivo – Treino de Crianças e Jovens;
- Redigir um relatório de estágio fundamentado, original e que espelhe adequadamente aquilo que foi a minha experiência como treinador estagiário no SCUT;
- Obter o Grau II de Treinador de Futebol (UEFA -B).

1.3.3 Objetivos Profissionais

- Aprofundar o meu conhecimento nas áreas de fisiologia, psicologia, pedagogia, desenvolvimento motor e futebol a curto e longo prazo;
- Compreender quais os instrumentos, métodos e meios utilizados para a avaliação inicial dos jogadores, assim como para o controlo do treino;
- Entender que fatores são equacionados e a sua importância na construção dos microciclos, mesociclos e macrociclos;
- Aprofundar o conhecimento acerca da periodização do treino de futebol em jovens;
- Conhecer diferentes formas de periodizar o treino;
- Perceber, ao pormenor, a utilidade prática de todos os equipamentos disponíveis;
- Aprender diferentes meios para motivar os jovens desportistas;
- Adquirir mais conhecimentos ao nível da metodologia do treino desportivo de futebol na formação;
- Aprofundar e atualizar o conhecimento acerca do treino das capacidades condicionais e coordenativas na formação desportiva, tendo em conta uma perspetiva a longo prazo;
- Ser capaz de desenvolver as habilidades técnicas e a compreensão tática dos jogadores;
- Conseguir relacionar os princípios de jogo com os exercícios propostos em cada sessão de treino e microciclo;
- Ser eficaz na construção de cenários de treino;
- Fomentar nos desportistas uma elevada capacidade de leitura de jogo, adaptação e autonomia;
- Desenvolver nos jovens a inteligência emocional e a liderança;
- Encorajar a ética de trabalho e a disciplina, através do estabelecimento de metas;
- Promover a diversão e o prazer pelo futebol;
- Ser competente no *feedback* prescrito;
- Desenvolver capacidades de liderança e de comunicação;

- Ser capaz de organizar, gerir e avaliar sessões de treino coletivas e individuais;
- Desenvolver capacidades de avaliação direta e indireta do desempenho;
- Perceber que implicações existem na implementação de diversos sistemas táticos em diferentes situações de treino e, principalmente, de jogo;
- Entender melhor como incrementar a consciência tática dos jovens jogadores;
- Aumentar o repertório de exercícios;
- Adquirir cada vez mais rigor no trabalho apresentado;
- Mostrar que o meu trabalho poderá ser uma mais-valia para o clube onde estou inserido.

Para ser capaz de cumprir todos estes objetivos propostos, durante toda a época desportiva, há a necessidade de apresentar uma postura pró-ativa nos treinos, reuniões, discussões com outros profissionais, na organização da época e até fora do treino, realizando pesquisas, refletindo e tirando dúvidas.

1.4 Temáticas estruturantes do relatório

A construção deste relatório assenta num conjunto de temas que abordam, de forma transversal, tudo aquilo que foi a minha época desportiva no SCUT. Estes emergiram do cruzamento entre os objetivos que defini para a minha formação e aquilo que a prática exigiu ao longo das semanas de estágio. O primeiro tema é o do contexto de formação e das tensões que lhe estão inerentes. Um escalão de Sub-16 a competir no campeonato de Sub-17 é um contexto de escolhas difíceis: entre formar e ganhar, entre dar minutos a todos e proteger o resultado, entre respeitar ritmos maturacionais muito distintos e responder a uma exigência competitiva que é igual para todos. A literatura recomenda a primazia dos objetivos formativos até aos escalões próximos do sénior e documenta os custos de ambientes orientados para o desempenho imediato (Côté & Vierimaa, 2014; Coutinho et al., 2016; Rongen et al., 2018), enquanto alerta para a heterogeneidade maturacional e para o efeito da idade

relativa enquanto fontes sistemáticas de erro na avaliação de jovens jogadores (Cobley et al., 2009; Malina et al., 2015). Este tema decorre do objetivo macro que defini de adquirir conhecimento nos diferentes domínios inerentes à prática desportiva e é o que confere sentido à maioria das decisões descritas ao longo do relatório.

O modelo de jogo e de treino são dois temas macro deste relatório, que se relacionam intimamente. O primeiro funciona como o guia que orienta os comportamentos da equipa nos diferentes momentos do jogo, e o segundo é o processo através do qual essas ideias se constroem no dia-a-dia (Castelo, 1996; Garganta, 1997). Em contexto de formação, esta articulação tem uma exigência acrescida: o modelo tem de ser compreensível e executável face ao nível de entendimento tático dos jogadores, sob pena de se transformar num conjunto de instruções que se cumprem sem se perceberem (Casarin et al., 2011). O tema responde a vários dos objetivos profissionais que assumi: relacionar os princípios de jogo com os exercícios propostos em cada sessão de treino e microciclo; ser eficaz na construção de cenários de treino; e compreender que fatores são equacionados na construção dos microciclos, mesociclos e macrociclos.

O tema relativo ao modelo de treino encontra-se intimamente relacionado com o tema da "Metodologia e Operacionalização Semanal", pela sua complementaridade. No modelo de treino abordo os pilares que sustentam a abordagem da equipa técnica ao processo de treino, enquanto, ao apresentar a metodologia, relato e reflito acerca das macro, meso e micro decisões elaboradas por toda a equipa técnica, ao longo de dois microciclos distintos (padrão e alternativo).

O quarto tema centra-se na avaliação e no controlo do processo de treino e de jogo, tendo em consideração os recursos efetivamente disponíveis. Sem sistemas GPS e sem análise de vídeo automatizada, a monitorização assentou em instrumentos subjetivos e na observação direta sistemática: a PSE enquanto medida de carga interna (Foster et al., 2001; Impellizzeri et al., 2004) e um questionário diário de bem-estar denominado *Wellness* (Saw et al., 2016). Longe de ser apenas uma limitação a lamentar, considero que esta circunstância se revelou formativa, por me ter obrigado a compreender o que cada instrumento

mede, o que não mede, e de que forma se interpreta em conjunto com aquilo que se observa no campo. Liga-se aos objetivos de compreender os instrumentos, métodos e meios utilizados para a avaliação inicial dos jogadores e para o controlo do treino, e de desenvolver capacidades de avaliação direta e indireta do desempenho.

Um dos temas estruturantes é o das competências transversais do treinador, nomeadamente a liderança, a comunicação e o *feedback*. Assumi desde o início que estas eram as dimensões em que tinha mais espaço para crescer, ao ponto de as apontar explicitamente entre os meus objetivos pessoais. A literatura entende a liderança no desporto como um fenómeno multidimensional, dependente do contexto, das características do treinador e das preferências dos atletas (Chelladurai, 2007), e coloca a relação treinador-atleta no centro da eficácia do treinador (Jowett, 2017; Vella et al., 2010). A esta dimensão associa-se ainda o papel do treinador enquanto agente de desenvolvimento de competências de vida (Gomes & Resende, 2020; Santos et al., 2016) e a importância de climas motivacionais capazes de sustentar a motivação intrínseca dos jovens praticantes (Deci & Ryan, 2000; Duda, 2013). No meu entender, é neste tema que se joga a maior parte daquilo que aprendi ao longo desta época.

A preparação física em contexto de formação, numa perspetiva de desenvolvimento a longo prazo, é um tema transversal a todo o relatório, visto que está ligado a uma das funções que me foram designadas e, na qual, dentro da equipa técnica, possuía total responsabilidade. A evidência disponível reconhece o valor do treino de força estruturado em jovens, desde que adequadamente prescrito e supervisionado (Faigenbaum et al., 2016), e propõe quadros de referência longitudinais que integram simultaneamente a idade cronológica, a maturação biológica e a idade de treino (Lloyd & Oliver, 2012; Lloyd et al., 2016). Este tema decorre do objetivo, assumido desde o início do estágio, de aprofundar e atualizar o conhecimento acerca do treino das capacidades condicionais e coordenativas na formação desportiva, tendo em conta uma perspetiva a longo prazo.

1.5 Estrutura do Relatório de Estágio

A estrutura deste relatório de estágio foi definida com o propósito de refletir, de forma coerente e progressiva, o percurso realizado ao longo da época desportiva 2025/2026, articulando o enquadramento teórico com a descrição da prática, a reflexão crítica sobre o trabalho realizado e a projeção do desenvolvimento pessoal e profissional daí resultante.

O documento organiza-se em cinco capítulos principais. O primeiro capítulo, dedicado à Introdução, apresenta a caracterização geral da prática profissional, as motivações e expetativas que orientaram a candidatura ao estágio, os objetivos definidos nas dimensões pessoal, académica e profissional, a própria estrutura do documento e o enquadramento legal e institucional. O segundo capítulo, denominado “Enquadramento da Prática Profissional”, encontra-se subdividido em sete secções. A primeira secção, dedicada ao “Macro Contexto Concetual”, aborda as principais problemáticas inerentes ao futebol de formação observadas na realidade do estágio. A segunda caracteriza institucionalmente o SCUT, incluindo o seu palmarés, as suas instalações, a missão e visão do clube e a estrutura da Academia. A terceira secção apresenta o contexto de natureza funcional, com a constituição da equipa técnica, os elementos de apoio e as funções específicas atribuídas ao estagiário. A quarta caracteriza a competição com apresentação das equipas que a disputam. De seguida são descritos e analisados os objetivos de formação, preparação e competição do SCUT, nas secções 5 e 6. Por fim, é apresentada uma caracterização do plantel Sub-16 do SCUT, com duas caracterizações individuais dispostas.

O terceiro capítulo, denominado “Desenvolvimento da Prática Profissional”, constitui o núcleo central deste relatório e articula sete grandes secções. A primeira apresenta o Modelo de Treino delineado e utilizado, assim como os pilares que sustentam a sua utilização. A segunda secção descreve o modelo de jogo, primeiro do clube e depois específico do escalão Sub-16, incluindo os quatro momentos de jogo, esquemas táticos e análise de determinados comportamentos em jogos realizados. A terceira secção apresenta a metodologia e operacionalização semanal, explicitando os princípios

metodológicos que orientaram a operacionalização semanal, detalhando o microciclo padrão e o microciclo alternativo com exemplos concretos. A quarta secção apresenta os métodos de avaliação e controlo do treino utilizados durante a época, com análise sustentada acerca das decisões efetuadas. As sexções cinco e seis abordam a temática da "Liderança" e "Comunicação e *Feedbacks"*, respetivamente, através da vivência no SCUT, na presente época, e adequadamente sustentada pela literatura. A sétima secção integra um conjunto amplo de reflexões críticas transversais sobre a prática profissional.

O quarto capítulo, denominado "Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional", apresenta uma reflexão sobre as transformações ocorridas ao longo do estágio, quer no plano das competências técnicas, metodológicas e científicas, quer no plano das competências transversais, quer ainda no plano da construção progressiva de uma identidade profissional própria. Sustenta-se no entendimento, presente na literatura, de que o estágio profissionalizante não é apenas um espaço de aplicação de conhecimentos previamente adquiridos, mas sobretudo uma experiência formativa que possibilita o desenvolvimento de novos saberes e a construção de uma identidade profissional (Nash & Sproule, 2011).

O quinto e último capítulo apresenta as "Considerações Finais e Perspetivas para o Futuro", sintetizando os aspetos centrais do percurso, relacionando o processo desenvolvido com as motivações e objetivos inicialmente definidos, e projetando o desenvolvimento futuro tanto no plano pessoal como no profissional. Encerra-se o documento com as "Referências Bibliográficas" mobilizadas ao longo do relatório, seguidas dos "Anexos". Esta organização procura garantir, por um lado, uma progressão lógica que parte do enquadramento teórico e institucional até chegar à reflexão crítica e à projeção futura e, por outro, a possibilidade de leitura autónoma de cada capítulo por parte de leitores interessados em dimensões específicas do trabalho realizado.

1.6 Enquadramento Legal e Institucional

O seguinte estágio foi realizado no âmbito da cadeira Dissertação/Estágio, inserida no 2º ano do Mestrado em Treino de Alto Rendimento: Treino de

Crianças e Jovens, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo sido exercido no SCUT, no escalão de Sub-16, que disputou a 1ª Divisão Distrital de Sub-17 na Associação de Futebol de Lisboa, na época desportiva 2025/2026. A conclusão deste estágio e respetivo relatório possibilita a obtenção do Grau de Mestre e certificação como treinador UEFA B - Grau II de Treinador de Futebol.

O estágio integrou cerca de 16 horas semanais de trabalho em treino, ginásio, jogo e reuniões (discussão; análise do adversário; pré-jogo; pós-jogo) de 18 de Agosto de 2025 a 31 de Maio de 2026. Neste período foram realizadas 160 unidades de treino, 30 jogos oficiais e 9 jogos de preparação. Para além disto, foram investidas horas na elaboração dos macro, meso e microciclos, assim como no planeamento das dinâmicas diárias da equipa e dos treinos em campo e no ginásio. Como treinador-estagiário e responsável pela preparação física, durante a época, fui responsável pela realização dos testes físicos (dinamometria isométrica; *Hop-Tests*;) e elaboração dos respetivos relatórios individuais.

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1 Macro Contexto

O presente estágio profissionalizante desenvolveu-se no contexto do futebol de formação, entendido como o processo estruturado e a longo prazo pelo qual crianças e jovens são iniciados na prática da modalidade, especializados progressivamente nas suas exigências técnicas, táticas, físicas e psicossociais, e preparados para eventuais transições para o desporto de alto rendimento (Bergeron et al., 2015; Ford et al., 2012). Este processo, que se estende tipicamente ao longo de mais de uma década em cada jogador, é marcado por uma complexidade crescentemente reconhecida na literatura científica e cuja adequada operacionalização exige a articulação de saberes provenientes de múltiplos domínios, tais como, fisiologia do exercício, desenvolvimento motor, psicologia do desporto, pedagogia, sociologia e ciências do treino (Côté et al., 2007).

2.1.1 Contexto do futebol de formação

O futebol de formação em Portugal tem vivido, ao longo das últimas duas décadas, transformações profundas. A profissionalização crescente dos clubes, a criação de academias e departamentos de formação estruturados, a certificação de entidades formadoras pela Federação Portuguesa de Futebol, o investimento em recursos humanos especializados e a integração de tecnologia no processo de treino são sinais de uma modalidade que se sofisticou de forma significativa (Ford et al., 2020; Rongen et al., 2018). Ainda assim, existem, em simultâneo, problemáticas que caracterizam este cenário e constituem, de forma direta ou indireta, desafios enfrentados pelos treinadores no processo de desenvolvimento de jogadores de futebol nos diferentes domínios inerentes à modalidade.

A primeira problemática que pode ser enunciada quando se aborda a formação desportiva está relacionada com a especialização precoce. Esta pode

ser entendida como o envolvimento intensivo e direcionado para uma única modalidade desportiva, sobretudo durante a infância e a pré-adolescência (DiFiori et al., 2014; Jayanthi et al., 2015). Ainda que esta problemática apresente maior evidência em jogadores mais jovens, particularmente nos Sub-16, por se tratar de um ano de transição para especialização, os treinadores devem considerar as possíveis implicações negativas associadas a uma especialização precoce e intensiva. Assim, torna-se fundamental respeitar as diferentes fases de desenvolvimento e o estatuto maturacional de cada jogador. A literatura recente aponta para o facto de esta problemática poder: 1) aumentar o risco de lesões por sobrecarga em estruturas em maturação; 2) aumentar o risco de *burnout* e abandono precoce*;* 3) diminuir os níveis de excelência desportiva a longo prazo (Bergeron et al., 2015; DiFiori et al., 2014; Fraser-Thomas et al., 2008). Em escalões acima dos Sub-13, o aumento do volume de treino, da frequência competitiva, da exposição a modelos de jogo e esquemas táticos complexos, começam a despontar, fruto de uma exigência competitiva maior e de um somar de expetativas colocadas sobre cada jogador provenientes, por vezes, da sua família, agentes, dirigentes e, em casos muito específicos, da comunicação social. Cabe ao treinador gerir não só as expetativas de todo o contexto social que envolve os jogadores, mas também conciliar a exigência competitiva com a adoção de boas práticas formativas, assegurando o cumprimento de objetivos numa perspetiva médio e longo prazo (Rongen et al., 2018).

Numa perspetiva de desenvolvimento a longo prazo, surge uma problemática associada à articulação dos diferentes escalões de formação dentro de um clube. A literatura sublinha que deve existir uma coerência longitudinal no processo formativo, com conhecimento, apresentação e utilização de modelos de jogo partilhados, princípios metodológicos comuns, transições planeadas entre escalões e uma filosofia formativa reconhecível em todos os níveis, sendo que, poderá ser um fator determinante para o sucesso a longo prazo dos projetos de formação (Larkin & Reeves, 2018; Relvas et al., 2010). Estudos comparativos entre academias europeias de referência têm evidenciado que a diferença entre projetos verdadeiramente eficazes e projetos aparentemente estruturados reside frequentemente na qualidade desta

articulação vertical (Relvas et al., 2010). Na prática, contudo, muitos clubes carecem de instrumentos formais que assegurem esta articulação, pelo que, sujeitam os jogadores a ruturas metodológicas ao longo do seu percurso, através de mudanças abruptas de modelo de jogo, de exigência tática, de abordagem pedagógica ou de cultura de treino. Estas ruturas, particularmente em fases sensíveis de crescimento e desenvolvimento, podem comprometer trajetórias promissoras (Mills et al., 2012). No SCUT, o projeto de formação assume explicitamente esta articulação como um valor estruturante, visível na definição de um modelo de jogo transversal aos diferentes escalões. Contudo, a sua operacionalização no quotidiano constituí um desafio exigente, permanecendo num processo contínuo de construção. A criação, na época 2025/2026, de um Departamento de Formação e Performance, com responsabilidade explícita pela promoção da coerência transversal entre os diferentes escalões, constitui um passo relevante nesse sentido.

Um dos pontos mais relevantes no que diz respeito ao treino no escalão de Sub-16, prende-se intimamente com a heterogeneidade maturacional encontrada no plantel. Jogadores da mesma idade cronológica podem encontrar-se em estádios maturacionais muito distintos, com diferenças significativas no desenvolvimento cognitivo, emocional, social e físico (estatura, massa corporal, composição corporal, capacidade aeróbia, força e potência). Estas diferenças podem atingir três a quatro anos de idade biológica dentro do mesmo escalão cronológico, e têm implicações diretas na avaliação, na prescrição do treino, na gestão da competição, no risco de lesão e, consequentemente, no sucesso a curto e médio prazo, com possíveis repercussões negativas a longo prazo quando este processo não é adequadamente gerido (Malina et al., 2004, 2015). Um fenómeno particularmente documentado e problemático é o do efeito da idade relativa, através do qual, jogadores nascidos nos primeiros meses do ano são sistematicamente sobre representados nos escalões de formação de elite, em detrimento de jogadores nascidos nos últimos meses do mesmo ano (Cobley et al., 2009). Esta problemática decorre de processos de captação e seleção frequentemente enviesados para o desempenho imediato, podendo originar custos formativos associados à exclusão de talentos com maturação mais tardia.

Na grande maioria das ocasiões, tal decorre de um desenvolvimento precoce da dimensão física, aliado a uma baixa consideração de fatores determinantes ligados às competências emocionais, sociais e cognitivas (ex., autonomia, tomada de decisão, liderança, leitura de jogo, entre outras). Contudo, a evidência científica sugere que, na idade adulta, jogadores que experienciaram uma maturação mais tardia, ao nível físico, podem inclusivamente apresentar vantagens ao nível neuro-cognitivo e técnico, resultantes de processo de aprendizagem associados a maiores constrangimentos durante a prática, nomeadamente pela necessidade de desenvolver conhecimento do jogo e a aplicação dos seus princípios, em comparação com jogadores que beneficiaram de uma vantagem física precoce (Ostojic et al., 2014). A ausência de instrumentos sistemáticos para a determinação do estatuto maturacional nos clubes, incluindo o SCUT, dificulta a individualização adequada do trabalho. O método de Mirwald para estimar o pico de velocidade de crescimento através de medidas antropométricas simples (Mirwald et al., 2002), ou a estimativa da estatura adulta prevista (Khamis & Roche, 1994) são exemplos de ferramentas de baixo custo que permitem contextualizar biologicamente os resultados das avaliações físicas e proteger jogadores em fases sensíveis de crescimento e desenvolvimento. No caso do plantel Sub-16 do SCUT, na presente época, a heterogeneidade maturacional não foi uma hipótese teórica, mas uma característica de partida, no sentido em que, deparámo-nos com perfis individuais muito distintos: a) Jogadores com 1,60 m e outros com 1,80 m; b) Alguns mostravam maturidade nos comportamentos (responsabilidade, autonomia, pontualidade, determinação, foco, espírito coletivo, espírito competitivo), enquanto outros, evidenciavam comportamentos mais imaturos; c) O entendimento do jogo e dos seus princípios mostrou-se também heterogéneo, com alguns jogadores a entender as dinâmicas dos exercícios e outros com maior dificuldade (heterogeneidade cognitiva e tática); d) Valores nos testes de força e salto (*hop tests)*, mostraram também diferenças significativas, ligadas, provavelmente, a diferenças maturacionais.

Estas avaliações, conduzidas por mim, durante o estágio, produziram valores, que, lidos isoladamente, ordenavam o plantel por maturação. Esta problemática, no escalão de Sub-16, é, a meu ver, o ponto mais delicado de todo

o processo de avaliação individual e, sobretudo, ao nível das capacidades condicionais e coordenativas, nesta faixa etária. Ao ler os resultados de cada avaliação, seria necessário contextualizar adequadamente cada resultado, a partir, não só, dos comportamentos e competências evidenciadas em treino e em jogo, como também, através de métodos de estimativa de pico de velocidade de crescimento e estatura prevista. Por outras palavras, os resultados destas baterias de teste encontram-se condicionadas pelas diferenças atuais de maturação entre indivíduos, com pouca evidência para as competências que se revelam determinantes nas épocas seguintes (leitura de jogo, tomada de decisão, regulação emocional, entre outras). Ao longo da época verifiquei, mais do que uma vez, que um jogador de maturação tardia podia surgir nos últimos lugares de todos os testes físicos e ser, simultaneamente, dos que resolvia melhor os problemas do jogo ou que possuía uma maior maturidade emocional e social. Constatei que, no contexto de formação, se a decisão de quem fica ou sobe de escalão, estiver apoiada em valores de testes físicos ou em performance imediata, o clube poderá estar a selecionar jogadores com maturação precoce e não através do potencial de jogo. Posto isto, procurei em conjunto com a equipa técnica, efetuar uma leitura, por observação direta e indireta dos treinos e dos jogos de forma a avaliar cada jogador e contextualizar a sua performance em campo e nos testes efetuados. A adoção de um método simples de estimativa do pico de velocidade de crescimento (Mirwald, et al., 2002) ou da estatura prevista (Khamis & Roche, 1994) teria permitido contextualizar biologicamente os valores dos testes, sem qualquer custo monetário. Esta é uma das limitações que identifico no trabalho que efetuei e uma das sugestões que deixo ao clube.

A heterogeneidade maturacional evidenciada neste escalão, traz outra problemática ligada à individualização do processo de treino e das decisões que sustentam o desenvolvimento individual dos jogadores a médio-longo prazo. Embora os jogadores pertencentes ao mesmo escalão, partilhem a mesma idade cronológica e, de forma geral, as mesmas tarefas de treino e de jogo, a sua aprendizagem ocorre a diferentes ritmos, sendo diretamente influenciado por fatores, não só maturacionais, como também, as suas experiências anteriores, as características físicas, tático-técnicas, psicológicas e sociais. Posto isto, a prescrição de estímulos e exigências semelhantes para todo o plantel não parece

garantir uma melhor resposta ou adaptação, o que torna a individualização um aspeto extremamente relevante no futebol de formação (Lloyd et al., 2016; Malina et al., 2015). Na formação desportiva e, em especial, no escalão de Sub-16, a prescrição do treino deve ter em conta o estatuto maturacional nos diferentes domínios ligados à modalidade (cognitivo, físico, social, motor e emocional), assim como às necessidades e limitações específicas de cada um. A partir desta abordagem, a equipa técnica deve procurar ajustar a natureza e a carga dos estímulos (intensidade e volume), de forma a proporcionar a cada jogador desafios adequados ao seu nível de desenvolvimento (Lloyd et al., 2015; Lloyd et al., 2016). Porém, o futebol, como modalidade coletiva, apresenta, na sua maioria, processos de treino integrado com a equipa, ou parte da mesma, sendo que, são partilhados princípios de jogo, objetivos e tarefas. Assim sendo, ocorre a obrigatoriedade sistemática de equilibrar as necessidades individuais com as exigências coletivas, evitando que a individualização fragmente todo o processo de treino. O desafio de toda a equipa técnica passa, desta forma, por encontrar maneiras de adaptar os estímulos e as exigências individuais, sem comprometer a identidade coletiva, utilizando, sempre que possível, o próprio contexto do treino como meio para responder às diferentes necessidades dos jogadores. Com isto, é possível refletir que uma das principais dificuldades identificadas no futebol de formação reside na capacidade de individualizar a avaliação e a prescrição, sem criar rótulos ou trajetórias demasiado rígidas. Neste contexto, capacidades e limitações identificadas num determinado ponto da época não devem ser interpretadas como características definitivas para os jogadores, visto que, nesta fase de desenvolvimento a performance e a aprendizagem ocorrem a velocidades distintas. Nesta perspetiva de médio-longo prazo, durante toda a época, a equipa técnica mostrou preocupação na individualização do processo de treino: a) Todos os elementos da equipa técnica efetuavam observações diretas e indiretas dos treinos e dos jogos, com reunião diária, onde eram debatidos temas relevantes; b) Utilizou-se métodos de controlo das cargas e bem-estar (PSE e *Wellness)*; c) Procurou-se prescrever UTs tendo em conta o planeamento inicial e os pontos fortes e fracos observados nos últimos microciclos; d) Em certas UTs o treino era fragmentado por setor ou por posição, de forma a tentar desenvolver competências tático-técnicas em determinados jogadores; e) Após um mesociclo inicial, o treino de força e

potência começou a ser individualizado (variáveis de treino exercícios); f) Jogadores que mostravam um desenvolvimento tático-técnico e emocional positivo eram indicados a treinar pontualmente com o escalão acima (Sub-17); g) Entre outros.

Outra problemática, encontra-se intimamente relacionada com algumas funções que desempenhei no SCUT, é a da preparação física em contexto de formação. A literatura reconhece cada vez mais o valor do treino de força e potência estruturado em jovens jogadores, com claros benefícios para o desenvolvimento neuromuscular, para a otimização do desempenho e para a prevenção de lesões (Faigenbaum et al., 2016; Lloyd et al., 2015). A ideia largamente difundida no passado de que o treino de força seria inadequado ou até prejudicial em crianças e adolescentes está hoje empiricamente refutada, existindo evidência robusta sobre a segurança e eficácia destes programas quando adequadamente prescritos e supervisionados (Faigenbaum et al., 2016). O modelo de Desenvolvimento Atlético a Longo Prazo, desenvolvido por Lloyd e Oliver (2012) e integrado em documentos de posicionamento internacionais (Lloyd et al., 2016) constitui hoje um dos quadros de referência mais influentes para a prescrição do treino físico em escalões de formação. Este modelo propõe uma abordagem multidimensional, longitudinal e individualizada, que respeita as fases sensíveis de desenvolvimento das diferentes capacidades condicionais, integra o treino de força desde idades precoces com progressão adequada, e reconhece a importância de considerar simultaneamente a idade cronológica, a maturação biológica e a idade de treino. Simultaneamente, os recursos disponíveis para a operacionalização desta preparação, bem como os espaços de ginásio, tecnologia de monitorização e a formação específica dos profissionais são frequentemente limitados nos escalões de formação, mesmo em clubes profissionais. A ausência de GPS ou câmaras de análise vídeo automatizada em vários contextos de formação obriga os profissionais a soluções alternativas assentes em ferramentas subjetivas como a Perceção Subjetiva de Esforço (Foster et al., 2001; Impellizzeri et al., 2004) e o *Wellness* (Saw et al., 2016). Esta tensão entre exigências metodológicas atualizadas e recursos efetivamente disponíveis constituiu, no meu caso concreto, um desafio permanente ao longo da época.

A partir da literatura, é possível evidenciar uma tensão entre os objetivos de formação e os objetivos de competição, no desporto de formação, com possíveis implicações negativas no desenvolvimento a longo prazo. Esta problemática manifesta-se em decisões concretas tomadas pela equipa técnica, tais como: utilização de todos os jogadores do plantel ou concentração em titulares, exposição a modelos ambiciosos ou pragmatismo competitivo, aceitação de derrotas em favor do desenvolvimento ou pressão pelo resultado, rotação de posições ou consolidação precoce de perfis (Côté & Vierimaa, 2014; Coutinho et al., 2016). A literatura é clara em recomendar a primazia dos objetivos formativos até aos escalões próximos do sénior, sustentando esta recomendação em três ordens de argumentos: 1) A evidência epidemiológica de que trajetórias formativas orientadas para o desenvolvimento a longo prazo produzem, em média, mais atletas de elite do que trajetórias orientadas para o sucesso competitivo precoce (Bergeron et al., 2015; Güllich, 2017); 2) A evidência psicológica de que climas motivacionais orientados para a tarefa produzem maiores níveis de motivação intrínseca, persistência e satisfação do que climas orientados para o resultado (Duda, 2013); 3) A evidência ética sobre os riscos associados a ambientes de formação demasiado orientados para o desempenho imediato. O SCUT assume explicitamente a prioridade da formação, através de metodologias que priorizam os objetivos de formação, com a utilização sistemática de todos os elementos do plantel, a manutenção do modelo apoiado mesmo perante riscos competitivos, e na criação do campeonato “B1” para preservar tempo de jogo aos não convocados. Porém, esta postura tem de ser continuamente reafirmada em cada decisão semanal, contra pressões que raramente desaparecem por completo. Este enquadramento das principais problemáticas do futebol de formação contemporâneo permite localizar a experiência aqui descrita não como um caso isolado, mas como uma manifestação particular de tensões estruturais partilhadas pela generalidade dos contextos de formação de qualidade no futebol de formação. Reconhecer estas problemáticas é o primeiro passo para as enfrentar de forma consciente e para desenvolver, a partir da prática concreta, contribuições que ajudem a resolver algumas destas tensões ainda que, não em definitivo, mas sim, de forma incremental.

Estas problemáticas evidenciadas não constituem, no meu entender, um enquadramento prévio que se esgote nesta secção. Cada uma delas reaparece neste relatório, em decisões concretas descritas ao longo do capítulo 3 “Desenvolvimento da Prática Profissional”. A especialização precoce e a tensão entre formação e competição são questões elaboradas nas opções de gestão do plantel e na utilização do campeonato “B1” enquanto instrumento para preservar tempo de jogo aos não convocados. A articulação entre escalões é um tema-chave na reflexão sobre a ligação entre os Sub-16 e os Sub-17 “A” do Campeonato Nacional. A heterogeneidade maturacional atravessa a avaliação e o controlo do treino e do jogo, e a avaliação sobre a evolução dos jogadores ao longo da época. A preparação física é um dos pilares que dá origem ao modelo de treino adotado. Posto isto, todas estas problemáticas serão retomadas neste documento, tratadas de forma integrada com a prática no escalão de Sub-16 do SCUT, na presente época desportiva.

2.2 Contexto Institucional

O SCUT foi fundado a 1 de Maio de 1917 e é o clube com maior representação na cidade de Torres Vedras, Distrito de Lisboa, assim como na região oeste. O clube participa em competições oficiais desde 1937, quando foi inscrito pela 1ª vez numa associação de futebol – Associação de Futebol de Leiria. Quase 20 anos depois do seu primeiro jogo oficial, já na época de 1954/1955, o SCUT, alcançou pela primeira vez a 1ª Divisão Nacional de Futebol (Sport Clube União Torreense, 2025c).

Na 1ª época em que disputou o principal escalão do futebol português, os “Torreenses” alcançaram um merecido 7º Lugar e discutiram a final da Taça de Portugal com o Futebol Clube do Porto, perdendo 2-0. O clube permaneceu na 1ª Divisão durante 4 épocas, regressando à 2ª Liga na época de 1963/1964. Contudo, disputou o maior escalão português num total de 6 temporadas, sendo a última em 1991/1992 (Sport Club União Torreense, 2025c).

Atualmente, o SCUT disputa a 2ª Divisão Nacional e orgulha-se do seu papel na formação desportiva, não só da região, como do distrito de Lisboa,

apresentando uma estrutura organizada e ampla de equipas e staff em todos os escalões de futebol de formação, masculinos e femininos. O foco e aposta na formação é uma dimensão chave do clube, tendo vindo a desenvolver diversas estratégias de desenvolvimento dos jovens nas últimas épocas, com o intuito de se tornar um dos principais clubes nacionais na iniciação e formação desportiva. Nas mais recentes épocas, o SCUT investiu em equipamentos de ginásio (halteres, barras, pesos, máquinas, elásticos e minibandas), em equipamentos de teste (dinamómetros isométricos e isocinéticos) e em recursos humanos (Treinadores experientes e/ou qualificados academicamente), criando um departamento novo de alta performance, que inclui nutricionistas com especialização em formação desportiva, fisioterapeutas e preparadores físicos. Todos estes investimentos são atualmente usufruídos em todos os escalões acima, e incluindo, os Sub-16.

2.2.1 Palmarés no Futebol Sénior e Futebol de Formação

No Futebol sénior masculino, o SCUT na sua história alcançou os seguintes feitos (Sport Clube União Torreense, 2025e):

- ✓ Campeão Honra da Associação de Futebol de Leiria (1939; 1940; 1941; 1943; 1945; 1946; 1948; 1949; 1950; 1951; 1952);
- ✓ Semifinalista do Campeonato Nacional da II Divisão (1950; 1951);
- ✓ Finalista do Campeonato Nacional II Divisão (1952);
- ✓ Campeão Nacional II Divisão (1955);
- ✓ Vice-Campeão Nacional II Divisão (1953; 1954; 1964);
- ✓ Finalista Taça de Portugal (1956);
- ✓ Vencedor Zona Sul da II Divisão (1964);
- ✓ Vencedor da Série C da III Divisão (1973);
- ✓ Vencedor da Taça de Honra da Associação de Futebol de Lisboa II Divisão (1963; 1969; 1970; 1971; 1972; 1973; 1980; 1984; 1985; 1989);
- ✓ Vencedor do Torneio do Oeste (1989);
- ✓ Vencedor do Torneio de Reservas da Associação de Futebol de Lisboa I e II Divisões Nacionais (1991);

- ✓ Vencedor da Zona Centro da II Divisão B – Vice-Campeão Nacional (1997);
- ✓ Campeão da Liga III (2022)

No Futebol Feminino:

- ✓ Supertaça (2025);
- ✓ Taça da Liga (2025)

Já na Formação, temos:

- ✓ Campeão do Distrito de Leiria – Juniores (1949; 1950; 1951; 1955);
- ✓ Campeão da 1ª Divisão Distrital de Juniores (1976);
- ✓ Campeão Distrital de Juniores (1987; 1986);
- ✓ Campeão Distrital – Iniciados e Juvenis (1995);
- ✓ Campeão Distrital de Juniores (1997; 2023)
- ✓ Campeão Nacional Sub-19 Feminino – Futebol de 9 (2022);
- ✓ Vencedor da Taça Nacional Sub-17 Feminino (2024)

2.2.2 Instalações

O SCUT apresenta atualmente dois focos essenciais na organização das suas infraestruturas: O Estádio Manuel Marques, na Rua Cândido Reis, no coração da cidade de Torres Vedras e o Complexo Desportivo Municipal Manuel Marques ou Academia Torrense, localizado na Rua Fernando Vicente, na cidade de Torres Vedras.

O primeiro foi inaugurado em 1926 e foi palco de inúmeros jogos na história do clube e do futebol português. É constituído por um relvado principal, onde decorrem os jogos das equipas profissionais e Sub-23, e um relvado secundário, mais curto, onde são realizadas algumas sessões de treino. Este apresenta, de momento, uma Bancada Poente (Coberta), uma Bancada Sul e uma Bancada Norte (visitantes), totalizando 2431 lugares sentados. Para além disto, possui um camarote presidencial, uma zona de imprensa, Lugares

Corporate e SCUT Pass e uma zona de acessibilidade para indivíduos com mobilidade reduzida (Bancada Poente e Norte). Assim, foi avaliado com Categoria Silver da Liga Portugal o que indica que possui condições, ao nível das infraestruturas para receber atletas, adeptos e eventos desportivos (Sport Clube União Torreense, 2025d).



Figura 1 - Estádio Manuel Marques



Figura 2 - Estádio Manuel Marques Bancada Poente

Adicionalmente, o Estádio comporta uma sala de serviços administrativos, uma loja “SCUT *Fan Store* Estádio”, sala de conferências de imprensa/auditório com 50 lugares, sala presidencial, sala de reuniões, gabinetes técnicos, posto médico equipado com desfibrilhador automático externo, ginásio e refeitório (Sport Clube União Torreense, 2025d).



Figura 3 - Sala de conferências Estádio Manuel Marques

Já o Complexo Desportivo Municipal Manuel Marques ou Academia Torreense foi inaugurada a 7 de Outubro de 2022 e é utilizado tanto pela equipa sénior, mas principalmente, pelos escalões de iniciação e formação, onde são realizados os respetivos treinos e jogos. A academia compreende (Sport Clube União Torreense, 2025d):

- 2 Campos de Futebol Sintéticos (104m x 68m e 102m x 66m), que contemplam, no total, 2 campos para Futebol de 9 e 4 campos para futebol de 7 (Figura 4);
- 6 Balneários para equipas, 3 Balneários para os Treinadores/Equipa de Arbitragem;
- Ginásio;
- Sala de Reuniões;

- Posto Médico com desfibrilador automático externo;
- 2 Torres de Filmagem (Figura 5);
- Sistema de Som;
- 2 Marcadores Eletrónicos;
- 4 bancadas com capacidade para 200 lugares sentados



Figura 4 - Campo 1 Academia Torrense



Figura 5 - Torres Gravação campo 1 e 2

Neste complexo desportivo são disputadas diversas competições, desde os torneios de futebol de iniciação e concentrações de escalões mais novos (Sub-7 e Sub-9), até às competições distritais de futebol (Sub-11; Sub-13; Sub-14; Sub-16) e campeonatos nacionais de futebol (Sub-15; Sub-17; Sub-19).

A Academia Torrense foi avaliada como Entidade Formadora de 4 estrelas pela FPF e possui certificação FIFA QUALITY PRO no que diz respeito aos relvados sintéticos.

Pelas condições apresentadas pela academia, inaugurada há quase 4 anos, é possível constatar o investimento que o clube coloca atualmente na formação dos seus jogadores, construindo bases para um acompanhamento individual em vários domínios do desenvolvimento desportivo e pessoal.

2.2.3 Missão e Visão

O SCUT enquanto entidade formadora, pretende desenvolver crianças e jovens em todos os domínios inerentes ao desporto: social, emocional, motor, cognitivo, fisiológico, ético; e, mais especificamente, ao futebol: técnico e tático. O clube tenciona ser uma referência regional e nacional de qualidade de formação desportiva, ao fomentar aos jogadores qualidades e valores imprescindíveis a um desportista e cidadão exemplar e, ao mesmo tempo, ao promover uma identidade "Torreense" – orgulho e respeito pela história, princípios e valores da instituição (Sport Clube União Torreense, 2025b).

Com uma "mentalidade vencedora", esta organização deseja que os jogadores da formação sejam capazes de integrar a equipa sénior e, consequentemente, consigam elevar o nome do clube e da cidade que representam. Por outras palavras, o clube assenta a sua organização e trabalho na filosofia de um desenvolvimento a longo-prazo, onde as crianças e jovens devem ser confrontados sistematicamente com situações e tarefas, dentro e fora do campo, que os guiem para uma evolução e amadurecimento sustentável e adequado relativamente aquilo que são os valores, a identidade e a cultura de um "Torreense". A instituição pretende desta forma ser um pilar da cidadania

regional e um dos epicentros de formação desportiva nacional (Sport Clube União Torreense, 2025b).

Ao longo deste processo, devem ser afirmados, constantemente e transversamente a toda a instituição, os seguintes valores (Sport Clube União Torreense, 2025b):

- ✓ Compromisso e dedicação com o clube e projeto;
- ✓ Paixão pelo futebol e pelo desenvolvimento de jovens;
- ✓ Competência e conhecimento;
- ✓ Fair-Play;
- ✓ Comunicação e transparência;
- ✓ Confiança no processo e na estratégia definida;
- ✓ Imposição do “nós” acima do “eu”;
- ✓ Superação;
- ✓ Orgulho de pertencer ao “Maior do Oeste”.

2.2.4 Academia SCUT

A Academia SCUT foi avaliada como uma entidade formadora de 4 estrelas na modalidade de futebol masculino em 2024/2025. Isto implica que foi reconhecida pela FPF por possuir:

- Uma estrutura organizacional claramente definida, onde os modelos pedagógicos e as competências dos treinadores estão alinhadas com os escalões etários;
- Um conjunto de normas que visam formar os jogadores nas diversas componentes inerentes ao desporto – social, educativa, físico, emocional, ético e cognitivo;
- Infraestruturas e recursos materiais suficientes, adequados e seguros para a prática sistemática do futebol;
- Condições mínimas de segurança, não só durante a prática desportiva, como também a médio e longo prazo, através da aplicação de protocolos de avaliação, prescrição e acompanhamento de lesões;

- Capacidade organizacional para avaliar e desenvolver os jogadores de forma sustentada.

O clube foi também certificado com a bandeira de ética, o que elogia a incorporação dos valores éticos desportivos na estrutura e nas tarefas diárias realizadas pelos seus integrantes. A formação do SCUT demonstra uma ética exemplar nas seguintes áreas de atuação: “Inclusão Social; Desenvolvimento de competências pessoais, interpessoais, sociais e cívicas; Promoção de valores éticos; Responsabilidade e Solidariedade Social; *Bullying* no Desporto; *Doping*; Violência no Desporto; Manipulação de resultados (*Match-Fixing*); Papel dos Pais no Desporto; Conciliação entre vida académica/escolar e prática desportiva e promoção da escolaridade; Igualdade de Género; Racismo e Xenofobia; Discriminação; Boa Governação; Direitos das Crianças; Igualdade de Oportunidades e Ética ambiental.” (Sport Clube União Torreense, 2025b).

2.3.4.1 Objetivos específicos de formação

O SCUT apresenta os seguintes pontos como objetivos específicos de formação para o futebol (Sport Clube União Torreense, 2025a):

1. Desenvolver futebolistas com qualidades e valores;
2. Criar um espaço inclusivo que fomente o gosto pela prática do futebol até ao escalão de infantis;
3. Amplificar as capacidades de cada indivíduo em todos os domínios inerentes a prática do futebol;
4. Compreender uma estrutura organizacional que dê oportunidade e permita os jogadores da formação (a partir dos iniciados) chegarem ao alto rendimento;
5. Competir nos mais elevados campeonatos nacionais, nos escalões de iniciados, juvenis e juniores;
6. Conseguir afirmar equipas “B” nos mais altos patamares competitivos do distrito de Lisboa;
7. Promover projetos parceiros ao clube, aumentando a competitividade e consequentemente, o desenvolvimento de inúmeros jogadores;

8. Conseguir elevar jogadores para as seleções distritais e nacionais;
9. Estimular a prática desportiva na Região Oeste;
10. Ser um meio de desenvolvimento de todos os recursos humanos que adquiram ligação com o clube.

2.3.4.2 Departamento de Formação

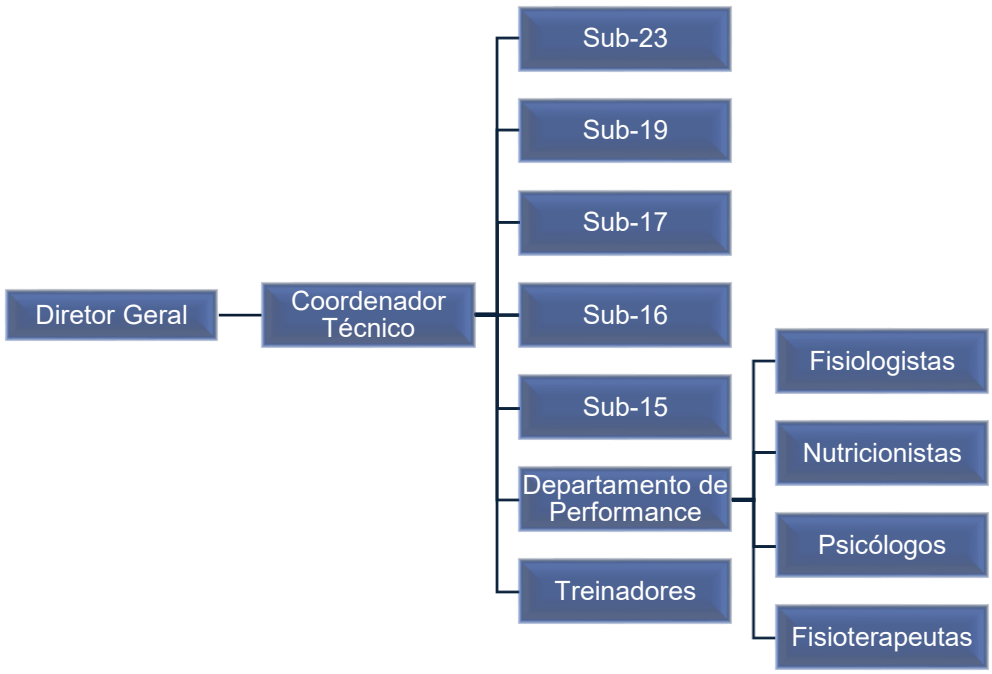


Figura 6 - Estrutura do Futebol de Formação do SCUT

A academia SCUT apresenta um projeto para a formação desportiva denominado "Formação 360º", no qual, cada desportista, nas diferentes modalidades (futebol e futsal, masculino e feminino), tem acesso a um acompanhamento de diversos profissionais especializados, no seguintes domínios (Sport Clube União Torreense, 2025a):

a) Desenvolvimento Tático-Técnico
    a. A coordenação do clube utiliza as referências da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) para desenhar as diretrizes de ação dos treinadores, no diferentes escalões de iniciação e formação.
    b. Todos os Treinadores possuem curso UEFA e cédula profissional de treinador de desporto.

c. Há uma tentativa clara de aproximar as potencialidades de cada treinador às necessidades e limitações de cada escalão etário.

b) Performance
    a. Existe um departamento de performance, criado recentemente, composto por fisiologistas e preparadores físicos, no qual, é pretendido aprimorar as capacidades condicionais e coordenativas dos jogadores, respeitando as etapas de desenvolvimento e maturação;
    b. Estes profissionais são responsáveis pela avaliação física e prescrição de exercícios de força, potência, flexibilidade, pliometria, velocidade, coordenação, velocidade de reação, resistência aeróbia e anaeróbia, potência aeróbia e anaeróbia, no campo e/ou ginásio;
    c. Cada escalão, a partir dos sub-16 tem um preparador físico que pertence a este gabinete e faz parte da equipa técnica, ajudando a formular exercícios adequados para o micro e mesociclos da sua equipa;
    d. Profissionais deste departamento realizam dossiês individuais para cada jogador, onde contemplam os seus dados das avaliações, para que seja possível realizar um desenvolvimento a longo prazo;
    e. Possuem a responsabilidade diária de apontar e organizar os valores de PSE reportados pelos jogadores após os treinos e jogos; e desenvolver e aplicar um formulário de Wellness. Todos os dados são guardados e utilizados para prescrever os exercícios de treino e ginásio, assim como para tomar decisões em termos de convocatória e tempo de jogo.

c) Nutrição
    a. Trabalham profissionais especializados em nutrição desportiva, que realizam um acompanhamento nutricional dos jogadores, apresentam planos alimentares e recomendam princípios de alimentação e hidratação, em diferentes fases do dia (quotidiano; pré-treino; pós-treino; Intra jogo);

b. Realizam-se formações ao longo da época de modo a sensibilizar e educar os jogadores para hábitos alimentares saudáveis e adequados para a modalidade que praticam. Exemplo: “Hábitos alimentares saudáveis no jovem jogador”;
c. Este departamento é responsável por obter dados antropométricos individuais, de modo a identificar as necessidades nutricionais de cada indivíduo;
d. Os dados antropométricos são também fornecidos ao departamento de performance para que estes possam prescrever os treinos individualmente – para jogadores acima do peso ou com massa gorda acima do recomendado é limitado o volume de exercícios pliométricos com muita carga excêntrica; Estes dados podem servir também para estimar o estágio de maturação e distância cronológica ao PVA (pico velocidade altura), principalmente, nos escalões sub-14, sub-15 e sub-16, ainda que não o tenha sido feito;
e. Os jogadores com peso e/ou massa gorda acima do recomendado, são acompanhados de maneira mais ativa e realizam avaliações continuamente.

d) Desenvolvimento Pessoal e Social
   a. Ao longo da época desportiva, o clube organiza sessões de formação complementares ao desporto, para jogadores e treinadores, tais como: “Ética desportiva”; “Integridade e apostas desportivas”; Direitos humanos”; “Arbitragem e Leis de Jogo”; “*Workshop* de línguas internacionais”; Conciliação da formação desportiva e formação académica”; “Gestão de emoções”, “Gestão de expetativas”; “Formação de suporte básico de vida”; “*Doping* no Desporto”; “Violência e *Bullying* no Desporto”;
   b. Estas formações têm por objetivo desenvolver as capacidades sociais, emocionais e cognitivas dos jogadores e contribuir para um desenvolvimento desportivo saudável e com os valores “Torrenses”.

e) Acompanhamento Psicológico
    a. Existe um gabinete de apoio psicológico para jogadores e treinadores composto por especialistas em psicologia no desporto ou em organizações, que visa acompanhar vários indivíduos pertencentes ao clube no que diz respeito ao seu estado psicológico, contexto familiar e quotidiano;
    b. Dá-se um acompanhamento próximo aos escalões de Sub-17, Sub-19 e acima. No caso dos Sub-16 e escalões abaixo, podem procurar o psicólogo em qualquer momento, contudo não há um acompanhamento dos treinos e dos jogos como nos escalões acima mencionados;
    c. É um trabalho complementar de extrema importância, pois sustenta o desenvolvimento desportivo e pessoal a longo prazo, através de práticas diárias saudáveis;
    d. Este departamento é também responsável por desenvolver e apresentar workshops aos pais dos jogadores, na tentativa de os sensibilizar para um acompanhamento saudável dos seus filhos, dentro e fora dos treinos e jogos. Os temas apresentados ao longo da época são os seguintes: “Como podemos ajudar os nossos filhos a ser melhores jogadores?”; “Qual o papel dos pais?”; “Quais os comportamentos e as melhores práticas que devemos ter durante/após um treino ou jogo?”; “Relação Treinador-Jogador-Pai”;
    e. O psicólogo estabelece relação com o departamento de performance, no sentido de entender se há jogadores constantemente maldispostos, se dormem mal e/ou poucas horas regularmente e se apresentam-se fadigados constantemente (através dos dados retirados do *Wellness* pelos preparadores físicos). Caso exista, podem ser encaminhados para este, de maneira a minimizar ou modificar comportamentos que possam estar a afetar o quotidiano e a performance desportiva do indivíduo.

f) Acompanhamento Escolar
    a. O SCUT atribui elevada importância ao desempenho escolar e ao compromisso dos jogadores para com o seu futuro académico. Assim sendo, criou-se um protocolo com escolas do município de Torres Vedras, no qual, são coordenados horários escolares, resultados académicos e comportamentos desviantes;
    b. Indivíduos com desempenho escolar abaixo do recomendado são encaminhados para o apoio psicológico do clube, de maneira a modificarem os seus hábitos e comportamentos escolares;
    c. Para além disso, o clube proporciona salas de estudo para que os jogadores possam realizar os seus deveres escolares e atribui aos jogadores com melhor desempenho escolar um quadro de mérito.

2.2.5 Reflexão sobre o contexto institucional

O SCUT encontra-se num momento de grande expansão estrutural, tanto ao nível dos principais escalões, como também da formação. Apresenta uma estrutura organizada e ampla, com *staff* capacitado academicamente e que procura espaço para crescer profissionalmente, apresentando um trabalho planeado, esforçado e corajoso. Tanto no futebol feminino como no masculino, esta instituição tem vindo a estar presente em patamares cada vez mais altos ao nível profissional e da formação. Excetuando os Sub-16, que é um escalão de transição e preparação para os Sub-17, todos os escalões de formação do SCUT disputam o Campeonato Nacional, sendo os Sub-15 o único escalão na 2ª divisão do mesmo. Para além disso, foram feitas recentemente alterações na academia, com a instalação de 2 campos de futebol de 11 com condições muito boas para a prática da modalidade e estão sendo feitas novas aquisições para a academia, destacando o material de ginásio, que, ao longo da época, foi melhorando de forma gradual. Através destes esforços recentes, o clube conseguiu garantir uma certidão de entidade formadora de 4 estrelas. A construção da “Formação 360º” veio organizar as metodologias e as decisões promovidas na formação, funcionando através de linhas orientadoras para os

profissionais de várias áreas inerentes ao Treino Desportivo (Performance; Nutrição; Psicologia; Escolar; Médico).

A relação entre a ambição dos intervenientes do clube e os recursos disponíveis é algo que merece ser enaltecido. Ao longo da época verifiquei um investimento material e de recursos humanos constante, com adaptação criativa dos responsáveis para manter o momento de crescimento do clube gradual. Partilharam comigo muitas vezes a ideia de que o clube pode não crescer em 3 ou 4 anos, mas se o trabalho e investimento continuar aos poucos, como tem vindo a ser feito, o clube inevitavelmente subirá de patamar. Para além disso, a mentalidade dos profissionais que fizeram parte do clube nesta época foi sempre no sentido de encontrar soluções alternativas, quando não existia condições diretas para algo.

Como estagiário, chegar a um sítio onde as coisas estão em processo de construção é um desafio agradável. Tive a oportunidade de fazer parte de um novo Departamento de Alta Performance, onde os procedimentos ainda não estavam bem assentes e implementados, pelo que tive um grau de liberdade muito acima daquilo que teria num clube com estruturas já bem consolidadas. Assim, pude estudar e construir processos em conjunto com os colegas de departamento e implementar, pela primeira vez no escalão por onde passei, novos processos (implementação PSE; *Wellness*; avaliações físicas, e construção de fichas individuais com planeamento através de dados de força). Em termos de treino, o clube já possuía uma ideia de trabalho, contudo, deram-me liberdade para periodizar e controlar o treino da maneira que achasse correta, com ajustes feitos através de reuniões com o responsável do departamento e respetivos colegas (PF Sub-17 e PF Sub-15). Esta participação na construção é, no meu ponto de vista, uma das experiências mais formativas do meu estágio no SCUT.

Por outro lado, esta ausência de procedimentos previamente estabelecidos contribuiu para uma maior demora na consolidação das ações realizadas, devido à falta de referências internas. Ou seja, não existia um protocolo de atuação consolidado que orientasse a tomada de decisão em diferentes momentos do processo. Assim, muitas decisões metodológicas foram construídas através do conhecimento académico que adquiri, da experiência

imediata, do diálogo com a equipa técnica e restantes membros do departamento. Esta característica do estágio foi exigente, mas, a meu ver, muito benéfica. Estagiar num contexto em construção é completamente diferente de estagiar num contexto institucional consolidado. O primeiro solicita ao estagiário uma maior autonomia e, consequentemente, produtividade e aprendizagem acelerada. Já o segundo, promove o conhecimento de modelos consolidados, com aquisição de boas práticas. Ambos os contextos possuem vantagens e desvantagens, sendo que, muito provavelmente, um bom profissional passa pelos dois, já que um treinador tem de ser autónomo, dedicado e capaz de se adaptar aos contextos onde trabalha. Ainda que acredite que o normal seja estagiar numa instituição com metodologias consolidadas para mais tarde utilizá-las em contextos menos organizados, considero que a minha passagem pelo SCUT foi de extrema importância para o meu crescimento como treinador, por me forçar a pesquisar e escolher metodologias, aplicá-las e refletir acerca do seu funcionamento.

2.3 Contexto de Natureza Funcional

2.3.1 Constituição da equipa técnica

Inicialmente, a equipa técnica dos Sub-16 era composta por 7 elementos: Treinador Principal (TP), Treinador-Adjunto 1 (TA1), Treinador-Adjunto 2 (TA2), Treinador-Adjunto 3 (TA3), 1 Treinador estagiário/Preparador Físico (TE), 1 Treinador de guarda-redes (TGR) e 1 Team Manager (TM1). Contudo, após 2 meses de trabalho o TA3 recebeu uma proposta de outro clube e as suas funções foram distribuídas pelo TA1 e TA2. Assim sendo, com 6 elementos, as funções da equipa técnica do escalão de Sub-16 do SCUT na presente época desportiva são as seguintes:

a) Treinador Principal (TP)

O TP está a realizar a sua primeira época no SCUT e como principal. Começou a sua jornada como treinador-adjunto no Clube Desportivo de Beja, onde durante 4 épocas passou por diversos escalões (Sub-13; Sub-14; Sub-

15). Deu um salto para o Sporting Club de Portugal, onde trabalhou como treinador-adjunto nos escalões femininos de Sub-14, Sub-15, Sub-19 ao longo de 3 épocas desportivas. Nesse mesmo clube chegou a ser treinador-adjunto no futebol de alto rendimento pela equipa sénior feminina durante 2 épocas desportivas. Para além disso, possui Licenciatura em Desporto pelo Instituto Politécnico de Beja e Mestrado em Treino Desportivo pela Universidade Lusófona de Lisboa, assim como certificado UEFA B, treinador de grau II e componente geral do UEFA A. Assim sendo, apresenta-se como um indivíduo com conhecimentos, competência e experiência para organizar, gerir e liderar uma equipa de Sub-16.

Apresenta uma liderança evidente dentro da equipa, com características como comunicação, organização, rigor, capacidade de decisão e, essencialmente, paixão pelo futebol, como pilares para a realização das suas tarefas. É o principal responsável pelo planeamento e decisões de todo o processo de treino e de jogo, e procura sempre a opinião sustentada de todos os elementos da equipa técnica, criando, no quotidiano um clima de debate saudável e frutífero. Esta característica, a meu ver, é essencial para um treinador principal, sobretudo em contextos de formação, no sentido em que permite todos os elementos da equipa técnica estarem ativos nas decisões que são tomadas, aprendam uns com os outros, sintam que fazem parte do projeto e compreendam as decisões, o que promove um ambiente de trabalho mais positivo e, possivelmente, com redução de erros que poderão não estar a ser considerados.

Por outro lado, esta abordagem poderá, em outros contextos (com um treinador principal com outras características) trazer alguns malefícios, sobretudo se o TP for um indivíduo com baixa capacidade de decisão, com conhecimento inferior aos adjuntos e pouca capacidade de argumentação, com incapacidade de responsabilização ou, pelas personalidades da equipa técnica, ocorrer algum desentendimento grave.

O TP utiliza frequentemente uma comunicação clara e adaptada à idade dos jogadores e tenta criar um clima de confiança, respeito, coragem, motivação e disciplina. Evidencia recorrentemente a necessidade de os jogadores acreditarem nas suas capacidades e na premissa de que “tudo

conta", ou seja, para serem jogadores exemplares e terem uma "mentalidade vencedora" devem dedicar-se em todos os domínios – treino, ginásio, alimentação, sono, família, amigos, colegas, escola, trabalho, entre outros, e terem coragem para falhar e voltar a tentar.

Esta liderança positiva foi um ponto fundamental para o crescimento da equipa como um todo, isto porque, ao começar a época deparamo-nos com uma equipa fragmentada e focada no "eu", onde muitos dos jogadores, habituados a estar sempre na luta para não descer de divisão, não acreditavam nas suas potencialidades, assim como, dos seus colegas, promovendo, para muitos, um medo intrínseco de falhar e, para outros, indiferença ou comodismo no resultado e/ou nas ações realizadas. Para que ocorresse uma mudança significativa na equipa foi necessário muitas palestras em que o TP destacou sistematicamente a importância de:

- Dar o máximo em todos os momentos;
- Acreditar que é possível se o trabalho for feito com esforço e rigor;
- Sacrificar pela equipa;
- Comunicar dentro e fora do campo;
- Exigir mais do "eu" e do "nós";
- Tomar decisões e agir com um propósito e não só para dizer que houve uma tentativa.

Estas palestras, orientadas pelo TP, juntamente com o rigor e a paixão transmitida por este durante todos os momentos de trabalho, contribuiu fortemente para criar uma cultura de maior rigor, empenho, união e, consequentemente, sucesso.

O TP é também o responsável por conversar com os jogadores individualmente com vista a dar *feedbacks* de jogo e comportamentais, entender as expetativas dos jogadores, formular objetivos específicos individuais, motivar e perceber que tipo de problemas o jogador tem vindo a experienciar e a afetar o seu quotidiano, dentro e fora de campo. Estas conversas são muito importantes para os jogadores, já que estes depositam muita confiança e procuram validação dos seus treinadores, especialmente do TP. São nestes momentos que o jogador pode ouvir, questionar e criar "pactos" com o treinador de mudança de

comportamento (tático-técnico; social; emocional). Ao longo deste estágio, comecei a entender que a formulação de expectativas para os jogadores nos diferentes momentos da vivência desportiva é fundamental para que estes possam ter um comportamento adequado, consigam entender as escolhas do treinador e percebam o porquê de serem ou não escolhidos para jogar em determinado momento.

No que diz respeito ao domínio tático-técnico, é o TP que planeia os treinos, orienta (*briefing* inicial; exercícios; retorno à calma) e decide que dinâmicas quer implementar na equipa. É um profissional que defende uma estratégia de jogo a partir do domínio da posse da bola e construção a partir do GR e defesas centrais com dinâmicas que permitam à equipa explorar o meio-campo, através dos médios ou avançado. Ainda que, defenda que a equipa deva ter uma ou mais variantes, dá importância à análise das dinâmicas do adversário (efetua juntamente com TA1 e TA2), não só para que a equipa possa tirar vantagem das lacunas e espaços que deixam vazios, como também, para que os jogadores experienciem e entendam diversas dinâmicas, o que poderá contribuir para um melhor entendimento do jogo.

Por fim, como líder, é o principal responsável pela ligação da equipa técnica com a coordenação e treinadores de outros escalões.

b) Treinador-Adjunto 1 (TA1)

O TA1 chegou a representar o SCUT nos Sub-19 e já trabalhou como treinador-adjunto neste mesmo escalão nas duas épocas anteriores. Foi um elemento essencial, especialmente no período preparatório, pois recebeu toda a equipa técnica e identificou as potencialidades e limitações do contexto, assim como dos jogadores que se apresentaram. Este possui o 12º ano de escolaridade e certificação UEFA C, pela AFL.

Apresenta como principais características a comunicação, com boa capacidade para intervir e dar *feedbacks*. Mostra também rigor e confiança na condução dos exercícios operacionalizados e proximidade aos jogadores.

No decorrer dos trabalhos realizados é responsável por:

- ✓ Modelação e sistematização do modelo de jogo – juntamente com TP, TA2; TE e TGR;
- ✓ Periodização e planeamento do treino – juntamente com TP e TA2;
- ✓ Análise da Organização Ofensiva (OO) dos jogos;
- ✓ Condução de determinados exercícios durante as Unidade de Treino (UT);
- ✓ Análise do treino após UT – em conjunto com TP, TA2; TE e TGR;
- ✓ Preparação do plano de jogo – em conjunto com TP, TA2; TE e TGR;
- ✓ Condução do jogo – em conjunto com TP;
- ✓ Informação transmitida aos substitutos;
- ✓ Orientar os exercícios com bola no aquecimento de jogo.

Para além disto, é um elemento da equipa técnica que consegue fazer uma boa leitura do contexto de treino e de balneário e está sempre disposto a expor a sua opinião com respeito e com fundamento, sugerindo várias vezes estratégias ou soluções para os problemas que vão decorrendo ao longo da época.

c) Treinador-Adjunto 2 (TA2)

O TA2 está a realizar a sua primeira época pelo SCUT, sendo que nas duas épocas anteriores representou o Leões Porto Salvo nos escalões de Sub-11, Sub-15 e Sub-17. Em termos de habilitações, completou o 12º ano de escolaridade e possui certificação UEFA C, grau 1 de treinador pela AFL. Na presente época efetua estágio para receber certificação de UEFA B, grau 2 de treinador, pela equipa “B1” dos Sub-16, que compete na AFL Juniores “B” Sub-16, Série 1, e é composta pelos não convocados da semana das equipas sub-17 “B” e sub-15.

É um indivíduo com formação e forte ligação ao futebol de iniciação, pelo que, atribui importância ao desenvolvimento individual, através essencialmente de exercícios ecológicos, onde a leitura, a capacidade de decisão e autonomia para pensar o jogo são essenciais para a evolução dos jogadores. Não obstante, também defende que existem momentos em que exercícios analíticos poderão

ser essenciais, sobretudo se o erro for técnico e frequente – permite mais repetição, logo *feedback* mais constante e individual.

Do ponto de vista social, mostra organização, rigor e uma boa comunicação com os jogadores. Tal como o TP e o TA1 – e restante equipa técnica – adequa a sua comunicação à idade dos jogadores, cultivando momentos sérios quando o trabalho tem de ser feito e, por outro lado, ocasiões de brincadeira e proximidade com os jogadores quando o contexto possibilita.

Durante toda a época foi responsável por:

- ✓ Planeamento e execução do treino individual;
- ✓ Análise individual dos jogadores em treinos e em jogos;
- ✓ Modelação e sistematização do modelo de jogo – juntamente com TP, TA1; TE e TGR;
- ✓ Periodização e planeamento do treino – juntamente com TP; TA1 e TGR;
- ✓ Periodização e planeamento do treino individual;
- ✓ Análise da Organização Ofensiva (OO) dos jogos;
- ✓ Condução de determinados exercícios durante as Unidade de Treino (UT);
- ✓ Análise do treino após UT – em conjunto com TP, TA1; TE e TGR;
- ✓ Preparação do plano de jogo – em conjunto com TP, TA1; TE e TGR;
- ✓ Liderar a equipa B1 do escalão e colocar em prática tudo o que é trabalhado durante cada microciclo.

d) Treinador de Guarda Redes (TGR)

O TGR, faz parte do clube há 6 épocas e desempenhou sempre este papel, sendo responsável, nos diferentes anos, pelos escalões de Sub-15, Sub-14 e Sub-17. Em termos de formação apresenta o 12º ano de escolaridade.

Em conjunto com o TA1, foi um elemento importante na receção e orientação dos elementos da equipa técnica que realizam o seu primeiro ano como parte integrante do SCUT. Assim, ajudou-nos na contextualização da formação do clube e, especialmente, dos sub-16 e contribuiu para uma “avaliação” inicial dos jogadores que já faziam parte do clube. Demonstra uma enorme paixão e

compromisso pelo treino de guarda-redes e procura sempre melhorar a sua intervenção através de conversas com os restantes elementos da equipa técnica. Apresenta uma comunicação mais próxima e afetiva com todos os jogadores, o que permite criar um clima positivo de trabalho e laços de confiança na relação treinador-jogador. Esta estratégia mostrou-se eficaz, visto que procurou sempre ser profissional, justo, rigoroso e comprometido, o que minimizou situações de perda de autoridade, dificuldade em impor regras ou até uma perceção de favoritismo por parte dos jogadores.

No desempenho das suas funções, foi responsável por:

- ✓ Ligação com o TP;
- ✓ Planeamento, execução e análise do treino específico de GR;
- ✓ Avaliação dos GR;
- ✓ Periodização e planeamento do treino – em conjunto com TP, TA1, TA2;
- ✓ Execução e análise do treino de GR;
- ✓ Monitorização das atividades dos GR;
- ✓ Em jogo, pela preparação específica dos GR.

e) Treinador-Estagiário/Preparador Físico (TE)

Este foi o meu papel nesta equipa técnica, durante este estágio. A caracterização das funções desempenhadas e reflexão sobre as mesmas estará descrito no ponto 3 deste capítulo.

f) Team – Manager (TM1)

O TM1 é um indivíduo que está a realizar esta função pela primeira vez e mostra ser responsável e organizado, tendo em conta a pouca experiência que possui. É o principal responsável pela gestão administrativa (fichas de jogo, documentos dos jogadores, etc), pela logística nos treinos e nos jogos (material necessário e organização dos transportes), pela organização e gestão do material da equipa e oferece apoio contínuo à equipa técnica em treino e na gestão das tarefas a organizar.

2.3.2 Elementos de apoio à equipa técnica

a. Fisioterapeuta

Este elemento integra o departamento médico da formação do clube, sendo responsável pela prestação de cuidados aos jogadores, tanto durante os treinos como nos jogos. Antes dos treinos tem a tarefa de avaliar jogadores que reportam dores no *Wellness* e, outros, que precisam de ligaduras ou de realizar exercícios preventivos específicos antes dos treinos e jogos.

Este elemento teve uma forte ligação profissional comigo, no sentido de:

- Construir um plano de treino para a reintegração dos jogadores após lesão – ponte entre a fisioterapia e os treinos com a equipa;
- Receber informações acerca do bem-estar diário de certos jogadores – de modo a entender se é necessário algum procedimento antes dos treinos ou jogos ou se o jogador deve ou não descansar em determinada UT.

b. Nutricionista

Integrante complementar e necessário para a equipa técnica responsável pela avaliação antropométrica, controlo e recomendações nutricionais e apresentação de formações didáticas para os jogadores, de modo a sensibilizar para uma alimentação saudável e adequada aos esforços do desporto que praticam – “Hábitos alimentares saudáveis no jovem jogador”

Ainda que com menos recorrência do que o anterior, estabeleceu uma relação profissional comigo, no sentido de me fornecer dados antropométricos individuais da equipa, e consequentemente, ser possível alinhar estratégias de treino. Os jogadores com peso e/ou massa gorda acima do recomendado, são acompanhados de maneira mais ativa e realizaram avaliações mensalmente. Para além disso, são dados importantes para estabelecer o estatuto maturacional dos jogadores, através do PVA.

c. Técnico de infraestruturas

Pilar essencial do clube, sendo o responsável por toda a organização do espaço da academia SCUT, desde a limpeza dos balneários, equipamentos, manutenção dos materiais e infraestruturas, e gestão da segurança. É um indivíduo com muitos anos de SCUT e que trabalha diariamente e incansavelmente na academia, para que esta se mantenha organizada e pronta para receber os jogadores, treinadores e equipas adversárias.

2.3.3 Funções atribuídas ao estagiário

2.3.3.1 Elaboração dos macro, meso e microciclos

Acumulando funções como preparador físico, elaborei um documento inicial onde descrevi como seria realizado o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas (Figura 7) – força, velocidade, flexibilidade, potência e resistência (aeróbia e anaeróbia) – ao longo da época, assim como a manipulação de variáveis como a intensidade e o volume de treino. Este documento serviu de apoio complementar para a elaboração de um documento oficial e único de organização macro, meso e micro (sendo o último passível de modificação ao longo da época, com vista a ir ao encontro das necessidades pontuais de determinados jogadores ou da equipa).

Mês	Agosto		Setembro				Outubro
Semana	1	2	3	4	5	6	7
Blocos	Adaptação	Acumulação				Deload	Taper
Força	reps (+)	Int. crescente e V. Moderado (+ sets)				Manter Int. e Baixa volume (-sets)	Int. moderada e baixo volume
Pliometria	Volume baixo a moderado (+ extensivo; - intensivo)	Int. crescente e V. Moderado (+ sets e reps)				Manter Int. e Baixa volume (-sets e reps)	Int. moderada e baixo volume
Potência	Foco na Procução de Força			Foco na velocidade (+sets)			
Condicionamento	Predominantemente Aeróbio	Intervalos moderados de recuperação (+sets)				Intervalos curtos de recuperação (+sets)	
Mudanças de Direção	Int. e Vol. Baixos (apenas nos exercícios de campo)	Mudanças de Direção curtos (45º a 90º) - Int. Máx.					
Velocidade	Distâncias Curtas	Distâncias Curtas a Moderadas (+ sets; Manter Distâncias)				Manter as Distâncias e Diminuir os sets	

Volume	Crescente da semana 1 até 5
	Decrescente na 6 e 7
Intensidade	Crescente da semana 1 até 5
	Mantida na 6 e 7

Figura 7 - Organização por blocos das capacidades físicas na Período Preparatório

Nesta perspetiva macro, foi-me proposto que auxilia-se os restantes elementos da equipa técnica na organização, planeamento, construção e avaliação do macrociclo e mesociclos (Figura 8), no que diz respeito ao desenvolvimento tático-técnico, compreensão tática e, mais especificamente, as fases, princípios e dinâmicas de jogo a trabalhar ao longo da época. Tais documentos foram elaborados no período preparatório, após uma avaliação inicial das capacidades e limitações individuais e de grupo e, consequentemente, do modelo de jogo pensado para a equipa.

Mesociclo 1 – Adaptação e Fundamentos

Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Passe curto e receção orientada	Ocupação de espaço básica	Apoio e comunicação	Coordenação básica
2	Condução e passe médio	Linhas de passe simples: PGJ: Entender onde e como encontrar a superioridade numérica;	Movimentações coordenadas	Resistência aeróbica leve
3	1x1 e condução	Ocupação de largura	Apoio em situações de treino reduzido	Força geral e estabilidade
4	Revisão de passe e receção	Compactação inicial de linhas	Comunicação e posicionamento coletivo	Coordenação + resistência

Mesociclo 2 – Construção de Jogo e Apoio Coletivo

Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Passe vertical e diagonal	Saída de bola curta	Movimentos coordenados entre defesas	Resistência
2	Receções (orientadas, curtas, de atração, de progressão)	Criação de triângulos simples; PEJ: Penetração, Cob. Of, Mobilidade e Espaço;	Apoio entre setores	Força média
3	Passes combinativos em treino reduzido	Saída de bola controlada	Comunicação ofensiva/defensiva	Resistência + força
4	Revisão de passes e controlo	Construção de jogo coletivo	Movimentos de ligação	Resistência aeróbia

Figura 8 - Mesociclo 1 e 2

2.3.3.2 Avaliações Físicas, organização e apresentação dos dados

Quando cheguei ao SCUT, foi-me dito para estudar e aplicar os testes físicos de força máxima isométrica (com dinamómetro manual), velocidade máxima em 40 metros, resistência (*yo-yo Intermittent test*), testes de salto unipodal horizontal (único e triplo) e teste de salto lateral unipodal, em diferentes momentos da época.

Este foi um ano de investimento do clube em termos de desenvolvimento de materiais e recursos humanos para a performance nos escalões de

especialização (acima dos Sub-16), não só com a compra de material específico para cada escalão, como também da utilização de um dinamómetro manual para avaliar os jogadores e assim, obter informação mais pormenorizada e especializada acerca da força de cada um.

Foi da minha responsabilidade organizar os jogadores em grupos de 4 a 6 e avaliá-los na academia, fora do horário de treino. Para cada grupo, só para os testes de salto e dinamometria foram investidas 2 horas. Após a conclusão dos testes, organizei a informação em documentos *Excel*, exceto dos testes de força que foram colocados num *PowerPoint* individual onde consta os valores adquiridos, em kg, nos testes de força de extensão do joelho a 60º, da flexão do joelho a 45º, da adução e abdução unilateral em posição dorsal a 0º e de adução bilateral com os joelhos a 45º.

Por último, os valores dos testes funcionaram como motivação para os jogadores realizarem os treinos físicos, visto que foram sempre apresentados no balneário (sem os nomes de cada um) e comparados com os anteriores. Neste contexto a minha função passou por retirar informações positivas e negativas acerca dos resultados obtidos e tentar sempre que os jogadores percebam que "tudo conta" sendo a preparação física uma base para poderem ser melhores durante o jogo e prevenirem lesões.

2.3.3.3 Prescrição e Controlo do treino de força em ginásio

Um dos meus pilares de intervenção passou pela organização do ginásio e prescrição de exercícios. Numa primeira instância foi necessário organizar, dentro de um microciclo padrão, os objetivos de cada sessão ao longo da semana, onde variáveis como a escolha dos exercícios, o volume e a intensidade foram problemas a equacionar recorrentemente. Com a utilização do microciclo padrão, elaborar cada microciclo (foco particular nas capacidades condicionais e coordenativas) e as UT tornou-se uma tarefa mais fácil, o que torna o trabalho mais eficiente, sendo que, em 4 dias de treino por semana foram sempre realizadas tarefas no ginásio.

O ginásio foi sempre realizado 45 minutos a 1 hora antes do treino, o que trouxe algumas implicações negativas, como, por exemplo, o gasto de energia antes do treino em campo (foco principal), o que leva os jogadores a realizarem quase 2 horas e meia de treino seguido. Outro fator é a realização de exercícios de força antes dos exercícios de aceleração, pliometria, potência e *sprint*, o que poderá levar os jogadores a obterem uma performance inferior aquela que seria possível alcançar caso fosse organizado ao contrário. Porém, quando prescrito em volume baixo (poucas repetições e séries), com cargas iguais ou superiores a 85% de 1RM, com amplitudes parciais, menor carga excêntrica e com tempo de descanso de 5 a 10 minutos entre cada sessão, parece existir efeitos positivos agudos na velocidade, capacidade de salto e agilidade (Kuntz et al., 2017; Seco et al., 2024; Silva et al., 2015). Posto isto, procurei prescrever sessões com reduzido volume e intensas. Contudo, devido à reduzida experiência dos jogadores e à consequente introdução de exercícios novos, por vezes, a fadiga resultante dessas sessões não conseguiu ser reduzida na magnitude inicialmente pretendida. Não foi possível delinear nenhuma estratégia que modificasse a ordem das sessões, devido ao facto de os jogadores terem escola durante o dia e os campos estarem sempre a ser utilizados perto do nosso horário de treino, o que impossibilita realizar ginásio de manhã, ou durante o dia, ou até efetuar os exercícios de campo numa primeira instância e só depois os de ginásio.

A maior parte dos jogadores não tinha tido contacto com exercícios de ginásio, pois esta época foi a primeira de especialização. Numa fase inicial, a principal preocupação foi ensinar e consolidar os padrões de movimento base no ginásio, como: agachamento, "*hinge*", "*lunge"* e "*bridge*" – pela necessidade de assegurar que o grupo possuía um nível mínimo de competência. Após terem os movimentos coordenados, fui aumentando progressivamente a intensidade, individualizando o processo de treino e ajustando o volume de acordo com o mesociclo em que estávamos inseridos e com as capacidades e necessidades de cada jogador. Todas as semanas os jogadores foram confrontados com, pelo menos, 1 exercício focado nos padrões referidos, tanto unilateral como bilateral.

Desenvolvi também uma rotina de mobilidade para ser realizada 10 minutos antes do treino, especialmente, às segundas (dia após o jogo -MD +1)

e sextas (2 dias antes do jogo, MD -2). Esta rotina foi modificada mensalmente e, a meio da época, foi acrescentado o uso de minibandas, que o clube investiu para serem desenvolvidos trabalhos nos escalões de especialização mais baixos.

2.3.3.4 Prescrição e controlo de exercícios em campo

Já em campo, fui responsável por prescrever e orientar os aquecimentos, onde procurei desenvolver capacidades como a coordenação, a potência, velocidade de aceleração, velocidade máxima, equilíbrio, propriocepção e ensinar padrões de movimento de salto (bipodal e unipodal em diferentes direções), mudança de direção (em corrida e em deslocamento lateral) e corrida. Tal como no anterior, implementei um mesociclo e microciclo padrão mensal, com vista a facilitar a escolha dos exercícios e o controlo do volume e da intensidade dos mesmos, em cada UT. Para esta função dispunha de um máximo de 10 minutos por sessão.

Do mesmo modo, apliquei exercícios de resistência anaeróbia lática no final dos treinos, por vezes no treino de terça (MD +2), por outras no treino de quinta (MD -3), tendo em conta os objetivos de cada microciclo e, consequentemente, o número de séries e repetições, a distância a percorrer e o intervalo de descanso entre cada repetição.

2.3.3.5 Organização e Implementação da Perceção Subjetiva de Esforço (PSE)

Como responsável pela preparação física e sem acesso a dispositivos GPS, foi necessária a implementação do PSE como meio para controlar as cargas de treino e avaliar as UT e exercícios propostos de acordo com o esforço que solicita aos jogadores. Os valores foram recolhidos após cada treino e jogo, até 30 minutos após o término de cada sessão, de forma a minimizar um possível comprometimento da precisão da perceção reportada resultante de uma aplicação demasiado tardia (Foster, 2001). Procurei, igualmente, evitar a recolha

imediatamente após o final de cada sessão, sobretudo em jogos ou em UTs com maior incidência na resistência, pela problemática de uma eventual sobrevalorização da perceção do esforço associada ao estado de fadiga momentânea. Assim sendo, os valores foram, por norma, recolhidos após uma reflexão final conduzida pelo TP, no balneário. Esta ferramenta mostrou-se útil para entender quais os jogadores que percecionam uma maior carga nas UT, nos microciclos e numa perspetiva de médio prazo.

Entender as variações de carga ao longo das semanas é essencial para colocar em prática o princípio da sobrecarga progressiva – Treinos que nas primeiras semanas levaram os jogadores a reportar valores de PSE altos (7-9), utilizando as mesmas variáveis como: duração, tempo, intervalo de descanso, nº jogadores, dimensões do campo; numa altura mais avançada da época, já os levam a reportar PSEs mais baixos (4-6); Assim, dá-nos uma melhor perspetiva sobre quando deve ser realizado um ajuste nas variáveis de determinados exercícios, tornando-os mais ou menos exigentes fisicamente, tendo em conta as capacidades que queremos trabalhar predominantemente em cada UT e microciclo. Assim sendo, foi possível criar um documento com os valores individuais e coletivos da carga de cada UT e microciclo.

A utilização sistemática do PSE permite calcular a carga crónica subjetiva individual dos jogadores (através da média das cargas semanais – exemplo: Microciclo 10 até ao 14) – oferecendo uma perspetiva mais clara de quem vem a acumular cargas altas nos microciclos mais recentes, o que poderá sugerir uma necessidade de recuperação. Por outro lado, pode também indicar jogadores com carga crónica baixa, que necessitem de uma maior carga semanal em determinada altura.

Apesar de ser uma ferramenta subjetiva, que apenas avalia a perceção individual do jogador em relação ao treino prescrito para determinado dia, a sua utilização constante possibilita captar hábitos individuais de perceção de carga (alguns jogadores tendem a reportar PSEs abaixo da média, enquanto outros, tendem a reportar valores acima).

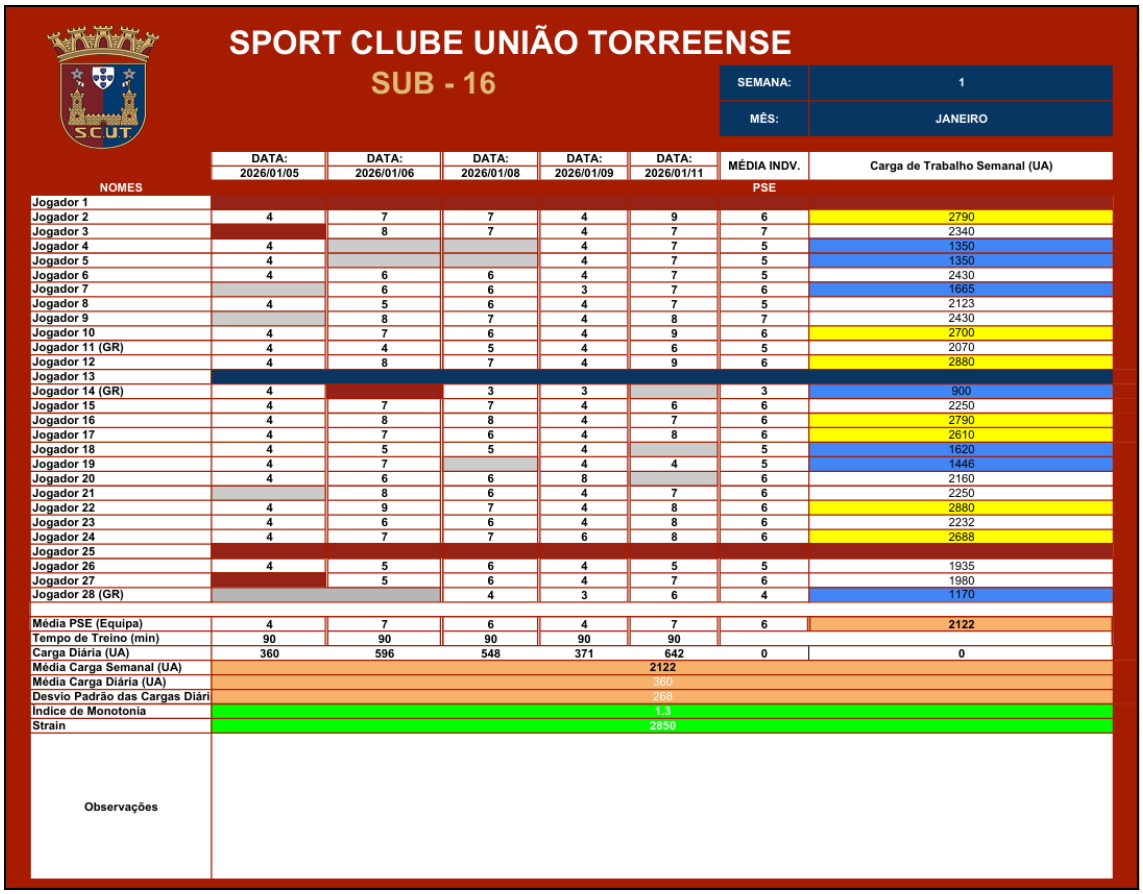
Na figura 9, estão representados dados individuais das cargas reportadas pelos jogadores em cada sessão na 1ª semana de janeiro, assim como a média

individual das cargas reportadas nessa semana e a carga de trabalho semanal total. Em termos coletivos, destacou-se a carga diária total da equipa para cada UT, a carga de trabalho semanal, a média da carga diária, o desvio padrão das cargas semanais, o índice de monotonia e o *Strain*. Esta organização permite não só verificar as cargas individuais para cada dia e semana, como também comparar entre os jogadores, em cada dia; para cada jogador ao longo da semana; e entre cada jogador e a média da equipa. Por exemplo, no 2º dia de treino deste microciclo, a média de PSE reportado foi de 7, porém, o Jogador 8 e o Jogador 18 reportaram PSE de 5 e, pelo contrário, o Jogador 22 reportou PSE de 9. Com estes dados, dá-se a necessidade de verificar se as diferenças destacadas são derivadas do trabalho solicitado durante os exercícios de treino (diferente volume por posição ou jogador específico), ou por motivos de fadiga pontual ou crónica. Nesta UT, o Jogador 8 e o Jogador 18, efetuaram funções de EX, pelo que, esta carga baixa reportada, poderá estar relacionada com um baixo volume e/ou intensidade para os EX nos exercícios realizados. Contudo, ao mesmo tempo, é necessário verificar qual a tendência individual nos PSE reportados, ou seja, se, por norma, reportam PSEs acima, abaixo ou na média, na tentativa de minimizar a subjetividade deste método. Já o Jogador 22 é MC, pelo que, é essencial, comparar o valor reportado com colegas da mesma posição, de maneira a constatar se o esforço referido relaciona-se com os exercícios efetuados ou com fadiga individual. Neste caso concreto, constata-se a possibilidade de estar ligado a uma variável individual que poderá estar mencionada no *Wellness* deste jogador (fadiga alta, dores musculares altas, pouco sono, entre outros) ou não, pelo que, cabe à equipa técnica entender quais as possíveis causas para tal. Por vezes, é necessário uma conversa individual com o jogador por parte de algum elemento da equipa técnica.

De modo a organizar visualmente os dados e, consequentemente, a leitura dos mesmos, organizou-se os dados por cores. Por exemplo, o Jogador 1 e o Jogador 25 apresentam todos os dados a vermelho, indicando lesão durante a semana em questão. Já o Jogador 4, como alguns outros, possui UT a cinzento, indicando que não treinou por motivos fora do clube. Em azul-escuro, como apresenta o jogador 13, estão aqueles que subiram de escalão (Sub-17). Todas estas informações são relevantes, no sentido em que vão alterar os

valores individuais e coletivos da equipa em cada sessão e microciclo, e vão trazer informações necessárias para a leitura dos dados, com transferência mais próxima à realidade individual e coletiva. Por exemplo, um jogador que apresenta uma carga semanal baixa por ter faltado um dia por motivos pessoais, comparando com outro que não treinou por lesão, podem até ter o mesmo valor de carga de trabalho semanal, porém, a leitura e a decisão da carga a ser prescrita nos microciclos seguintes não poderá ser igual. Provavelmente, o jogador lesionado terá uma carga ligeiramente mais baixa e com participação em momentos concretos do treino da equipa (menor volume de trabalho).

Na extremidade direita do documento, estão apresentadas as Cargas de Trabalho Semanal, por indivíduo e, abaixo, a média das mesmas (2122 UA, neste caso). Com isto, é possível efetuar uma comparação entre cada indivíduo e de cada um com a equipa e entender quais os jogadores mais próximos ou afastados da média de carga semanal. A azul-claro estão designados os jogadores com 20% a menos de carga em relação à média. Já a amarelo estão aqueles que apresentam 20% a mais de carga em relação à média. Estes dados permitem perceber quais os jogadores com maior e menor carga semanal, assim como, compreender se os valores se alteram por posição ou verificar se existe algum *outlier.*



SPORT CLUBE UNIÃO TORREENSE

SUB - 16

SEMANA:	1
MÊS:	JANEIRO

NOMES	DATA: 2026/01/05	DATA: 2026/01/06	DATA: 2026/01/08	DATA: 2026/01/09	DATA: 2026/01/11	MÉDIA INDV. PSE	Carga de Trabalho Semanal (UA)
Jogador 1							
Jogador 2	4	7	7	4	9	6	2790
Jogador 3		8	7	4	7	7	2340
Jogador 4	4			4	7	5	1350
Jogador 5	4			4	7	5	1350
Jogador 6	4	6	6	4	7	5	2430
Jogador 7		6	6	3	7	6	1665
Jogador 8	4	5	6	4	7	5	2123
Jogador 9		8	7	4	8	7	2430
Jogador 10	4	7	6	4	9	6	2700
Jogador 11 (GR)	4	4	5	4	6	5	2070
Jogador 12	4	8	7	4	9	6	2880
Jogador 13							
Jogador 14 (GR)	4		3	3		3	900
Jogador 15	4	7	7	4	6	6	2250
Jogador 16	4	8	8	4	7	6	2790
Jogador 17	4	7	6	4	8	6	2610
Jogador 18	4	5	5	4		5	1620
Jogador 19	4	7		4	4	5	1446
Jogador 20	4	6	6	8		6	2160
Jogador 21		8	6	4	7	6	2250
Jogador 22	4	9	7	4	8	6	2880
Jogador 23	4	6	6	4	8	6	2232
Jogador 24	4	7	7	6	8	6	2688
Jogador 25							
Jogador 26	4	5	6	4	5	5	1935
Jogador 27		5	6	4	7	6	1980
Jogador 28 (GR)			4	3	6	4	1170
Média PSE (Equipa)	4	7	6	4	7	6	2122
Tempo de Treino (min)	90	90	90	90	90		
Carga Diária (UA)	360	596	548	371	642	0	0
Média Carga Semanal (UA)	2122						
Média Carga Diária (UA)	360						
Desvio Padrão das Cargas Diári	268						
Indice de Monotonia	1,3						
Strain	2850						
Observações							

Figura 9 - Documento de organização dos valores de PSE

2.3.3.6 Criação, implementação e coordenação do *Wellness*

Com o intuito de entender a maneira como as UT afetam os jogadores e, ao mesmo tempo, com vista a fornecer dados que permitam fazer uma triagem de jogadores que necessitam de ir ao fisioterapeuta ou ao psicólogo, foi me dada a tarefa de elaborar um questionário *Wellness* e implementá-lo diariamente. Desta forma, todos os dias enviei por *WhatsApp* o *link* do formulário online, retirei os dados para um *Excel*, onde assinalava valores acima do recomendado e, posteriormente, enviava para toda a equipa técnica.

Neste formulário os jogadores eram questionados, numa escala linear, acerca de:

- Bem-Estar (1 a 10)
- Fadiga (1 a 7)

- Hidratação (1 a 8)
- Qualidade de sono (1 a 7)
- Horas de sono (1 a 14)
- Dores musculares (1 a 7)
- Dores e zona a demarcar;

Tendo isto, jogadores que reportavam constantemente valores acima do recomendado, eram abordados por mim, de modo a entender a razão para o problema ser recorrente. Por muitas vezes, fiz a ligação entre o jogador e o fisioterapeuta por atletas que reportaram 2 ou mais vezes a mesma dor com uma intensidade acima de 4. Por outras, menos vezes, os dados obtidos fizeram me conversar com o psicólogo dos Sub-17, de modo que este tente resolver o problema – principalmente em jogadores constantemente maldispostos/mal-humorados ou que dormem pouco e/ou mal constantemente (afeta o rendimento no futebol, na escola, nas interações sociais, etc, podendo trazer consequências indesejadas para o jogador).

2.3.3.7 Outras tarefas

Para além das tarefas acima mencionadas, foi da minha responsabilidade durante a época desportiva:

- ✓ Observar e analisar o treino após UT– em conjunto com TP, TA1; TA2 e TGR;
- ✓ Preparar o plano de jogo – em conjunto com TP, TA1; TA2 e TGR;
- ✓ Controlar os tempos de realização dos exercícios durante UT (tempo de cada série e intervalo de descanso);
- ✓ Elaborar um relatório após UT onde foram incluídas as PSEs reportadas, a carga semanal de cada jogador em relação à equipa, análise das capacidades condicionais e coordenativas solicitadas por cada exercício e observações pontuais acerca de alguns jogadores;
- ✓ Analisar o jogo e formular uma opinião sustentada sobre o mesmo, ao longo do decorrer do mesmo e após terminar;

- ✓ Prescrever e controlar os exercícios de aquecimento durante o jogo.

2.3.4 Reflexão sobre as funções atribuídas

Durante a época tive amplas funções dentro do clube e equipa técnica, que foram oscilando em termos de volume. As principais incluíram: a) elaboração dos macro, meso e microciclos relativos às capacidades condicionais e coordenativas; b) Realização, organização e controlo das avaliações físicas; c) Prescrição e controlo do treino de força no ginásio; d) Contribuição na construção de exercícios de campo, com ajuste das variáveis de cada exercício com vista a solicitar certas capacidades físicas; e) Prescrição e controlo dos aquecimentos/Pré-Treino; f) Implementação, manutenção e leitura dos dados de PSE como ferramenta de controlo de carga a curto-médio prazo; g) Implementação e coordenação do *Wellness*; Como funções transversais tive: i) Análise das UT com equipa técnica; j) Elaboração de relatórios pós-UT; k) Reintrodução gradual dos jogadores pós-lesão;

Desta maneira, é possível verificar que tive um papel ativo dentro da equipa, com uma amplitude funcional de tarefas que me permitiu investir muito tempo e superar-me. Estas responsabilidades reais e sistemáticas acerca dos processos de treino obrigou-me a operar com rigor profissional mesmo antes de começar a exercer funções (planeamento), sem espaço para observar e só depois agir, como acontece por norma na função de estagiário. Nesse ponto de vista foi positivo para adquirir competências pessoais e profissionais, porém, nos picos de calendário, como no período preparatório, fases de avaliação ou regresso de paragens, a quantidade de funções tornou particularmente exigente a execução das mesmas com qualidade. Consigo reconhecer que algumas funções foram desempenhadas com elevada qualidade (PSE, *Wellness*, ginásio, prescrição de exercícios de treino), enquanto outras, em determinados momentos, ficaram aquém daquilo que considero que sou capaz de realizar (análise sistemática dos valores de PSE a partir de Março, por enorme variabilidade e oscilação de cargas individuais e opções limitadas de jogadores para MD; Controlo das capacidades físicas através de testes físicos).

Esta ampla diversidade de funções permitiu-me ter um visão integrada da equipa a curto-médio prazo, visto que, quem prescreve o ginásio, observa o treino, controla a PSE e analisa (mesmo que informalmente) o jogo obtém uma compreensão multidimensional do estado de cada jogador, que dificilmente é atingida por membros da equipa técnica com funções mais especializadas. Outro ponto que considero benéfico na exerção das minhas funções foi a articulação sistemática que foi necessária elaborar com outros membros da equipa técnica (TP; TA2; TGR) e membros auxiliares da mesma (Fisioterapeuta e Psicólogo).

Ao TP enviava diariamente relatórios das cargas com observações importantes acerca de determinados jogadores, enviava sugestões de exercícios e articulava logísticas (ginásio; aquecimento; variáveis de exercícios de treino). Com TA2 construía planos de reintegração individual de jogadores pós-lesão, com junção da parte técnica com a parte física para o controlo dos treinos individuais, guiados por mim ou por este. Com o TGR discutia informações acerca do bem-estar dos guarda-redes e construi um plano de treino de força para potenciar as qualidades e diminuir as limitações, assim como tentar corrigir certos problemas físicos (diminuir queixas álgicas por meio de treino de força e flexibilidade). Com o fisioterapeuta, conversava diariamente acerca do bem-estar dos jogadores lesionados e daqueles que reportavam dores pontuais no *Wellness*, de maneira a saber a disponibilidade de cada um, as possíveis causas de dor e quanto tempo os jogadores lesionados ficariam sem jogar. A reintrodução à prática era feita ou pelo fisioterapeuta ou por mim, sendo que, a articulação com os membros do departamento médico foi fundamental para tornar mais eficiente o retorno seguro à prática desportiva. Com o psicólogo, mencionei algumas vezes, jogadores que reportaram no *Wellness* um mau estar recorrente ou uma dificuldade em dormir bem ou horas suficientes. Assim, este poderia descobrir causas e arranjar estratégias para melhorar estas variáveis.

O ponto mais vantajoso no que toca à amplitude de tarefas que realizei durante o meu estágio foi, certamente, uma aprendizagem rápida por especialização em pouco tempo. Pelo contrário, consigo encontrar limitações em efetuar tantas funções. Sendo apenas estagiário e num contexto sem metodologias específicas delineadas, corri o risco de uma mediocridade transversal, ou seja, de não efetuar uma investigação profunda e realizar as

tarefas com o máximo de qualidade por necessidade de cobrir muito território. Para contrariar isto, tive de investir muitas horas em procura de informações em bases de dados, assim como reunir com o tutor, que é o responsável pelo departamento de alta performance, o qual me ajudou a consolidar os processos. Esta dificuldade em aprofundamento de informações gerou alguma sobrecarga funcional, em momentos de maior trabalho (sobretudo planeamento), que gera fadiga acumulada, o que pode afetar o desempenho individual.

Uma das tarefas que me despertou interesse, mas à qual acabei por não dar o devido seguimento, primeiro por já ter uma pessoa alinhada para tal (TA1), e segundo, por já ter diversas tarefas delineadas, foi a análise dos jogos. Revi todos os jogos e procurei entender as potencialidades e limitações do modelo de jogo pensado pelo TP, assim como os comportamentos que este solicita. Deparei-me várias vezes a parar a gravação e pensar em possíveis soluções em diversos contextos de jogo. Procurei fazer uma ligação entre o modelo de jogo e os exercícios de treino propostos pelo TP, encontrando um sentido lógico e avaliando subjetivamente o desenvolvimento individual e coletivo através da gravação dos jogos. Só comecei a ver as gravações pois o TP perguntava sistematicamente a opinião de toda a equipa técnica acerca das ações coletivas e individuais, com o objetivo de avaliar, dar *feedbacks* e guiar o próximo microciclo.

Tendo isto em conta, e ao longo das tarefas realizadas durante o ano, consegui aprofundar o conhecimento de metodologias ligadas ao treino do futebol e ao treino das capacidades condicionais e coordenativas em sub-16, tendo ainda despertado o meu interesse por questões ligadas à exequibilidade do sistema de jogo, a sua análise e ensino.

2.4 Caracterização da Competição

Na presente época (2025/2026) os Sub-16 do SCUT competiram na 1ª Divisão do Campeonato Distrital Sub-17 da AFL, assumindo-se como Sub-17 “B”, que foi disputado por 16 equipas (Quadro 1). O campeonato apresenta apenas 1 fase com disputa de 2 jogos entre cada equipa, onde o 1º classificado

é promovido à 2ª Divisão nacional e o últimos 3 classificados são despromovidos para a 2ª Divisão do Campeonato Distrital da AFL.

 SCU Torreense "B"	 AD Oeiras"	 UDR Santa Maria	 Atlético CP
 Belenenses "B"	 CD Mafra	 Damaiense	 Ponte Frielas
 Clube Atlético e Cultura	 SU 1º Dezembro	 Clube Oriental de Lisboa	 Sport União Sintrense
 Grupo Desportivo Loures	 Estoril "B"	 Sporting Clube Vila Verde	 Linda-a-Velha

Quadro 1 – Equipas da 1ª Divisão do Campeonato Distrital Sub-17 da AFL

2.5 Objetivos

2.5.1 Objetivos de Formação

O SCUT, através da prática desportiva, pretende desenvolver as capacidades pessoais, sociais, humanas, cognitivas, tático-técnicas, motoras e emocionais dos seus jogadores, com vista a criar indivíduos que promovam o nome do clube a nível nacional, respeitando e promovendo os valores, a paixão e a identidade do “Maior do Oeste”.

O projeto “Formação 360º” SCU TORRENSE” é o principal pilar para essa missão, visto que apresenta um plano de ação completo e organizado para o desenvolvimento dos seus jogadores, com profissionais especializados em todos os domínios da prática desportiva. O SCUT apresenta os seguintes departamentos na formação: a) Tático-Técnico (Treinadores com cursos UEFA e Cédula Profissional de Treinador de Desporto); b) Performance (Fisiologistas e Técnicos de Preparação Física); c) Nutrição: d) Médico; e) Psicológico; f) Escolar.

2.5.2 Objetivos de Preparação

De maneira a ir ao encontro da sua missão, o clube apresenta um processo de modelação dos jogadores que procura o desenvolvimento individual a curto, médio e longo prazo das dimensões: Tática; Técnica; Física; Emocional e Psicológica. Nesta perspetiva, cada jogador é o centro do processo de treino, sendo que cada decisão tomada deve promover o seu crescimento, tendo em conta:

a) Etapas de Crescimento (Futebol Infantil e Futebol Juvenil)
b) Escalão (Sub-7 a Sub-19)
c) Posição

O Futebol Infantil integra os escalões de Sub-7 a Sub-13, onde, de uma forma geral procura-se integrar e promover o gosto pela prática do futebol. Nesta etapa de preparação, o foco é o divertimento e competição lúdico-recreativa, com

prática não-deliberada. Apesar de informal, é visto como uma fase de preparação para os escalões de pré-especialização (Sub-14/15) e, consequentemente, especialização (Sub-16/17) e rendimento (Sub-19), pois é nesta que é possível aperfeiçoar as habilidades motoras fundamentais (Alfabetização Físico-Motora), enraizar valores inerentes ao clube e introduzir padrões motores específicos da modalidade.

Já na Etapa de Futebol Juvenil (Sub-14 a Sub-19), existe competição formal e um incremento no rendimento, que aumenta em cada escalão. Nesta, o repertório tático-técnico e o desenvolvimento das capacidades condicionais são pontos centrais de preparação. Para além disso, procura-se criar contextos de complexidade crescente que solicitem aos jogadores a necessidade de tomar decisões adequadas e criativas, tanto nos treinos como nas competições tendo em conta a estratégia coletiva. Em termos psicológicos, começam a ser exaltados valores inerentes a uma mentalidade vencedora, tais como: resiliência, esforço, coragem e determinação. Ao contrário da etapa anterior, apenas integram cada escalão os mais aptos nas dimensões acima referidas, pelo que, a exigência e o compromisso das equipas técnicas e jogadores devem ser elevados.

No escalão de Sub-16 (1º ano de especialização), o SCUT apresenta os seguintes objetivos macro:

- ✓ Construir uma estrutura mental sólida;
- ✓ Aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais;
- ✓ Desenvolver comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos de jogo;
- ✓ Definir posição específica;
- ✓ Desenvolver e aperfeiçoar comportamentos táticos individuais;
- ✓ Aumentar a complexidade dos exercícios de treino.

Tendo isto em conta, o clube salienta que os jogadores deste escalão, em termos funcionais, devem ser sujeitos a contextos que desenvolvam:

- o Domínio dos princípios de jogo;
- o Conhecimento específico da sua posição em campo;

- Capacidade de identificar e agir em conformidade com os momentos de jogo (adequado à estratégia da equipa);
- Capacidades condicionais e coordenativas;
- Compreensão tático-estratégica;
- Controlo emocional.

No Modelo do clube, é nos Sub-16 que a compreensão tático-estratégica global e por posição começa a ser aprofundada, pelo que, a mesma, deve seguir uma lógica de acordo com o mais alto patamar de rendimento do SCUT. Por outras palavras, pretende-se que, a partir deste escalão, a compreensão do jogo seja feita com base em sistemas de jogo específicos, utilizados pelas equipas de rendimento (Sub-19, Sub-23 e Sénior) e, consequentemente, os jogadores sejam especializados em posições adequadas às suas características, capacidades e limitações. Desta maneira, o Modelo Global por Posições esclarece que devem ser compreendidos os sistemas: GR+4+3+3 e GR+4+4+2; podendo, obviamente, os jogadores, ter contactos com outros sistemas, desde que, respeitem as dimensões tática, técnica, física e psicológica definidas para cada posição.

Em termos de preparação física, a metodologia SCUT prevê um plano longitudinal de ação, no qual, em cada escalão são evidenciados características motoras (condicionais e coordenativas) que devem ser trabalhadas. Isto foi criado a partir da compreensão de que existem fases críticas de desenvolvimento motor que variam consoante a idade e estágio de maturação individual. Nos Sub-16 (contempla, normalmente jogadores entre os 15-16 anos), o treino físico começa a ser um pilar para a performance nos escalões superiores, ou seja, é nesta fase que os adolescentes devem treinar no sentido de desenvolver:

- Coordenação Técnica (Habilidades específicas da modalidade);
- Coordenação Tática (Ocupação e Orientação Espacial);
- Velocidade (Visual, leitura/cognitiva, execução e deslocamento);
- Resistência (Aeróbia, Capacidade Lática);
- Força (Estrutural, Reativa e Explosiva);

Por se tratar de indivíduos no 1ª estágio de adolescência, os exercícios de carácter físico devem procurar recreação e competição sempre que possível, também pelo facto de motivar os jogadores para o seu próprio desenvolvimento.

Por fim, no domínio psicológico (emocional e social), o clube estabeleceu objetivos consoante o escalão e maturidade cognitiva e psicossocial dos jogadores. No processo de desenvolvimento do rendimento no futebol (Sub-16/17), devem ser estimulados os seguintes aspetos:

- Formulação de objetivos de processo e resultado;
- Autoconhecimento;
- Autoconfiança;
- Ênfase na equipa;
- Concentração
- Autorregulação emocional;
- Técnicas de Visualização mental;
- Controlo do pensamento;
- Tomada de decisão;
- Identidade coletiva;
- Comunicação.

Todas estas competências devem ser estimuladas diariamente por todos os elementos da equipa técnica, dentro e fora dos exercícios de treino, sendo o psicólogo dos Sub-17, um dos responsáveis por facilitar o processo, através de conversas com treinadores ou jogadores.

2.5.3 Objetivos de Competição

Na presente época, o escalão Sub-16 do SCUT disputa a 1ª Divisão Distrital Sub-17 da AFL, sendo por isso denominado de Sub-17 “B”. O objetivo neste escalão passa por integrar e manter a equipa nos patamares competitivos mais elevados ao nível distrital. Tratando-se de uma equipa menos madura (Sub-16) que enfrenta, maioritariamente, equipas Sub-17, pretende-se que os jogadores beneficiem de jogos desafiantes, que os prepare para integrar, nesta mesma

época e/ou, na seguinte, os Sub-17, onde é, e será, disputada a 1ª Divisão Nacional Sub-17.

O clube defende que competir a um nível superior, contra jogadores mais maduros, principalmente em termos físicos, poderá criar mais desafios e, consequentemente, promover a compreensão Tático-Técnica, a leitura de jogo, a tomada de decisão, o espírito competitivo, a determinação e a resiliência.

Ainda que o objetivo seja promover um espírito competitivo e uma "mentalidade vencedora", onde os jogadores procuram o sucesso nas ações realizadas, no intuito de traduzi-las em vitória, as decisões tomadas pela equipa técnica e jogadores devem estar assentes nos objetivos acima referidos para a etapa e escalão. Por outras palavras, a busca pela vitória em cada jogo deve ser uma consequência de uma aprendizagem centrada em cada jogador e na sua capacidade de responder aos objetivos formativos e preparatórios.

2.6 Reflexão acerca dos objetivos de formação, preparação e competição

Os objetivos delineados pelo clube para a sua formação têm como ponto-chave o desenvolvimento individual dos jogadores através de um desenvolvimento a médio-longo prazo de todos os domínios inerentes à modalidade (Cognitivos; Motores; Físicos; Psicológicos/Comportamentais; Sociais). O clube procura definir objetivos concretos tendo em conta a fase em que cada jogador se encontra (Infantil ou Juvenil), o escalão que integra e, a partir de fases de especialização (Sub-16 até alto rendimento), a posição que desempenha.

Do meu ponto de vista, uma das tarefas mais difíceis para a equipa técnica, sobretudo em Sub-16, onde todos os jogadores devem ter a oportunidade de evoluir, através de um elevado tempo de empenhamento motor e muito tempo de jogo, prende-se com o alinhamento dos objetivos de formação e preparação com os objetivos de competição. O clube deseja desenvolver ao máximo cada jogador, porém, pretende integrar cada escalão de especialização nos patamares competitivos mais elevados. No caso dos sub-16, na presente

época delineou-se como objetivo a manutenção na 1ª Divisão Distrital Sub-17 da AFL, com a melhor classificação possível (respeitando os objetivos de formação e preparação). A integração entre ambos torna a tarefa de guiar este escalão, em particular, muito exigente, visto que é um ano de transição, com iniciação de um novo ciclo, com exigências táticas e físicas muito complexas. Para além disso, a aprendizagem não ocorre de forma igual em todos os indivíduos, podendo apresentar uma variabilidade significativa, sendo por isso variável a performance inter-individual e intra individual.

A pergunta que se coloca é: “Se temos de ganhar para garantir os objetivos de competição, qual a melhor maneira de respeitar os objetivos de formação e preparação de cada jogador, garantindo efetivamente os primeiros?”.

Do meu ponto de vista, o ganhar/ter sucesso no jogo será sempre um resultado do cumprimento dos objetivos de preparação e formação, contudo, tal poderá não acontecer a curto prazo. O clube propõe as seguintes medidas, como forma de ajudar a cumprir alguns dos objetivos de formação e preparação: a) utilização de todos os elementos do plantel ao longo da época; b) permitir tempo de jogo considerável a cada jogador; c) dar prioridade a dinâmicas de jogo que permitam aos jogadores evoluírem, mesmo que assumindo riscos competitivos (o nosso modelo de jogo assenta num jogo apoiado e associativo que visa a chegada a zonas de finalização respeitando todas as fases de construção e criação, de maneira a promover certos comportamentos táticos que são pretendidos a longo prazo). Nessa perspetiva, os objetivos de formação/preparação não irão garantir os objetivos de competição a curto-médio prazo, no sentido em que ao colocar os jogadores em contextos de pressão onde devem conseguir ser autónomos a ler e a tomar decisões, poderá ser contraprodutivo com os objetivos de competição a curto prazo. Assim, a equipa técnica deve assumir que os erros irão acontecer, formulando uma nova questão, que do meu ponto de vista é mais complexa, contudo, afigura-se um pilar do desenvolvimento: “Qual o contexto ideal de exposição para a equipa e para cada jogador, em determinado momento?”.

A meu ver, esse contexto de exposição não é igual para todos, nem constante durante a época desportiva e, no escalão de Sub-16, irá depender de muitos mais fatores do que nos escalões de maior especialização. Em primeira

instância, irá depender do nível de desenvolvimento tático-técnico, físico e comportamental que cada jogador demonstra em determinado ponto no tempo. Outro fator determinante é a capacidade que demonstra para ser competitivo, ter confiança e conseguir lidar com o erro e com a pressão. Mais específico aos objetivos de preparação, prende-se a capacidade que cada jogador demonstra para responder adequadamente às exigências específicas da posição dentro do modelo de jogo projetado para a equipa. Por fim, qual o estado de confiança e perfil psicológico que cada um revela em cada situação e ao longo do tempo. Por muitas vezes durante a época, a equipa técnica teve de tomar decisões baseadas nestes pontos, com vista o equilíbrio entre o desenvolvimento de cada jogador e o bem-estar competitivo da equipa.

Numa perspetiva pessoal, colocaria a dimensão comportamental/psicológica como a mais importante ao gerir um jogador a curto-médio prazo, no sentido em que, existiam muitos jogadores nesta equipa que tinham uma relação difícil com o erro, não o assumindo como parte de um processo integrante e estruturante de aprendizagem. Isto fez com que se retraíssem após falhar e desenvolvessem uma baixa autoconfiança, com potenciais consequências negativas ao seu desenvolvimento. Felizmente, já durante a 1ª metade da época, conseguiu-se aumentar a confiança de muitos, retirando o medo de errar, ao reagir com naturalidade ao erro. Porém, identificamos alguns jogadores que, sistematicamente, demonstravam essa característica comportamental e outros que, em jogos, teoricamente, mais difíceis, assumiam também uma postura de baixa confiança. Posto isto, o tempo de jogo e a dificuldade inerente ao mesmo foram variáveis a ter em conta na gestão da exposição competitiva de certos jogadores. Colocar em jogo prematuramente um indivíduo poderia comprometer semanas de trabalho, por perda de confiança e um crescente medo de errar, pelo que, procurou-se efetuar essa exposição de forma gradual, ao colocar esses jogadores em campo quando o jogo apresentava condições de resultado ou de vantagem, tendo em conta as características individuais dos mesmos. Obviamente que essa leitura não é fácil e exige que toda a equipa técnica esteja a par das características dos jogadores e que formule conversas frequentes com os mesmos.

A gestão deste equilíbrio solicitou-nos uma necessidade de aprofundar o conhecimento acerca do modo de ser e estar de cada um e traçar caminhos para os mesmos. Definir o tempo de jogo, as funções que irá desempenhar dentro de campo, o nível de responsabilidade a exigir e o tipo de adversidade competitiva que cada um terá de enfrentar não poderia ser feito simplesmente com base em respostas pontuais de performance, mas sim através de um potencial percebido pela equipa técnica, tendo como base as características individuais em cada dimensão e as expetativas formuladas para cada indivíduo.

2.7 Caracterização do Plantel Sub-16 SCUT

Na presente época 2025/2026, no escalão Sub-16 do SCUT a equipa foi composta, inicialmente por 29 jogadores (Quadro 2): 3 guarda-redes, 8 defesas, 8 médios, 10 atacantes. Esta geração “2010” contou com, apenas, 6 jogadores recrutados de outros clubes, pelo que, 23 transitaram dos Sub-15. Destes últimos, 8 realizaram a sua etapa de futebol infantil no clube e já fazem parte do mesmo há, no mínimo, 4 anos. A maioria dos jogadores é de nacionalidade portuguesa salvo 1 jogador de nacionalidade brasileira que já faz parte do clube há 3 épocas e 1 jogador canadense que integrou o clube esta época desportiva.

Identificação do Jogador	*Ano de Nascimento*	*Posição Tática Específica*	*Pé Preferido*
J1	2010	Defesa-Esquerdo	E
J2	2010	Defesa-Direito	D
J3	2010	Extremo-Esquerdo	D
J4	2010	Ponta-de-Lança	D
J5	2010	Defesa-Central	D
J6	2010	Defesa-Esquerdo	E
J7	2010	Defesa-Central	D
J8	2010	Extremo-Direito	D
J9	2010	Defesa-Central	E
J10	2010	Médio-Defensivo	D
J11	2010	Guarda-Redes	D
J12	2010	Guarda-Redes	E
J13	2010	Médio-Centro	D
J14	2010	Médio-Defensivo	D
J15	2010	Guarda-Redes	E
J16	2010	Médio-Centro	D
J17	2010	Extremo-Esquerdo	D
J18	2010	Extremo-Esquerdo	D
J19	2010	Defesa-Central	E
J20	2010	Extremo-Esquerdo	D
J21	2010	Defesa-Direito	D
J22	2010	Médio-Centro	D
J23	2010	Defesa-Central	D
J24	2010	Extremo-Direito	E
J25	2010	Ponta-de-Lança	D
J26	2010	Médio-Centro	D
J27	2010	Médio-Defensivo	D
J28	2010	Médio-Centro	D
J29	2010	Extremo-Esquerdo	D

Quadro 2 - Composição plantel Sub-16

Tratando-se do 1º ano de especialização (Sub-16), as posições em que os jogadores iniciaram a época foram aquelas em que os mesmos efetuaram

mais minutos na época anterior (pré-especialização). Tendo isto, muitas delas sofreram alterações ao longo da época, no sentido de potenciar as qualidades individuais de cada jogador dentro do papel que cada posição solicita, no modelo de jogo da equipa. Houve a necessidade de adaptar certos jogadores a determinadas posições por desenvolvimento de características específicas da posição, pequenas lesões ao longo da época, 1 lesão grave e 3 abandonos da equipa/futebol.

2.7.1 Caracterização individual dos jogadores

Ao longo da época, os jogadores foram sendo avaliados durante os treinos e os jogos de forma direta e indireta, sendo elaborados relatórios em 3 momentos distintos. No período preparatório, tanto os jogos de preparação como os treinos foram gravados sistematicamente, de maneira a facilitar a deteção de pontos fortes e fracos individuais e coletivos, como também, para garantir que, os conteúdos e métodos de treino estariam a ser devidamente aplicados. Estas análises foram feitas individualmente (visualização dos vídeos de treino), seguida de reuniões diárias que estabeleciam as estratégias a seguir. Esta forma de trabalhar facilitou a seleção dos jogadores para a época desportiva e para a escolha de posição a investir em cada jogador.

Já com o plantel definido e as posições estabelecidas, começou a época desportiva e o período competitivo, onde a análise quantitativa e qualitativa começou a ser feita apenas através de reuniões diárias e análise individual (cada treinador analisava o jogo) e coletiva (discussão acerca do jogo e visualização coletiva dos cortes feitos pelo analista da equipa). Tendo isto, com a colaboração de toda a equipa técnica, foram elaborados relatórios no fim do mês de Outubro, no inicio do mês de Fevereiro e no final do mês de Maio. Cada relatório/ficha de avaliação é composta por uma avaliação entre 1 e 5 (1 – Fraco/incapaz de realizar; 2 - Insuficiente/Dificuldade em realizar; 3 – Razoável capacidade de realização; 4 – Boa capacidade de realizar; 5 – Realiza com excelência/distinção) e procura quantificar as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas. Concomitantemente, é feita uma avaliação qualitativa de cada dimensão. Por

fim, são estabelecidos pontos forte e variáveis a melhorar. Excluindo a avaliação final de época, todas as avaliações foram elaboradas na plataforma “Emjogo”, que gera um relatório de 4 páginas e uma ficha por atleta. Pela extensão dos dados gerados, abaixo estarão representadas duas fichas de avaliação individuais, com informação compacta, para melhor visualização.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J1 **Pé dominante:** E

Equipa: Juvenis “B” **Peso (10/2025):** 59,8 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Defesa-Esquerdo **Altura (10/2025):** 169,6 cm

Posição alternativa: Médio-Esquerdo **Altura (05/2026): ---**

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O J1 é um dos jogadores que transitou dos Sub-15 para os Sub-16 dentro do clube. Foi-nos passada a informação que era um jogador com muita vontade de treinar e aprender, mas que possuía alguma incapacidade coordenativa, dificuldade em utilizar o pé não dominante, pouco explosivo e algum medo de falhar que dificultava a sua capacidade de decisão, principalmente em jogo. Do ponto de vista técnico-tático ofensivo, apresenta uma boa capacidade de realizar passes curtos e longos, frontais e laterais, com alguma dificuldade em fazê-lo diagonalmente (ligado ao seu medo de falhar/arriscar). Apresenta uma boa capacidade de condução de bola e finta com o pé dominante, mas atrapalha-se quando ocorre a necessidade de utilizar o pé direito. Aplica razoavelmente os princípios de jogo ofensivos, com maior facilidade em oferecer cobertura ofensiva, e dificuldade em exercer mobilidade. Defensivamente, tem boa capacidade de realizar desarme e intercetar, porém, com alguma dificuldade no jogo aéreo. Respeita adequadamente o posicionamento defensivo (articulação com a linha defensiva) e efetua uma boa contenção ao portador da bola. Nas Transições ofensivas consegue tirar a bola da zona de pressão, porém, não tem agressividade na procura de espaços para progredir. A reação à perda é razoável, com destaque positivo para o reposicionamento defensivo. No carácter físico, apresenta uma elevada necessidade de ganhar força, flexibilidade, velocidade máxima e coordenação motora geral (dificuldade em utilizar anca). Infelizmente teve uma lesão grave em Dezembro, não permitindo treinar até ao final da época.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J2

Equipa: Juvenis “B”

Ano de Nascimento: 2010

Posição: Defesa-Direito

Posição alternativa: ---

Pé dominante: D

Peso (10/2025): 63,7 Kg

Peso (05/2026): ---

Altura (10/2025): 172,6 cm

Altura: ---

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Desde o início da época, este jogador destacou-se pela sua capacidade de condução de bola, mobilidade ofensiva e agressividade na conquista de espaços em progressão com e sem bola. É um jogador explosivo, com uma excelente capacidade de aceleração, porém, com alguns défices de força, flexibilidade e velocidade máxima. Durante grande parte da época, cumpria eximiamente as funções técnico-táticas que lhe foram atribuídas, com destaque na capacidade ofensiva de penetração, mobilidade e capacidade de projeção no corredor. Na parte defensiva, executa uma boa contenção e cobertura, mas, essencialmente, uma agressiva reação à perda da bola, que o permitiu em diversos contextos, retirar a bola da zona de pressão ou impedir um contra-ataque em zonas mais avançadas do terreno.

Ao nível comportamental, demonstrou, dentro de campo, coragem, agressividade, iniciativa e controlo emocional – Características fundamentais para a posição em que joga. Contudo, o grande ponto fraco deste jogador, prende-se com a determinação, atenção e superação, pelo que, só realizava as tarefas que gostava (desleixo no ginásio, treino físico e em exercícios mais parados – ex: bolas paradas), o que não só prejudicou a equipa, pela deteção de falta de entrega de um jogador com muitos minutos de jogo, como também, na sua evolução. Esta pouca vontade nas ações realizadas, principalmente a partir de Fevereiro, permitiu aos restantes colegas da mesma posição ganharem mais minutos de jogo por uma estagnação deste e, evolução dos demais (Inconstante na entrega dentro do treino/falta de concentração).

3. Desenvolvimento da Prática Profissional

3.1 Modelo de Treino

O futebol é um jogo de natureza aberta que solicita aos praticantes uma elevada capacidade de leitura, decisão e autonomia, pelo que, o sucesso dos seus intervenientes depende de uma habilidade técnica, mas sobretudo, de um entendimento tático, ou seja, da compreensão dos fatores sequenciais e múltiplos do jogo (Garganta et al., 2013). Nos JDC, os jogadores encontram-se constantemente em interação com os colegas de equipa e com os adversários, que fazem parte do contexto, modificando-o. Assim sendo, o comportamento dos intervenientes é de constante leitura e tomada de decisão (Prudente et al., 2019), sendo fundamental criar contextos no treino que provoquem constrangimentos e solicitem aos jogadores os comportamentos desejáveis para a aprendizagem de determinadas (inter)ações. Neste sentido, uma abordagem centrada na compreensão do jogo permite não só desenvolver a técnica, como também a perceção e a decisão dos jogadores, características fundamentais para o sucesso nas modalidades de natureza complexa e aberta, como o futebol (Graça & Mesquita, 2007; Harvey & Jarrett, 2014; Mesquita et al., 2005).

No contexto de formação, como os Sub-16, utilizamos o treino, sobretudo para desenvolver a compreensão do jogo e dos seus princípios táticos, ainda que possa existir algum trabalho analítico para corrigir necessidades específicas de alguns jogadores (Casarin et al., 2011; Mesquita et al., 2021). Alguns autores defendem o ensino dos JDC, como o futebol, a partir de uma perspetiva centrada na assimilação de princípios de jogo, cada vez mais específicos e que permitirão aos desportistas uma maior autonomia e liberdade para responder aos problemas emergentes do contexto de jogo (Casarin et al., 2011; Garganta, 2007). Estas reflexões reforçam a necessidade de estruturar o processo de treino de forma coerente com aquilo que se pretende que os jogadores desenvolvam e expressem em competição, estabelecendo uma relação entre os princípios de jogo e a sua operacionalização no treino.

O modelo de treino constitui, em qualquer projeto desportivo, o processo de operacionalização das ideias definidas no modelo de jogo, criando as

condições metodológicas necessárias para a sua construção e desenvolvimento progressivo. Enquanto o modelo de jogo estabelece aquilo que se pretende que aconteça em competição, nomeadamente os sistemas de jogo, os princípios coletivos e individuais e os comportamentos específicos associados a cada posição, o modelo de treino representa o elo entre a conceção do jogo e a sua progressiva materialização no contexto competitivo (Garganta, 2004; Mendez-Villanueva, 2012).

O modelo de treino do escalão Sub-17 “B” do SCUT na época 2025/2026 foi construído a partir da articulação entre três elementos estruturais: os princípios metodológicos definidos pelo TP, alinhados com as orientações do Departamento de Formação do clube, o modelo de jogo específico do escalão e o quadro de referência da Periodização Tática, adaptado ao contexto de formação e às particularidades do plantel. Sobre estes elementos estruturais integraram-se contributos específicos da preparação física, da monitorização da carga e do controlo do treino, articulados de forma a preservar a coerência do processo global. No modelo de treino utilizado, é possível definir 4 princípios estruturantes do mesmo, ao longo da época. O primeiro decorre da matriz da Periodização Tática, pelo que, o treino era organizado e alinhado consoante a data do próximo jogo (MD), assim como da última expressão competitiva do modelo de jogo e respetivos comportamentos coletivos e individuais (Saja, 2014). Na mesma linha de pensamento, os exercícios foram construídos para solicitar comportamentos que se pretende que apareçam no jogo, com regras, dimensões espaciais e dinâmicas relacionais que aproximam a situação de treino da situação competitiva (Mendez-Villanueva, 2012). Para além disso, procurou-se, na maioria dos exercícios prescritos, integrar as dimensões física, técnica, tática, cognitiva e emocional, promovendo uma abordagem global e contextualizada do treino. Contudo, em determinados momentos, a equipa técnica optou igualmente por desenvolver as dimensões de forma separada, por considerar necessário proporcionar maior tempo de prática para uma componente específica, com maior número de repetições e *feedbacks* mais específicos.

O segundo princípio é o da progressão, pelo que o modelo prevê uma evolução longitudinal ao longo dos onze mesociclos que compõem a época

desportiva, com aumentos progressivos da complexidade tática, do volume e da intensidade das cargas, bem como na exigência cognitiva dos exercícios, considerando as aprendizagens e experiências que se pretende proporcionar aos jogadores. Dentro de cada microciclo, opera-se também uma progressão temática que articula os quatro dias de treino (MD+1, MD+2, MD-3 e MD-2), cada um com foco pedagógico e físico específico. Esta dupla progressão (longitudinal e semanal) é fundamental para respeitar as capacidades de adaptação dos jogadores em fase de transição para a especialização, particularmente em escalões nos quais a maturação biológica apresenta elevada heterogeneidade (Lloyd et al., 2016).

Reconhecendo que a formação de jogadores capazes de responder à natureza imprevisível do jogo exige a exposição a situações variadas, procurou-se introduzir variabilidade sistemática nos exercícios (princípio da variabilidade), através da manipulação de constrangimentos da tarefa, nomeadamente as regras do jogo, as relações numéricas, as dimensões dos espaços, e, por vezes, da rotação posicional dos jogadores em determinados exercícios (Chow et al., 2021).

O quarto princípio é o da individualização dentro do coletivo. Embora a maioria dos exercícios seja concebida para o coletivo, procurou-se, ao longo da época, criar espaços de individualização, através da diferenciação de *feedback* dentro do mesmo exercício, da variação das exigências solicitadas a jogadores específicos, e do complemento com trabalho individual sob responsabilidade do TA2. A individualização é reconhecida na literatura como um fator determinante para a eficácia do treino em escalões de formação com heterogeneidade maturacional e de desenvolvimento, por permitir ajustar as variáveis de treino às capacidades e necessidades de cada jogador, sejam elas, táticas, técnicas, comportamentais ou maturacionais (Lloyd & Oliver, 2012; Malina et al., 2015).

Estes princípios operacionalizaram-se através de quatro componentes estruturais: 1) Periodização; 2) Estrutura de cada UT; 3) Articulação entre trabalho de campo e ginásio; 4) Sistema de monitorização e controlo. A época foi organizada em onze mesociclos, cada um com um tema tático dominante e com objetivos físicos específicos alinhados com as fases sensíveis de desenvolvimento das capacidades condicionais nos Sub-16 (velocidade, força

reativa, força explosiva). Dentro de cada mesociclo, os microciclos seguem tipicamente uma estrutura padrão de sete dias, com quatro unidades de treino (UT) e três dias de folga total.

No que diz respeito à estrutura interna de cada UT, organizou-se o trabalho diário em 3 blocos essenciais: 1) Ginásio; 2) Capacidades condicionais e coordenativas; 3) Bloco fundamental; Assim, diariamente, os trabalhos iniciavam-se com treino de força e potência fora do campo, seguindo-se um trabalho de desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas específicas em contexto de campo, que ocupava até 10% do tempo total de cada sessão de treino, em função dos objetivos definidos para cada microciclo e UT. No bloco central, realizavam-se exercícios com bola, que constituem o núcleo da sessão. Nestes, por norma, efetuava-se uma progressão de complexidade, progredindo de exercícios mais analíticos para outros de carácter mais aberto, cada vez mais próximos da realidade do jogo formal. Os princípios e ferramentas ensinadas em cada UT tinham também uma progressão de complexidade ou dificuldade ao longo da sessão. Esta progressão intra UT é coerente com abordagens contemporâneas do ensino do jogo, que propõem o desenho de tarefas cuja proximidade ao contexto competitivo aumenta progressivamente (Chow et al., 2021; Pinder et al., 2011).

O treino de força em ginásio, realizado imediatamente antes da UT de campo em três dias da semana, integra-se no modelo de treino como uma componente formativa central, com objetivos que vão desde o ensino de padrões de movimento e melhoria da coordenação, ao desenvolvimento de capacidades condicionais como a força e a potência. O treino de ginásio, sendo realizado sistematicamente antes das sessões de treino, representou uma tensão metodológica, exigindo o ajuste de estratégias específicas relacionadas com a gestão do volume e a ordenação dos exercícios, conforme descrito no capítulo “Metodologia e Operacionalização do treino”.

3.2 Modelo de Jogo

O modelo de jogo constitui uma construção metodológica que orienta intencionalmente os comportamentos da equipa nos diferentes momentos do jogo, estabelecendo princípios que regulam as decisões dos jogadores e procuram diminuir a incerteza dos acontecimentos (Castelo, 1996; Garganta, 1997; Garganta et al., 2013). A sua conceção depende das ideias, experiências e conhecimentos do treinador, das capacidades e limitações dos jogadores, da cultura do clube, do escalão de formação e das características das equipas adversárias (Garganta, 2008). No futebol de formação, esta construção deve considerar a compreensão tática dos jogadores, garantindo que os princípios são compreensíveis e executáveis, sem assumir uma lógica de comportamentos fixos (Casarin et al., 2011; Mesquita et al., 2022).

Neste sentido, o modelo de jogo deve funcionar como um guia para orientar os jogadores na procura de respostas motoras (táticas), preservando a criatividade, a leitura e a capacidade de adaptação perante a aleatoriedade dos acontecimentos inerentes ao jogo (Castelo, 1996; Garganta, 1997). A utilização de diferentes modelos e de princípios flexíveis poderá contribuir para o desenvolvimento do comportamento tático, através do aumento do repertório de soluções funcionais, da capacidade de leitura e da tomada de decisão dos jogadores (Casarin et al., 2011; Garganta, 1997, 2007). Assim, no contexto de formação, torna-se relevante equilibrar a identidade coletiva e os princípios organizadores do jogo com o desenvolvimento da autonomia, adaptação e criatividade individual (Ford et al., 2009; Garganta et al., 2013).

3.2.1 Modelo SCUT

No futebol juvenil (Sub-15 até Sub-19), o SCUT defende a utilização de um modelo de jogo comum entre todas as equipas, assentes em ideias e princípios coletivos e individuais base, que deverão ser cumpridos por todos os escalões na tentativa de catalisar o desenvolvimento dos jogadores, de modo a terem sucesso a médio-longo prazo, alvejando o maior escalão do clube.

Numa primeira instância, o clube propõe a utilização de sistemas de jogo comuns (Figura 10), com o objetivo de facilitar os posicionamentos e dinâmicas que são pretendidas. Assim sendo, os juvenis devem utilizar, preferencialmente:

a) GR+4+3+3



b) GR+4+2+2



Figura 10 - Sistemas de jogo utilizados como modelo pelo SCUT

Em alternativa (Figura 11), o clube propõe a utilização dos seguintes:

1. GR+3+4+3



2. GR+3+5+2



Figura 11 - Sistemas de Jogo utilizados como alternativa pelo SCUT

Os sistemas de jogo acima representados assumem-se como referências posicionais que permitem estruturar a ocupação dos espaços pelos jogadores,

contribuindo para uma melhor compreensão e aplicação das ideias e dinâmicas de jogo preconizadas pelo clube e pelas equipas técnicas. Posto isto, o clube pretende que, todas as suas equipas pertencentes ao futebol juvenil, procurem utilizar as seguintes ideias:

- ✓ Atitude “ofensiva” em todos os momentos de jogo;
- ✓ Orientação coletiva de todos os intervenientes a defender e a atacar (entreajuda);
- ✓ Os posicionamentos e as movimentações devem promover a criação de soluções curtas e longas;
- ✓ Os jogadores devem conhecer todos os momentos de jogo e identificar objetivos e soluções;
- ✓ Procura constante da vantagem numérica, espacial e/ou qualitativa;
- ✓ Espírito competitivo em todas as ações do jogo;
- ✓ Perceber e procurar responder adequadamente às dinâmicas de cada adversário.

Para além disto, são identificados os seguintes princípios e subprincípios coletivos e individuais (ofensivos e defensivos), que devem sustentar o modelo de jogo de cada escalão juvenil. Precisam ser respeitados os princípios e subprincípios de jogo que se seguem:

- Princípios Ofensivos
    - Ênfase na construção de jogo, visando uma maior posse da bola;
    - Identificar soluções de ataque rápido em momentos pontuais;
    - Jogadores próximos do centro de jogo (pelo menos 3 – Cobertura e mobilidade);
    - Utilizar a máxima largura e profundidade;
    - Incentivar a criatividade ofensiva em criação;
    - Construir dinâmicas de permuta de posição;

- Subprincípios Ofensivos Coletivos
    - Oferecer cobertura quando não existe a possibilidade de progressão;

- Tentar encontrar combinações diretas e indiretas de modo a desbloquear a pressão;
- Procurar dinâmicas de 3º Homem;
- Utilizar movimentos de rotura em corredor central;
- Jogador posicionado na máxima largura para variação do centro de jogo;
- Utilizar dribles ou combinações para criar situações de finalização;
- Incentivar o contramovimento (ocupação do espaço livre deixado por 1 colega de equipa).

- Subprincípios Ofensivos Individuais
  - Identificar e atacar agressivamente o espaço;
  - Em inferioridade numérica oferecer e procurar cobertura ofensiva;
  - Em igualdade ou superioridade tentar desbloquear a pressão.

- Princípios Defensivos
  - Defender em zonas altas do campo;
  - Pressão alta e constante ao portador da bola;
  - Fechar corredor central;
  - Corredores laterais são indicadores de pressão;
  - Todos os jogadores devem defender.

- Subprincípios Defensivos Coletivos
  - Estruturas compactas e concentradas;
  - Rapidez na basculação defensiva;
  - Referências individuais de pressão alta;
  - Condicionar bolas descobertas com pressão e linha defensiva controla a profundidade;
  - Identificar referências de pressão;
  - Dividir a equipa em 3 estruturas de pressão (avançados, médios e defesas).

- Subprincípios Defensivos Individuais
    - Colocação adequada dos apoios em contenção, guiando o adversário para zonas exteriores e longe da baliza;
    - Orientação corporal perpendicular à bola em momentos de controlo de profundidade;
    - Realizar contenção e cobertura no centro de jogo;
    - Concentração defensiva longe do centro de jogo.

3.2.2 Modelo de Jogo Sub-17 B do SCUT

Tendo como base os esquemas e princípios acima assinalados, o TP formulou uma dinâmica estratégica de jogo a partir do sistema GR+4+3+3, utilizado durante toda a época desportiva (Figura 12). A ideia de jogo baseia-se num jogo organizado, apoiado e associativo, onde os apoios curtos, a circulação rápida da bola e a mobilidade constante entre corredores assumem um papel fundamental. É utilizada uma assimetria funcional, onde o lado da bola assume mais largura e profundidade e o lado oposto procura o equilíbrio, coberturas e possíveis apoios interiores.



Figura 12 - Disposição tática SCUT Sub-17 "B"

3.2.2.1 Organização Defensiva

- **1ª Fase:** Impedir o Pontapé de Baliza (PB) – Zona 1

Em zona 1, admite-se marcação individual curta, com pressão agressiva ao portador da bola, com objetivo de dificultar a saída adversária e, no melhor cenário possível, recuperar a bola o mais perto da sua baliza.

- GR+3+5+2 (Mais utilizado)

Na maior parte dos jogos a equipa organizou-se em GR+3+5+2 (Figura 13), com AV e EE a realizar pressão nos centrais, de fora para dentro, fechando opções de passe de um lado de modo a constranger o portador da bola e guiá-lo para os corredores laterais. Concomitantemente, o trabalho dos MC e MDF é fundamental, no sentido de impedir que o adversário encontre opções dentro e olhe para opções longe, de preferência, nos corredores. Os restantes elementos têm a função de realizar contenção caso a bola chegue no chão (atrasar o ataque) ou ganhar a bola aérea, caso o adversário opte por jogar longe. Nesta última situação os jogadores devem aproximar-se da zona de disputa de bola, de maneira a ganhar a 2ª bola (fundamental visto que a defesa e o MDF encontra-se em igualdade numérica. A articulação entre os DC, DD e GR é importante de modo a controlar uma possível bola na profundidade.



Figura 13 - Impedir o Pontapé de Baliza – GR+3+5+2

- GR+4+4+2 modificado (Jornada 7 x SC Vila Verde)

Ainda que fosse utilizado maioritariamente a organização e dinâmicas acima referidas, devido a algumas estratégias, deu-se a necessidade de ajustar alguns posicionamentos. Neste GR+4+4+2 (Figura 14), que se assemelha a um GR+2+4+2+2 ou GR+2+6+2, o objetivo principal passa por encontrar igualdade numérica no meio-campo e manter a pressão alta nos centrais, obrigando a jogar fora (DD ou DE) ou longe. Todos os princípios mantêm-se iguais, ainda que ocorram mudanças de marcação: O ED é que pressiona os DC em vez do EE, o que permite ao DE fechar em corredor central e marcar o MC adversário (No nosso modelo estratégico, o DE assume muitas vezes o papel de MDF, pelo que, os jogadores que ocupam tais posições têm características semelhantes). Por outro lado, permite ao DD subir no terreno e marcar o DE adversário (Vantagem qualitativa, visto que os nossos DD jogam projetados em zonas avançadas do campo e possuem uma boa capacidade de pressão e transição ofensiva).



Figura 14 - Impedir o Pontapé de Baliza – GR+4+4+2

Apesar de terem sido modificadas dinâmicas para este jogo, assim que o mesmo começou, as condições climatéricas tornaram o campo muito difícil de jogar a bola pelo chão, principalmente perto das áreas, o que obrigou ambas as equipas a procurarem soluções longe. Mesmo assim, ainda no 2º minuto de jogo

a equipa teve sucesso em impedir o pontapé de baliza (Figura 15), devido à pressão agressiva do AV no GR adversário, obrigando-o a colocar a bola pelo ar no DE (Indicador de pressão), sendo posteriormente ganha pelo nosso DD que, ao passar imediatamente a bola para o MDF, que se encontrava de frente para o jogo, permitiria à equipa permanecer com bola em meio-campo adversário (Zona 3/ Zona de Criação), ou atacar rapidamente através de um passe em rotura no corredor central para o EE ou PL. Infelizmente, a decisão tomada foi atacar pelo mesmo corredor, mesmo com inferioridade numérica, não tendo sido obtido sucesso. Pelo contrário, colocando a equipa adversária sobre possibilidade de ataque rápido em igualdade numérica. No que diz respeito à 1ª fase defensiva, a equipa obteve sucesso.



Figura 15 - Pressão ao GR em Zona 1

Já no minuto 34, deu-se o 2º pontapé de baliza adversário curto, com falha de marcação/pressão do ED (Figura 16), que permitiu ao DC adversário colocar a bola na rotura do seu DE (nas costas do nosso DD).



Figura 16 - Falha de marcação em zona 1

Se um dos jogadores da frente (AV e EX) não realizar a sua função adequadamente, uma das fraquezas, tanto neste sistema (4-4-2), como no sistema mais utilizado pela equipa para defender PB (3-5-2), há a possibilidade de ataque à profundidade dos adversários (Figura 17), originando uma possível situação de igualdade numérica. Foi exatamente isso que aconteceu no minuto 34 da jornada 7 x SC Vila Verde – Bola nas costas do nosso DD, os nossos médios atraídos para perto da linha defensiva adversária, pelo posicionamento do DC e MC adversário, o que originou uma situação 3v3, com o nosso DE a chegar em esforço (atraído pelo MC adversário para zonas avançadas). O que salvou esta situação foi a excelente cobertura do nosso MDF, que não permitiu ao adversário conduzir a bola para corredor central. Mesmo que o Vila Verde não fosse capaz de finalizar em 3v3, tinham aqui uma oportunidade de "instalar" o bloco em meio-campo adversário e criar possíveis situações de finalização. Contudo, a bola acabou por sair para PB após condução do DE adversário para zona morta.



Figura 17 - Ataque adversário após falha de marcação em zona 1

Neste jogo, ainda na 1ª parte, deu-se ainda PB adversário nos minutos 37, 40, 42 e 45, sendo que, após passe do GR para o DC, este tentava colocar a bola nos médios mais avançados ou ponta de lança, sem sucesso em todas as situações. Bom posicionamento, pressão no meio-campo e linha defensiva e excelente ataque às 2ªs bolas.

Em todas as situações da 2ª parte deste jogo, a equipa adversária optou por colocar a bola pelo ar no AV ou EX, pelo que, não sucedeu defesa do pontapé de baliza por parte da nossa equipa.

- GR+5+3+2 (Jornada 22 x 1º Dezembro e Jornada 26 x UD Santa Maria)

Esta disposição dos jogadores na J22 e J26 foi necessária, no sentido de manter uma igualdade numérica de jogadores na nossa linha defensiva, visto que, estas equipas constroem em 4-3-3, com 1 MC e 1 MO mais avançados no terreno. Todas as equipas até à jornada 22, no pontapé de baliza, quando utilizavam o 4-3-3, disponham 1 MDF e 1 MC mais recuados, o que permitia utilizar uma organização em GR+3+5+2 (Figura 18). Em GR+5+3+2 o objetivo continua a ser evitar que a bola entre controlada pelo meio-campo (MC ou AV adversário), através da pressão dos jogadores mais avançados, obrigando o adversário a jogar a bola para os seus DD ou DE ou procurem opções longe. Nesta disposição tática, o DE desce no terreno e junta-se à linha defensiva, marcando o ED adversário. A pressão aos DCs adversários passa a ser feita por

MCE e AV, em vez do EE, que agora preocupa-se com o DD adversário. Os MC mais avançados são marcados pelos DC e MDF.



Figura 18 - Impedir pontapé de baliza – GR+5+3+2

Esta disposição tática permitiu à nossa equipa controlar de maneira mais segura a profundidade, visto que na 1ª volta, ambos os adversários tinham a tendência de utilizar bolas longas quando eram pressionados em PB. Tanto nesta disposição como em qualquer outra, os indicadores de pressão mantêm-se os mesmos: 1) Bola entra no lateral adversário; 2) Receções de costas para o jogo; 3) Passes lentos ou com bola a saltar ou pelo ar entre centrais ou laterais e centrais ou para GR; 4) Receção mal orientada pelo GR;

Na Jornada 26 x Santa Maria, o 1º PB adversário deu-se aos 18 minutos, com saída em passe do DC para GR e pressão imediata do nosso AV (Figura 19), que acabou por ser fintado pelo GR, tendo a necessidade de realizar um 2º esforço e pressionar o DC (jogador que lhe foi atribuído). Nesta jogada a bola acabou por entrar no DE adversário (indicador de pressão), que sendo pressionado pelo ED falhou o passe para o seu MC, permitindo recuperação do nosso MCD, dando origem a uma oportunidade clara de finalização.



Figura 19 - Pressão do AV em zona 1

Nesta situação, a pressão no PB poderia ter produzido 1 golo, com vantagem espacial clara, contudo o jogador que recuperou a bola acabou por falhar o passe (MDF para AV – Figura 20).



Figura 20 - Vantagem após pressão por indicador de pressão em zona 1

Durante a 1ª parte a equipa adversária tentou sair, na maior parte das vezes, em passe curto no PB, sendo a próxima situação um excelente exemplo de pressão neste 1º momento defensivo (Figura 21). Todos os jogadores estão nas devidas posições, com destaque ao MCE que efetua pressão de fora para

dentro no GR, após passe do DC direito adversário para o mesmo, orientando o adversário para o seu corredor esquerdo, onde a nossa equipa terá vantagem na pressão (principalmente se a bola chegar a DE, tal como na situação anterior). Assim sendo, é possível ver na imagem: MCE a fechar a variação para DC direito e pressionando o GR; MCD com MC; AV a fechar o meio à espera do *timing* para pressionar DC esquerdo; ED a fechar o meio e a preparar-se para fechar, ou seja, pressionar o DE caso a bola se dirija para o mesmo; MDF e DC com MO e MC, respetivamente.



Figura 21 - Pressão na variação em zona 1

Apesar de uma pressão muito bem feita com enorme constrangimento adversário, estes conseguiram sair desta situação através de um passe de DC para DC muito perto da linha de golo, que permitiu desbloquear a pressão e criar perigo no corredor direito.

Neste jogo contra o UD Santa Maria, ocorreram algumas situações em PB adversário onde, em enorme desvantagem, acabaram por conseguir sair da pressão. A seguinte situação (Figura 22) é outro exemplo claro de posicionamentos e decisões corretas que criaram grande vantagem para a nossa equipa, mas não deram em golo (AV fintado pelo GR – minuto 40, 1ª parte), sendo a bola pontapeada pelo GR para o EE, porém controlada pela nossa linha defensiva.



Figura 22 - Pressão ao GR em zona 1 com bola ganha pela linha defensiva

Em termos de pressão no PB, neste jogo, a única falha tático-estratégica deu-se aos 58 minutos, quando o MCE não cobriu o meio antes de pensar em pressionar o DC, permitindo ao GR colocar a bola controlada pelo meio no MC. Ainda assim, o nosso DC estava bem posicionado e recuperou a bola, evitando que quebrassem a 2ª linha de pressão (Figura 23).



Figura 23 - Falha de pressão em setor avançado

Para além destas situações, houve 4 casos em que a bola foi colocada longa após pressão de MCE e AV, onde, ou foi para fora, ou recuperada pela linha de 5. Por fim ocorreram mais 3 situações em que a bola foi ganha em

corredor lateral pelos nossos EX, após passe de DC ou GR para DE ou DD adversário. Este jogo foi realizado já quase no fim da época, e mostra a grande capacidade que a equipa desenvolveu para pressionar alto. Por outro lado, mostra também uma grande dificuldade em criar situações de finalização, mesmo com vantagem clara, muito devido a uma precipitação, falta de entendimento entre os jogadores e fraca capacidade de decisão em criação (grande dificuldade durante toda a época).

- **2ª Fase:** Impedir a Construção

Em Zona 2, tal como na fase anterior, pretende-se uma pressão agressiva ao portador da bola, orientada para os corredores laterais, de modo a criar uma situação de superioridade numérica (zona de maior desvantagem atacante). No nosso modelo de jogo, esta fase defensiva tem maior importância que as restantes, assumindo o principal momento defensivo da equipa durante os jogos.

- GR+5+3+2 (Principal organização em zona 2 até Jornada 12 – Ex: J4 x Ponte Frielas)

A equipa procura no meio-campo adversário, criar um bloco compacto e coordenado, com uma linha defensiva próxima que controla a profundidade com a ajuda do GR. Esta constitui-se, normalmente, em linha de 5 com extremo oposto a baixar ou com MDF a alinhar com os defesas. Pretende-se que a equipa assuma um bloco médio-alto, com referências de marcação para cada jogador (não é Homem a Homem). As referências zonais funcionam de acordo com os companheiros, posicionamento adversário e posicionamento da bola. Em certos jogos, determinados jogadores assumem defesa ao homem.

A pressão começa no AV, que tem a função de orientar o jogo adversário para um dos corredores. Os EXs devem fechar linhas de passe interiores e preparar-se para pressionar fora, quando existir um passe para o jogador do corredor lateral. Os MCs preocupam-se em fechar o meio e desarmar o adversário se a bola entrar em corredor central. O MDF ajuda os MCs através de cobertura defensiva ou ajusta o posicionamento, alinhando com os DCs. Por fim, o lateral do lado da bola, efetua pressão agressiva no EX adversário, obrigando-o a, na

pior das hipóteses, jogar a bola para trás. A partir destas ações pretende-se dificultar a saída curta adversária e construir uma armadilha lateral (Figura 24).

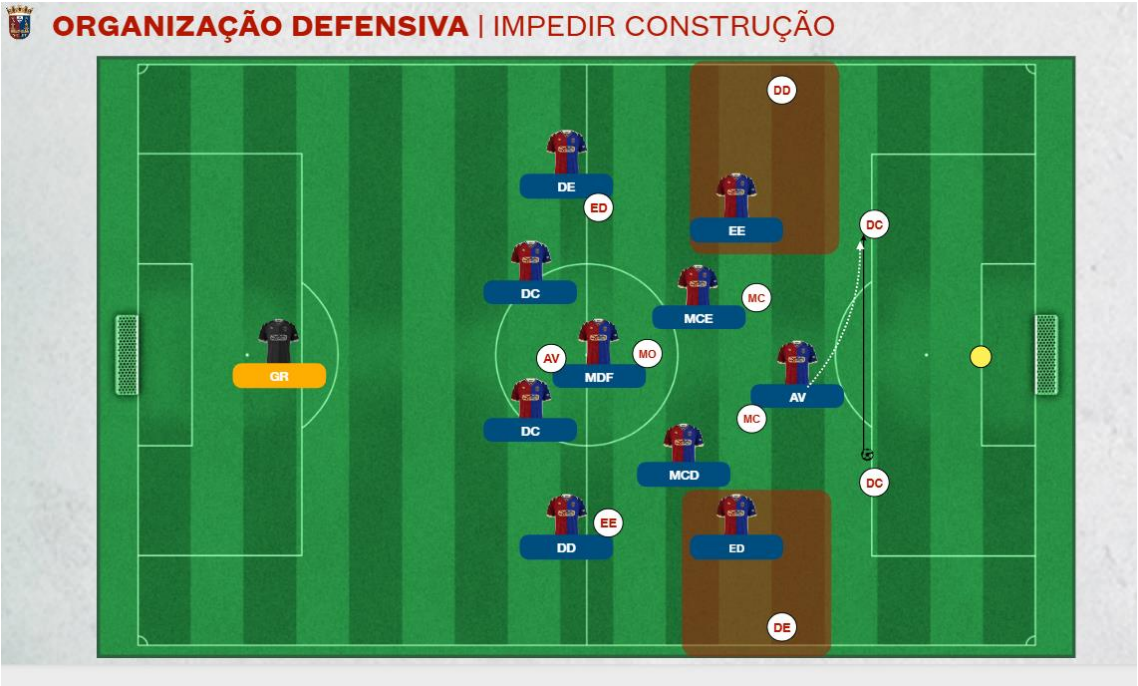


Figura 24 - Impedir construção – GR+5+3+2

A figura 25, relativa à Jornada 4 x UD Ponte-Frielas, mostra exatamente a estratégia planeada, em prática, ainda que, com uma distância um pouco acima do ideal entre setores (principalmente defensivo e médio). Este espaço entre setores pode constituir um problema nesta disposição, caso o AV não efetue pressão agressiva e adequada no DC adversário e a linha defensiva não esteja atenta à bola na profundidade.

Para além disso, a disposição tática da equipa poderia quebrar caso o avançado adversário realizasse permuta com o médio ofensivo, no sentido de receber a bola no pé em corredor central e, os EXs procurassem a máxima profundidade. Assim sendo, o papel do AV e médios é fundamental, constrangendo o DC adversário e o espaço central. Na situação apresentada, o DC adversário acabou por tentar colocar a bola no ar para o EX, mas sem sucesso, pela adequada leitura de profundidade da linha defensiva.



Figura 25 - Pressão de AV em zona 2

Apesar de termos tido sucesso neste momento, a distância entre o AV e o DC adversário poderá oferecer tempo ao MDF adversário de chegar perto e funcionar como 3º Homem, ao colocar a bola no DC oposto (Indicador de pressão – Bola no MDF ou MC adversário).

Quando a bola entra no DD ou DE adversário, o nosso MDF para além de se preocupar em fechar o espaço central, impedindo que a bola chegue ao AV, deve estar ao mesmo tempo, preocupado em seguir o MO caso este efetue roturas (Figura 26).



Figura 26 - Função MDF em defesa de Zona 2

Não foi possível encontrar nenhum exemplo em que tal tenha acontecido, visto que, normalmente quando a bola entra no DD adversário, tende a acontecer uma das seguintes opções: 1) recuperação da bola; 2) a bola sai pela linha lateral; 3) bola no ar para AV ou EE; 4) Bola para DC; Contudo, admite-se que tal possa acontecer, sobretudo se houver falha de marcação do EE, que, para além de expor o lateral num 2x1 no corredor, poderá vir a deixar espaço livre nas costas do DE (sobretudo se, erradamente, este decidir fazer contenção, em vez de baixar e esperar por cobertura do DC ou MDF).

Quando ocorre variação de um DC para o outro, quem pressiona o DC é o EX do lado no qual a bola se dirige, agora com intuito de não deixar jogar fora, de modo a condicionar todas as linhas de passe do DC adversário. Concomitantemente, o nosso DE aproxima-se do DC e o EE fica preocupado com a movimentação do ED adversário (Figura 27).



Figura 27 - Impedir variação em Zona 2

Nesta situação deve existir uma boa articulação defensiva e uma pressão forte, sobretudo por parte do ED, pois caso a bola chegue ao DE este fica em situação de vantagem perante o nosso DD (2x1), que não tem outra opção senão baixar até ocorrer cobertura defensiva. Para além disso, se o ED falha na pressão, tem de fazer 2º esforço e tentar desarmar o DE (muito desgaste físico). Outra situação de desvantagem, é a colocação da bola em corredor oposto, caso DD adversário se mantenha em profundidade.

A figura 28 mostra claramente a situação acima descrita. Deu-se a variação do DC direito para o DC esquerdo, com pressão do nosso ED que, ainda que atrasada, cortou linha de passe para o DE. O DC ficou, dessa forma, constrangido, e foi obrigado a procurar linhas de passe longe.



Figura 28 - Pressão de ED a impedir variação em Zona 2

A situação de variação da figura 29, é muito vantajosa para esta disposição tática, visto que é muito difícil o DC jogar fora e o espaço no corredor central estar a ser fechado, dificultando a procura de jogo interior e de dinâmicas de 3º Homem (grande vantagem desta estratégia). Por outro lado, se ocorre falha de marcação (Figura 28), a pressão é facilmente quebrada e o MC adversário pode receber a bola enquadrado para a baliza, em vantagem numérica (- 4 jogadores).



Figura 29 - Falha de pressão em zona 2

De uma forma geral, nos jogos em que foi utilizada esta disposição tática, não houve muitas situações de sucesso por parte da equipa adversária quando esta tentava colocar a bola pelo chão. No entanto, a equipa sofreu um pouco contra equipas mais velhas (Sub-17) e que disponham de um jogo baseado em bola na profundidade. Isto porque o trabalho do DD e do DE é muito exigente do ponto de vista físico, visto que realizam pressão, recuperam profundidade e ainda atacam em transição ofensiva. Desde cedo tentou-se minimizar esse problema, através de um posicionamento mais central (quase MDF) do nosso DE e por um jogo baseado em ataque posicional, onde ter a posse de bola e atacar com intenção são pontos-chave. Conseguiu-se assim que a equipa, conscientemente, descansasse com a posse da bola, minimizando ligeiramente este ponto. Todavia, o DD ainda sofreu, especialmente com equipas muito ofensivas, com as capacidades condicionais e coordenativas mais desenvolvidas e em jogos onde a posse da bola foi abaixo da média.

- GR+4+2+3+1 (Jornada 8 x Estoril “B”)

Após 8 jogos de preparação e 7 jogos do campeonato a utilizar o sistema GR+5+3+2 para impedir a construção, decidiu-se modificar a disposição estratégica, por entendermos que os jogadores já desenvolveram a capacidade de pressionar alto e coordenadamente nesse sistema, que consideramos mais simples de ensinar e ter sucesso. Com a utilização do GR+5+3+2, a equipa já mostrava um bom comportamento coletivo, com pressão, coberturas, equilíbrio e controlo da profundidade adequadas. Ainda que existissem variáveis a melhorar nessa estratégia, principalmente, na compactação entre setores, contra uma equipa em níveis semelhantes de maturação que a nossa e com tendência em construir com bola no chão, procurando os MC e o AV, optou-se por uma estratégia mais agressiva.

No GR+4+3+2+1 (Figura 30), tal como no anterior, pretende-se uma pressão em bloco médio-alto, compacto e coordenado, com o objetivo de recuperar a posse da bola em zonas mais avançadas do terreno de jogo. Numa fase inicial de pressão, o que muda nesta disposição é a utilização de 2 médios mais recuados (MCE e MDF), em vez de MCE e MCD mais avançados. Isto com o

objetivo de não permitir que a bola entre nos MC adversários mais avançados ou no AV, tornando o corredor central mais compacto, retirando vantagem ao adversário nessa zona.

Em termos de pressão, mantém-se o seguinte: AV a pressionar agressivamente o DC; EX a fechar o meio e a preparar-se para pressionar o DL; MC, MDF e DE chegam perto do centro de jogo, de modo a condicionar o adversário a jogar para trás.



Figura 30 - Impedir Construção – GR+4+2+3+1

No caso de existir variação (Figura 31) para o DC longe, o EX do lado da bola deve condicionar o adversário, o AV fecha o DC oposto e os médios ajustam a posição, com o intuito de fechar o espaço interior. Assim, espera-se que o DC adversário não tenha linhas de passe, obrigando-o a jogar no GR.



Figura 31 - Impedir variação em Zona 2

Quando a bola entra no GR adversário (Figura 32), a nossa disposição modifica-se para um GR+3+5+2, com o intuito de fechar todas as linhas de passe curtas e criar situações de bola pelo ar nos EX ou AV (indicador de pressão). Para tal, é necessário que o EX do lado oposto (neste caso EE), pressione o DC oposto e, ao mesmo tempo, o DE e DC subam no terreno, efetuando pressão no DD e EX adversário, respetivamente. Se for realizado do lado oposto, a pressão passa a ser feita pelo ED, DD e DC do lado direito (após passe do DC direito adversário para GR).



Figura 32 - Impedir construção em zona 2 em GR+4+2+3+1 com bola no GR

Na primeira situação (figura 33), logo aos 3 minutos de jogo (1º vez a utilizar o sistema), houve várias falhas defensivas que permitiram ao adversário quebrar a 1ª linha de pressão e acelerar o jogo pelo corredor central com demasiado espaço (jogada que origina o golo adversário). Neste cenário, a bola encontra-se, inicialmente, no DE adversário, que é pressionado pelo nosso ED. Este falha na contenção, ao deixar espaço para o adversário conduzir para meio do campo e criar uma variação de corredor. Assim sendo, o AV realizou adequadamente pressão no DC mais próximo da bola e o nosso EE encontra-se subido, na intenção de fechar linha de passe para o DC adversário mais afastado da bola. Porém, por uma descoordenação do DE e DC, o DE adversário consegue enquadrar o seu DD, criando uma situação de extrema vantagem adversária (Figura 34).



Figura 33 - Falha de Marcação em Zona 2 – GR+4+2+3+1



Figura 34 - Vantagem adversária no corredor

Tal pode ter ocorrido, pela falta de hábito por parte do nosso DE e DC em defender em zonas mais avançadas do terreno, visto que no GR+5+3+2 defendiam em linha de 5 e estavam preocupados com a profundidade, mas, pelo contrário, no GR+4+2+3+1 devem estar preocupados em pressionar alto na construção adversária. Nesta disposição tática a agressividade em zona 2 é extremamente importante, sendo que os jogadores não podem ter receio de pressionar mais à frente. Esta é uma das desvantagens verificadas ao modificar

o sistema estratégico. Para além disso, é importante que os EX tenham capacidade de realizar contenção, não permitindo ao adversário passar a bola para zonas interiores, muito menos, realizar condução para corredor central.

Aos 8 minutos, uma situação semelhante (Figura 35), com bola a viajar do DE adversário para DC do lado da bola e com falha de marcação dos nossos DE e DC. Porém, o ED e o MCD efetuaram pressão adequada, não permitindo que a bola chegasse novamente ao DD (grande vantagem adversária).



Figura 35 - Falha de marcação em zona 2 – GR+4+2+3+1

Outra desvantagem verificada na defesa em zona 2 em GR+4+2+3+1 é o espaço que entregamos ao adversário, caso este consiga bater a nossa pressão no corredor lateral. A figura 36, é exemplo de uma situação de 3x2 muito vantajosa para o adversário, após quebra de pressão no corredor esquerdo adversário, pela atração dos nossos médios através dos médios adversários e do nosso DC pela movimentação do EE (baixou para construir) originando um 3x3 em corredor lateral. Os médios a defender em zona alta devem evitar ao máximo que o adversário enquadre, sendo a contenção feita de dentro para fora. Isto porque a distância entre o setor defensivo e médio neste sistema é maior do que no GR+5+3+2 e apenas dispomos de 2 defesas na última linha, quando a pressão é quebrada. Assim sendo, há uma extrema necessidade de controlar o movimento do MDF adversário, não permitindo que o mesmo receba a bola e

enquadre (ponto-chave do GR+4+2+3+1 e possível desvantagem quando os MC não conseguem ainda pressionar com critério).



Figura 36 - Quebra de pressão adversária por atração dos MCs

Os jogadores mostraram muita dificuldade em combater a variação de jogo adversária, de DC para DC ou DC para DD/DE, muito pelo atraso do nosso DD ou DE que, antes da variação encaixa na linha e quando há sinais de variação tem de efetuar um *sprint* para fechar DL. Este padrão exige muito da capacidade de leitura, decisão, coragem, velocidade de reação, velocidade de deslocamento e capacidade de realizar *sprints* repetidos.

Apesar de termos tido sucesso no jogo e a equipa ter sido capaz de recuperar a bola em zona 2 em diversos momentos, os jogadores demonstraram dificuldades (inconsistência no êxito das ações defensivas) em entender os posicionamentos estratégicos neste momento do jogo, por alguma hesitação na pressão em alguns contextos por parte de determinados jogadores, falhando o "*timing*" da pressão e ao oferecer tempo ao adversário para atrair e sair da pressão em passe diagonal ou condução para corredor interior (grande desvantagem). Para além disso, por termos apenas 4 ou 3 jogadores na linha defensiva (dependendo se houve variação ou não), estamos mais sujeitos a situações de igualdade ou superioridade numérica assim que a pressão é batida.

É um sistema que exige maior coordenação entre jogadores e melhor capacidade de realizar contenções e coberturas. O facto de termos utilizado este sistema contra uma equipa “B”, tal como a nossa, ajudou a que tivéssemos sucesso por uma imaturidade física adversária. Assim sendo, foi um bom teste para verificar a capacidade de coordenação defensiva intra- e inter-setores, assim como, de proporcionar aos jogadores uma maior identidade coletiva, combatividade e agressividade nas ações defensivas (essencial para o nosso modelo de jogo e para desenvolver uma “mentalidade vencedora”).

Porém, nas 2 jornadas seguintes utilizou-se a mesma disposição tática em zona 2, contra o 1º Dezembro (Jornada 9) e o Clube Atlético Cultural da Pontinha (CAC) na Jornada 10, sendo que perdemos ambos os jogos. Os jogadores demonstraram dificuldades defensivas em zona 2, com pressão atrasada, contenção mal efetuada e pouca agressividade na pressão alta. Na figura 37, contra o CAC, verifica-se uma pressão mal efetuada pelo ED ao DE, que permite conduzir a bola para zona intermédia (má colocação dos apoios). Para além disso, o MCD encontra-se muito longe para efetuar cobertura defensiva ao ED. Esta situação deu-se várias vezes em ambos os jogos, permitindo, por vezes, à equipa adversária quebrar a pressão e acelerar o jogo através de um passe diagonal entre corredores ou condução em corredor central. O campo do CAC tinha grandes dimensões, o que ainda dificultou mais a nossa equipa, quando permitíamos que ocorresse variação de corredores.



Figura 37 - Quebra de pressão adversária por erro de contenção e cobertura em Zona 2

Na jornada 11 contra o UD Santa Maria, modificou-se a estratégia defensiva em zona 2 (GR+5+3+2), pois chegou-se à conclusão de que o GR+4+2+3+1 é muito complexo e não permite que ocorram falhas na pressão pois deixa a equipa muito vulnerável nos corredores opostos, com linha defensiva com poucos jogadores. Tratando-se de Sub-16 as falhas individuais são normais e inevitáveis para a aprendizagem, pelo que, utilizar um sistema tão agressivo e arriscado não compensaria, visto que os erros individuais defensivos trazem muitas desvantagens para o coletivo.

- GR+5+2+3 (Disposição mais utilizada durante a época; Jornada 13 x Damaiense)

Na tentativa de tornar a pressão coletiva cada vez mais agressiva, após verificarmos o insucesso da estratégia GR+4+2+3+1, tentou-se utilizar uma disposição tática que não deixasse os nossos laterais tão expostos, permitisse um melhor controlo da profundidade e controlo interior, uma compactação do bloco defensivo e facilitasse na leitura das coberturas defensivas (Figura 38 e 39).

Nesta organização defensiva em zona 2 as funções definidas são as seguintes: AV pressiona DC esquerdo e tenta fechar linha de passe para o MDF; o MCE sobe no terreno e efetua pressão no DC direito; EE responsável por alinhar na linha defensiva (5 jogadores), mas também pressionar o DD na variação; ED preocupa-se em fechar linha de passe para MC e pressiona DE; MDC e MCD acompanham a pressão na tentativa de fechar linhas de passe interiores. O objetivo passa por levar o adversário a perder a bola na lateral ou explorar a profundidade (linha de 5 + GR atento) ou recuar até ao seu GR e, consequentemente, jogar a bola aérea, por falta de linhas de passe interiores ou exteriores curtas.



Figura 38 - Impedir Construção – GR+5+2+3



Figura 39 - Impedir Construção corredor lateral – GR+5+2+3

Na Jornada 13 x Damaiense (1ª vez a utilizar este sistema), notou-se dinâmicas coordenadas entre o AV, MCE e ED, principalmente porque a equipa adversária construía com 3 jogadores, o que facilitava as leituras de pressão (fácil entendimento de quem pressionar). Não obstante, houve alguma dificuldade em alinhar a pressão na zona do EE (tem dois papéis, dependendo do lado da bola – do seu lado pressiona DD; do lado oposto alinha com defesa). Na figura 40 verifica-se um bom entendimento dos 3 da frente, contudo, verifica-

se uma falha de marcação do MC adversário que faz uma movimentação do corredor central para o lateral, ocupando posição de DD.



Figura 40 - Falha de marcação de EE

Nesta situação, quem deveria pressionar é o nosso EE, pois se o nosso MDF acompanhar o MC adversário para fora, abrir-se-á muito espaço no corredor central, possibilitando à equipa adversária passes no chão para essa zona, com um fácil enquadramento, tanto em receção orientada ou através de dinâmica de 3º Homem. Por só termos 2 médios na zona intermédia, caso os mesmos sejam arrastados a equipa irá ficar vulnerável entrelinhas (desvantagem deste sistema). Assim sendo, o MDF e o MCD devem ter uma boa capacidade de leitura defensiva para a equipa ter sucesso em zona 2. Na figura 41, o MDF parece acompanhar o adversário, num 1º instante, porém, a meio do deslocamento identifica o espaço deixado livre e aponta para o EE, de maneira a ser este a pressionar.

Assim sendo, mesmo atrasado, o EE consegue ter sucesso ao impedir o MC adversário de ganhar vantagem posicional sobre a nossa 2ª linha de pressão. Contudo, teve ajuda do adversário que recebeu de costas (indicador de pressão) e perdeu tempo a enquadrar, facilitando o desarme.



Figura 41 - Marcação atrasada de EE

Quando a bola chega a DC do lado direito, o nosso DE tem um papel fundamental (Figura 42) de acompanhar o MC adversário, dentro da zona determinada, trabalhando como MDF. Este tem de ter uma boa leitura de jogo e perceber o *timing* de pressionar. Isto porque, se a bola chegar ao DD adversário, o nosso DE volta a encaixar na linha defensiva, preocupando-se com a zona (pode ser atacada por ED, MC ou AV).



Figura 42 - Papel do DE – GR+5+2+3

Na figura 43, verifica-se o papel fundamental do DE (a verde) a pressionar o MC adversário, após o nosso MCE falhar na pressão ao DC. Ao mesmo tempo, constata-se que o EE está preocupado em fechar o meio e próximo ao DD adversário, caso necessite de o pressionar. O trabalho do DE neste modelo e, em particular, nesta situação, mostra-se essencial para evitar que o DC direito adversário coloque a bola no pé do seu MC. Assim sendo, combate-se a desvantagem de termos apenas 2 médios no setor intermédio, ao passar para dois MDF (MDF e DE) e um MC no momento certo (leitura e capacidade de decisão do DE é fundamental)



Figura 43 - Pressão do DE sobre MC adversário

Em caso de atraso ao GR (Figura 44), a equipa dispõe-se em GR+3+5+2, com: AV e MCE a pressionar os DC; EE a pressionar DD; ED a pressionar DE; MCD e MDF a assumir os MC e MDF, respetivamente; DC esquerdo a marcar MCD; Nesta situação, estes jogadores assumem defesa à zona, mas referências de marcação claras.



Figura 44 - Bola no GR adversário em GR+5+2+3

Esta estratégia para impedir a construção adversária mostrou-se adequada para a equipa, visto que, foi mantida a agressividade na pressão e, ao mesmo tempo, resolveu-se o problema de deixar os laterais muito expostos nas variações de corredor, tal como acontecia em GR+4+3+2+1. Esta disposição foi mantida desde a jornada 12 até ao fim da época, ainda que, em alguns jogos, existissem algumas pequenas mudanças, de modo a responder adequadamente às dinâmicas de construção adversárias.

O GR+5+2+3 mostrou ser um sistema complexo e agressivo, onde os pontos-chave para o seu sucesso são a coordenação coletiva, a compactação/relação entre setores, leitura espacial e capacidade de decisão dos MCD, MDF e DE. Do meu ponto de vista, foi uma boa escolha por parte da equipa técnica, visto que solicita à equipa a capacidade de se movimentar em conjunto, tendo em conta:

- ✓ Indicadores de pressão (passe mal efetuado/ “bola suja”; receção mal orientada; falha no 1º toque; bola no lateral; bola nos MC);
- ✓ Espaço entre linhas (Decisão de subida ou não no setor)
- ✓ Construção adversária;
- ✓ Movimentações dos médios adversários;

Tendo isto em conta, destaco que foi, ao longo da época, uma ferramenta essencial para ensinar aos jogadores a:

- Pressionar de dentro para fora (ângulos de pressão);
- Efetuar coberturas e decidir quando as fazer;
- Entender como se efetua uma pressão no corredor lateral em conjunto;
- Perceber os "*timings*" de pressão em diferentes corredores e decidir individualmente e coletivamente, quando o fazer;
- Compreender os espaços de jogo, identificando vantagens defensivas em diferentes zonas do terreno de jogo;
- Comunicar entre si;
- Contribuir individualmente e ativamente para o coletivo;

Em termos posicionais, do meu ponto de vista, quem beneficiou mais com a utilização deste sistema foram os MDF, MCD, MCE, AV, ED e EE.

Os avançados são solicitados recorrentemente a realizar pressão muito agressiva ao portador da bola, com a intenção de orientá-lo para fora (corrida de dentro para fora). Quem desempenha este papel deve ser capaz de manipular os defesas adversários em prol da estratégia da equipa. Assim, devem ser capazes de temporizar e ser o 1º elemento de uma pressão compacta e intencional. O controlo emocional, agressividade, a leitura, a comunicação e a capacidade de aceleração, desaceleração e mudar de direção, são variáveis solicitadas por este sistema a quem efetua o papel de avançado.

Os extremos, que muitas vezes são vistos como jogadores com percentagem de trabalho mais atacante do que defensiva, neste sistema são peças essenciais, ao pressionar agressivamente os laterais com o objetivo de os desarmar ou orientar o jogo para trás. Assim sendo, aprendem a fazer contenção (enquanto protegem zonas intermédias), ler o adversário e tentar desarmá-lo e, no caso de quem faz EE, saber ler e decidir o "*timing*" de aproximação ao DD adversário ou à nossa linha defensiva.

Os médios, na minha visão, são os que mais beneficiam desta disposição tática, já que, a leitura espacial, a proteção central e a cobertura próximo ao centro de jogo são variáveis a equacionar recorrentemente. O sucesso tático

neste momento do jogo depende muito das decisões tomadas por estes, já que são apenas dois (MCD e MDF) e devem estar alertas, no sentido de não serem atraídos para fora dos espaços intermédios. Aprendem assim a ler e a identificar padrões de construção adversários, formulando estratégias para fechar da melhor maneira os espaços intermédios. Do ponto de vista dos princípios defensivos, desenvolvem a temporização nas coberturas e leitura dos equilíbrios defensivos.

Os nossos defesas, tal como no GR+5+3+2, aprendem a defender a profundidade e a controlar o espaço entre setores. São muitas vezes solicitados para defender bolas em rotura, pelo que desenvolvem a leitura do "*timing*" de aceleração, assim como a sua velocidade máxima e capacidade de realizar *sprints* repetidos. Ao jogar em linha alta, são, por vezes, solicitados também a realizar cobertura em zonas do terreno mais avançadas. Assim sendo, devem ter coragem, desenvolver leitura e decisão das coberturas realizadas em zonas altas.

O nosso DE, por ter um papel tão específico no nosso sistema de jogo, tem a oportunidade de desenvolver muito o seu entendimento tático, lendo a forma de construir adversária e ao decidir se efetua pressão sobre o médio ou, por outro lado, se mantém na linha defensiva. É um trabalho essencial, visto que, se houver hesitação, o adversário poderá ficar em vantagem clara com bola controlada em corredor central.

Do ponto de vista geral, é um sistema estratégico que se encontra ligado ao desenvolvimento da "mentalidade vencedora", na qual, a coragem, a determinação, a combatividade, o "querer bola" e a identidade coletiva assumem um papel determinante no processo defensivo e comportamental de cada jogador.

- **3ª Fase:** Impedir Criação (Zona 3)

O nosso modelo de jogo perspetiva uma recuperação da posse da bola em zona 1 (impedir o pontapé de baliza) e principalmente em zona 2 (impedir a construção), sendo que não é desejado passar muito tempo a defender em zona

3 (Criação adversária, dentro do nosso meio-campo). A defesa da criação está mais assente em princípios do que em disposições táticas, sendo que, as táticas utilizadas foram sofrendo ligeiros ajustes, tendo em conta a forma de criar de cada equipa. Nesta zona do terreno, pretende-se efetuar pressão constante ao portador da bola, evitando ao máximo que o adversário encontre linhas de passe interiores ou de rotura. É uma fase onde a compensação defensiva assume um papel fundamental, de forma a promover o equilíbrio e, consequentemente, não deixar espaços abertos para o adversário progredir.

- GR+4+1+4+1 (Principal estratégia defensiva de criação até Jornada 12 x Santa Maria)

Com esta disposição tática (Figura 45), pretende-se que a equipa defenda de forma compacta e o mais longe da baliza possível, ao fechar os espaços interiores e ao manter a pressão constante. Tal como nos momentos defensivos anteriores, a pressão começa no AV, que salta no DC após entender que os espaços centrais estão fechados. Os EX fecham o meio e preparam-se para saltar nos laterais assim que a bola entrar. Os MC efetuam coberturas ao AV e EXs, preocupando-se em fechar o espaço central. O MDF aproxima-se dos corredores, com referência no MO adversário. A linha defensiva defende à zona e preocupa-se em não ser ultrapassada ou deixar espaços entre si. Caso ocorra a subida dos laterais, os EXs são responsáveis pelo acompanhamento, com o objetivo de realizar contenção e desarmá-los ou, obrigá-los a jogar para trás. Neste cenário o DE ou DD aproximam-se do DC, efetuando cobertura ao EX.



Figura 45 - Impedir Criação – GR+4+1+4+1

Quando este cenário ocorre, pretende-se que o EX do lado oposto fique preocupado em ganhar vantagem na transição ofensiva no corredor onde se encontra, fechando, ao mesmo tempo, uma possível variação para a sua zona de ação (tendencialmente, DC ou DE – Figura 46).



Figura 46 - ED preocupado com variação

- GR+5+3+2 (Jornada 6 x Oeiras; Jornada 13 x Damaiense; Jornada 14 x Mafra)

A mudança nos posicionamentos táticos nestas jornadas, advém do facto do adversário se posicionar em meio-campo ofensivo em GR+3+5+2 (Figura 47) e ter a tendência em efetuar passes para o meio da pressão, pelo que, uma pressão alta nos DC com bola é fundamental, de maneira a constranger a decisão, não permitindo o jogo interior. Assim, dá-se a necessidade de colocar mais um jogador à frente, resultando numa pressão 2 x 3, em vez de 1 x 3 ou, de baixar o bloco e deixar o adversário jogar sem pressão. Desta forma, a pressão começa no AV e ED, sobrando o DE adversário para o nosso DD e o DD adversário para o nosso EE, que baixa para defender a criação adversária. Assim sendo, mantem-se a pressão alta e agressiva (identidade da equipa), com superioridade numérica em meio-campo e defesa, mantendo o espaço interior fechado e as coberturas aos homens dos corredores (EE e DD, cobertos por DC, MC ou MDF).



Figura 47 - Impedir Criação – GR+5+3+2

A utilização destas duas formas de defender a fase de criação foi essencial para ensinar duas abordagens diferentes de defender, com pressão

agressiva, nesta fase do jogo. O GR+4+1+4+1, que tem como objetivo principal fechar linhas de passe centrais e controlar o espaço entre linhas por parte do MDF, garante uma maior compreensão tática por exposição dos jogadores a problemas que solicitam leitura e decisão constantes. Durante a criação adversária, a linha média e a linha atacante (4+1), devem observar e interpretar a localização da bola, do adversário, dos colegas, do espaço e da sua distância ao setor defensivo, de modo a tomar uma decisão. Esta, por sua vez, pode ser pressionar, fechar linhas de passe ou reduzir distâncias entre setores. Para além disso, os jogadores que desempenham o papel de MDF, jogam em contextos onde é essencial entender como, quando e a quem fazer as coberturas defensivas. Estas tanto podem ser feitas ao DC, MCD, MCE, EE, DD ou ED, maioritariamente. Assim sendo, o sucesso nesta posição está assente num desenvolvimento do entendimento tático defensivo. Apesar da complexidade desta disposição estratégica, notou-se sucesso competitivo, mesmo passando pouco tempo neste momento de jogo, em relação aos restantes (grande parte das recuperações eram feitas no meio-campo adversário, ou, a equipa adversária apostava no jogo em transição ofensiva, sendo que a nossa defesa em zona 3 acabava por ser menos organizada).

Já o GR+5+3+2, foi utilizado em jogos onde a compactação e a proteção dos espaços entre corredores eram necessários. Para além disso, por menor complexidade nas leituras, promove maior segurança emocional defensiva. Neste, os jogadores preocupam-se mais em compactar o bloco e proteger os espaços interiores, ainda que, com atitude pressionante, tirando o foco de referências individuais (menor carga cognitiva e maior controlo emocional). Assim sendo, a defesa em zona 3 estava mais assente em princípios defensivos, como a contenção, cobertura e equilíbrio e não tanto na interpretação das relações numéricas (equipa compactada), pelo que, o foco defensivo individual não tem tanto peso como o anterior (mais coberturas).

- **4ª Fase:** Impedir Finalização (Zona 4)

Nesta fase, mais próxima à nossa baliza, os jogadores dispõem-se tendo em conta as estratégias mencionadas na 3ª fase, e tendo em conta os princípios de

jogo defensivos. Aqui, pretende-se uma defesa à zona onde o jogador mais próximo da bola é responsável por exercer contenção e desarmar o adversário. Não pode existir jogadores adversários nesta zona sem contenção direta de um jogador, devendo evitar-se que tente finalizar ou realizar um passe para dentro da área. No caso de cruzamentos, os jogadores devem dispor-se em duas linhas: uma primeira formada por, pelo menos, 3 elementos, na zona da pequena área, de modo a intercetar o cruzamento pelo chão ou pelo ar, e, uma segunda linha de, pelo menos, 2 jogadores, para protegerem o passe atrasado. Obviamente que esta disposição está sujeita a alterações tendo em conta o posicionamento ofensivo adversário, sendo que os jogadores devem reger-se pelos princípios de jogo defensivos.

Na figura 48, é possível constatar uma defesa bem sucedida a um cruzamento na zona 4, num jogo frente ao Estoril “B”, em que foi utilizada a estrutura defensiva GR+4+1+4+1 na fase de criação adversária. Apesar de o EE ter sido ultrapassado pelo adversário e de não se verificarem os posicionamentos anteriormente referidos para situações de cruzamento, a equipa conseguiu alcançar sucesso defensivo. Tal deveu-se à superioridade numérica no interior da área (GR+6 x 4), efetuando adequadamente as coberturas defensivas e, consequentemente, a interceção necessária. Neste caso, a bola foi intercetada pelo DC mais à esquerda, que se encontra a realizar cobertura ao DE.



Figura 48 - Defesa de situação de cruzamento

3.2.2.2 Transições Ofensivas

A transição ofensiva é um momento de jogo que depende muito da leitura das vantagens espaciais e numéricas, assim como, da zona do campo onde a bola foi recuperada. No meio-campo ofensivo, a recuperação da bola deve ser seguida por uma leitura imediata dos espaços verticais e diagonais, com objetivo de atacar rápido com 3 a 4 jogadores. Se tal não for possível, privilegia-se a posse da bola, "instalando" o nosso bloco no meio-campo adversário, através de apoios (jogadores perto do centro de jogo devem procurar oferecer linhas de passe).

Por outro lado, no meio-campo defensivo, a recuperação da bola deve ser seguida de uma posse segura e progressão apoiada. Nesta situação, o jogador mais próximo da bola oferece uma linha de passe em segurança, de modo a reter a mesma com mais espaço e tempo de leitura de jogo, ou colocá-la num jogador livre. Caso os extremos e médios criem linhas de passe verticais ou diagonais favoráveis, os jogadores devem procurar acelerar em ataque rápido. Se tal não for possível, a equipa entra em fase de construção. Tendo isto em consideração, os jogadores devem ser capazes de ler o contexto do jogo e identificar posicionamentos e vantagens, de maneira a decidir o ritmo do jogo. Mais especificamente, devem entender as seguintes variáveis:

a) Relações numéricas próximas ao centro de jogo
    a. Superioridade (acelerar)
    b. Igualdade (ler restante contexto)
    c. Inferioridade (Conservar a bola)
b) Posicionamento dos colegas de equipa
    a. Profundidade e largura
    b. Linhas de passe frontais e diagonais entre linhas (acelerar)
c) Risco de perda imediata da bola (conservar)
d) Desorganização adversária (acelerar)
e) Vantagem qualitativa (1x1 – acelerar)
f) Espaço entre setores adversários
    a. Maior espaço (acelerar no mesmo)
    b. Menor espaço (conservar)

g) Distância entre setores da equipa
    a. Muita distância (conservar)
    b. Pouca distância (acelerar)

O ensino da transição ofensiva, mostrou-se complexo e demorado, visto que, exige muito da leitura e capacidade de decisão dos jogadores. Para que tenham sucesso devem coordenar perfeitamente entre si os posicionamentos e identificar as sucessivas vantagens que vão emergindo no decorrer do jogo. Fundamentalmente, devem perceber que, as transições são momentos cruciais e coletivos, que, utilizadas incorretamente, poderão colocar em risco a estrutura defensiva da própria equipa, pelo que, deve ser realizado com intenção e inteligência. Ao mesmo tempo, os jogadores, especialmente do setor intermédio e defensivo, devem efetuar uma correta leitura dos espaços entre linhas e dos corredores, de forma a efetuar coberturas ofensivas aos colegas e, ao não permitir zonas favoráveis de transição adversária.

Numa fase inicial da época, privilegiou-se a manutenção da posse da bola após recuperação, na maior parte das situações (excluindo situações claras de vantagem), visto que, quando era dada liberdade para contra-atacar ou efetuar um ataque rápido, muitas vezes as decisões tomadas eram precipitadas, o que implicava na maior parte das vezes perda de bola. Para além disso, nas transições, a equipa, no geral, utilizava demasiadas vezes o drible para atacar, sem intenção de aproveitar vantagens numéricas e sair da pressão através de passe. Do mesmo modo, o *timing* de oferta de apoios na profundidade e largura não eram os ideais. Assim sendo, entendeu-se que valorizar a posse da bola numa fase inicial da época poderia ser benéfico para minimizar perdas de posse constantes e um jogo em constante aceleração.

Quando entendemos que já existia um maior entendimento tático, com ocupação racional dos espaços de jogo (ocupação de diferentes alturas e corredores; apoios interiores; profundidade dos jogadores mais avançados) e capacidade de efetuar combinações e dinâmicas de 3ª homem, começou-se a estimular durante o treino e jogos a utilização criteriosa da transição ofensiva. Para tal, utilizou-se exercícios de vagas (princípios de jogo), situações de superioridade numérica ofensiva, jogos posicionais condicionados e jogos reduzidos com regras que estimulassem a transição ofensiva. Nestes, o

feedback utilizado prendia-se a uma procura constante de passes frontais e diagonais ao recuperar a bola, com intervenções interrogativas acerca do posicionamento dos jogadores.

Já no final da época, notou-se uma melhoria geral na capacidade de leitura e decisão, facilidade em identificar os espaços e jogadores livres e uma menor perda da posse da bola, aliada a um menor tempo de condução e saída da zona de pressão em passe.

3.2.2.3 Organização Ofensiva

- **1ª Fase:** Pontapé de Baliza (PB) – Zona 4

A nossa ideia central de jogo baseia-se em dinâmicas de associação e mobilidade entre setores, com jogadores a ocupar diferentes alturas e corredores. Durante a época, utilizou-se, no PB, diferentes disposições estratégicas, de acordo com o nosso entendimento do desenvolvimento tático coletivo. Assim, procurou-se desenvolver nos jogadores a capacidade de construírem, com coragem e com bola controlada, de formas menos para mais complexas. Com isto, pretende-se ensinar aos jogadores que existem diferentes formas de jogar e que o objetivo em zona 4 ofensiva é criar vantagem numérica e encontrar o(s) jogador(es) livre(s), independentemente da maneira de lá chegar.

- GR+4+3+3 (1º PB ensinado; Utilizado até à Jornada 16 x Belenenses “B”)

Nesta estratégia de PB (Figura 49), o objetivo é ganhar terreno em zona interior, fazendo chegar a bola ao AV, MCE ou MCD, ou, embora com menos frequência, ganhar espaço nas costas com rotura do EE ou ED. A forma de lá chegar irá depender de como a equipa adversária decidir pressionar e da capacidade dos jogadores em entender os princípios da saída em pontapé de baliza. Com esta disposição tática, utiliza-se o GR como forma de ganhar superioridade numérica e que exista sempre 1 jogador livre, de preferência em zonas mais avançadas (entre setores). Assim sendo, o 1º passe começa sempre

do DC esquerdo para o GR, que tem de tomar uma decisão, de acordo com a pressão adversária:

a) Passar a bola para uma zona de vantagem numérica, que pode ser qualquer jogador, ainda que tenhamos dado mais importância a passes verticais de modo a quebrar a pressão por dinâmica de 3º Homem (GR – MDF – DC; GR – MCE – MDF; GR – AV – MC) – depende da velocidade e disposição dos jogadores que pressionam;
b) Colocar a bola pelo ar na profundidade do EE ou ED (importante acontecer, pelo menos, uma vez durante o jogo, de modo a criar indecisão na equipa adversária). Depende da leitura do GR e da equipa em relação ao controlo de profundidade da equipa adversária;
c) Não sendo pressionado, conduzir a bola até ser pressionado por um jogador adversário, ou até identificar uma vantagem numérica ou espacial clara. Se efetuar condução, esta deverá ser feita para o lado esquerdo do campo, onde existe uma maior probabilidade de criar vantagem (EE, AV, DC, MCE, MDF, DE e GR).



Figura 49 - Pontapé de baliza -GR+4+3+3

Nesta estratégia, pretendemos que a bola seja, maioritariamente jogada pelo lado esquerdo, sendo que o DE é uma peça essencial, funcionando como MDF (joga atrás da 1ª linha de pressão) na construção - No nosso sistema de

jogo, jogam nessa posição jogadores com características de MDF. Tendo o DE entre corredores, o nosso EE deve assumir a largura máxima do lado esquerdo e procurar receber a bola. Pelo contrário, no corredor direito, o DD assume, normalmente, a máxima largura, enquanto o ED, assume entre corredores ou profundidade. O MDF tem um papel fundamental no PB, seguindo o jogador que pressiona os DC ou GR, recebendo assim a bola atrás da pressão (possível enquadramento ou 3ª Homem para o jogador de frente).

Para que o PB 1 funcione, é necessário que os jogadores entendam o seu papel e, principalmente, sejam capazes de entender os princípios que sustentam esta ideia estratégica:

i. Ler o posicionamento adversário e identificar que jogador fica livre de marcação (fazer a bola chegar ao mesmo; diretamente ou 3º Homem);
ii. Identificar espaços que são deixados pela pressão adversária (que setores ou corredores);
iii. Identificar padrões de pressão (nº de jogadores que pressionam e que deslocamento realizam);
iv. Perceber onde a equipa possui superioridade numérica (depende do número de jogadores a pressionar – que espaços deixam livres?)
v. Compreender que zonas do campo devem ocupar tendo em conta o objetivo da equipa
    a. Exemplo: Se o objetivo é atrair no lado esquerdo o MCE pode descer para dar apoio e o MCD já se posiciona para funcionar como apoio mais avançado em corredor central e receber um passe diagonal. Do mesmo modo, o MDF, o DE e o EE devem se preocupar em ocupar diferentes corredores e diferentes profundidades.
vi. Entender a vantagem de “fixar” o adversário antes de soltar a bola (mais espaço para quem recebe e, consequentemente, mais tempo para decidir e fixar novamente);
vii. Dominar a dinâmica de 3º Homem;

Na figura 49, num jogo de preparação x CD Cova da Piedade Sub-16, mostra uma das dificuldades que foram ultrapassadas de maneira a ter sucesso neste modelo de jogo. O DC tem a posse da bola e nenhum jogador o pressiona

agressivamente, apenas fechando o meio-campo. Nesta situação fixou corretamente o AV adversário, fazendo com que o 2º Homem a pressionar desloque-se para o nosso corredor direito (Figura 50).



Figura 50 - Atração do adversário através de fixação da pressão

Deste modo, assume-se um 4x4 nesse corredor, sendo que o DC tem de ter coragem de passar para o MCE que se encontra verticalmente (Figura 51), de modo a quebrar a pressão e deixar 4 jogadores para trás (possibilidade de enquadrar). O DC acabou por passar a bola para DE, que ficou encurralado pela pressão de 2 jogadores. Esta é uma das dificuldades identificadas no início da época (medo de arriscar passes interiores, não identificando vantagens espaciais) e que foi sendo trabalhada através de jogos reduzidos e treino setorial. Do mesmo modo tentou-se melhorar o "*timing*" de aproximação do MC.



Figura 51 - Possível situação de passe interior em Zona 4

Ainda na primeira parte deste jogo de preparação, o MCD, lendo que os DC tinham dificuldade em efetuar o PB x 2 jogadores pressionantes, decidiu aproximar-se e receber a bola (Situação de 4 x 2 – Figura 52) – Identificou a pressão, viu que ninguém o acompanhava e decidiu por si, corretamente, assumir este momento de jogo. O MCE efetuando o papel de MDF, obriga que, este último conduza a pressão que tem em si para longe da bola.



Figura 52 - Movimentação de apoio de MCE em Zona 4

Para além disso, conseguiu ler os espaços de jogo e decidiu jogar pelo corredor esquerdo onde tem vantagem. Do mesmo modo, a sua descida permitiu ao DE subir no terreno, integrando-se numa zona de atração. Porém, quando o DE recebe a bola em zona de atração, o AV e o MC estão muito longe, impossibilitando uma atração do adversário para o corredor. Assim, o DE tem duas hipóteses: joga no ED para atrair e combinar com AV, ou joga para o DC (contudo, a pressão já está demasiado próxima), ou joga com o MDF de maneira a virar o centro do jogo;

O DE acabou por efetuar o passe com sucesso para o MDF (Figura 53) permitindo acelerar no corredor central (ainda que os jogadores adversários não tenham sido atraídos como desejado para o corredor central – ideia estava certa).

A demora na chegada às zonas de atração, exercendo apoio ("*timings*"), foram dificuldades enfrentadas inicialmente no ensino estratégico da equipa.



Figura 53 - Utilização do MDF para variação a partir do corredor em Zona 4

Apesar de ter tido sucesso nesta situação, pretende-se que a atração seja exagerada no corredor, com passes rápidos entre DE, EX, MC, MDF ou AV, procurando, no momento certo, um passe para corredor central, de preferência diagonal. Houve também mérito do MDF que entendeu que a pressão deslocava-se rapidamente para o corredor e exerceu cobertura ofensiva em corredor central.

Um dos pontos fundamentais a ensinar, de modo a conseguir ter sucesso nas ações em qualquer PB do nosso modelo de jogo é decidir o que fazer quando a pressão é quebrada, seja atrás da 1ª linha de pressão pelo MDF, MC ou DE, seja entre setores por AV, EX ou MC. O que deve ser feito em primeiro lugar é ler os espaços de jogo e os posicionamentos dos colegas de equipa e adversários.

Se o jogador recebeu a bola de costas para a baliza adversária, após fazer "*Scan*", deve procurar ou uma dinâmica de 3ª Homem (se tiver pressionado), ou receber orientado, enquadrando com a baliza (se tiver espaço) ou, realizar um passe de primeira para uma movimentação diagonal de um companheiro (situação mais arriscada e de difícil execução e que depende muito da capacidade de passe sobre pressão, leitura dos espaços e entendimento entre os jogadores – Deve ser realizada em zonas mais avançadas por MC, EX ou AV).

Caso o jogador receba a bola já enquadrado para o jogo, deve procurar passes diagonais entre corredores ou na rotura dos jogadores mais avançados.

Se nenhum destes for uma possibilidade, pelo posicionamento adversário e/ou dos restantes colegas, deve-se procurar manter a posse na zona mais próxima à baliza adversária possível, tentando criar situações de atração nos corredores, de modo a facilitar mudanças rápidas do centro de jogo entre corredores (Zona 2 – Construção).

Nesta disposição tática, não é pretendido circulação de bola sem intenção, sendo que os jogadores devem demonstrar uma procura constante de progressão e de vantagens dentro da pressão adversária. No entanto, admite-se que não tendo espaço interior, deve ser usada a circulação para atrair a pressão.

Na figura 54, no jogo da 6ª Jornada x Ponte Frielas, o DC do lado esquerdo fixa o AV que o pressiona, atraindo mais 3 jogadores com ele. Com isto, o nosso MCE e DD ganham espaço intermédio, podendo receber um passe diagonal em corredor central, com tempo e espaço para enquadrar e, caso a bola chegue ao DD, talvez tentar um 2x1 no corredor. Nesta situação, a decisão de todos os jogadores estava correta, no entanto, a ação técnica do passe do DC

não foi a melhor, acabando a bola por ser intercetada pelo adversário. Nesta fase da época os jogadores já demonstravam uma boa capacidade de sair da 1ª linha de pressão, sendo inconstantes na 2ª fase do processo (enquadrar e acelerar o jogo assim que possível). Nesta altura, em grande parte das vezes, ou eram feitos passes em rotura pelo ar de um corredor lateral para o outro, sem critério, ou, a equipa acabava por instalar, por indecisão do portador da bola (falta de coragem e pouco entendimento tático). No entanto, isso foi melhorando ao longo do tempo, principalmente a partir da Jornada 11.



Figura 54 - Ganhar espaço em corredor central por atração dos MCs em Zona 4

- GR+4+2+4 (PB 2 – Utilizado durante toda a época e modificado permanentemente na Jornada 17 x Sintrense)

No PB 2 (Figura 55), o objetivo é o mesmo: ganhar espaço em zona interior entre setores, ou nas costas da defesa adversária. Neste, pretende-se colocar vários jogadores perto do centro de jogo, enquanto os 4 da frente oferecem o máximo de profundidade possível. Neste PB, a bola começa no GR em vez do DC e deslocam-se 2 jogadores em apoio (MDF e MCD, em linhas diferentes), ao contrário do anterior, no qual só fornecia apoio atrás da linha de pressão um só médio (normalmente o MDF). Os 4 jogadores da frente (EE, MCD, ED e AV) mantêm-se em profundidade e devem ler os posicionamentos no sentido de perceber os "*timings*" de apoio ou de rotura.



Figura 55 - Pontapé de Baliza 2 (PB2) – GR+4+2+4

Ao dispor os jogadores desta forma, pretende-se que o adversário fique na indecisão se acompanha o nosso MDF e MCD ou se fica a ocupar os espaços interiores. Na primeira hipótese, irá ser deixado imenso espaço no corredor central, que deverá ser aproveitado pelo nosso MCD e ED. Para além disso, se acompanharem, com a ajuda do nosso GR, temos uma situação de vantagem numérica na nossa zona 1 (6x5), facilitando o processo de quebra da 1ª linha de pressão. Caso se mantenham a defender o espaço, temos uma vantagem enorme no nosso setor defensivo e médio, com uma superioridade numérica de 6x3.

Se a bola entra num dos DC, o jogador intermédio mais próximo, aproxima-se (atrás da pressão), de modo a receber a bola ou a ser 3º jogador numa dinâmica de 3º Homem com o nosso EX. Concomitantemente, o nosso DD deve preparar-se para subir no terreno, o nosso MCE para fornecer uma linha de passe diagonal mais subida e, o nosso AV e EE devem efetuar roturas atrás da linha defensiva adversária. O mesmo acontece se a bola entrar pelo corredor intermédio mais à esquerda, por exemplo, em MCE, sendo que o MDF e MCD devem aproximar-se para 3º Jogador e, ED e AV devem procurar o espaço nas costas da linha defensiva (Figura 56).



Figura 56 - Saída pelo corredor central em PB2

Apesar da forma de construir em PB (zona 1) ser diferente, os princípios mantêm-se os mesmos, sendo que os jogadores devem ser capazes de analisar e compreender a pressão adversária e ajustar posicionamentos e comportamentos em função da mesma. Um dos aspetos fundamentais desta maneira de jogar, assenta na capacidade de leitura e decisão dos DC (evoluíram muito através deste sistema), que devem ser capazes de identificar em que momento devem acelerar ou desacelerar o jogo, através da condução de bola para zonas estratégicas (longe da pressão ou "fixar" para acelerar), passes de atração (para GR, DC, DL) ou passes para "quebrar" a pressão. Isto tudo depende da velocidade, do número de jogadores adversários que efetuam pressão no PB e do tipo de defesa (homem a homem; zonal; mista).

Na figura 57, relativa à Jornada 14 x Mafra, a equipa efetua o PB 2 com excelência. Em primeira instância os jogadores perceberam que o adversário defende com 2 jogadores que pressionam em conjunto e que, sendo assim, a vantagem na nossa zona 1 era enorme (4x2 – GR+DC+DC+MDF). Assim sendo, o DC esquerdo efetua vários passes de atração com o GR, fazendo com que os jogadores pressionantes fossem atraídos. Nesta situação, o posicionamento do MDF foi essencial para solicitar ao adversário que fechasse o meio, permitindo assim ao GR colocar a bola no DE, com mais espaço para decidir. Repare-se

que o MDF e o MCE, apesar de se encontrarem no mesmo corredor, assumem posições verticais distintas.



Figura 57 - Passes de atração para desbloquear a pressão em PB2

Quando a bola chega ao DC do lado esquerdo (Figura 58), este identifica o homem livre, que neste caso é o MDF (azul), efetuando uma dinâmica de 3º homem para quebrar a 1ª linha de pressão. Todos os princípios para quebrar uma pressão em PB foram bem efetuados, permitindo assim ao MDF receber enquadrado em corredor central, podendo tomar a decisão de acelerar o jogo de acordo com as vantagens que identificar nos setores médio e atacante.



Figura 58 - Dinâmica de 3º homem em PB2

Com isto, ficam 4 jogadores para trás da linha da bola, com vantagem espacial clara em corredor central e possibilidade de combinar com um colega de modo a deixar mais 1 jogador para trás (combinação direta – Figura 59).



Figura 59 - Quebra da 1ª linha de pressão por 3º Homem

O PB2 apresenta uma maior complexidade do que o PB1, sobretudo pela presença de dois médios em apoio (MDF e MCD), em vez de 1 (MDF), o que implica uma capacidade de leitura de jogo que permita identificar, qual dos dois deve exercer um apoio mais próximo e qual deve estar verticalmente mais avançado. Devem conseguir ler a forma de pressionar adversária e entender quais as implicações dos seus movimentos de apoio aos DC. Até à Jornada 11, conta o CAC, os jogadores mostravam algumas dificuldades neste momento do jogo, principalmente na capacidade de perceber os "*timings*" de aproximação, sendo que, por vezes, traziam demasiada pressão para cima da nossa linha defensiva, retirando, ao mesmo tempo, espaço para passes entre linhas, por uma aproximação precoce. Por vezes, os 2 efetuavam a aproximação ao mesmo tempo e, na mesma linha, promovendo maior dificuldade em quebrar pressão por menos opções verticais.

Contudo, a partir da Jornada 12 e principalmente na Jornada 14 x Mafra, a equipa demonstrou uma maior capacidade de ler a pressão adversária, melhorando cada vez mais os "*timings*" de aproximação e os posicionamentos em diferentes linhas. Para tal, utilizaram-se jogos reduzidos condicionados e

exercícios setoriais de construção em superioridade e igualdade numérica, de modo a tentar melhorar o entendimento dos princípios deste momento defensivo, assim como, da leitura da pressão e, consequentemente, dos "*timings*" de aproximação ou rotura.

- GR+4+2+4 (Modificação a partir da Jornada 17 x Sintrense)

Nesta disposição, o MDF aproxima-se do DC e do GR, enquanto o DC, o DE e o DD sobem verticalmente no terreno (1 setor). Assim sendo, temos uma linha defensiva mais subida e um MDF que ganha ainda mais importância neste momento de jogo (Figura 60).



Figura 60 - Modificação de PB2 – Gr+4+2+4

O objetivo desta modificação, foi aumentar o espaço livre atrás da 1ª linha de pressão, permitindo aos centrais terem mais espaço para atrair e decidir, por maior distância da pressão, que, preocupados com os jogadores mais verticais, devem decidir se controlam os apoios curtos ou longe. Assim, os DC, GR, MDF, DD, DE e MCD, conseguem manipular mais facilmente a pressão. Contudo, é uma modificação complexa, que exige conhecimento dos princípios inerentes ao PB, pelo facto de os jogadores do setor mais recuado e os do setor médio estarem mais distantes ("*Timings*" de aproximação e entendimento coletivo assumem um papel ainda maior). Não só isso, como também, em caso de perda da posse da bola, o setor mais defensivo fica mais desprotegido, pelo que, num

eventual momento de transição, a reação e execução devem ser rápidas, especialmente por parte do DC mais subido, DE, DD e MCD. Obviamente que esta forma de jogar só foi implementada após a equipa técnica entender que os jogadores já eram capazes de olhar para a disposição dos jogadores em campo, reconhecer o jogador livre e fazer a bola chegar ao mesmo, tanto por passe direto, como por combinações e utilização de dinâmicas de 3º Homem. Acredito que este aumento de exigência tática foi vantajosa para o desenvolvimento do entendimento tático dos jogadores, assim como, da coragem, autoconfiança e espírito coletivo (valores indispensáveis para um "mentalidade vencedora").

Na figura 61, verifica-se a 1ª vez que foi utilizado este PB, com um excelente entendimento coletivo entre os jogadores, identificando o jogador livre (DE – azul) e ao fazer a bola lá chegar (GR – DC esquerdo – MCD – DE).



Figura 61 - Identificação de Jogador Livre em PB2 modificado

Porém, a 2ª vez que se utilizou este PB, o adversário igualou-nos numericamente (6x6), retirando as linha de passe da jogada anterior (DC – MCD – DE), bloqueando o caminho para o jogador livre atrás da 1ª linha de pressão (DE), tal como apresenta a figura 62. Isto é uma das desvantagens desta forma de construir em PB, contudo, é passível de ser ultrapassada, através da procura de jogadores livres longe, por parte do GR, tais como, o MCE e o ED que estão na máxima profundidade e devem coordenar os "*timings*" de aproximação, de acordo com a sua marcação e a disposição da pressão adversária. Do mesmo

modo, a procura da rotura do AV ou do EE é também uma solução nesta situação.



Figura 62 - Dificuldade em PB2 modificado por igualdade numérica

O ensino destas diferentes formas de realizar o PB, com aumento da complexidade ao longo da época, foi fundamental para o desenvolvimento da compreensão tática dos jogadores, no sentido em que solicitou em cada posição distintas funções e, consequentemente, várias formas de interpretar e decidir. Para além disso, foi dada aos jogadores, a liberdade de escolher o PB a utilizar, em certos jogos, pelo que, a interpretação da pressão adversária, dos espaços, das relações posicionais e da descoberta dos jogadores livres foram variáveis a equacionar no plano individual e coletivo (espaço para pensar, errar e aprender).

Procurou-se ao longo deste processo, ensinar os princípios aos jogadores através de sistemas cada vez mais complexos. No PB1, existem referências posicionais mais assentes, com relações fáceis de interpretar entre cada jogador, o que facilita a aprendizagem de princípios de jogo como: a) superioridade numérica; b) dinâmicas de 3ª Homem; c) identificação do jogador livre. Com a implementação do PB2, procurou-se desenvolver a leitura e ocupação dos espaços (ocupação de diferentes corredores e setores). Já com a modificação do PB2, pretendeu-se incrementar a identificação de vantagens espaciais, com a manipulação da pressão adversária (PB2: Setor defensivo mais baixo com MDF e MC a servir de apoio – Mais espaço entre setor médio e defensivo

adversário; PB2 modificado: Setor defensivo sobe verticalmente – Mais espaço atrás da 1ª linha de pressão).

Tendo isto em conta, verificou-se ao longo do tempo, um incremento na ocupação racional dos espaços de jogo, na capacidade de realizar dinâmicas de 3º Homem, no entendimento coletivo, na leitura e identificação da pressão adversária, na capacidade de identificar vantagens (acelerar ou conservar a bola) e na coragem para receber e passar a bola em zona 1. Este último ponto é o mais importante, tendo em conta que estamos a trabalhar com jogadores Sub-16, visto que, só através da confiança e vontade de ter a bola, independentemente das zonas e momentos de jogo em que a equipa se encontra, é que será possível evoluir, pela presença intencional de cada jogador em contextos distintos, cada vez mais complexos e desafiantes.

- **2ª Fase:** Construção (CT) – Zona 3

A nossa ideia central de jogo baseia-se em dinâmicas de associação e mobilidade entre setores, com jogadores a ocupar diferentes alturas e corredores. Na construção, damos preferência a saídas curtas, com atração do adversário para zonas específicas do campo, onde temos vantagem numérica. Após atrair, procura-se vantagem espacial ou qualitativa, através de um passe vertical ou diagonal curto ou em rotura, de preferência para corredor central. Ainda que haja prioridade em jogar a bola através de passes curtos, o jogo longo deve ser sempre uma opção, criando incerteza no adversário e, possibilitando situações de vantagem quando há espaço claro entre a linha defensiva adversária e o seu GR. Ao construir, a equipa deve ter intencionalidade e paciência nas ações que pratica, pelo que, a manutenção da possa da bola e procura da vantagem são fundamentais para o sucesso.

Numa fase inicial da época, na disposição tática GR+4+3+3 (Figura 63), utilizou-se o MDF e os DL como chave para desbloquear a pressão em zona 2. Nesta estratégia, o MDF baixa verticalmente no terreno de jogo, oferecendo linhas de passe aos DCs, ou encaixando na linha defensiva formando uma linha de 3 jogadores. Esta dinâmica poderá resultar em diferentes vantagens para a equipa, dependendo da resposta da pressão adversária. Se o MDF for

acompanhado por um dos MC adversário, torna-se num “isco”, deixando espaço livre no meio para MCD, MCE e AV receberem em apoio em zonas mais avançadas. Caso o MDF não seja acompanhado, poderá ser uma solução favorável para quebrar a 1ª linha de pressão adversária, ao receber a bola atrás da mesma. Esta movimentação do MDF poderá ser acompanhada por um deslocamento interior do DL mais perto da bola, exercendo funções de MDF e libertando espaço para o EE receber a bola na máxima largura. Do lado oposto, o DD deve procurar a máxima profundidade, com objetivo de criar superioridade numérica num corredor mais longe do centro de jogo.



Figura 63 - Construção – GR+4+3+3

Em caso de necessidade de variação por falta de vantagem num corredor, a equipa procura encontrar o ED em setor intermédio e na máxima largura, de maneira a criar uma zona de atração nesse corredor (Figura 64). Na figura 65, ocorreu exatamente esta dinâmica num jogo de preparação x CD Cova da Piedade, onde, após variação de GR para DC do lado esquerdo e este a fixar o avançado adversário, o DE encontra-se em meio-campo, libertando espaço para o EE (jogador livre), criando uma zona de atração e criando igualdade numérica atrás da 1ª linha de pressão.



Figura 64 - Apoio do EX no corredor em Zona 3



Figura 65 - Atração da pressão por movimentação do DE

Após chegar à zona de atração, a equipa procura variar o centro de jogo. Nesta situação, utilizou-se a excelente cobertura ofensiva do MDF para tal (Figura 66). Foi tomada a decisão correta neste contexto, pelo facto de um possível passe diagonal para AV não ser possível devido à pressão adversária (privilegia-se passes verticais ou diagonais após atrair para o corredor, pois poderá proporcionar maior vantagem espacial).



Figura 66 - Variação do centro de jogo através de MDF em zona 3

No que diz respeito à construção, esta jogada foi muito bem-sucedida, sendo que, após a bola chegar ao MDF e este combinar com o AV, foi efetuado um passe em rotura com sucesso para o ED, entrando assim numa situação de finalização. Apesar de, na situação ilustrada, tratar-se do período preparatório, os jogadores demonstraram um bom entendimento coletivo e tático. Positivamente destaca-se:

a) A capacidade de o DC fixar o AV adversário e não ter medo de fazer uma passe vertical para o MC mesmo com 2 jogadores adversários perto da linha de passe.
b) Boa movimentação do DE, no "*timing*" certo, ao permitir que a pressão adversária colocasse o foco no corredor central, em vez do lateral.
c) Boa leitura do EE, que baixa para receber a bola no espaço criado por DE. Do mesmo modo, boa leitura a perceber que o jogador livre era o MDF.
d) AV posicionado adequadamente, para acelerar o jogo após a bola sair da zona de atração.
e) Bom entendimento do MDF e AV em modificar o centro de jogo.

Nesta situação, o único fator negativo a apontar centra-se num "*timing*" inadequado de aproximação do MDF, que, ainda que chegasse a tempo à bola, a mesma poderia ter sido intercetada pelo adversário. Este foi um problema a

apontar desde o início do período preparatório, visto que muitos jogadores durante o processo de aprendizagem ficarem com incertezas nas possíveis movimentações. Por este motivo, o processo de ensino começou com dinâmicas mais simples para as mais complexas.

Ainda relativo à 1ª forma da equipa construir (utilizada no período preparatório), utilizava-se os laterais por dentro quando o MDF encaixava na linha defensiva (Figura 67). Com isto, pretendia-se criar uma vantagem numérica perto da bola, permitindo combinações próximas (desbloquear a pressão), e ao mesmo tempo, dando espaço para os DC fixarem, com possíveis combinações em DD, EX, MDF e MC.



Figura 67 - Construção com MDF na linha defensiva

Contudo, mal começou a época, retirou-se esta dinâmica do DD encaixar pelo corredor central, visto que causava demasiada descoordenação entre o MCD e DD, e, ao mesmo tempo, mantinha demasiados jogadores no espaço central, dificultando as combinações entre os jogadores e mantendo os corredores desprotegidos em caso de transição defensiva. Para que tal funcionasse, seria necessário melhorar a velocidade de leitura e decisão dos jogadores do meio, de modo a efetuarem uma circulação mais rápida (muitos jogadores no meio em conjunto com uma circulação lenta e indecisa = desvantagem em jogo, erros contantes e frustração). Para além disso, os nossos

DD não possuíam características de MDF, pelo que, não compreendem adequadamente os apoios interiores e os seus momentos, possuindo características mais ofensivas.

Posto isto, manteve-se a dinâmica do DE realizar uma movimentação interior, mas colocou-se o DD a jogar preferencialmente projetado na máxima profundidade. Obviamente que, se a pressão adversária permitir, o DD tem liberdade para receber a bola por dentro, visto que não é pretendido que os jogadores joguem dependentes de padrões, mas sim de princípios. Com esta modificação, a ideia da equipa continua a ser procurar zonas de atração para libertar a bola verticalmente ou diagonalmente no espaço, porém, admite-se uma construção a 3 jogadores (Figura 68), com o auxílio do GR e apoio lateral do DE (poderá apoiar por dentro ou por fora). Essas zonas de atração passam a ser, maioritariamente, no corredor central, pelo que, os jogadores destacados fornecem uma dinâmica de atração através de combinações diretas ou dinâmicas de 3º Homem. Para além disso, a disposição destes mesmos jogadores poderá causar dificuldades nas referências defensivas adversárias, favorecendo as combinações desejadas (2x1).



Figura 68 - Construção a 3 com GR+DC+DC

A figura 69, relativa à jornada 8 x Estoril “B”, mostra claramente a nova disposição tática a ser utilizada, com MDF com bola, DE e DC em linha com este

e MDF e MCD a vir em apoio pelo meio. O DD encontra-se na máxima largura, podendo até estar mais vertical. O ED movimentou-se para o corredor central, após a largura máxima ser oferecida por DD. Aqui, é possível constatar um superioridade numérica perto da linha da bola (GR + 4x4), o que significa que dá para encontrar o homem livre através de passes curtos, podendo ainda haver necessidade de atrair mais a pressão. Nesta situação, o MDF fixa adequadamente a pressão adversária pelo corredor central e através de uma boa leitura de jogo, verifica que o nosso AV pode receber a bola (atrair pelo corredor central). O passe foi bem executado para AV, contudo, este não realizou movimentação de apoio no "timing" certo (Figura 70), sendo a bola intercetada pelo adversário (principal problema durante 1ª metade da época – "*timings*" de aproximação e rotura).



Figura 69 - Atração por corredor central MDF para AV

Mesmo estando marcado, o AV poderia ter ganho espaço ao defesa ao realizar um contra movimento, ou seja, fingir que vai em rotura e oferecer apoio (ação individual a melhorar por toda a equipa e trabalhada durante toda a época). Caso o AV tivesse recebido a bola, tinha disponível o MCE para 3ª Homem, EE ou ED no espaço ou DD na máxima largura.



Figura 70 - Falha no "timing" de apoio do AV em construção

Neste mesmo jogo, a equipa demonstrou uma boa leitura da pressão adversária e domínio dos princípios numéricos, com o MDF a baixar as linhas, ao ver que não tinha acompanhamento adversário, e fixando o espaço no meio-campo, por presença do nosso DE na linha defensiva, criando uma situação de 4x1 no nosso último setor, o que poderá evitar possíveis transições defensivas com maior perigo e maior liberdade para o MDF decidir. A figura mostra ainda jogadores posicionados na máxima largura (DD), e outros 2 na máxima profundidade (AV e ED) e com MCD e MCE a ocupar diferentes altura no terreno de jogo. Esta situação mostra um entendimento tático coletivo, com bom comportamento face às relações defensivas adversárias. O MDF foi chave nesta jogada, atraindo a pressão para o corredor central e libertando na máxima largura do corredor esquerdo, possibilitando ao EE mais espaço para enfrentar o adversário 1x1 (Figura 71).



Figura 71 - Papel do MDF na construção em Zona 3

Ao utilizar uma construção em 2+3 jogadores, não quer dizer que os jogadores a apoiar sejam sempre os mesmos (DC e DC + MDF; MCD; DE). Na jornada 7 x SC Vila Verde foi utilizada a mesma disposição estratégica, contudo com uma mudança de apoio, que deveria ser feita pelo MCE e não pelo DE. Isto aconteceu com 2 propósitos: 1) O jogador que fez o papel do DE neste jogo possuía características mais ofensivas, semelhantes a um EX (velocidade, capacidade de 1x1, deslocamento com bola), evidenciando algumas dificuldades em receber a bola no corredor central e construir através da leitura da pressão adversária; 2) Servir como apoio no corredor para atrair a pressão numa 1ª fase, seguido de procura do EE, AV, DD ou MCs pelo corredor central, através de passe vertical ou diagonal. Com esta disposição mantemos um (GR+5x5) em setor mais baixo e, ao mesmo tempo, colocamos 5 jogadores na máxima profundidade, igualando a equipa adversária numericamente. Para fazer isto é necessário um bom entendimento coletivo, com procura recorrente de dinâmicas de 3º Homem de modo a acelerar o ritmo de jogo após a bola entrar em corredor central (Figura 72).



Figura 72 - Dinâmica 3º Homem em Construção

Na Jornada 8 x 1º Dezembro, foi adicionada uma dinâmica: o DD projeta na máxima profundidade e largura, com ED a ter liberdade para atuar como MC, admitindo-se exageros em corredor central, desde que resultasse numa atração do adversário para o mesmo ou de forma a realizar combinações com os colegas e, consequentemente, acelerar o jogo (Figura 73). Manteve-se as formas de construir anteriores, sendo que, a decisão de as utilizar é dos jogadores, pelo que, cada dinâmica nova servia como meio para os jogadores aprenderem as distintas formas em que é possível jogar, ocupando diferentes espaços no terreno de jogo ao longo da época e, estabelecendo diferentes relações espaciais entre si.



Figura 73 - Troca dinâmica entre ED e DD em zona 3

Após esse jogo manteve-se o ED e o DE como jogadores com maior "liberdade tática" da equipa, no sentido em que, nas condições certas, podem sair da sua posição e exagerar noutro corredor ou setor. Por exemplo, o DE, após variação do corredor direito para corredor central por passe de DC para DC, pode se deslocar para o meio-campo e receber atrás da pressão em corredor central (se a pressão permitir). Pode também efetuar o papel de MDF caso este alinhe com a linha defensiva, tornando o corredor central a sua prioridade. Por outro lado, pode jogar em largura máxima no corredor lateral, se a equipa decidir que é vantajoso de acordo com a pressão adversária. Estas dinâmicas são realizadas de acordo com o posicionamento dos adversários e colegas, porém, os deslocamentos deste poderão proporcionar necessidade de troca de posição dos colegas. Por exemplo, se o DE assumir máxima largura, o EE assume o corredor mais central. O mesmo acontece no corredor contrário com o DD, que, de acordo com as características dos jogadores desta posição, dispõem-se na máxima largura e profundidade, fazendo com que o ED assuma um posicionamento mais central. Porém, se forem identificadas vantagens, este pode assumir um posicionamento mais próximo ao setor defensivo, ou, por exemplo, em profundidade entre corredor lateral e central, com o ED a assumir a largura máxima.

O mais importante no ensino destas distintas formas de jogar é que os jogadores aprendam os princípios inerentes a cada momento do jogo e entendam como é que o posicionamento dos colegas e dos adversários poderá afetar o comportamento de cada um deles e vice-versa. Assim sendo, a meio do período competitivo, formulou-se a figura 74, com o intuito de explicar, a divisão do campo, de acordo com o nosso modelo de jogo, após mais de 15 jogos em que os jogadores vivenciaram as dinâmicas. Entendeu-se que uma explicação visual, aliada a uma vivência poderia resultar numa aprendizagem mais eficiente.

Nos corredores, explicou-se que é pretendido, 2 jogadores em cada uma dessas zonas: 1) Corredor lateral; 2) Entre corredores; 3) Corredor central; sendo que, as dinâmicas exercidas entre jogadores próximos entre si, devem privilegiar a utilização de todo este espaço. Por exemplo, se o DE assume máxima largura e desloca-se verticalmente no terreno de jogo, o EE assume entre corredores em conjunto com o MCE ou o DC. Os jogadores devem dar importância a que estas zonas do campo estejam sempre ocupadas por alguém, principalmente na construção.

Em corredor lateral, dá-se importância a zonas privilegiadas para atrair, ligar, criar, atacar ou cruzar. No que diz respeito à construção, é importante que os jogadores entendam que, em zonas mais afastadas do meio-campo, a prioridade é atrair o adversário, enquanto em zonas mais próximas ao meio-campo, pretende-se ligar, aumentando o ritmo de jogo.



Figura 74 - Divisão do Campo em Corredores e Zonas

Do meu ponto de vista, a apresentação destes esquemas foi importante para consolidar as aprendizagens adquiridas ao longo de várias semanas de vivência das dinâmicas implementadas, aumentando a probabilidade de cada jogador atribuir significado às informações transmitidas. Para além disso, foram recapituladas diferentes dinâmicas, com especial enfoque nas relações posicionais possíveis entre corredores e setores.

- **3ª Fase:** Criação (Zona 2)

Tal como nas fases anteriores, a estratégia foca-se num jogo apoiado e associativo, e em zona 2, procuram-se relações triangulares constantes entre o DL, o MC, e o EX, de modo a criar situações de finalização. Nesta fase, utilizam-se assimetrias funcionais, onde o lado da bola procura largura e profundidade e o lado contrário prepara-se para servir apoios interiores e possíveis movimentos de rotura. Privilegia-se combinações diretas ou indiretas e dinâmicas de 3º Homem em corredor central para desbloquear a pressão. Porém, tal como está disposto na figura 74, na criação, procura-se ter jogadores a ocupar todos os

corredores, sendo que, no corredor lateral, distinguem-se zonas de criação, ataque e atração/cruzamento.

A zona de criação encontra-se intimamente ligada com a zona de ligação, onde é feita a transição entre o final da construção e o início da criação. Nesta, os jogadores devem realizar uma leitura da disposição adversária e dos companheiros de modo a identificar vantagens numéricas, espaciais ou qualitativas, procurando atrair ou acelerar. Para tal, é necessário paciência na progressão com troca de passes até o adversário oferecer os espaços necessários para progressão. Caso não seja possível progredir, os jogadores devem valorizar a manutenção da posse da bola, com variação do centro de jogo. Com isto, espera-se uma subida do bloco adversário e, consequentemente, maior probabilidade de encontrar espaços vantajosos para a equipa. No corredor lateral, a zona de criação deve ser trabalhada por igualdade ou superioridade numérica, facilitando a troca de passes, com os jogadores perto do centro de jogo a proporcionar máxima largura e profundidade. Devem ser realizados movimentos de rotura, asseguradas coberturas ofensivas com o que permitam a troca do centro de jogo, quando necessário, e garantidas linhas de passe diagonais para o corredor central. Desta forma, pretende-se que os jogadores respeitem os princípios de jogo dentro da zona delineada. Após atração do bloco adversário e leitura das vantagens, os jogadores devem procurar mudar o corredor com um passe vertical ou diagonal em apoio ou rotura, de maneira que os jogadores dispostos no corredor central ou entre corredores possam acelerar o ritmo de jogo (Figura 75), criando situações de finalização.



Figura 75 - Ligação Construção-Criação

Para que isto ocorra, os jogadores devem dominar a leitura dos espaços de jogo, entender os "timings de apoio e rotura, ter a capacidade de realizar dinâmicas de 3ª homem e executar contramovimentos dentro do bloco com procura de movimentos de rutura, com contramovimentos de apoio e vice-versa. O entendimento coletivo nesta fase do jogo assume uma importância anda maior, visto que, o tempo para executar as ações é menor do que na construção.

Na zona de ataque, tanto em corredor lateral como em corredor central pretende-se que os jogadores procurem o caminho mais rápido para a baliza adversária. Este pode ser privilegiando-se combinações diretas ou indiretas com jogadores em apoio de progressão ou com passe para jogadores em movimentos de rotura. Nesta zona pode-se executar cruzamentos para a área, se as condições assim o permitirem (mesmo não sendo a forma predileta da equipa atacar nesta zona). Caso não existam condições favoráveis para atacar, devem procurar-se jogadores em apoio de manutenção, variando o centro de jogo e possibilitando uma subida da linha defensiva adversária, e, consequentemente, mais espaço para os jogadores que irão realizar movimentos de rotura (Figura 76 e 77). Em situações onde o adversário não realiza contenção adequada, ou baixam as linhas, os jogadores devem procurar rematar à baliza. Do mesmo modo, se for identificado espaço, ou vantagem

qualitativa sobre o defesa adversário (jogador com bom drible/capacidade 1x1), deve ser procurado remate à baliza.



Figura 76 - Comportamentos em criação



Figura 77 - Comportamentos em Criação 2

Em zona de cruzamento ou atração, muitas vezes denominado por zona morta, pretende-se que os jogadores cruzem a bola para a área o mais cedo possível ou, se não existirem condições para tal, utilizem os apoios para atrair ou para combinar com movimentos de rotura diagonais para a baliza. A “Seta” presente nos gráficos acima, representa a intencionalidade dos movimentos em

zona de criação (direção à baliza), sendo que, esta última zona, não é utilizada prioritariamente no nosso modelo de jogo.

Ao longo da época, a criação foi um dos problemas identificados, especialmente na 2ª fase, sendo que os jogadores não procuravam devidamente combinações ou remates, ao jogar com a intenção de ultrapassar todos os jogadores adversários para fazer golo. Por outras vezes, combinavam quando não era necessário e rematavam quando a vantagem encontrava-se nas combinações ou passes em rotura. O problema aqui centra-se na capacidade de decisão em zona onde o tempo para tal é mais reduzido, visto que, os jogadores ao longo da época mostraram capacidade de executar combinações, remates, contramovimentos, roturas e dinâmicas de 3º Homem, tanto em superioridade como em igualdade numérica. Uma incapacidade de concentração, aliada a baixa autoconfiança, podem ser fatores associados a uma baixa transferência do treino para os jogos.

Na Jornada 28, contra o Damaiense, a equipa ainda demonstrava dificuldade na interpretação e decisão em zona de criação, tomando muitas vezes decisões erradas. Na figura 78, o nosso DD fixa adequadamente o bloco defensivo adversário ao conduzir a bola diagonalmente até o mesmo e prepara-se para rematar. Essa tomada de decisão, provavelmente, deu-se pelo facto de o adversário mais próximo não ter efetuado contenção. Porém, é possível contatar que todos os colegas de equipa mais perto da área começam a realizar movimentos de rotura, no “timing” adequado. Nesta situação, a decisão mais vantajosa seria procurar o jogador em rotura com mais espaço. Facilmente verifica-se que o nosso ED, que efetua rotura, tem vantagem espacial sobre o adversário. Para além disso o mesmo possui boa qualidade de cruzamento, drible e remate.



Figura 78 - Rotura do ED em zona 2

O DD acabou por rematar, sem perigo para a equipa adversária. Nesta situação ainda aceitava-se um cruzamento para a área, por presença de colegas de equipa em movimentos de rotura (2ª opção), ainda que o jogador se encontra-se em corredor central. Este é só um exemplo de inúmeras situações que ocorreram ao longo da época em fase de criação, onde os princípios eram bem efetuados, porém as decisões muitas vezes eram erradas.

Procuramos durante toda a época e com maior ênfase a meio da mesma, desenvolver a capacidade de leitura e decisão em zona 3 e 4, após consolidados princípios, na construção, como: Dinâmicas de 3º Homem; Contramovimentos; Leituras posicionais; Ocupação dos espaços; Interpretação de vantagens. Utilizou-se maioritariamente, rondos posicionais e aposicionais em espaço mais reduzido, com transferência na unidade de treino para jogos de maiores dimensões condicionados ou não condicionados. Verificou-se que o ensino da criação implica relações espaciais, temporais e numéricas menos complexas, mas mais rápidas do que na construção. Exercícios de vagas para consolidação dos princípios de jogo ofensivos (penetração; cobertura ofensiva e mobilidade), foram meios para melhorar a capacidade de decisão neste momento de jogo, visto que, desenvolvem a capacidade de os jogadores reconhecer vantagens contextuais em diversas situações, através da leitura dos espaços e jogadores à sua volta.

Em comparação com a construção, este momento de jogo parece solicitar uma maior densidade de estímulos e uma elevada variabilidade contextual, pelo facto de ser menos organizado. Assim sendo, é um momento de jogo catalisador

de decisão, entendimento de princípios numéricos e posicionais, por contextos mais variados. Por este motivo, a procura de situações no treino de maior imprevisibilidade, aliados com exercícios focados no desenvolvimento de princípios de jogo, parece ser um caminho viável para ajudar os jogadores a tomar melhores decisões em zonas de criação.

No nosso modelo de jogo, é privilegiado o jogo interior, com muitos movimentos de apoio e combinações diretas e indiretas. Desta forma, os jogadores começaram a procurar, em diversos contextos o jogo interior, mesmo em situações onde o mesmo não produzia vantagem para a equipa. Esta necessidade por combinações complexas, principalmente em situações de vantagem espacial exterior foram situações identificadas pela equipa técnica como prejudiciais ao desenvolvimento dos jogadores. Por conseguinte, deu-se a necessidade de otimizar comportamentos interpretativos do jogo, retirando o foco de exercícios padronizados de criação em zona 3, ao utilizar jogos reduzidos aposicionais ou em zonas específicas (atração, ligação, cruzamento e ataque em corredor lateral ou em corredor central).

De uma forma geral, verificou-se uma inconsistência na capacidade de decisão no jogo em momentos onde o ritmo do mesmo era maior, com dificuldade na interpretação de vantagens ofensivas. Conseguiu-se chegar várias vezes em situações de criação, ao utilizar adequadamente relações posicionais, ocupação racional dos espaços e combinações, porém a transferência para a criação, mostrou-se abaixo do pretendido, sobretudo com equipas que possuíam um bloco baixo e compacto com foco em transição ofensiva. Mesmo assim, acredita-se que os jogadores foram expostos a diversos contextos inerentes a este momento de jogo, pelo que, a compreensão do jogo e a criatividade foram focos de desenvolvimento durante a época.

- **4ª Fase:** Finalização (Zona 4)

No modelo de jogo perspetivado, a finalização é encontrada, principalmente, através de passes entre linhas, cruzamentos atrasados e movimentos coordenados de 3º Homem. Isto porque, entende-se que finalizar em posição frontal com a baliza permitirá melhores condições técnicas para a finalização.

Em particular, nos cruzamentos atrasados, por uma menor densidade defensiva, liberta-se espaço para o jogador em 2ª linha finalizar e, dessa forma, ter mais tempo para decidir e enquadrar adequadamente com a baliza. Contudo, admite-se uma maior variabilidade de situações de finalização, como o remate de longe e cruzamentos longos laterais, de acordo com as vantagens criadas.

Tal como na fase anterior, na procura de finalizar, os jogadores devem tentar encontrar o caminho mais rápido para a baliza adversária, mostrando-se agressivos e objetivos durante as suas ações. Em caso de cruzamento, os jogadores devem procurar o "timing" de aproximação à pequena área, efetuando movimentos diagonais em direção à baliza. No melhor dos contextos, atacam 3 jogadores numa linha mais ofensiva e 1 jogador numa linha recuada para fornecer uma linha de passe atrasada.

Em zona 4, os jogadores das linhas mais recuadas devem estar posicionadas no sentido de impedir eventuais transições ofensivas adversárias. Do mesmo modo, os jogadores perto do centro de jogo, devem manter os posicionamentos adequados para reagir a uma eventual perda de bola. Isto é fundamental, visto que a equipa encontra-se muito subida no terreno de jogo, oferecendo muito espaço nos corredores e atrás da linha defensiva.

A finalização foi também um momento de maior dificuldade por parte da equipa, não por falta de princípios técnicos, mas sim, por uma dificuldade em decidir rapidamente. Isto porque, tal como na criação, existe uma elevada variabilidade contextual e menos espaço para jogar. Para além disso, notou-se que a proximidade à baliza elevava a ansiedade dos jogadores levando a decisões precipitadas.

Durante toda a época procurou-se trabalhar a finalização através de exercícios técnicos individuais e, principalmente, jogos reduzidos condicionados com regras que estimulavam a finalização, de forma a melhorar a capacidade técnica dos remates e cabeceamentos, assim como, da capacidade de decisão, criação de vantagens e enquadramento com a baliza adversária.

Ainda que durante os jogos a equipa demonstrasse dificuldades na finalização e criação, considera-se que as mesmas são fruto de uma impulsividade e ansiedade que derivam da proximidade com a baliza em

contexto competitivo, sendo que, durante os treinos os jogadores demonstraram uma elevada inteligência tática e tomada de decisão em jogos reduzidos com foco na criação e finalização.

3.2.2.4 Transições Defensivas

Neste momento do jogo o princípio geral ensinado foi uma reação rápida e agressiva à perda da bola, através de uma pressão curta e coordenada dentro do centro de jogo. A referência principal nas ações é a bola e não os jogadores adversários, sendo que a recuperação da mesma deve ser uma preocupação coletiva e pode ser efetuada por mais do que um jogador. Com isto, o objetivo passa por recuperar a bola o mais rápido possível ou, na pior das hipóteses, retardar o contra-ataque. Os jogadores longe do centro de jogo devem compactar o bloco defensivo e efetuar corretamente os equilíbrios, com posicionamento atrás da linha da bola. Caso não seja possível recuperar a bola, mas seja possível retardar o contra-ataque, a equipa deve posicionar o bloco o mais alto possível no terreno de jogo e organizar-se tendo em conta as disposições táticas inerentes a cada zona defensiva. Em situações em que exista uma clara desvantagem da equipa, os jogadores devem recorrer à falta tática como forma de impedir que o adversário aproveite essas vantagem em situações de contra-ataque ou ataque rápido.

No nosso modelo de jogo, este momento tem uma elevada importância, visto que, utilizamos vários jogadores projetados na máxima profundidade (EX, MC, AV) e o nosso DE assume funções de MDF em várias alturas do jogo, o que origina possíveis espaços livres nos corredores (desvantagem). Contudo, ao utilizarmos por princípio uma superioridade numérica na zona da bola, este momento tornou-se fácil de obter sucesso. Na maior parte dos contextos a equipa conseguia recuperar a bola logo após a perda, ou dispor-se corretamente caso não fosse possível recuperá-la de imediato.

Durante a época não se observou dificuldades significativas globais neste momento do jogo, sendo que os jogadores foram, desde o início, solicitados a reagir agressivamente à perda da bola. Para além disso, os equilíbrios

defensivos eram efetuados de acordo com os princípios e disposições ensinados em cada zona do campo.

As situações em que a equipa teve insucesso, estão ligadas a uma falta de combatividade e falta de confiança individual nas ações técnicas individuais defensivas (desarme; contenção), sendo que, ao longo da época, foram sendo construídos contextos favoráveis à contenção e ao desarme.

3.2.2.5 Esquemas Táticos Defensivos

I. Lançamento Lateral Defensivo

A dinâmica das ações neste momento do jogo depende da zona do campo onde é efetuada. Na nossa zona 1 defensiva, pretendemos uma marcação homem a homem, com uma pressão agressiva ao portador da bola, de forma a não permitir que o mesmo enquadre ou mude o centro do jogo e, ao mesmo tempo, seja possível criar situações de finalização.

Em zona 2, a marcação é feita homem a homem, com o objetivo de recuperar a bola ou não deixar o adversário efetuar passes em profundidade ou para o corredor central, sendo que, a única forma do adversário manter a bola deve ser através de um passe para o jogador mais recuado.

Em zona 3, os jogadores devem dar uma maior atenção a lançamentos na máxima profundidade do campo, sendo que, atrás do último jogador a efetuar pressão homem a homem, deve ter um 2º jogador em cobertura defensiva. Nesta zona, o adversário não pode enquadrar com a baliza, sendo sempre encaminhado para o corredor ou para as suas zonas mais recuadas.

Em zona 4, deve existir uma superioridade numérica na zona do lançamento, com atenção a lançamento longo para dentro da área. Em caso de bola controlada pelo adversário, a contenção é o princípio mais importante nesta fase, o evitar que o jogador adversário progrida. Ao mesmo tempo, devem ser efetuadas coberturas defensivas que levem o adversário a decidir mal ou a recuar.

II. Canto Defensivo

Neste momento do jogo, a equipa adota uma defesa mista, combinando jogadores em marcação zonal com outros em marcação individual. São atribuídas funções claras a cada jogador, de forma a facilitar o entendimento deste momento do jogo. Fundamentalmente, pretende-se desenvolver a técnica de cabeceamento, interceção, contenção e leitura das movimentações adversárias. Em marcação zonal temos 1 jogador ao primeiro poste, 3 na linha da pequena área, atrás do 1º e 1 ao segundo poste. O jogador mais avançado da marcação zonal, acompanha o adversário em caso de canto curto. Em marcação individual dispomos de 4 jogadores, sendo que o mais perto da bola acompanha o jogador em caso de canto curto.

Antes de cada jogo, as posições dos jogadores são representadas no espaço concebido para o efeito, conforme apresentado na figura 79, de modo a facilitar a compreensão da estrutura da equipa e a permitir eventuais ajustes posicionais, tendo em conta os jogadores convocados para cada jogo.



Figura 79 - Canto Defensivo com 1 ou 2 batedores

III. Livre Defensivo

Em zona 3, a equipa posiciona-se com 2 jogadores na barreira, 7 jogadores em linha e 1 jogador ligeiramente acima dos restantes (Figura 80). Os 5

jogadores mais recuados efetuam marcação individual. Os 2 jogadores posicionados mais à frente realizam marcação zonal, deslocando-se diagonalmente em direção à baliza com o objetivo de intercetar a bola. Por sua vez, o jogador verticalmente mais adiantado assume uma marcação zonal à entrada da área, de forma a impedir a conquista de segundas bolas por parte do adversário. Em caso de livre curto, o jogador da barreira mais próximo acompanha o portador da bola.



Figura 80 - Livre defensivo em zona 3

Em zona 2, efetua-se exatamente a mesma estratégia com as linhas mais subidas, tendo os jogadores uma maior necessidade de controlar a profundidade em conjunto com o GR. Caso o adversário decida colocar a bola em jogo, através de passe curto, os jogadores devem dispor-se de acordo com o previsto para a defesa nessa zona.

Em zona 1, a equipa deve manter os posicionamentos e dinâmicas planeadas para essa zona, com bloco compacto e próximo, não deixando o adversário passar a bola para dentro da pressão. Nesta zona, a linha defensiva e o GR devem assumir um cuidado ainda maior no controlo da profundidade, em caso de bola longa.

3.2.2.6 Esquemas Táticos Ofensivos

I. Lançamento Lateral Ofensivo

Tal como nos lançamentos laterais defensivos, a dinâmica das ações neste momento do jogo depende da zona do campo onde é efetuada. Na zona 1, pretende-se criar situações de finalização através do aproveitamento da máxima profundidade do campo, combinações no corredor e cruzamentos. Aqui admite-se lançamentos para o pé do companheiro com devolução para cruzamento, lançamento no jogador mais profundo para atração ou cruzamento, lançamento na diagonal para jogador na área para finalização ou cruzamento atrasado.

Em zona 2, são privilegiados lançamentos para o pé do colega com mais espaço à frente da linha da bola para que seja possível atrair ou ligar na profundidade ou setor intermédio. Em situações claras de vantagem espacial, o lançamento diretamente na diagonal para jogador no corredor central ou em profundidade para jogador no mesmo corredor. É fundamental que os jogadores leiam a pressão adversária e os espaços livres no momento de executar o lançamento.

Em zona 3, o objetivo passa por deixar a bola o mais “limpa” possível dentro do espaço de jogo, ou seja, criar condições para uma troca de passes próxima e pelo chão, facilitando a construção. Nesta zona, o lançamento deve ser feito para o jogador que reúna melhores condições para receber a bola e enquadrar-se com o jogo, ou para receber e fazer chegar a bola a um jogador enquadrado, através do 3º Homem.

II. Cantos Ofensivos

Ainda que as dinâmicas associadas aos cantos não constituíssem um objetivo prioritário para esta época desportiva, procurou-se expor os jogadores a situações de bola parada que lhes permitissem vivenciar e compreender algumas dinâmicas inerentes a este momento do jogo. Assim, foram sendo introduzidas dinâmicas de complexidade crescente ao longo da época, tendo sido utilizadas, durante mais de metade da mesma, as dinâmicas apresentadas nas figuras 80 a 84.

- Canto Direto Ofensivo ao 1º Poste (Figura 81)

Dispomos de 1 jogador à frente do GR de maneira a atrapalhar a sua movimentação e leitura da trajetória da bola. Dentro da pequena área situam-se outros 2 jogadores com o objetivo de bloquear movimentações adversárias. Outros 2 jogadores movimentam-se para a zona de finalização ao 1º Poste. Um jogador efetua uma movimentação diagonal do corredor central até ao 2º poste, e outro coloca-se à entrada da área para evitar transições ou finalizar de longe. Por fim, dois jogadores realizam equilíbrio defensivo em zonas mais recuadas (se não existir jogadores adversários em profundidade, basta 1 jogador em equilíbrio defensivo).

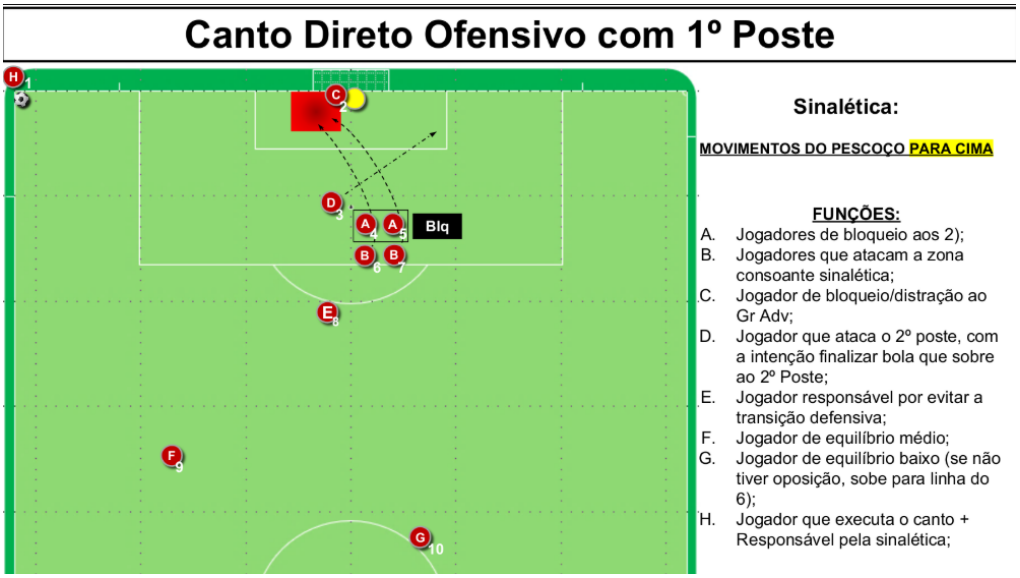


Figura 81 - Canto Ofensivo ao 1º Poste

- Canto Direto Ofensivo ao 2º Poste (Figura 82)

Relativamente à dinâmica anterior, as únicas alterações prendem-se com a zona onde se pretende que a bola seja colocada e com a movimentação do jogador responsável por atacar o poste contrário. Nesta situação, esse jogador passa a atacar o 1º poste, realizando uma movimentação diagonal a partir do corredor central.



Figura 82 - Canto Ofensivo ao 2º Poste

- Canto Direito Ofensivo ao 1º Poste "B" (Figura 83)

Nesta disposição alternativa, os jogadores dispõem-se em linha atrás do 2º poste, sendo que o 1º, o 2º e o 4º jogadores têm o objetivo de atacar o 1º poste. O 3º jogador efetua bloqueio ao GR, dificultando a sua ação e o último jogador ataca a zona intermédia/GR. Tudo o resto mantêm-se igual.

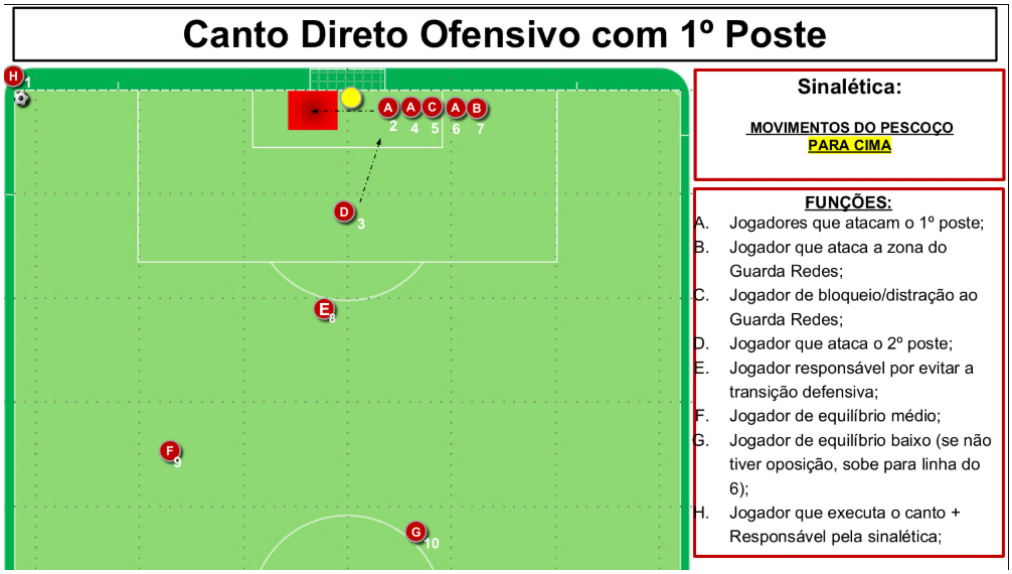


Figura 83 - Canto Ofensivo alternativo ao 1º Poste "B"

- Canto Direto Ofensivo ao 2º Poste “B” (Figura 84)

Nesta estratégia, a disposição e deslocamentos são exatamente iguais ao anterior, porém com objetivos diferentes. Aqui pretende-se uma finalização por parte do jogador ao 2º Poste, sendo que, os jogadores devem estar atentos à sinalética.

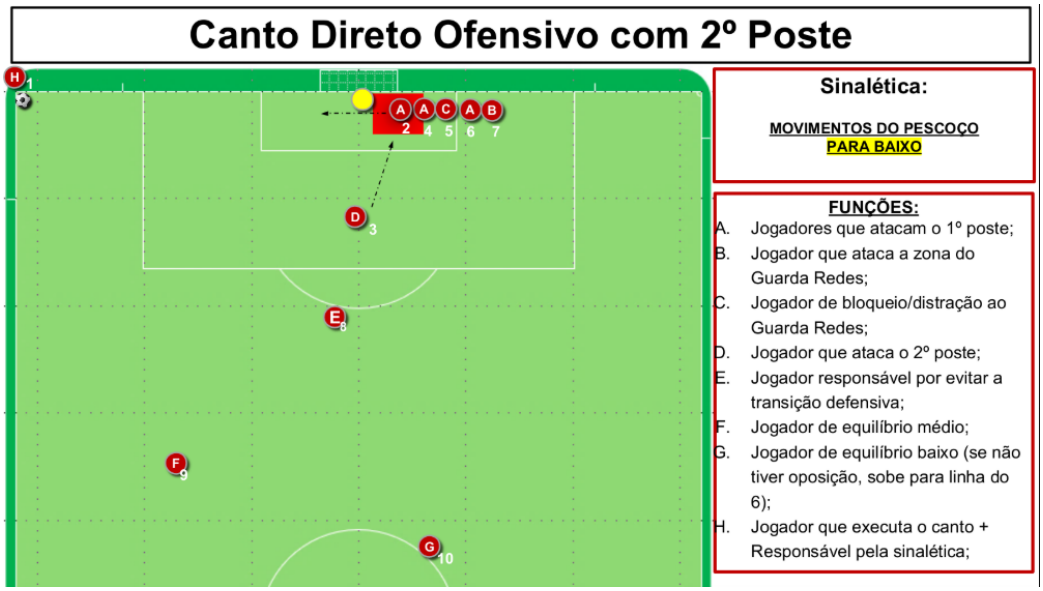


Figura 84 - Canto Ofensivo alternativo ao 2º Poste “B”

- Canto Curto Ofensivo (Figura 85)

Quando os jogadores decidirem que existe espaço para tal, devem efetuar o canto curto, sendo atribuído uma maior vantagem à utilização do mesmo. Neste, estão dispostos 6 jogadores dentro da área, sendo: 2 responsáveis por bloqueios; outros 2 responsáveis por atacar a zona do 2º poste, onde queremos que a bola seja colocada; 1 à frente do GR e 1 jogador ao 1º poste de maneira a finalizar caso a bola lá chegue. Fora da área estão dispostos 3 jogadores, sendo 2 deles responsáveis pelo equilíbrio defensivo e outro responsável por efetuar a aproximação para canto curto (5). O nosso canto curto começa com passe para o jogador 5, que tem como objetivo cruzar a bola ou, sem pressão adversária, colocá-la novamente no jogador 8 que deverá fazer uma permuta com este, de forma a receber a bola sem oposição numa zona mais central (Figura 85). Neste tipo de canto é necessária uma leitura e capacidade de

decisão maior por parte de quem efetua o cruzamento e combina, assim como, uma maior capacidade de ler os "*timings*" de aproximação às suas zonas por parte de quem está na área.

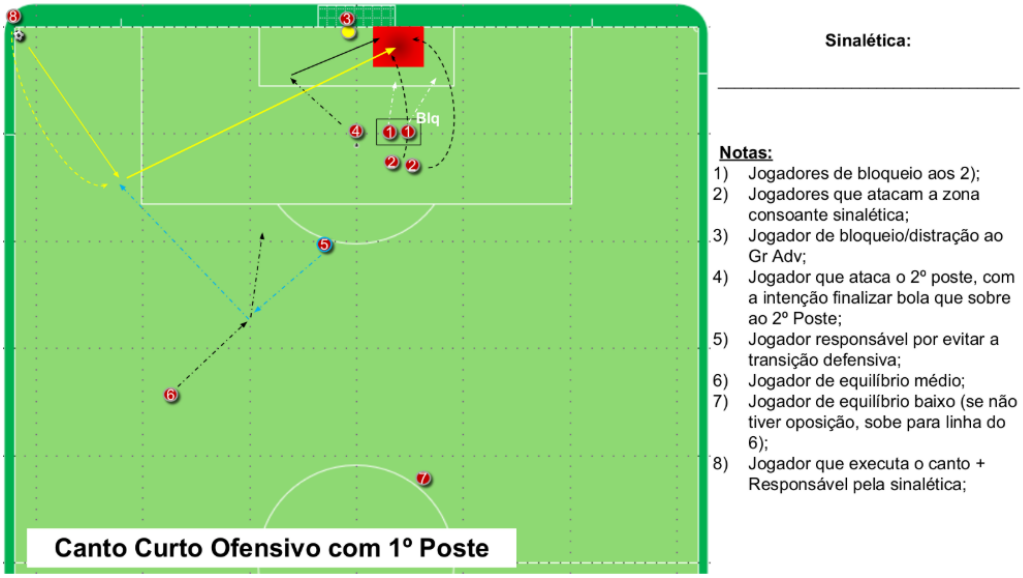


Figura 85 - Canto Curto Ofensivo

- Livre Ofensivo

Nos livres ofensivos, procuramos, habitualmente, utilizar o passe como forma de atrair o adversário para determinadas zonas do campo e, consequentemente, criar vantagem noutras. Contudo, na Zona 2, admite-se a utilização de um momento estudado, de forma a criar vantagem na velocidade das ações sobre o adversário. Neste momento de jogo existem 2 opções: 1) Cruzamento para a área na zona da pequena área; 2) Livre curto com cruzamento avançado em corredor lateral; Não obstante, em ambas, as movimentações e disposições estratégicas são as mesmas: 2 jogadores perto da bola, sendo que um irá executar e o outro irá movimentar-se de forma a servir como 3º Homem perto da área; um jogador fora da área, responsável pelas segundas bolas ou passe para o anterior; 5 jogadores a atacar a zona da bola, com trajetórias diagonais e 2 jogadores mais recuados a fornecer equilíbrio defensivo (Figura 86).



Figura 86 - Livre ofensivo em zona 2

3.2.3 Reflexão acerca do Modelo de Jogo SCUT Sub-16

O modelo de jogo foi definido, maioritariamente, pelo TP e foi estruturado a partir de um sistema GR+4+3+3, utilizado ao longo de toda a época desportiva. Procurou-se desenvolver um modelo baseado num jogo apoiado e associativo, privilegiando uma saída de bola curta desde o guarda-redes e respeitando todos os momentos de jogo até chegar à zona de finalização. Esta escolha de modelo envolve pressupostos pedagógicas muito claros, diretamente relacionados com os objetivos de formação e preparação dos jogadores, visando o seu desenvolvimento a médio e longo prazo.

Em primeiro lugar, é um modelo que exige uma constante leitura e tomada de decisão sob pressão, especialmente em momentos de jogo específicos, como por exemplo o pontapé de baliza e a 1ª fase de construção. A saída curta do GR solicita que os jogadores, em zona tendencialmente mais perigosa, recebam a bola e tomem decisões. Ainda que se considere que existam opções de passe longo nestas zonas (rotura atrás da linha defensiva adversária ou bola no ar para AV ou EX), procurou-se incentivar desde o início a procura de soluções curtas e intermédias (médios) com bola no chão, no sentido de promover esta exigência cognitiva e a leitura da pressão adversária e das vantagens através da utilização

de ferramentas tais como dinâmicas de 3º homem e apoios frontais ou diagonais. Esta decisão pedagógica, assume os seus riscos, especialmente em termos de um possível desenvolvimento de baixa autoconfiança, caso as dinâmicas aconteçam, recorrentemente, mal. Nesta perspetiva, houve a necessidade de ir ensinando as ferramentas a utilizar de maneira analítica, com posterior transferência para exercícios de carácter mais aberto e/ou mais complexo, dentro de cada UT. Para além disso, ao assumirmos esta forma de jogar, há que fazer entender aos jogadores que o errar faz parte do processo de desenvolvimento e que, nunca serão prejudicados por isso, desde que tentem conscientemente, efetuar as dinâmicas que estão a aprender. Contudo, consigo entender que esta forma de jogar levou-nos a ter menos sucesso competitivo, no sentido em que muitos dos golos sofridos foram fruto de erros na construção ou na criação que geraram contra-ataque ou ataque rápido adversário. Ainda assim, verifico uma vantagem da utilização deste modelo a longo-prazo, por solicitação de comportamentos adequados para utilizar em escalões de especialização mais elevados, desde que, exista uma preocupação contínua com a exposição de cada jogador ao erro, bem como da mensagem de que os erros fazem parte integrante e estruturante da aprendizagem (com comportamentos adequados a essa mesma mensagem – atenção *feedbacks* corretivos e negativos).

Em segundo lugar, verifiquei que este modelo de jogo foi extremamente importante para desenvolver a coragem, a comunicação e o espírito coletivo. Isto porque, aceitar e receber a bola em zonas de maior perigo, ter paciência para ler a pressão e as movimentações dos companheiros e decidir jogar curto em vez de, por natureza na formação, pontapear a bola para a frente, exige muito da dimensão comportamental individual e coletiva. Paralelamente, exige uma leitura coletiva guiada para o mesmo objetivo, sendo que, os jogadores sem bola devem procurar movimentações que ofereçam linhas de passe ao portador da bola e/ou ao jogador que a receberá, trabalhando como 3º homem. Para que isto aconteça, é necessário que os jogadores comuniquem entre si dentro e fora do campo, de modo a alinhar posicionamentos e apoios. Inicialmente, um dos erros, principalmente dos jogadores do meio-campo, estava ligado à ocupação das mesmas linhas verticais por falta de comunicação e entendimento coletivo. Da mesma forma, quando os jogadores recebiam a bola após a quebra de pressão,

muitas vezes perdíamos a posse, quer por falta de "*Scan*" do jogador que a recebia, quer por falta de comunicação por parte do jogador quem efetuava o passe ou dos jogadores próximos, de forma a sinalizar a presença de adversários e/ou de possíveis linha de passe.

Excluindo o erro sistemático, consigo identificar apenas outras duas implicações negativas deste modelo de jogo, as quais são possíveis de ultrapassar. É importante reconhecer que o jogo direto e as transições rápidas fazem também parte do jogo e que, em escalões de maior especialização, são frequentemente utilizados como estratégias para criar vantagem. Assim, os jogadores devem aprender a obter sucesso nesses momentos. Desta forma, apesar de estes comportamentos não fazerem parte do modo de operar da equipa, ao longo da época, e com maior ênfase na 2ª metade da mesma, após a consolidação dos comportamentos inerentes ao modelo de jogo, procurou-se confrontar os jogadores com exercícios que envolvessem um jogo mais direto e um maior volume de transições. Considero este trabalho indispensável, pois permite desenvolver princípios de jogo como a penetração, cobertura ofensiva e mobilidade, assim como os respetivos princípios defensivos, em situações caracterizadas por menor tempo de decisão e pela necessidade de chegar rapidamente à baliza, contrastando com o nosso modelo, que privilegiava uma maior paciência com bola.

Outro processo que notei como negativo prende-se com a utilização do espaço interior, mesmo quando a vantagem está no espaço exterior. No modelo de jogo proposto, o espaço de jogo interior assume uma importância extrema, no sentido em que se ensinou aos jogadores que o objetivo inicial com bola é encontrar o jogador livre o mais frontal possível. Ainda que este padrão traga alguns benefícios para os jogadores, pela leitura do espaço interior em contraste com o espaço exterior, que era um hábito identificado ao início (os jogadores, no início da época, olhavam logo para os jogadores fora, por medo de jogar dentro da pressão adversária), sucedia-se algumas vezes a utilização de passes interiores, mesmo que o jogador livre fosse o exterior. Do mesmo modo, os jogadores de fora, principalmente os EXs e os DLs tinham dificuldade em assumir a largura completa do campo, por entenderem que o jogo iria ser feito pelo centro. Apesar de ter anotado este ponto como algo negativo, foi facilmente

ultrapassável, através de *feedbacks* e da análise de jogo, sistematicamente, no MD+2.

Pelo facto de o modelo de jogo implementado privilegiar uma construção desde o GR até às zonas de finalização, através de um jogo posicional, verificaram-se implicações específicas para cada posição em campo.

Para os GRs, implicou uma melhoria da capacidade de receção orientada e passe, assim como coragem para ter a bola, leitura da pressão adversária e identificação do jogador livre/vantagem. Esta posição é a que mais assume uma posição de coragem, principalmente em pontapé de baliza e, em situações onde tem de efetuar um passe para zona intermédia, por dentro da pressão. Incentivou-se sempre o jogo pelo chão e a procura de apoios, incluindo por parte dos GRs, sempre que existia vantagem em fazê-lo. Obviamente, quando existia vantagem em jogar longo, essa opção era admitida. Pedagogicamente, isso implicou um trabalho contínuo de receção de bola em zonas de pressão e de procura de soluções ao longo de todo o processo de treino. Uma desvantagem clara é a exposição dos GRs ao erro, com possíveis consequências graves para a equipa e para o seu bem-estar emocional, tanto a curto como a médio prazo. Felizmente, ao longo de toda a época não ocorreu nenhuma situação em que um erro na construção do GR tenha originado um golo adversário, embora tenham existido alguns momentos de perda de bola. Nestas situações, assumiu-se uma abordagem pedagógica, permitindo que o GR recorre-se temporariamente a soluções mais diretas, como o jogo longo, até que este e a equipa recuperassem novamente a confiança.

De forma idêntica, era exigido aos DCs uma elevada capacidade de passe e receção, assim como capacidade de leitura da pressão e identificação de vantagens. Estes devem ser capazes de filtrar passes para o interior da estrutura defensiva adversária, curtos (MDF), médios (MC) ou longos (AV). Para além disso, tiveram de aprender a ter calma com bola e utilizar a condução de bola como ferramenta para quebrar a pressão adversária e/ou oferecer mais tempo e espaço para o colega mais avançado poder receber e decidir (“fixar” a pressão). Defensivamente, para além de capacidades transversais a vários modelos, como contenção, cobertura, marcação, equilíbrio, desarme, antecipação e cabeceamento, neste modelo de jogo, solicitou-se predominantemente a

capacidade de marcação com controlo de profundidade. Ademais, os DCs assumiram um papel fundamental no equilíbrio da construção e na organização defensiva da equipa, com particular destaque para as transições defensivas em bloco alto. Assim sendo, este modelo revelou-se preponderante para o desenvolvimento de jogadores com um elevado entendimento tático, uma vez que esta posição era das mais exigentes no modelo de jogo. Porém, importa salientar que a implementação deste modelo, tornou a aprendizagem de alguns jogadores mais desafiante, ao expor jogadores com maiores dificuldades ao nível do passe e do entendimento do jogo a situações em que estas competências assumiam um papel nuclear. Por outro lado, exigiu a jogadores com menor velocidade a capacidade de controlar a profundidade em bloco alto. Esta desvantagem tentou ser mitigada através de trabalho complementar individual técnico e físico, com mais sucesso para a componente física, pela necessidade de as variáveis técnicas estarem intimamente ligadas com o entendimento do jogo.

Já os DLs desempenharam funções diferentes em função do lado em que atuavam, pelo que as características dos jogadores influenciaram a escolha para cada posição. O nosso DE é um dos jogadores mais importantes no modelo de jogo desenvolvido, na medida em que tinha liberdade para receber a bola no meio-campo, desassociando-se do corredor central e das suas funções como DE, assumindo funções de MDF ou MC. Posto isto, foram selecionados para esta posição jogadores com um entendimento de jogo acima da média, bem como uma elevada capacidade de apoio ao portador da bola, receção sob pressão e qualidade de passe. Tratava-se de uma posição muito exigente, uma vez que requeria uma leitura constante da pressão adversária e a capacidade de utilizar os espaços por ela criados como meio para quebrar a pressão em construção. Dentro do modelo de jogo, esta dinâmica trouxe vantagens na construção, através da utilização dos espaços no meio-campo. Em termos individuais, solicitou aos DE um entendimento tático superior com capacidade de decisão na imposição do ritmo de jogo após quebra da pressão. Para além disso, permitia-lhes desenvolver capacidades ofensivas pouco comuns num DE tradicional, como a capacidade de equilibrar o trabalho ofensivo pelo corredor central ou entre corredores e a função defensiva. A gestão deste duplo

compromisso foi das tarefas pedagógicas mais complexas deste modelo. Esta dinâmica trouxe a desvantagem de excluir determinados jogadores desta posição por falta de características próximas a um MDF, sendo que, ou foram colocados a EE ou a DD.

De modo a efetivar a assimetria funcional pretendida, o nosso DD assumia a máxima largura e explorava a profundidade, desempenhando um papel ofensivo predominante em criação, em contraste com o DE, que ocupava um papel fundamental na construção. Os jogadores que efetuaram esta posição foram desenvolvendo a capacidade de subir na criação, atrair no corredor e criar situações de finalização através do cruzamento. Assim, foi solicitada a capacidade de efetuar combinações com os colegas próximo do centro de jogo e ser capaz de atrair o adversário e, posteriormente, identificar o jogador livre em zonas avançadas, ou através de um passe frontal ou diagonal, de apoio ou de rotura. Em termos defensivos, obrigou a uma contenção ao portador da bola em zonas mais recuadas e uma elevada capacidade de reagir à perda da mesma em zonas mais avançadas, limitando as transições adversárias. Uma desvantagem desta assimetria funcional com o DD a subir em máxima profundidade, encontra-se ligado aos espaços deixados livres no corredor, o que poderia ser identificado como vantagem pelo adversário, em caso de contra-ataque ou ataque rápido.

Neste modelo de jogo, o MDF apresentava uma das funções mais exigentes, uma vez que era o responsável por assegurar o equilíbrio da equipa tanto nos momentos ofensivos como defensivos. Os jogadores que ao longo da época desempenharam esta função, tiveram de aprender a construir a partir de uma leitura da pressão adversária, ser capaz de identificar vantagens numéricas próximo do portador da bola e servir de apoio ao mesmo. Neste sentido, um dos comportamentos mais evidentes na aprendizagem foi o posicionamento atrás da 1ª linha de pressão, associado à capacidade de interpretar a velocidade de aproximação adequada para servir como apoio curto. Inicialmente, os MDF, na tentativa de oferecer linhas de passe atrás da pressão, acabavam por atrair ainda mais pressão ou não respeitavam adequadamente o "*timing*" de aproximação. Ainda na construção, os jogadores foram aprendendo a servir de "isco" aquando da sua aproximação ao portador da bola, trazendo um adversário consigo,

propositadamente, para que a bola entrasse em posições mais avançadas (MC ou AV). Esta necessidade de ler o que se passava à sua frente e nas costas, com capacidade de manipular a pressão adversária em benefício da equipa foi um dos pontos de desenvolvimento fundamentais deste modelo de jogo. Após quebra da linha de pressão, estes tiveram de aprender a servir de 3º homem para os MCs ou o DE e, com a bola controlada, desenvolver a capacidade de gerir os diferentes ritmos de jogo. Em situações de criação, poderiam funcionar como apoio próximo ao centro de jogo ou, em alternativa, posicionar-se afastados do mesmo, assumindo o papel de jogadores de variação. Deste modo, foi necessário desenvolver a leitura dos espaços e vantagens, com uma consequente melhoria das coberturas ofensivas. Defensivamente, os MDF eram responsáveis pelo equilíbrio da equipa, com permanente leitura dos espaços livres e consequente posicionamento de forma a efetuar adequadamente as coberturas defensivas. Numa perspetiva pedagógica, desenvolver um MDF para este modelo de jogo é uma tarefa complexa, pelo nível de exigência tática, coragem, autonomia, leitura e capacidade de decisão necessárias. É possível destacar a desvantagem associada à elevada exigência das funções, que, para determinados jogadores em níveis de desenvolvimento menos avançados, poderá instalar uma narrativa de incapacidade nessa posição.

Os médios (MCD e MCE) desempenhavam funções complexas, embora de menor exigência comparativamente à posição anteriormente referida. Este modelo solicitava aos jogadores desta posição uma leitura constante dos espaços de jogo, com uma ocupação funcional dos mesmos, considerando o posicionamento adversário e as linhas de passe ocupadas pelos colegas de equipa. O mais difícil de ensinar durante a época foram os "*timings*" de aproximação, pelo que, muitas vezes, ou o jogador ficava estagnado na posição, ou, por outras, aproximava-se demasiado cedo atraindo a pressão adversária e dificultando as dinâmicas em setor intermédio por menos espaço e tempo de decisão. Para além disso, os médios deviam dominar as combinações diretas e dinâmicas de 3º homem de modo a quebrar linhas de pressão e procurar ligar com o AV e os EXs. Como o jogo é baseado em atração e ligação através de combinações, estes aprenderam a efetuar aproximações ao centro de jogo e combinar com passes curtos e ligar com passes frontais ou diagonais. Em termos

defensivos, foram encorajados a marcar em zonas intermédias e, em algumas disposições, pressionar alto o DC adversário. Ao impedir a construção em GR+5+2+3, estes jogadores foram colocados numa posição extremamente exigente, onde a leitura da movimentação dos médios adversários e a contenção e a cobertura foram princípios de extrema importância, principalmente para impedir que os adversários recebessem a bola atrás da 1ª linha de pressão e enquadrassem com a nossa baliza. Em zonas mais avançadas do terreno de jogo, estes jogadores emergem como os criativos da equipa, sendo responsáveis por criar situações de finalização. Deste modo, foram solicitados a aumentar o remate de longa distância, procurar combinações interiores e encontrar espaços na rotura dos EXs ou AV. Os jogadores que desempenharam estas funções através deste modelo de jogo desenvolveram, sem dúvida, uma polivalência tática e cognitiva, na medida em que aprenderam a interpretar o momento ofensivo, identificando quando e como aparecer em determinados espaços ou quando manter a posição, assim como o momento defensivo, reconhecendo quando e como pressionar. Pelo facto de ser uma das posições mais exigentes, à semelhança do MDF, foi também a posição de onde transitaram mais jogadores de forma definitiva dos Sub-16 para os Sub-17 a meio da época, fruto da rápida consolidação dos princípios de jogo associados às exigências da posição que desempenhavam. Por outro lado, os jogadores em fase mais inicial de especialização sofreram mais para a aquisição de um leque tão vasto de competências, com necessidade de um maior tempo de aprendizagem para assumirem estas funções. Nesta posição específica, foi possível observar jogadores que, até ao final da época, não foram capazes de entender adequadamente as variáveis inerentes à função.

Tal como nos DLs, as funções e aprendizagens dos EXs dependem do lado onde jogam. O EE assumiu uma largura e profundidade máxima, com a função de receber a bola enquadrado e subir as linhas da equipa. Já o ED assumia a profundidade máxima, mas tinha liberdade para ocupar o corredor central ou entre corredores, podendo, quando existia vantagem, explorar espaços na outra metade do campo. Posto isto, as variáveis a considerar em cada posição eram distintas. Ao EE foi solicitado uma maior capacidade de 1x1, capacidade de receber enquadrado em corredor lateral, ler o ritmo de jogo e

decidir guardar a bola ou explorar a profundidade. Com isto, capacidades como a receção orientada, a capacidade de leitura das movimentações dos MC e do AV, o drible e a velocidade foram componentes essenciais a desenvolver em jogadores com esta função. Em criação, a capacidade de cruzamento e remate eram fundamentais, assim como a capacidade de atrair em zona 4 ofensiva e, consequentemente, libertar no espaço vazio. Já o ED assumia características mais parecidas com um MC, com capacidade de receber e decidir sob pressão e alterar o ritmo de jogo da equipa em função da pressão adversária. Para além disso, pela liberdade que lhes era concedida para sair da posição desenvolveram uma elevada capacidade de interpretação do jogo, assumindo a ocupação de zonas com maior espaço, recebendo a bola enquadrados com a baliza e realizando passes frontais e diagonais direcionados para o pé ou para o espaço. No que diz respeito ao desenvolvimento individual destes jogadores, este foi semelhante ao observado nos MC, uma vez que, pela necessidade de tomar decisões em zonas decisivas e demonstrar criatividade na criação de situações de finalização, os jogadores apresentaram uma evolução significativa. Defensivamente, ambos tinham de ser capazes de pressionar alto, orientando a pressão para zonas favoráveis e ser capazes de reagir rapidamente à perda da bola.

Por fim, o AV desempenhava funções mais simples, embora fundamentais neste modelo de jogo. Em construção funcionava como apoio, com receção de costas para a baliza adversária e ligando o jogo com os MCs em segunda linha (dinâmica de 3º homem). Devia ser capaz de perceber os "*timings*" de aproximação e efetuar um passe adequado. Em zonas mais avançadas, procurava a máxima profundidade, funcionando como apoio para combinações ou como elemento quebrador da última linha adversária com movimentos de rotura. Os jogadores desta posição deviam ser capazes de realizar contramovimentos constantes de modo a criar espaço junto da pressão, oferecendo apoio ou explorando o espaço nas costas da linha defensiva adversária através de movimento de rutura. Em situações de finalização, assumiam o papel fundamental de aparecerem em espaços vazios para finalizar, em cruzamentos ou ao encarar o GR adversário após bola na profundidade. Estes jogadores desenvolveram a capacidade de deslocamento com bola, drible,

remate, cabeceamento e movimentação sem bola. No momento defensivo são os que pressionam em primeiro, assumindo a intensidade da pressão da equipa, com movimentações precisas para orientar o adversário para zonas específicas. Deviam ser capazes de efetuar contenção e desarmar o adversário em zonas de grande vantagem. Na perda da posse de bola, reagiam rapidamente, procurando evitar situações de contra-ataque. Desta maneira, estes jogadores ao participarem neste modelo de jogo, foram aprendendo a ser 2º jogador em dinâmicas de 3º jogador, receber de costas para a baliza adversária e com pressão e capacidade de se associar com os restantes colegas de equipa. É possível destacar que estes jogadores não desenvolveram simplesmente a competência de finalização, mas tornaram-se elementos ativos em todos os momentos do jogo da equipa, desenvolvendo, consequentemente, um leque mais alargado de competências.

Para além de capacidades ou comportamentos por posição, a implementação deste modelo de jogo serviu de meio para desenvolver competências ligadas a outras dimensões. A iniciativa é um dos pilares deste modelo, sendo que os jogadores devem assumir a responsabilidade de procurar ter bola e liderar o processo ofensivo da equipa. Associado a esta componente está também a coragem, tanto em assumir a bola como na realização da pressão e dos duelos, com jogadores que não recuam perante adversários fisicamente mais fortes e que demonstram capacidade para tomar decisões mais ousadas.

O modelo de jogo pensado e colocado em prática foi uma escolha competitiva e tática, mas também pedagógica, pois a forma de se dispor em campo e os comportamentos que cada posição reforça tem implicações sobre o tipo de jogador que estamos a formar. Esta consciência transversal a toda a equipa técnica foi um dos fatores mais importantes para o sucesso durante a época.

3.3 Metodologia e Operacionalização semanal

A metodologia utilizada esta época nos Sub-16 do SCUT nasce de uma mistura entre a metodologia própria do clube e do TP. Ambas têm por base a periodização tática, no sentido em que organizam cada microciclo tendo em conta o dia de jogo (MD), sendo cada unidade de treino (UT) categorizada de acordo com a sua proximidade ao mesmo. Cada UT apresenta um objetivo tático-técnico e físico específico, sendo utilizados espaços de jogo congruentes aos mesmos. Do mesmo modo, o modelo de jogo e o entendimento dos princípios e subprincípios que o sustentam são maioritariamente trabalhados em conjunto com a dimensão física, técnica e comportamental.

Contudo, o clube defende que, no escalão de Sub-16, a dimensão física deve ser desenvolvida separadamente no início de cada treino, ocupando, um máximo de 10% do tempo, com integração das capacidades trabalhadas inicialmente nos exercícios da mesma UT. Já o TP sustenta que, em cada UT, os exercícios devem ter uma lógica de micro para macro, onde os exercícios iniciais do treino têm um objetivo técnico e/ou comportamental específico que são fundamentos para as componentes a trabalhar em exercícios mais complexos/integrados de maior carácter ecológico (Estruturas Micro para Macro). O mesmo aponta que, nas UT, os conteúdos a trabalhar durante a semana devem ter um foco no desenvolvimento das capacidades da equipa, tendo em conta os seus pontos fortes e pontos fracos, e no sentido de melhorar o entendimento do modelo de jogo proposto. Com isto, utiliza-se apenas 1 dia na semana para preparar dinâmicas/estratégias específicas para cada adversário (MD-2). Assim, o objetivo de cada microciclo passa por desenvolver as capacidades de cada indivíduo, dentro da lógica coletiva da equipa, sendo o jogo entendido como um teste a essas aprendizagens e não como um fim em si mesmo.

Antes de cada treino os jogadores preenchem o formulário de *Wellness*, de forma que seja possível ajustar a carga individualmente, seja a nível físico, por dores musculares altas ou fadiga muscular, ou a nível psicológico, por má disposição ou pouco sono. Já no final, os jogadores preenchem um formulário de PSE do treino, de maneira a indicar à equipa técnica a carga percebida pelos

mesmos, funcionando como meio para controlar a carga diária e, consequentemente, modificar estratégias para o resto da semana, se for necessário (individualmente e coletivamente).

3.3.1 Reflexão acerca da Metodologia e Operacionalização semanal

A metodologia utilizada durante a época teve por base a Periodização Tática, com mistura entre o modo de trabalhar do TP e as exigências metodológicas do clube. A atribuição de um foco temático específico para cada dia da semana, através do modelo de periodização tática, traduz-se numa organização coerente entre microciclos, definindo um lugar claro de conteúdos dentro de cada semana. Isto ajuda tanto no planeamento semanal da equipa técnica, como também, cria nos jogadores uma expetativa de conteúdos para cada dia da semana. Por exemplo, em cada dia, os jogadores já sabiam quais os procedimentos a ser feitos (reunião – ginásio – treino), assim como a dificuldade fisiológica e mental dos conteúdos. De uma forma mais específica, sabiam que na segunda-feira (MD+1) muito provavelmente a UT ia ser mais leve, com jogos reduzidos, competições de finalização e/ou exercícios de tática individual, como também sabiam que, à quinta-feira (MD-3), por norma, seria o dia mais cansativo da semana de treinos, com elevado volume de trabalho. A meu ver, isto traduz-se numa capacidade de preparação mental dos jogadores para cada dia de treino, podendo até, influenciar a perceção dos mesmos em relação ao volume de trabalho efetuado e a fadiga percebida.

Para mim, como responsável pela articulação entre os exercícios de treino e as capacidades condicionais e coordenativas, assim como, as cargas percebidas, esta previsibilidade ajudou-me a prescrever a carga semanal e ajustar o conteúdo tático-técnico com o físico, em cada UT e microciclo.

Uma especificidade da metodologia utilizada, que se distingue da metodologia da periodização tática, foi a opção do clube de utilizar até 10% do tempo, no início de cada UT, em campo, para desenvolver as capacidades físicas dos jogadores, com posterior integração das mesmas nos exercícios de campo. Sendo responsável por este trabalho adquiri uma opinião forte acerca do mesmo,

no sentido em que, considero, no escalão de Sub-16, uma ideia plausível, que garante uma exposição sistemática a variáveis físicas, com atenção dedicada ao desenvolvimento físico, sem diluição total dos exercícios com bola. Por outras palavras, julgo que expor os jogadores a exercícios específicos de coordenação, potência, pliometria, velocidade, velocidade de reação, mudança de direção, aceleração e desaceleração, é uma forma de garantir que estas capacidades estão a ser estimuladas, dentro da janela temporal de desenvolvimento a longo prazo adequado, permitindo, ao mesmo tempo, criar uma progressão ajustada entre microciclos e mesociclos. Obviamente que, com utilização de GPS em exercícios integrados poderia, por si só, garantir o estímulo pretendido para o estado maturacional de cada um, assim como uma progressão ainda mais individualizada, não tendo tanta aplicação prática.

Outro fator que me leva a acreditar que o estímulo das capacidades condicionais e coordenativas feitas antes do treino foi vantajoso deve-se ao facto de que, em exercícios tático-técnicos, a equipa técnica trabalhava muito através do *feedback* interrogativo e demonstrativo, o que, por vezes, proporcionava pausas mais longas entre séries e um estímulo abaixo do esperado para determinadas componentes físicas. Neste mesmo raciocínio, por se tratar de sub-16 e o desenvolvimento tático-técnico estar a ser fomentado, por vezes, variáveis como, espaço do campo, tempo de jogo e/ou relação numérica, não poder ser manipulado para características físicas sem comprometer o desenvolvimento tático-técnico (cansaço; dificuldade em jogar em espaço demasiado reduzido; necessidade de jogar em superioridade). Uma possível desvantagem, associada a este método de trabalho prende-se com a possibilidade de uma fragmentação percebida pelos jogadores entre o trabalho inicial físico e os exercícios com bola/performance no jogo, pelo que, os jogadores não determinam importância a esses momentos. Contudo, antes do começo de cada exercício procurei justificar como o trabalho físico pode ser transferido para o jogo. Neste aspeto tive muita ajuda do TP, que recorrentemente, guiava o pensamento dos jogadores para um desenvolvimento integrado de todas as capacidades inerentes à modalidade, na perspetiva de que “tudo conta” para se formar um jogador.

No que diz respeito aos exercícios de treino de campo, a metodologia pensada pelo TP, organiza cada UT de acordo com uma progressão clara de mais analítico para mais integrado e/ou do mais simples para o mais complexo. Esta metodologia foi uma escolha pedagógica realizada pelo mesmo, que pretende que cada jogador, em cada sessão, seja capaz de utilizar as ferramentas tático-técnicas em contextos de menor leitura, com transferência para contextos de maior. De forma mais específica, o primeiro exercício do treino, por norma, isola certo princípio ou comportamento, exigindo menor número de variáveis concorrentes, o que poderá permitir um trabalho mais focado. Já o segundo funciona como um contexto mais aberto, com adversários reais e soluções variáveis, onde, por hábito, através de regras colocadas, orienta-se o jogo para as dinâmicas a trabalhar. Por fim, temos um exercício de carácter ecológico, que ainda que possua regras, não irão solicitar de forma tão direta determinados comportamentos (maior necessidade de adaptação), garantindo aos jogadores ainda mais autonomia na capacidade de leitura e decisão.

A meu ver, esta metodologia apresenta vantagens muito claras para o processo pedagógico no escalão de Sub-16. Em primeiro lugar, garante que a exposição dos jogadores aos princípios/comportamentos que pretendemos ensinar logo no início do treino e de forma clara. Através desta vivência e explicação concomitante dos treinadores torna-se quase impossível os jogadores não entenderem do que se trata. Em segundo lugar, a transferência que é feita à medida que o treino se procede, pela experimentação dos princípios em contextos mais abertos. O que é trabalhado no exercício 1 é uma exigência clara no exercício 2 e é uma ferramenta que pode (deve) ser utilizada no exercício 3 (maior leque de decisões). Em último lugar, facilita o *feedback* dos treinadores, sendo que, no 1º exercício são elaborados *feedbacks* mais demonstrativos, no segundo mais interrogativos e, no último mais competitivos, com intervenções pontuais.

Esta forma pedagógica e progressiva de trabalhar dentro de cada UT, trouxe a necessidade de gerir algumas variáveis de treino mais específicas, como o espaço utilizado em cada exercício e as regras/condicionamentos a aplicar. Numa perspetiva macro, cada dia da semana apresenta um trabalho em espaços próprios (curtos; grandes; amplos; compridos). Embora isto garanta um

planeamento mais fácil em cada dia, deu-se a necessidade de decidir a variação dos espaços de jogo dentro de cada UT. Em concordância com a metodologia, utilizou-se uma progressão espacial entre cada exercício, com o primeiro exercício mais curto e o último com um espaço maior, mesmo em dias da semana com trabalho focado em espaços curtos.

Já a escolha do nº e tipo de regras a aplicar em cada exercício, depende também de cada UT e, consequentemente, dos seus objetivos tático-técnicos e físicos. Por exemplo, no MD+1 as regras utilizadas pretendiam uma grande adaptação tático-técnica em espaço curto. Pelo contrário, no MD+2, as regras aplicadas tinham como objetivo condicionar os jogadores para dinâmicas de jogo específicas inerentes ao modelo de jogo. Especificamente temos, no MD+1, como forma de exemplo, aplicação da regra: "mínimo 2 toques", aquando do 3º exercício do treino em jogo reduzido GR+5+5+GR, com apoios exteriores. Aqui, obrigamos os jogadores, a melhorar a receção orientada em espaço curto e/ou a fixar a baliza adversária ou o adversário antes de passar a bola. Por norma, ao utilizar regras neste tipo de jogos, aplicam-se mais do que uma, com o objetivo de gerar adaptação constante, por necessidade de efetuar comportamentos diversos. Por exemplo, após a aplicação da regra acima descrita, poder-se-ia colocar: "Após o colega de equipa jogar a 2 toques, o próximo só pode dar 1 toque". Assim sendo, iriamos estar a solicitar uma concentração e capacidade de adaptação ainda maior, com maior necessidade de leitura dos espaços, vantagens e, ao mesmo tempo, melhoria nos "*timings*" de apoio ao portador da bola (após dar 2 toques, sabendo que o meu colega só pode dar 1 toque, devo facilitar a decisão do mesmo; ou vou apenas dar 1 toque na bola, de maneira a permitir o colega de equipa a jogar 2 ou mais). Esta progressão dentro do mesmo exercício, utilizado sistematicamente, em treinos no MD+1, com aplicação de distintas regras, no meu ponto de vista, foi um fator extremamente positivo para o desenvolvimento da leitura, decisão, comunicação e espírito coletivo. Notou-se ao longo da época, uma melhoria significativa na aplicação deste tipo de jogo, com os jogadores a exercerem comportamentos adequados, mesmo quando já não existiam regras aplicadas.

Uma possível limitação que consegui perceber, principalmente na primeira metade da época (quando os jogadores não possuíam tanto conhecimento tático

e tinham menor confiança e autonomia nas decisões), foi a utilização forçada dos comportamentos/ princípios de treino trabalhados no 1º exercício, nos exercícios mais complexos, especialmente no último, mesmo quando as soluções mais eficazes não se prendiam com a utilização do mesmo. Aqui, o *feedback* da equipa técnica teve um papel fundamental, de maneira a fazer entender aos jogadores que, não existe apenas uma resposta dentro de um jogo e, a ferramenta que aprenderam no início da UT, deve sim ser utilizada, mas com intenção e raciocínio lógico. O "fazer só por fazer" ou porque os jogadores sabem que é isso que o treinador pretende, foi uma das dificuldades a ultrapassar inicialmente na utilização desta metodologia.

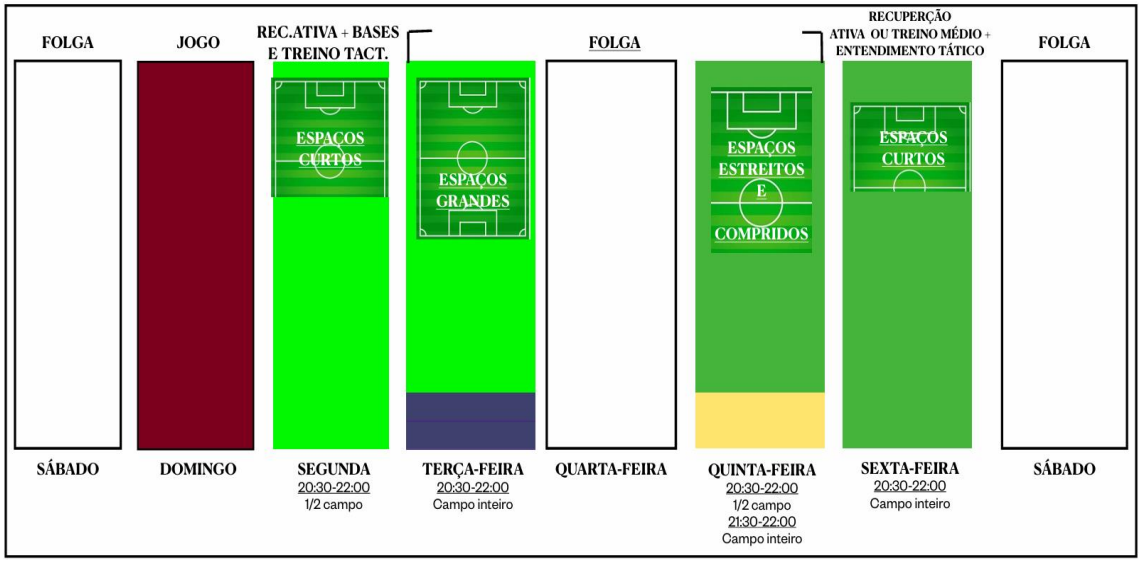
O meu papel dentro desta progressão, em cada UT, foi articular o trabalho físico inicial (aquecimento), com os objetivos tático-técnicos dos exercícios de campo, assim como, o ajuste das variáveis de jogo (tamanho do campo; tempo; descanso; densidade de jogadores; relações numéricas). Durante toda a época, o objetivo foi efetuar uma transferência natural das capacidades trabalhadas inicialmente para os exercícios de campo (ações e decisões de cada exercício). Quando não acontecia esta progressão, era nítido que os jogadores começavam a "desligar" do bloco inicial, por não considerarem coerente com o resto do treino.

Considero que a metodologia utilizada teve uma lógica sequencial positiva para o desenvolvimento de jovens jogadores, por permitir que estes tivessem contacto direto com os conteúdos a desenvolver e posterior transferência dos mesmos para situações de elevada capacidade de decisão. Se tal não acontecesse, sendo apenas utilizados exercícios de carácter aberto, poderíamos entrar numa perspetiva onde os jogadores não entendiam que ferramentas tinham de utilizar. Assim, sabem exatamente o que podem utilizar em diversos momentos de jogo.

Foi uma metodologia que exigiu muita comunicação diária e ajuste de variáveis de treino por parte da equipa técnica, com cada elemento a possuir um papel específico e bem determinado na preparação de cada UT e no decorrer da mesma, o que garantiu um maior êxito diário.

3.3.2 Microciclo Padrão (Microciclo 30, Março 2026)

No quadro 3 e 4 apresento, respetivamente, o microciclo padrão utilizado durante a época e um microciclo alternativo, onde houve a necessidade de adaptar conteúdos por mudança nos dias de treino. Ainda que não sejam dispostos na mesma figura, o microciclo padrão, elaborado pela equipa técnica e o microciclo das capacidades condicionais e coordenativas, elaborado por mim (revisto pela equipa técnica e membros do gabinete de alta performance), seguem uma lógica de complementaridade, apresentando um foco específico para cada UT.



Quadro 3 - Microciclo Padrão



SPORT UNIÃO TORREENSE							EQUIPA SUB16
PROGRAMA SEMANAL			MICROCICLO x			2025/26	
	SEGUNDA X	TERÇA X	QUARTA X	QUINTA X	SEXTA X	SÁBADO X	DOMINGO X
CHEGADA	Torreense academia 19:50 Ginásio 20:00	Torreense academia 19:30 Reunião pós jogo 19:35 Ginásio 20:00	F	Torreense academia 19:40 Reunião Tatica 19:45 Ginásio 20:00	Academia/Matacães 19:35 Reunião análise do adversário 19:45 Ativação 20:15	F	Concetração X
SALAS DE REUNIÕES							
TARDE	Treino (Campo 1) 20:30-22:00	Treino (Campo 1) 20:30-22:00	F	Treino (Campo 1) 20:30-22:00	Treino Academia/ Matacães 20:30-22:00	F	JOGO VS
BALNEÁRIOS	22:00-22:20	22:00-22:20		22:00-22:20	22:00-22:20	22:00-22:20	

Quadro 4 - Programa Semanal Padrão

3.3.2.1 Segunda-feira (MD+1) – Recuperação Ativa e Princípios Táticos (Exemplo UT 110 – 09-03)

O MD+1 é o dia imediatamente após o dia de jogo (MD). Nesta UT pretende-se uma carga baixa de PSE entre 3 e 5 (depende do mesociclo, da carga do MD e operacionalização de cada microciclo), com foco em princípios táticos como dinâmicas de 3º homem e princípios de jogo (Penetração; cobertura ofensiva; mobilidade; contenção; cobertura defensiva; equilíbrio) e/ou em elementos técnicos (finalização; passe; receção; desarme; interceção). Ao nível físico a intenção é solicitar o regime aeróbio por utilização intermitente do regime anaeróbio alático. Com isto, alvejamos uma intensidade moderada-alta, com um volume total mais baixo.

Neste dia, efetua-se uma triagem dos jogadores, tendo em conta, o tempo de jogo no MD, o PSE reportado, a carga das últimas 4 semanas, a carga crónica e os dados reportados no *Wellness*, sendo que, alguns jogadores poderão ir à academia apenas para:

- Efetuar recuperação passiva com o fisioterapeuta;
- Realizar recuperação ativa com o TE no ginásio;
- Trabalhar no ginásio com a equipa ou individualmente e integrar o treino apenas nos exercícios iniciais;

Esta dinâmica foi explicada várias vezes aos jogadores durante reuniões de equipa, de maneira que entendessem a razão das escolhas feitas pela equipa técnica e, ao mesmo tempo, não pensassem que existe favorecimentos individuais dentro do plantel (todos são tratados da mesma maneira, no sentido de terem as mesmas oportunidades, direitos e obrigações).

Os jogadores devem chegar à academia até às 19:50h, de maneira a estarem prontos para começar o ginásio às 20h. Os jogadores que necessitem de ir ao fisioterapeuta estão identificados pelo TE (através do *Wellness*) e devem chegar o mais cedo possível, de forma a cumprirem com os conteúdos diários. Ao chegar ao ginásio, os jogadores devem começar por efetuar os exercícios de mobilidade propostos pelo PF (TE) no início de cada mesociclo, de forma a estarem preparados para os exercícios principais do treino. No MD+1, o treino no ginásio (Figura 87) tem como objetivo aumentar a força dos membros superiores, através de exercícios compostos de cadeia aberta, melhorar o controlo motor e estabilidade articular dos membros inferiores através de isometria longa (20s a 60s) de intensidade moderada e melhorar a força nos músculos do core, otimizando também a coordenação intramuscular e intermuscular e a propriocepção. Neste dia há a preocupação em manter a intensidade moderada com volume baixo (Nº de séries e repetições baixa), com foco na fase concêntrica dos movimentos prescritos (minimizar fadiga).

UT 110 (09-03, MD +1) – Força e Ativação minibandas

Ginásio (Superiores + Isometria Inferiores)

- Isometria significa "sem movimento", ou seja, aguentar na posição.
- 25 a 30 min;
- Progressão ocorre por aumento da intensidade;

a. Flexões (3 x 6 a 10); **Progressão:** Adicionar pesos;
b. "Bear Plank" Isométrico c/ kettlebell (2 x 12 reps);
c. Clamshells c/ Elástico (2 x 8 a 12 reps cada lado);
d. Remada Unilateral c/ Pesos (3 x 6 a 10)
e. Isometria de flexão do joelho c/ Elástico em decúbito ventral (2 x 25s a 45s cada lado);
f. Copenhagen Plank c/ Joelho apoiado (2 x 30s a 45s cada lado);
g. Press de Ombros c/ Barra (3 x 6 a 10);
h. Isometria de lunge c/ pé elevado (2 x 25s a 45s cada lado);

Figura 87 - Treino Ginásio UT 110 (MD+1)

Após o ginásio, os jogadores deslocam-se para o campo para começar a primeira tarefa, que é transversal a todos os treinos, "Rondos". Utiliza-se sistematicamente este exercício durante 5 a 10 minutos em cada treino de forma a trabalhar de imediato o passe, a leitura dos espaços e do adversário, a contenção e a interceção, que são componentes comuns a diversos momentos na prática da modalidade. Para além disso, promove um ambiente de descontração, união e competição, sendo que existe um quadro competitivo mensal, no qual estão dispostos o nº de vezes que os jogadores sofreram 20 passes quando estavam ao meio (clima de competição saudável e socialização). Sendo MD+1, os jogadores dispõem, normalmente de mais tempo de "Rondos", de maneira a tornar o clima de treino mais leve.

De seguida, os jogadores transitam para a zona de aquecimento onde, no MD+1, efetuam, normalmente, exercícios de ativação c/minibandas (Figura 88), coordenação e pliometria extensiva em planos variados, durante 5 a 10 minutos (de acordo com o mesociclo e carga individual no MD). Neste momento do treino existe outra triagem, de acordo com o tempo de jogo, o PSE reportado, a carga acumulada nas últimas 4 semanas e os dados mencionados no *Wellness*. Assim,

os jogadores com necessidades específicas efetuam um aquecimento específico prescrito pelo TE.

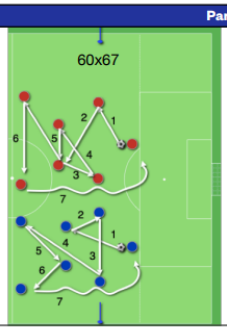
Campo (Ativação c/Minibandas) – 5 a 8 minutos

1) Flexão da anca c/perna em extensão (2 x 8 reps cada lado);
2) Abdução da anca (2 x 8 reps cada lado);
3) Extensão da anca c/perna em extensão (2 x 8 reps cada lado);
4) "Backwards Monster Walk" (2 x 8 reps cada lado);
5) Flexão da anca c/joelho fletido (2 x 8 reps cada lado);

Figura 88 - Aquecimento UT 110 (MD+1)

Após o aquecimento, damos início aos exercícios fundamentais do treino, são construídos de uma perspetiva micro para uma perspetiva macro (Figura 89).

EQUIPA SUB16	ÉPOCA 2025/26	MESOCICLO 8	MICROCICLO 29	09/03/2026	UT 110	
Jogadores Disponíveis; Condicionados; Lesionados; ausentes e nos escalões acima distinguidos por cores					HORÁRIO	20:30-22:00
					TEMPO	90´
					N	18(16+2GR)
					CAMPO	Campo 2
[redacted]						

Descrição e Feedback	Organização Visual	Instrução	Tempo Exe	Hora início
Rabias a 1 Toque	*2 campos*	-	*(5)*	
Aquecimento		[redacted]	12´	20:30
Parte Principal				
EX 1 **-Exercício de passe 7x0**	 Distribuir equitativamente	**Exercício de passe** Trabalho de passe com dinâmicas de 3º jogador e combinações curtas: - Compreensão de apoios, curtos, médios, longos, - Viagem de jogador sem bola (saltar linhas) - Linhas de passe diagonais e verticais - Soluções de apoio frontal	20´	**20:50**
AP instrui e conduz + AP responsável por um campo + KM responsável por outro campo + HS apoio + PC controlo				

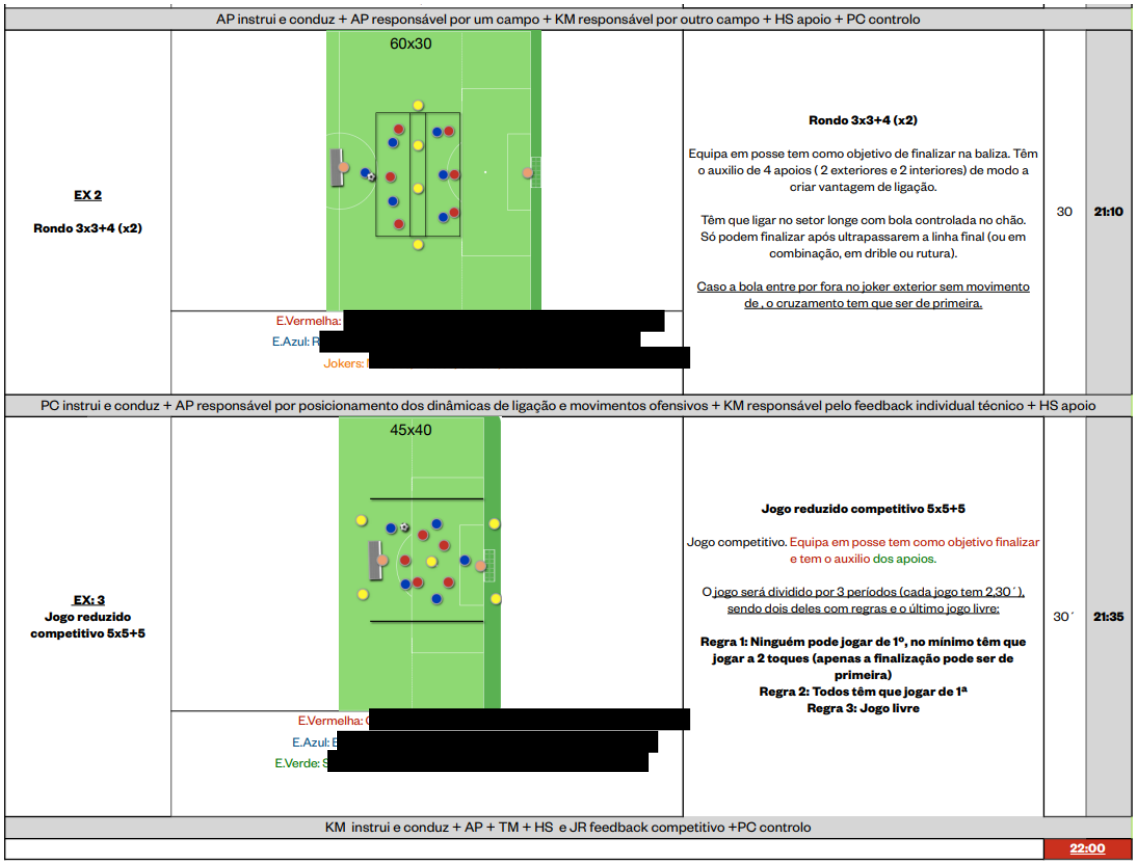


Figura 89 - Plano de Treino UT110 (MD+1)

Como é possível verificar na figura acima referente ao MD+1 do Microciclo 30, na 2ª semana de março de 2026, o treino começa com exercício tático-técnico de carácter analítico, com o objetivo de trabalhar os princípios e subprincípios que devem ser utilizados pelos jogadores nos exercícios seguintes. Este tipo de exercício mostrou-se importante para definir o caminho da aprendizagem dos jogadores, no sentido em que, chegam a exercícios complexos no dia de treino com noção das ferramentas que podem utilizar para ter sucesso. Do ponto de vista pedagógico pode ser visto como uma descoberta guiada, por aumento da complexidade e manutenção das variáveis tático-técnicas trabalhadas. Este tipo de exercício analítico é visto como uma introdução ao capítulo principal do treino, sendo que o tempo de duração é inferior ao restante (20 min).

No 2º exercício foi elaborado um rondo GR+3x3+4+GR, onde o objetivo passa por trabalhar dinâmicas de criação a partir de um jogo reduzido (Cruzamentos, combinações, dribles e roturas). Apesar da criação ser,

maioritariamente, treinada na quinta-feira (MD-3), aqui deu-se a necessidade de melhorar a capacidade de decisão e leitura de jogo em criação, visto que, no jogo anterior x Loures termos passado a maior parte do jogo em criação, mas com dificuldade em criar situações de finalização, mesmo ganhando 3-0. Como é MD+1, o espaço de jogo foi reduzido (relativamente a um trabalho normal de criação), existem zonas delimitadas para os jogadores estarem dispostos e, principalmente, existem 4 apoios, o que torna este jogo reduzido mais fácil de ter sucesso e de menor disputas e, consequentemente, de menor carga. Para além disso, os jogadores que fazem de apoio na zona central apenas fazem deslocamentos laterais e quase não têm oposição, o que permite colocar jogadores com maior índices de fadiga e/ou maior tempo de jogo no MD a participar ativamente num rondo, com objetivos tático-técnicos definidos e congruentes para o nosso modelo de jogo. Esta foi uma das estratégias que foram utilizadas durante a época para integrar jogadores com necessidade de cargas mais baixas nos treinos de MD+1. Por outro lado, se existirem jogadores que não foram a jogo ou jogaram pouco tempo, a função de apoio exterior permite solicitar uma carga maior durante o treino por ações repetidas de aceleração e desaceleração lateralmente ao terreno de jogo. Sendo assim, a formulação das equipas em cada exercício encontra-se estabelecida antes do início do treino pela equipa técnica, facilitando a distribuição da carga e a organização do próprio treino (menos tempo de transição entre exercícios).

As regras colocadas no exercício 2: a) bola tem de ser ligada no setor longe pelo chão; b) Só podem finalizar após ultrapassarem a linha final; solicitam aos jogadores exatamente aquilo que foi trabalhado analiticamente no exercício 1, agora numa perspetiva mais ecológica:

- ✓ Dinâmica de 3º jogador – Necessário para ligar com o setor longe e fazer com que o apoio central fique enquadrado o mais cedo possível;
- ✓ Combinações curtas – Ferramenta para ultrapassar a linha defensiva em criação;
- ✓ Compreensão de apoios curtos, médios, e longos – Fundamental para criar situações de combinação direta ou indireta e roturas em criação;
- ✓ Linhas de passe diagonais e verticais – Bom posicionamento no rondo;

- ✓ Soluções de apoio frontal – Fundamentais para fazer a bola chegar ao setor mais longe;

Por último, no exercício 3, construiu-se um jogo reduzido, GR+5x5+5+GR, com o objetivo de trabalhar tudo o que foi mencionado nos exercícios anteriores agora num contexto ainda mais aberto/ecológico, sendo que a capacidade de leitura e decisão têm um peso ainda maior. Neste exercício a circulação rápida da bola e os remates são variáveis muito solicitadas. Tal como no exercício anterior são dispostos apoios exteriores, no sentido de baixar as cargas (mais fácil circulação de bola). Normalmente, estes jogos no final do treino de MD+1 são de carácter competitivo, sendo que quem ganha tem direito a um prémio e quem perde arruma o material (aumento da combatividade e espírito competitivo).

As regras dispostas neste jogo, pretendem solicitar diferentes comportamentos, com o intuito principal de estimular a capacidade de adaptação, leitura de jogo, pensamento crítico e determinadas ações tático-técnicas:

a) Mínimo 2 toques na bola (apenas a finalização pode ser de 1ª) – Solicita a qualidade da receção, fixação do adversário após receber a bola e minimizar automatismos sem critério. Do ponto de vista físico, torna o jogo mais controlado e pausado – Menor carga;
b) Todos têm de jogar de 1ª – Solicita circulação rápida da bola e criação de linhas de passe constantes. Obriga os jogadores a decidirem mais rápido e terem um entendimento coletivo posicional maior. Deste modo, a comunicação é um ponto-chave. Do ponto de vista físico, aumenta a intensidade por densidade maior de ações de aceleração e desaceleração.

Por fim, é possível constatar que em cada exercício de treino estão estipulados os responsáveis pela organização, *feedback* e apoio, pelo que, cada treinador deve estar preparado para exercer *feedback* adequado em cada exercício tendo em conta a sua função. Isto permite pensar previamente os pontos chave de cada exercício, facilitando os feedbacks prescritos. Por exemplo, no exercício 2, temos um responsável por instruir o exercício e conduzi-

lo, sendo o principal meio de *feedback* nesse exercício. Por outro lado, temos um responsável pelos posicionamentos e dinâmicas de ligação e movimentos ofensivos, um treinador com função de *feedback* individual técnico e outro de apoio. Desta forma, o *feedback* prescrito torna-se muito mais específico e coerente com as necessidades de cada um, pelo que, cada treinador já sabe quais serão os principais pontos a corrigir durante e após o exercício, antes mesmo do treino começar. Do mesmo modo, a existência de funções específicas ajuda a impor responsabilidades individuais, favorecendo o trabalho coletivo da equipa técnica, por melhoria do trabalho individual (individual para o coletivo).

3.3.2.2 Terça-Feira (MD+2) – Espaços Grandes e Amplos (Exemplo UT 111 – 10/03)

O MD+2 representa dois dias após o jogo (MD). Nesta UT temos como objetivo uma carda moderada de PSE entre 5 e 7 (depende do mesociclo, da carga do MD, operacionalização de cada microciclo e carga reportada no MD+1), com foco em trabalho realizado a partir de espaços grandes e amplos, tal como a construção, situações de cruzamento, tática setorial defensiva, e as ferramentas tático-técnicas que sustentam estes momentos do jogo. Utilizam-se muitas vezes rondos com ligação a exercícios setoriais ou intrassectoriais condicionados, com o objetivo de desenvolver um entendimento posicional e estratégico, com base no nosso modelo de jogo. Neste dia, pretende-se estimular a utilização de dinâmicas de 3º Homem (fundamentais para a construção), ocupação inteligente dos espaços de jogo (Profundidade, largura e diferentes alturas) e ligação tática entre os diferentes setores.

Os elementos técnicos são treinados, na maior parte das vezes, através de exercícios de natureza aberta, porém, existem semanas em que são utilizados exercícios complementares de carácter técnico e analítico. Isto dá-se, não só pela necessidade de melhorar certos aspetos técnicos em alguns jogadores, com um *feedback* mais direto, individual e com maior repetição do gesto, como também, para ajudar na organização dos jogos condicionados, que, por vezes, admitem um número específico de jogadores. Para além disso, mostrou ser um bom meio para equilibrar as cargas de treino para jogadores que necessitam de

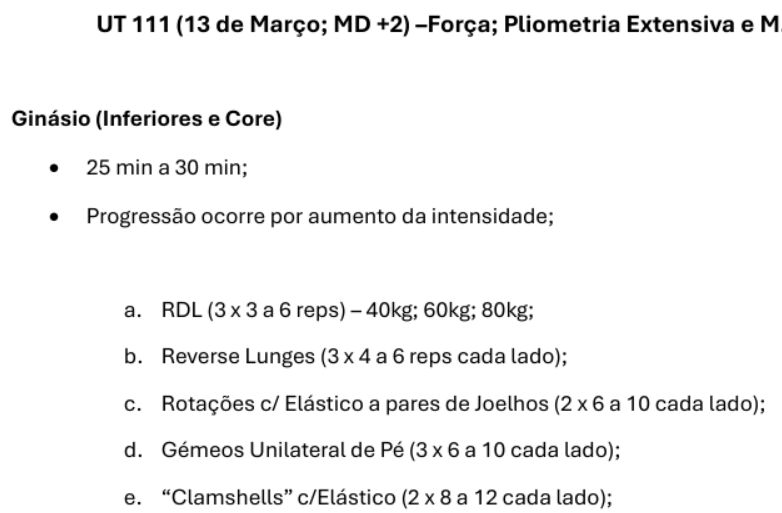
menor ou maior carga num determinado microciclo, ou para jogadores que regressaram de lesão, não podendo obter ainda um volume tão acentuado de determinados gestos em contextos abertos (facilita a reintegração dos jogadores pós-lesão).

Do ponto de vista físico, temos como objetivo estimular a aceleração, velocidade, mudanças de direção, desaceleração e potência aeróbia ou, em determinados microciclos, a capacidade de realizar *sprints* repetidos. Obviamente que o foco muda de acordo com o mesociclo em que cada semana está inserida, sendo que, em alguns o foco é na aceleração e desaceleração em potência aeróbia, por exemplo e, noutros, estimulamos predominantemente a velocidade e a capacidade de realizar *sprints* repetidos. Numa perspetiva macro, tencionamos uma intensidade moderada com um volume moderado a alto, com os jogadores a percorrerem grandes distâncias em velocidade moderada-alta e volume moderado a alto de mudanças de direção.

Tal como no MD+1, são realizadas triagens, de acordo com o tempo de jogo no MD, o PSE reportado no mesmo, a carga das últimas 4 semanas, a carga crónica e os dados reportados no *Wellness*. Adicionamos nesta UT os valores de PSE reportados na sessão anterior como meio para ajustar a organização dos exercícios e a gestão dos jogadores. No MD+2, raramente um jogador que esteja apto fisicamente irá ser direcionado para recuperação com o fisioterapeuta ou com o TE, sendo que os ajustes de carga são feitos através dos exercícios de treino.

Na terça-feira os jogadores devem chegar à academia até às 19:30h, sendo que irá ser efetuada uma reunião pós-jogo antes do ginásio. Nesta reunião são mostrados cortes do jogo (MD), com situações positivas e negativas que ocorreram durante o mesmo e que funcionam como uma “ponte” para os conteúdos a trabalhar neste dia. Esses cortes são feitos e apresentados por TA1 e são fundamentais para que seja feita uma reflexão acerca do que está a ser melhorado e o que ainda falta melhorar, dentro das expetativas colocadas aos jogadores no início da época. É importante que esta reunião seja realizada no MD+2, pois permite concluir um “capítulo”, referente ao jogo anterior, abrindo espaço para uma nova oportunidade de aprender e melhorar. Esta é a mensagem que tentamos passar durante estas reuniões.

Após a reunião, os jogadores deslocam-se para o ginásio da academia, onde, às 20h, começam a efetuar os exercícios de mobilidade inseridos no mesociclo em questão, como forma de preparar o aquecimento. No MD+2, o objetivo principal passa por aumentar a força dos membros inferiores e core, com foco em padrões de desaceleração. Neste dia são prescritos, normalmente, 2 exercícios principais de força, sendo um bilateral e o outro unilateral, com 2 exercícios de core e 1 ou mais complementares. A prescrição dos exercícios de ginásio, irá depender da fase da época em que a equipa se encontra e as limitações encontradas através dos testes físicos efetuados através de dinamometria manual. Há que salientar que, o MD+2 (Figura 90), apesar de ser o dia de força principal da semana, o volume deste treino irá depender da disponibilidade do ginásio do Estádio Manuel Marques na quinta-feira (MD-3), visto que, as condições para o treino de força nesse ginásio são significativamente melhores, permitindo uma variabilidade de exercícios, organização e segurança de treino que facilitam o processo, tanto para o TE, como para os jogadores. Tal como no MD+1, neste dia, há também a preocupação em não aumentar muito o volume de treino de força, de maneira a não concorrer com o treino de campo. Por esse motivo, realizam-se mais sessões de ginásio ao longo da semana, mas com menor volume por sessão, de forma a minimizar a fadiga e preservar o desempenho em campo.


UT 111 (13 de Março; MD +2) –Força; Pliometria Extensiva e M.D.

Ginásio (Inferiores e Core)

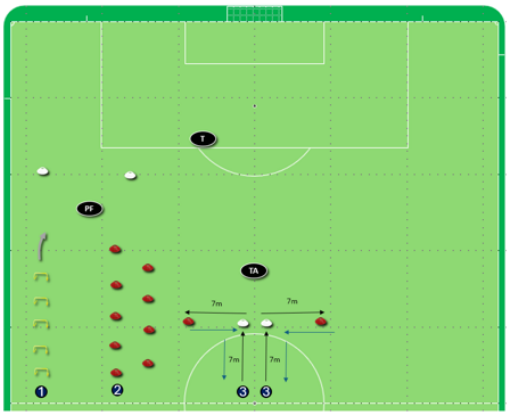
- 25 min a 30 min;
- Progressão ocorre por aumento da intensidade;

a. RDL (3 x 3 a 6 reps) – 40kg; 60kg; 80kg;
b. Reverse Lunges (3 x 4 a 6 reps cada lado);
c. Rotações c/ Elástico a pares de Joelhos (2 x 6 a 10 cada lado);
d. Gémeos Unilateral de Pé (3 x 6 a 10 cada lado);
e. "Clamshells" c/Elástico (2 x 8 a 12 cada lado);

Figura 90 - Ginásio UT 111 (MD+2)

Terminado o treino no ginásio, que ronda os 25 minutos, a equipa vai para o campo, onde estão dispostas as zonas para começarem os “Rondos”. Por ser um dia com mais conteúdo fundamental no treino, os jogadores dispõem de menos tempo para este momento. Após este momento de competição e descontração, os jogadores passam para a zona de aquecimento, onde, no MD+2, realizam, na maior parte das vezes, exercícios por estações, com foco em pliometria horizontal e/ou de grandes amplitudes, exercícios de aceleração, desaceleração e/ou mudanças de direção (Figura 91). A escolha dos conteúdos varia consoante o foco de cada mesociclo, assim como, dos comportamentos que serão solicitados nos exercícios de campo durante o treino (potenciar qualidade e preparar para a parte fundamental). O volume (nº de estações; séries; repetições), varia também de acordo com a fase da época e *feedback* individual de bem-estar dos jogadores. Por exemplo, no início da época, utilizava-se, normalmente, 4 estações, com 3 a 4 séries entre cada exercícios, com um volume moderado a alto (ex., pliometria entre 80 e 110 contactos). Já nesta fase (microciclo 30), o foco estava na intensidade e velocidade das ações, pelo que, foi utilizado um volume moderado-baixo (3 estações; 2 sets cada; 28 contactos; mudanças de direção e acelerações acentuadas; regime trabalho/recuperação 1:6). Numa perspetiva de progredir entre microciclos, aumentava-se o volume ou a intensidade de uma semana para a outra, controlando a pliometria através do nº de contactos. Tal como no MD+1, antes de começar o aquecimento é feita uma triagem através dos dados do *Wellness*, pelo que, por vezes, existiam jogadores que não era pretendido um aumento de volume nesse microciclo (por lesão ou queixa álgica específica). Assim sendo, e a equipa técnica, sabendo previamente essas condicionantes, era preparado um aquecimento específico para 1 ou mais jogadores.

Campo (Pliometria e M.D – Volume moderado-baixo e intensidade alta)



1)Salto Bipodal vertical + salto horizontal (2 x 6 reps)

2) Saltos unipodais verticais + salto lateral (2 x 4 cada lado) – Pouco tempo de contacto com o solo;

3) 1v1: Os 2 jogadores começam ao sinal do TA.
Ambos têm como objetivo dar a volta ao cone vermelho e voltar, passando pelo cone branco; (1 set cada lado);

Tempo Estimado: 5 a 8 minutos

Volume Total:

- 18 contactos intensivos verticais; (+ 4 do que UT 107)
- 10 contactos média intensidade horizontais (= do que UT 107)
- M.D e desacelerações acentuadas;

Figura 91 - Aquecimento UT 111 (MD+2)

Após o aquecimento, damos início aos exercícios fundamentais do treino, sendo desenvolvidos de uma perspetiva micro para uma perspetiva macro (Figura 92).

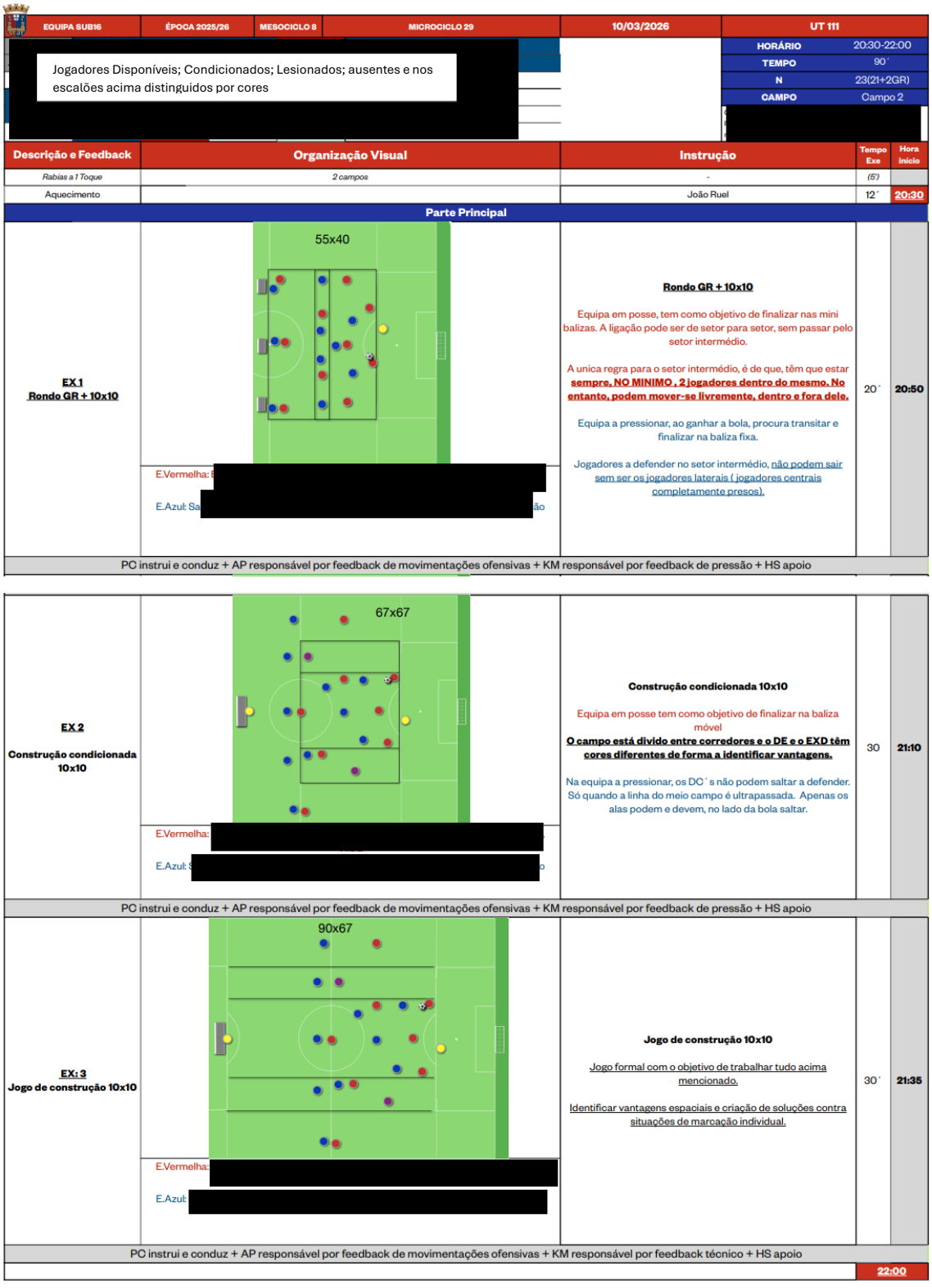


Figura 92 - Plano de Treino UT 112 (MD+2)

Ao contrário do que se sucedeu no MD+1 deste Microciclo 30, o treino começou de imediato com um Jogo de Situação GR+10x10, porém, ao observar o treino global, verifica-se do mesmo modo, uma progressão na complexidade

do 1º até ao último exercício, existindo uma ligação lógica para tal. Neste, o objetivo é trabalhar a ocupação racional dos espaços em zona de construção e controlo do espaço interior, através de um jogo delineado em 3 setores distintos e com regras que condicionam a ocupação dos espaços por parte dos jogadores: a) Têm de estar, no mínimo, 2 jogadores no setor intermédio (equipa que constrói/ataca as mini-balizas), podendo mover-se livremente dentro dos mesmos; b) Jogadores a defender no setor intermédio não podem sair dessa zona, exceto os laterais; Com isto, pretende-se solicitar aos jogadores, uma ideia de que, naquela zona, devem aparecer jogadores intermédios para apoiar os jogadores com bola. Para além disso, pretende-se estimular trocas posicionais, visto que os jogadores podem sair e entrar livremente no espaço intermédio (leitura dos posicionamentos da equipa e alinhamento racional). Para que exista êxito neste exercício é necessário muita comunicação entre a equipa que ataca. Princípios como superioridade numérica no setor intermédio e mobilidade ofensiva, dinâmicas de 3º Homem, atrair para libertar e criação de apoios frontais e diagonais entre setores são pontos-chave a trabalhar neste exercício, sendo que os treinadores responsáveis pelos *feedbacks* ofensivos e individuais devem procurar estimular estes comportamentos.

Do ponto de vista físico, é um exercício caracterizado por um elevado nº de acelerações e desacelerações, com mudanças de direção (trocas posicionais constantes). Para quem defende a carga é maior, por ações intensas mais prolongadas e transições ofensivas rápidas. Pela densidade dos jogadores ser moderada, pelo espaço reduzido, mas amplo, solicitamos predominantemente o regime aeróbio por ações aláticas intermitentes. Do ponto de vista cognitivo o exercício solicita uma carga elevada, pela complexidade das ações de jogo e pelo conhecimento dos princípios do jogo. Tudo isto são variáveis que são controladas durante e após o treino, de forma subjetiva (ausência de GPS), de maneira a tornar os exercícios adequados para os objetivos de cada microciclo e UT. Por exemplo, se quiséssemos utilizar este mesmo exercício no MD-3, poderíamos: 1) Manter o espaço de jogo; 2) Diminuir o número de jogadores (7x7/8x8); Manter o tempo de cada série em 3 minutos; 4) Manter o intervalo de descanso entre 30s a 60s; Desta forma o exercício tornar-se-ia muito mais intenso (Potência aeróbia), com mais ações individuais, mais espaço para

percorrer, maior nº de ações explosivas e maior tempo de corrida em alta intensidade. O único problema é a ausência de GPS que não permite controlar individualmente os comportamentos que pretendemos.

No 2º exercício, aumentou-se o espaço de jogo e dividiu-se o campo em corredores e não em setores. Para além disso, colocou-se um colete diferente no DE e ED, de maneira que a equipa identificasse mais facilmente vantagens numéricas, espaciais ou qualitativas perto dos mesmos. Isto porque, no nosso modelo de jogo, estas duas posições são as que mais têm liberdade para sair da posição base, pelo que, devem procurar ser linhas de passe entre os setores adversários e entre corredores ou no corredor central (daí a distinção entre corredores). Neste exercício verifica-se um aumento de complexidade em relação ao 1º, porém, com os mesmos objetivos (ocupação racional dos espaços em construção com linhas de passe em diferentes alturas e, neste caso, diferentes corredores). Colocou-se a equipa a defender com condicionantes (os DC não podem defender acima da linha definida), de maneira a facilitar a identificação dos espaços e jogo interior. Fisicamente, por aumento do espaço de jogo, dá-se mais distância percorrida e deslocamentos intensos com maiores distâncias.

No último exercício desta UT, efetuou-se jogo de construção 10x10, com o objetivo de trabalhar tudo aquilo que foi mencionado nos exercícios anteriores, numa realidade mais próxima ao jogo. Assim sendo, os jogadores devem ser capazes de identificar vantagens espaciais e criar soluções de maneira mais fácil (trabalharam isso nos últimos 50 minutos). A utilização de uma progressão entre exercícios ajuda também os treinadores a prepararem os seus *feedbacks* para cada treino.

3.3.2.3 Quinta-Feira (MD-3) – Espaços Estreitos e Compridos (Exemplo UT 112 – 12/03)

O MD-3 representa três dias antes do jogo (MD). Nesta UT é dada a maior carga semanal (exceto o jogo), com intenção de solicitar um PSE entre 6 e 8 (depende do mesociclo, da carga do MD, operacionalização de cada microciclo, carga reportada no MD+1 e MD+2 e possível subida ao escalão Sub-17 na

quarta-feira – dia de folga). O foco neste dia assenta no trabalho realizado em espaços estreitos e compridos, privilegiando o desenvolvido do momento de criação, bem como dos princípios e subprincípios que o sustentam. É um treino muito tático, exigindo uma carga cognitiva muito alta. Nesta UT, são utilizados rondos, jogos condicionados, situações de finalização, exercícios setoriais ou intrassectoriais condicionados, situações de vagas e jogos formais. Em alguns microciclos, são feitos jogos de preparação com o escalão de Sub-15, ou escalão de Sub-17, com o intuito de testar alguns conhecimentos em situação de jogo, bem como para equilibrar cargas através da manipulação do volume (tempo de jogo). Para além dos princípios normalmente trabalhados, neste dia, pretende-se desenvolver dinâmicas fundamentais presentes no nosso modelo de jogo, tais como atrair para libertar na profundidade ou noutro corredor e ocupar diferentes alturas e larguras.

Tal como no MD+2, por vezes, os elementos técnicos são treinados em exercícios complementares de natureza fechada (analíticos). Contudo, na maioria das UT, são treinados em jogos de natureza aberta. Numa perspetiva física, planeia-se desenvolver a resistência aeróbia e/ou anaeróbia (intervalos curtos de recuperação), a velocidade máxima e a potência. O foco em cada uma destas capacidades muda consoante o mesociclo e microciclo em questão.

Ao contrário do que acontece no MD+1 e MD+2, a triagem efetuada através dos dados de *Wellness* e da carga acumulada, quer ao nível do microciclo quer da carga crónica, raramente conduz à integração dos jogadores em estratégias de recuperação, sendo as cargas controladas por meio da atribuição de funções específicas dentro dos exercícios de treino. Ainda assim, são previstas situações de potencial risco de lesão, por queixas álgicas específicas ou recorrentes.

Na Quinta-Feira os jogadores devem chegar à academia até às 19:40h, sendo que está prevista uma reunião tática para as 19:45h. Nesta apresentamos aos jogadores situações táticas inerentes aos princípios de jogo ou princípios do nosso modelo de jogo, sendo que são colocadas questões aos jogadores e vice-versa. É um momento muito importante pois permite consolidar aprendizagens, por meio da visualização de situações no quadro tático. Para além disso, permite à equipa técnica avaliar se as aprendizagens associadas aos conteúdos que se pretende desenvolver estão a ser efetivamente assimiladas e retidas pelos

jogadores. Os contextos apresentados são feitos de acordo com situações que irão ser trabalhadas posteriormente nessa UT, preparando já os jogadores para uma consciência na realização das ações desde o primeiro exercício de campo.

Apesar de esta reunião técnica estar prevista no programa semanal, em determinadas semanas a sua realização pode não acontecer, quer por opção da equipa técnica, quer devido à disponibilidade do ginásio do Estádio Manuel Marques, onde, sempre que as condições logísticas o permitem, é realizado o treino de força no MD-3. Por motivos de deslocação e incapacidade dos jogadores chegarem mais cedo por causa da escola ou por incapacidade de se deslocarem ao treino sozinhos, o ginásio no estádio, por vezes, substitui a reunião tática. Isto ocorre também pelo facto de se entender que, trabalhar a força neste escalão é um ponto fundamental nas etapas de desenvolvimento dos jogadores. O facto de treinarem no ginásio da equipa principal do clube traz também benefícios psicológicos como maior determinação e sentimento de confiança para com o clube.

O treino realizado no ginásio, quer nas instalações da academia quer no ginásio do estádio, tem como objetivo principal o desenvolvimento da força global, com especial enfoque nos isquiotibiais. Tal como no MD+2, a prescrição dos exercícios, assim como do volume e da intensidade dos mesmos irá depender da fase da época e da intensidade e volume dos exercícios planeados para o treino no campo (evitar concorrência entre ambos). Quando é efetuado no Estádio Manuel Marques, o volume normalmente é ligeiramente superior, orientando o foco dessa UT na força em detrimento da velocidade máxima (em campo). Pelo contrário, na academia, diminui-se o volume no treino de força e tentamos desenvolver a velocidade e/ou potência. Neste dia, existe a preocupação em prescrever 2 exercícios principais de força (1 superior e 1 inferior), 1 exercício de força com padrão de movimento de anca (Ex: "*Hip Thrust*"), 1 exercício de força para isquiotibiais de flexão do joelho, 1 exercício unilateral que solicite predominantemente quadríceps, 1 exercício de core, 1 de padrão de "puxar" para superiores e outro de "empurrar" para superiores e por fim um exercício complementar de flexão plantar do tornozelo (Figura 93).

UT 112 (12 de Março; MD -3) – Força Fullbody; Pliometria

Ginásio Estádio (Volume Moderado)

- A progressão ocorre por aumento da intensidade.

A. Hip Thrust (3 x 6 a 8 reps);
B. Elevações (2 x RPE 8);
C. Nordic Curls (3 x 4 a 6 reps);
D. Supino c/ Halteres (2 sets x 6 a 10 reps);
E. Step-Up (2 x 6 a 10 reps);
F. Rotações do tronco na Polia (2 x 6 a 10 reps cada lado);
G. Gémeos na Smith (2 x 8 a 12 reps);

Figura 93 - Ginásio UT 112 (MD-3)

Após o ginásio, os jogadores deslocam-se para a academia, onde se preparam para integrar os "Rondos". Neste dia, como houve um volume moderado de treino de força, os jogadores dispõem de mais tempo para Rondos, visto que, para aquecimento, os jogadores realizam apenas uma mobilidade ativa, durante 2 a 3 minutos, com integração num exercício de passe (1º exercício do treino). Contudo, quando o volume no ginásio é baixo, nesta UT utiliza-se normalmente exercícios pliométricos de intensidade moderada- alta e volume baixo-moderado (entre 30 e 60 contactos – depende do microciclo), *sprints* e/ou acelerações, "*skips*" e exercícios de potência (exemplo: Salto horizontal). Tal como nas UT anteriores, é feita uma triagem pelos dados fornecidos nos formulários, criando aquecimentos distintos para certos jogadores, em determinados momentos.

Após o aquecimento, damos início aos exercícios fundamentais do treino, sendo desenvolvidos desde uma perspetiva micro para uma perspetiva macro (Figura 94).

EQUIPA SUB16	ÉPOCA 2025/26	MESOCICLO 8	MICROCICLO 29	12/03/2026	UT 112
					HORÁRIO 20:30-22:00
					TEMPO 90´
					N 22(20+2GR)
					CAMPO Campo 2

Jogadores Disponíveis; Condicionados; Lesionados; ausentes e nos escalões acima distinguidos por cores

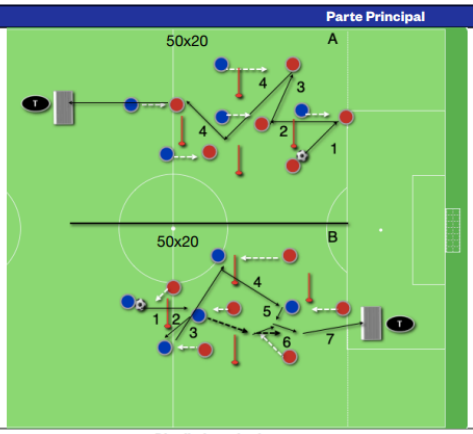
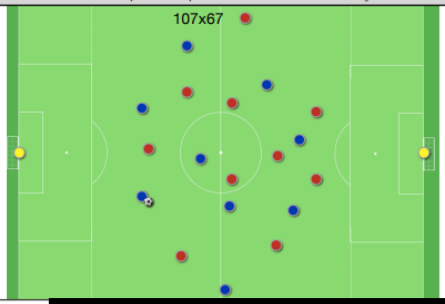
Descrição e Feedback	Organização Visual	Instrução	Tempo Exe	Hora início
Rabias a 1 Toque	*2 campos*	-	*(5)*	
Aquecimento		João Ruel	12´	20:30
Parte Principal				
EX 1 **Exercício de passe** **5X5**		**Exercício de passe** **5X5** Exercício de passe com objetivo de movimentos de apoio consoante velocidade de pressão. Trabalho de receção orientada consoante marcação individual. **Seguir a sequência na imagem**	20´	20:50
	Distribuir equitativamente			
PC instrui e conduz + AP responsável por um campo e timings de movimento e feedback técnico + KM responsável por responsável por um campo e timings de movimento e feedback técnico + HS apoio				
EX 2 **Jogo Condicionado 10x9**	 E.Vermelha: [redacted] E.Azul: [redacted]	**Jogo Condicionado 10x9** Bola começa em situação de 4x2 sempre. Objetiva da equipa em posse é de finalizar na baliza fixa. Para saírem dos quadrados têm que realizar 5 passes e a partir daí podem atacar. **Quem ataca sao os 4 jogadores da frente mais os dois jogadores longe do quadrado.** Caso a equipa em pressão ganhe a bola, transitam os 2 a pressionar mais os dois que estão nos quadrados (Apenas os 4 defesas vermelhos podem defender)	30	21:10
PC instrui e conduz + AP responsável por feedback de movimentações ofensivas + KM responsável por feedback técnico + HS apoio				
EX: 3 **Jogo formal 10x10**	 E.Vermelha: [redacted] E.Azul: [redacted]	**Jogo formal 10x10** **Jogo formal com objetivo de trabalhar tudo abordado anteriormente:** **Construção e criação** **TO** **Situação de OD.**	30´	21:35
PC instrui e conduz + AP responsável por feedback de movimentações ofensivas + KM responsável por feedback técnico + HS apoio				
				22:00

Figura 94 - Plano de Treino UT 112 (MD-3)

Em concordância com as UT anteriores e a metodologia da equipa, e à semelhança do MD+1, esta UT começou com um exercício tático-técnico analítico, como objetivo de trabalhar a técnica de passe e os princípios e subprincípios que desejamos que sejam utilizados nos exercícios seguintes. Neste exemplo, o trabalho incide em movimentos de apoio (*timings*), passe e receção orientada. Este tipo de exercício analítico é visto como uma introdução ao capítulo principal do treino, sendo que o tempo de duração é inferior ao restante (20 min).

Já no exercício 2, utilizou-se um jogo condicionado GR+10x9+GR, com delimitação de zonas específicas em zona de criação. Neste, o objetivo passa por promover a atração adversária em superioridade numérica no corredor (zona de atração), com ligação posterior aos jogadores do setor ofensivo ou dispostos em corredor central. Para que os jogadores tenham sucesso neste exercício, devem ter a capacidade de trocar a bola dentro da zona delineada (4x2), totalizando 5 passes entre si e, os jogadores longe do centro de jogo, devem ser capazes de efetuar movimentos de apoio nos espaços vazios e no "*timing*" certo (de acordo com a pressão do adversário). Assim sendo, são utilizados os princípios do exercício 1 (analítico), no exercício 2 (jogo), promovendo uma aprendizagem guiada. A equipa que se encontra a defender, para além de estar a trabalhar princípios defensivos (não é o foco – menos *feedbacks*), efetua transições ofensivas de zona de construção para zona de criação, em igualdade numérica (4x4). Assim, colocamos um foco ofensivo para a equipa a defender (UT tem objetivos ofensivos), solicitando a capacidade de decisão e leitura de jogo em situação de vagas, onde o conhecimento dos princípios de jogo como penetração, cobertura ofensiva e mobilidade são fundamentais para obter sucesso. Para além disso, a inclusão de transições aumenta a distância percorrida em *sprints* durante o treino, que é um dos objetivos do MD-3. Neste exercício dá-se a necessidade de dispor os jogadores nas zonas, de acordo com a sua posição e respetivas funções dentro do modelo de jogo.

Por fim, no último exercício, realizou-se jogo formal GR+10x10+GR, com o objetivo de trabalhar tudo o que foi abordado até então. Assim, os *feedbacks* dos treinadores devem ter um foco na parte ofensiva (construção, criação e organização defensiva). O treinador que conduz este exercício, efetua *feedbacks*

de organização defensiva se necessário (erros recorrentes ou específicos), mesmo não sendo o objetivo principal da UT.

3.3.2.4 Sexta-Feira (MD-2) – Competição e Recapitulação Tática (Exemplo: UT 113 – 13/03)

O MD-2 representa dois dias antes do jogo (MD). Neste dia procura-se solicitar uma carga baixa-moderada com PSE reportada entre 3 e 5 e com volume reduzido (entre 70 e 80 minutos de treino). Este é um dia onde o foco é competitivo e tático, mantendo a intensidade elevada e o volume baixo. Na maior parte das semanas, são trabalhados exercícios de finalização (analíticos ou natureza aberta), com recapitulação tática e possíveis condicionantes frente ao adversário no próximo jogo. No final desta sessão são trabalhadas bolas paradas durante 20 a 30 minutos. A carga cognitiva é menor do que a UT anterior, porém, dá-se a necessidade de os jogadores estarem concentrados de maneira a entenderem os princípios dos contextos apresentados.

Do ponto de vista físico, pretende-se estimular a velocidade (deslocamento, reação e execução), coordenação e o sistema anaeróbio alático. O foco atribuído a cada uma destas capacidades varia em função dos objetivos definidos para cada mesociclo, assim como pelo trabalho realizado no MD-3 (é trabalhado velocidade quando o ginásio é na academia – menos volume de trabalho de força).

Tal como no MD-3, os dados dos questionários *Wellness* e PSE raramente colocam os jogadores fora do treino, excetuando eventuais situações de potencial risco de lesão, por queixas álgicas específicas ou recorrentes.

Na Sexta-Feira, os jogadores devem chegar à academia até às 19:35h, de forma a estarem presentes na reunião de análise ao adversário às 19:45h. Nesta, são mostrados alguns cortes relevantes acerca dos padrões de jogo e dinâmicas do adversário a enfrentar no MD. Estes são feitos e apresentados pelo TA1, que procura, ao mesmo tempo, criar estratégias para combater os pontos fortes adversários, a partir do nosso modelo de jogo. É uma reunião de elevada importância para os jogadores entenderem que existem diferentes maneiras de

jogar e perceberem que é possível encontrar sempre respostas para tirar vantagem da forma de jogar adversária. Quaisquer alterações que sejam feitas, no que diz respeito a mudanças táticas em determinados momentos do jogo são explicados aos jogadores, primeiro através de perguntas (ex: “O adversário, em zona 1, pressiona com 2 jogadores os nossos DC, como ganhar vantagem?”) e, por fim, com a consolidação das informações apresentadas. Deste modo, passam também a entender que, mesmo ao mudar certas estratégias, os princípios de jogo que têm vindo a aprender são os mesmos e devem ser utilizados de forma a criar vantagens. A reunião acaba com um resumo das ideias apresentadas e como decorrerá a transferência das mesmas para a UT.

Antes do treino de campo, os jogadores efetuam o regime de mobilidade e ativação (Figura 95) com minibandas propostas pelo TE em cada mesociclo, com prescrição de 2 a 4 exercícios de core. Esta sessão tem a duração de 15 minutos e tem como objetivo preparar os jogadores para o campo e aumentar a força de determinados músculos do core, que necessitem de maior volume de treino. A prescrição destes exercícios é realizada tendo em conta os valores individuais apresentados nos testes de força com dinamómetro, queixas álgicas e o volume nas UT anteriores do mesmo microciclo de certos músculos e/ou planos de movimento.

UT 113 (13 de Março; MD -2) – Mobilidade, Core e Velocidade de reação

Ginásio Academia (Core) – 15 minutos

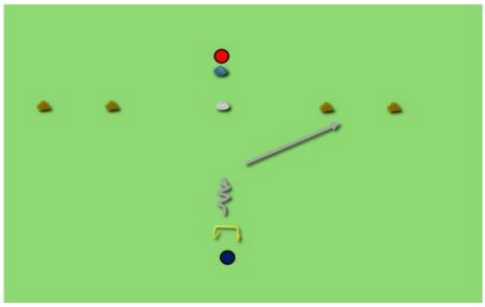
A. **Core**

a. Isometria de adução em prancha lateral (2 x 25s a 45s cada lado);
b. Bird Dog c/ Elástico (2 x 8 reps cada lado);
c. Dead Bug (2 x 15 reps);
d. Abdução da anca em Pé c/Elástico (2 x 15 reps cada lado);

Figura 95 - Ginásio UT 113 (MD-2)

Após realizados os exercícios no ginásio, a equipa integra o espaço dos "Rondos" dentro do campo, onde são determinados 10 a 15 minutos para tal. Como é habitual, de seguida, os jogadores vão para a zona de aquecimento onde efetuam uma mobilidade dinâmica, seguida de 1 ou mais exercícios de velocidade, velocidade de reação e/ou coordenação. Normalmente, por se tratar do MD-2, o volume destes exercícios é baixo, pelo que as distâncias a percorrer, bem como o nº de séries e de repetições, são igualmente baixos. Na UT 113 foi elaborado um exercício lúdico/competitivo de velocidade de reação (Figura 96), de forma a criar um ambiente de treino competitivo e intenso, servindo de "ponte" para a competição de finalização que foi efetuada no 1º exercício fundamental do treino.

Velocidade de Reação (5 a 8 min) – Dividir em 2/3 grupos com 2 filas cada.



1v1: O jogador azul tem como objetivo passar por uma das portas sem ser apanhado pelo jogador vermelho. Deve realizar um salto na barreira antes de começar.

O Jogador vermelho só pode realizar deslocamento lateral na linha das portas.

Figura 96 - Aquecimento UT 113 (MD-2)

Terminado o aquecimento, damos início aos exercícios fundamentais do treino (Figura 97), que no MD-2 apresenta uma lógica diferente da observada nas restantes UT. Nesta pretendemos iniciar com um exercício competitivo de finalização entre 2 equipas, no sentido de aumentar a concentração e a determinação dos jogadores antes dos exercícios táticos.

EQUIPA SUB16	ÉPOCA 2025/26	MESOCICLO 8	MICROCICLO 29	13U/03/2026	UT 113
[redacted]					HORÁRIO 20:30-22:00
					TEMPO 90´
					N 21(19+2GR)
					CAMPO Campo 2

Jogadores Disponíveis; Condicionados; Lesionados; ausentes e nos escalões acima distinguidos por cores

Descrição e Feedback	Organização Visual	Instrução	Tempo Exe	Hora início
Rabias a 1 Toque	*2 campos*	-	*(5)*	
Aquecimento		João Ruel	12´	20:30
Parte Principal				
EX 1 **Competitivo de finalização 10x10**	30x20 E.Vermelha: [redacted] E.Azul: [redacted]	**Competitivo de finalização 10x10** Trabalho de finalização com objetivo de treinar passe longo, combinação e remate exterior	20´	20:50
PC instrui e conduz + AP responsável por um campo e timings de movimento e feedback técnico + KM responsável por responsável por um campo e timings de movimento e feedback técnico + HS apoio				
EX 2 **Recapitulação da OD :** - **Pressão no 1º momento de construção (PB)** - **Impedir construção** - **Impedir Criação** **Recapitulação da OO:** - **Construção** - **Criação** - **Finalização** **10x10**	106X67 E.Vermelha: [redacted] E.Azul: [redacted]	**Recapitular OD consoante adversário** - Impedir 1º momento de construção (pontapé de baliza) - Impedir construção - Impedir criação - Situação de cruzamento **Recapitular OD consoante adversário** - Recapitular a nossa construção e espaços vitais a aproveitar - Criação consoante o bloco médio do adversário - Finalização consoante as referências e espaços deixados pelo adversário	30	21:10
PC instrui e conduz + AP responsável por posicionamento dos jogadores ofensivos (EX´s e AV´s) + KM responsável pelo feedback individual técnico do meio campo+ HS apoio				
EX: 3 **Bolas paradas** **10x10**	60X67 E.Vermelha: [redacted] E.Azul: [redacted]	**Bolas paradas** - Trabalho de cantos (ofensivos e defensivos) - Trabalho de livres (ofensivos e defensivos)	30´	21:35
AP instrui e conduz +KM apoio + PC controlo				
				22:00

Figura 97 - Plano de Treino UT 113 (MD-2)

O 1º exercício fundamental deste treino teve como objetivo trabalhar o remate a partir de corredor central, o passe longo, a receção e a combinação direta. Estão dispostas 2 equipas de 10 jogadores, sendo que, a equipa com menos golos, normalmente, arruma o material todo quando o exercício termina (motivação extrínseca e clima saudável de competição). É um exercício com foco técnico e comportamental, de volume moderado-baixo e intensidade moderada-alta (passes longos, combinações e remate). Este exercício pode ser visto como uma dinâmica de grupo, no sentido em que, solicita a cooperação (passe, receção, combinação, remate e pontos por equipa), a comunicação, a interação (motivar os colegas de equipa e desmotivar o adversário), o envolvimento de todos e a competição.

O facto de ser feito este tipo de exercício competitivo no MD-2 poderá ser um fator motivador para o treino, visto que, o exercício 2 e 3 são de natureza tática, com mais tempo de descanso/pausas do que nas restantes UT (os jogadores demonstram menos motivação).

O exercício 2 é o principal desta UT, onde é feita uma recapitulação das dinâmicas que têm vindo a ser trabalhadas no microciclo em questão, e é feito um teste das mesmas contra uma equipa que adota dinâmicas ofensivas e/ou defensivas do nosso próximo adversário. Habitualmente, começamos por recapitular a organização defensiva (OD), a partir de zona 1 (impedir pontapé de baliza até à zona 3 (impedir criação)). Quando é trabalhada a OD, a equipa a atacar efetua as dinâmicas da equipa a enfrentar no MD, que foram apresentadas e analisadas na reunião de análise do adversário, no início desta UT. Após ambas as equipas efetuarem OD contra as dinâmicas adversárias, recapitulamos a nossa organização ofensiva (OO) e, de seguida, efetuamos construção e criação contra uma disposição o mais semelhante possível ao adversário a enfrentar.

Do ponto de vista pedagógico, numa 1ª instância, não são dadas as respostas à equipa que se apresenta a defrontar as dinâmicas adversárias, sendo que, os jogadores devem ler a disposição, os espaços deixados livres, qual o jogador que fica livre em cada momento, quais as referências de marcação em cada zona do campo e onde será possível encontrar vantagem numérica, espacial ou qualitativa, em cada momento de jogo. Assim sendo,

solicitamos que os jogadores pensem o jogo e tomem as suas próprias decisões. Logo após algumas tentativas, com sucesso ou insucesso, são feitas intervenções por parte do TP, usualmente, através de perguntas, com o objetivo de guiar os jogadores para as respostas que achamos mais corretas. Estes *feedbacks* são feitos a partir de uma perspetiva geral para específica, no sentido em que, primeiro são feitas questões acerca da disposição adversária, dinâmicas principais e espaços livres, e, de seguida, questiona-se sobre quais as soluções e ferramentas que podem ser utilizadas (apoios, deslocamentos sem bola, referências adversárias, tipo de passe ou combinação, direção das receções, *timing* de atacar a bola/*timing* de passar a bola e posicionamentos favoráveis). Tendo isto em consideração, não pretendemos que os jogadores joguem a partir de padrões pré-fabricados pela equipa técnica e exigidos aos jogadores, mas sim, que estes vão percebendo ao longo do treino, através da orientação do TP, que indicadores devem ser interpretados de maneira a tomar as melhores decisões, em cada momento do jogo.

Do meu ponto de vista, o MD-2 tem um peso muito forte, uma vez que proporciona aos jogadores a oportunidade de enfrentarem diferentes formas de jogar, compreendendo que os princípios de jogo e as ferramentas de ação a utilizar são as mesmas que aquelas que têm vindo a aprender. Deste modo, os jogadores devem procurar identificar indicadores na disposição e nos deslocamentos dos adversários que os ajudem no processo de tomada de decisão. Ademais, é um meio para transmitir confiança, um vez que mostra que são capazes de responder a qualquer forma de jogar adversária.

Na dimensão física, este exercício não tem um objetivo concreto, porém, há a preocupação em não tornar as jogadas longas, evitando um elevado nº de transições. Posto isto, torna-se fundamental o TP pausar o exercício recorrentemente e fazer com que a próxima repetição comece de forma organizada.

O último exercício do MD-2 consiste, habitualmente, no trabalho de bolas paradas. Nesta fase da sessão, cada equipa realiza entre 3 e 4 repetições de cantos executados de ambos os lados, bem como de livres em zona 3. Antes de cada momento, cada equipa reúne com os treinadores responsáveis pelo ataque (TA1) e pela defesa nas bolas paradas (TA2), de forma a recapitular os

posicionamentos e funções, ou até, adicionar alguma mudança que seja necessária para o MD. Com a utilização deste exercício, espera-se que os jogadores desenvolvam as técnicas de cruzamento, cabeceamento, ataque à bola, deslocamento, contenção e interceção. Do ponto de vista comportamental, pretende-se estimular a combatividade e o espírito competitivo. Fisicamente não existe um objetivo concreto para este exercício.

3.3.2.5 Domingo (MD) – Dia de Jogo

O dia de jogo é considerado o dia mais importante do microciclo, visto que é o meio onde os jogadores irão tentar colocar em prática as aprendizagens desenvolvidas durante a semana. São escolhidos para integrar neste dia os jogadores que, nas suas posições, demonstram maior capacidade para responder às exigências do jogo. Porém, parâmetros comportamentais, tais como, empenho, determinação, foco, combatividade, espírito competitivo e orientação coletiva, nas tarefas desenvolvidas durante a semana, em campo, no ginásio e no balneário têm um grande peso na escolha dos jogadores para o jogo. Isto porque, não só desejamos desenvolver as capacidades tático-técnicas, como também as físicas e comportamentais. Partimos assim do princípio de que "tudo conta", pelo que, cada jogador, sistematicamente, deve tentar evoluir em todas as dimensões. Esta forma de pensar foi transmitida no início da época e recorrentemente durante a mesma, de maneira que os jogadores entendessem as escolhas da equipa técnica, assim como, as expetativas que são colocadas para cada um deles (independentemente da qualidade ou potencial do jogador, todos devem cumprir com as tarefas propostas pelos treinadores – mesmas oportunidades, direitos e deveres).

Neste dia, os jogadores devem chegar ao campo, no mínimo, 1 hora e 15 minutos antes da hora de jogo, de maneira a terem tempo de conviver entre si, ser possível realizar uma reunião tática recapitulativa e sobrar tempo suficiente para o aquecimento. A equipa técnica, ao chegar ao campo, distribui-se por funções, de maneira a preparar o aquecimento (TE e TGR), apresentação tática (TM1) e disposição dos esquemas táticos (TA1).

Na palestra pré-jogo, é apresentada a estratégia para o jogo, que no fundo é uma recapitulação do treino MD-2. Esta tem sempre a mesma lógica sequencial: 1) Bola de saída; 2) Impedir pontapé de baliza; 3) Impedir construção; 4) Impedir Criação; 5) Pontapé de Baliza; 6) Construção; 7) Criação-Finalização; 8) Livres, Cantos e Penáltis.

Terminada a palestra a equipa segue para o aquecimento com o TA1 e o TE, com a seguinte organização (Figura 98):

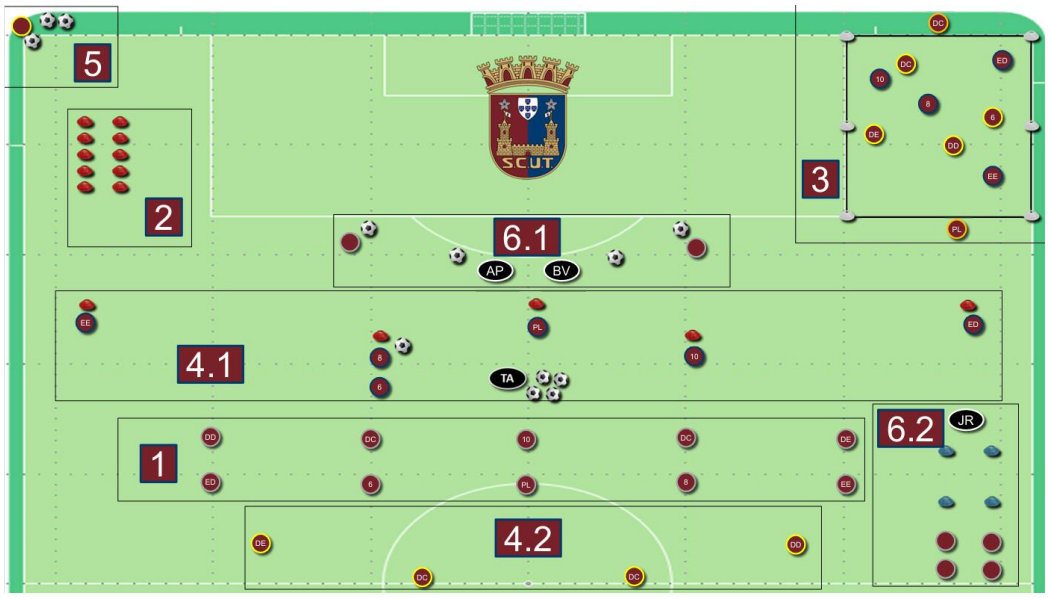


Figura 98 - Aquecimento de Jogo

1) Exercício de Passe (TA1 e TE conduzem o exercício)

- São efetuados passes de curta, média e longa distância, durante 3 a 4 minutos.
- Os jogadores dispõem-se em pares da seguinte forma: ED com DD; DC com MDF; MCE com AV; DC com MCD; e DE com EE;
- O objetivo é iniciar uma preparação para o jogo através de uma relação com bola e interligação entre os jogadores de setores distintos, embora próximos em termos de largura.

2) Ativação + Mobilidade dinâmica (TE conduz o exercício)

- Realizam-se alongamentos dinâmicos e mobilidade dos membros inferiores, de forma a ativar o sistema cardiovascular e preparar o sistema músculo-esquelético para as próximas atividades (2 a 3 minutos);
- A duração é curta e a intensidade é gradual, finalizando em intensidade moderada.
- Neste momento, o TA2 distribui coletes pelos jogadores e elabora uma comunicação motivacional com a equipa;
- Entretanto o TA1 agrega bolas para o próximo exercício.

3) Rondo 4x4+2 em espaço entre linha lateral, linha de fundo e limitação lateral da grande área – 14m x 16m (TA1 conduz o exercício com feedback ofensivo e competitivo)
- Nesta fase do aquecimento procuramos trabalhar os princípios de jogo (procura do jogo interior; movimentos de apoio e rutura; preparar apoios/receções orientadas) através de um jogo reduzido, onde o objetivo para a equipa com bola é fazê-la chegar de um apoio a outro (DC até PL e vice-versa) – 5 minutos.

4.1) Finalização (TA1 conduz – coloca bola e *feedback* ofensivo)

- Aqui o objetivo principal é trabalhar dinâmicas de finalização;
- Procuramos relembrar movimentações de jogo em zona 4 e incrementar a concentração dos jogadores para a qualidade das mesmas e da técnica de finalização;
- Duração de 4 a 5 minutos, com EE, MCs, MDF, AV e ED a participar.

4.2) Coordenação da linha defensiva (TE conduz – coloca bola e *feedback* defensivo)

- Com a linha defensiva pretende-se ajustar as distâncias da mesma à zona da bola;

- Para tal, afigura-se relevante incentivar uma comunicação ativa entre os jogadores, pressão quando existir indicador e reagir a bola coberta ou descoberta;
- Este exercício ocorre ao mesmo tempo que o 4.1, tendo a mesma duração (4 a 5 minutos);

5) Cantos (TA1 conduz e *feedback* ofensivo)

- São efetuados 2 cantos ao 1º poste e canto ao 2º poste em ambos os lados;
- *Feedbacks* em relação às distâncias e espaços entre jogadores e posicionamento defensivo (TE);
- Esta parte do aquecimento está planeada para 3 minutos.

6.1) Livre Diretos e penáltis (TA1 conduz e *feedback* técnico)

- Cada batedor tem a oportunidade de efetuar 2 livres diretos (1 minuto).

6.2) Saídas Curtas (TE conduz e *feedback* motivacional)

- Os jogadores efetuam 3 repetições de velocidade com mudança de direção curta (2 metros) em 12 metros de distância;
- O objetivo é solicitar aos jogadores um estímulo intenso e curto, o mais próximo possível ao jogo.

Mal acaba o aquecimento de jogo os jogadores reúnem-se no balneário, preparando-se para efetuar o grito da equipa. O TGR, o TE e o TM1 organizam o material utilizado no aquecimento e deslocam-se para o balneário, de maneira a fazer parte do grito. Antes deste, o TP faz um discurso motivacional coletivo, com o intuito de apelar à concentração, combatividade, espírito competitivo, trabalho coletivo, autoconfiança e coragem (componentes fundamentais para ter sucesso no jogo).

Durante o jogo, o TP e o TA1 são responsáveis por dar *feedbacks* aos jogadores, tendo o segundo, a especificidade de conduzir as bolas paradas ofensivas e defensivas da equipa. Do mesmo modo, o TGR executa *feedbacks* concomitantes ao guarda-redes. O TE é responsável por apontar o tempo de

jogo, cartões, golos e assistências, e aquecer os jogadores antes de entrarem em campo. O TM1 filma o jogo e está disponível para resolver problemas inerentes à logística.

Ao intervalo, toda a equipa técnica reunia na sala de treinadores durante alguns minutos de forma a discutir parâmetros relativos ao jogo e o *feedback* mais congruente a dar aos jogadores. No balneário, o TP assumia o *feedback*, procurando sempre começar e acabar a palestra com pontos fortes. Nesta altura dá-se um novo apelo motivacional à equipa, procurando melhorar as componentes comportamentais.

Após terminar o jogo, todos os treinadores têm a função de ver o jogo e formular uma opinião fundamentada acerca do mesmo, de maneira que sejam discutidos pontos a trabalhar no próximo microciclo. Para além disso, o TA1 é responsável por elaborar os cortes dos momentos positivos e negativos a apresentar aos jogadores. O TA2 faz uma avaliação individual de cada jogador na plataforma Emjogo, enunciando 1 a 2 jogadores adversários que se destacam positivamente (*Scouting*). O TGR articula as informações relevantes com o departamento de guarda-redes e o TP. O TM1 faz a organização do material e planeamento logístico semanal. A efetuar funções de preparador físico, a mim (TE) cabia a função de elaborar um relatório semanal das cargas, no qual, estão dispostos: a) Tempo de Jogo e PSE individual; b) Carga semanal individual e comparação com a equipa; c) Carga Crónica; d) Carga Prevista (subjetiva) para o Microciclo seguinte; e) Observações e atletas a ter em atenção; f) Carga para MD+1, com sugestão de exercícios.

3.3.3 Microciclo Alternativo (Microciclo 26, Fevereiro 2026)

Foi escolhido o Microciclo 26 como microciclo alternativo por modificação dos dias de treino, sendo que o MD+1 (Segunda-feira) foi substituído pelo MD-4 (Quarta-Feira). Com isto, deu-se a necessidade de ajustar o planeamento estratégico da semana, de maneira a preservar e amplificar as capacidades físicas dos jogadores. Estando os objetivos físicos ligados às dimensões dos campos e condicionantes dos jogos reduzidos, houve também uma necessidade

de ajustar os objetivos tático-técnicos de cada dia da semana (treino integrado). A lógica de carga mantém-se a mesma, no sentido de alternar entre dias de carga moderada-alta, com dias de carga moderada-baixa. O problema envolvido na utilização do MD-4 deu-se pela consecutividade dos dias de treino, sem folga entre os dias mais pesados da semana (no microciclo padrão temos: MD+2 com carga moderada-alta; MD-4 Folga; MD-3 Carga mais alta, excluindo o MD). Tendo isto em consideração, organizou-se a semana da seguinte forma:

- ✓ Segunda-Feira: MD+1 (Folga)
- ✓ Terça-Feira: MD+2
    - Espaços grandes e estreitos
    - Capacidade alática (Volume moderado) – Potência e Velocidade
    - Potência aeróbia
    - Força (Volume Baixo)
- ✓ Quarta-Feira: MD-4
    - Espaços Curtos
    - Resistência aeróbia por ações aláticas intermitentes
- ✓ Quinta-Feira: MD-3
    - Espaços grandes e compridos
    - Resistência anaeróbia (capacidade de realizar *sprints* repetidos)
    - Força (Volume Moderado)
- ✓ Sexta-Feira: MD-2
    - Espaços curtos
    - Capacidade aeróbia de baixa intensidade;
    - Capacidade alática de baixo volume;
    - Velocidade de reação
- ✓ Sábado: MD-1 (Folga)
- ✓ Domingo: MD (Jogo)

3.3.3.1 Terça-Feira (MD+2) – Espaços Grandes e Estreitos (Exemplo: UT 94 – 10/02)

O MD+2 representa dois dias após o jogo (MD). Neste microciclo a carga pretendida baixou ligeiramente (PSE entre 5 e 6), pelo facto de MD-4 não ser dia

de folga. Assim, tentou-se não concorrer a 1ª UT com a 2ª. O foco desviou-se para os conteúdos que são trabalhados por norma no MD-3, porém, com menor volume (Trabalho de velocidade e não de resistência lática) – Momento de criação e finalização em zona 3 e 4, com princípios e subprincípios que os sustentam.

Do ponto de vista físico, tivemos como objetivo o desenvolvimento, através dos exercícios de campo, da potência aeróbia e velocidade (Volume baixo). Não procuramos a capacidade lática nesta UT, por não haver folga no MD-4.

De acordo com o microciclo padrão, neste dia foram efetuadas triagens, de acordo com o tempo no MD, o PSE reportado no mesmo, a carga das últimas 4 semanas, a carga crónica e os dados reportados no *Wellness*.

A rotina pré-treino foi a mesma, com os jogadores a chegar à academia até às 19:30h para dar início à reunião pós-jogo às 19:45h. Os cortes apresentados à equipa, assim como as informações positivas e negativas retiradas do jogo serviram como meio para guiar os conteúdos desta UT (Criação e Finalização).

Terminada a reunião, os jogadores deslocam-se, como habitualmente, para o ginásio da academia, onde, às 20h, começam a realizar os exercícios de mobilidade prescritos por mim (Figura 99). Estes levam à volta de 3 a 5 minutos a serem efetuados e servem de aquecimento para os exercícios principais de força. Neste dia, o foco foi nos isquiotibiais, tal como acontece no MD-3 do microciclo padrão (ligação a comportamentos de construção – velocidade), porém com um volume baixo-moderado, visto que, dentro de campo pretende-se estimular este grupo muscular através de *sprints*. De qualquer maneira, procurou-se desenvolver a força dos membros inferiores e superiores através de 1 exercício para cada agrupamento (Volume baixo-moderado de forma a não concorrer com os exercícios de campo). Contudo, a intensidade e volume variam consoante o mesociclo, pelo que, existem mesociclos onde procuramos ir aumentando a intensidade de um microciclo para outro (Mesociclo de intensificação), ao passo que existem outros onde o objetivo é ir aumentando o volume (nº de exercícios, nº repetições e/ou nº de séries – Mesociclo de acumulação). Tendo isto em consideração, admite-se uma procura por uma periodização ondulatória das capacidades condicionais.

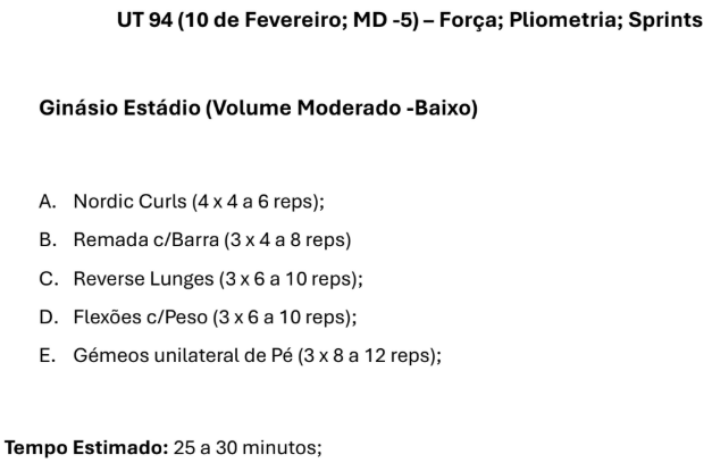


Figura 99 - Ginásio UT 94 (MD+2)

Tal como sucedeu no microciclo 30, o dia principal de força neste microciclo alternativo foi o MD-3, por disponibilidade do ginásio do Estádio Manuel Maques, que apresenta melhores condições para as sessões de treino.

Concluídas as tarefas no ginásio, a equipa desloca-se até ao campo onde, por hábito, são efetuados os "Rondos". Após 5 a 10 minutos de competição, os jogadores dirigem-se para a zona de aquecimento. Neste MD+2 em específico (Figura 100), procurou-se estimular a coordenação, o ritmo, a potência e a velocidade, através de exercícios de pliometria e de competições de corrida (1x1) – Distingue-se do MD+2 habitual (aceleração, desaceleração e mudanças de direção). Esta escolha foi feita com base nos comportamentos solicitados nos exercícios de campo e pelo facto de os jogadores terem tido quase 48h de recuperação do jogo até o 1º treino da semana (janela disponível para exercícios intensos). Nesta UT os jogadores foram organizados em 3 grupos, de forma a garantir um tempo de recuperação adequados entre repetições e exercícios.

Tal como no microciclo padrão, antes do início do aquecimento é realizada uma triagem com base nos dados do *Wellness*. Desta forma, podem ser identificados jogadores que não se encontram fisicamente aptos para receber um estímulo adicional (aquecimento à parte).

Campo (Pliometria Intensiva + Sprints)

- Saltos Bipodais Extensivos (3 sets x 15 metros)
- "A" Skips (1 x 20 metros);
- Skip para altura (2 x 20 metros)
- Power "A" Skips (1 x 30 metros);
- Salto Horizontal unipodal alternado c/ receção bipodal (2 x 2 reps)
- Salto Unipodal vertical + Bound Diagonal c/ Receção Alternado (2 x 2 reps cada lado)
- Bounds alternados Máx Intensidade (2 set x 20 metros);
  - Sprints (2 x 40m)

Tempo Estimado: 10 minutos

Volume Total (Moderado – Baixo)

a) Extensivo (75 metros); + 30 metros do que UT92
b) Médio (4 contactos); = contactos do que UT92
c) Intensivo (120 metros); + 40 metros do que UT 88
d) Intensivo (4 contactos cada lado);

Figura 100 - Aquecimento UT 94 (MD+2)

Após o aquecimento, damos início aos exercícios fundamentais do treino, sendo estes construídos partindo de uma perspetiva micro para uma perspetiva macro (Figura 101).

EQUIPA SUB16	ÉPOCA 2025/26	MESOCICLO 7	MICROCICLO 25	06/02/2026	UT 94	
					HORÁRIO	20:30-22:00
					TEMPO	90´
					N	23(22+3GR)
					CAMPO	Campo 2

Descrição e Feedback	Organização Visual	Instrução	Tempo Exe	Hora início
Rabias a 1 Toque	*2 campos*	-	*(5')*	
Aquecimento		João Ruel	10'	20:30
Parte Principal				
EX 1 **Exercício de passe 6x0**	60x40 **Distribuir equitativamente**	**Exercício de passe 6x0** Trabalho de passe com dinâmicas de 3º jogador e combinações curtas: - Compreensão de apoios, curtos, médios, longos, - Viagem de jogador sem bola (saltar linhas) - Linhas de passe diagonais e verticais - Soluções de apoio frontal	12´	20:50
AP instrui e conduz e responsável por um campo + KM responsável por outro campo + HS apoio + PC controlo				

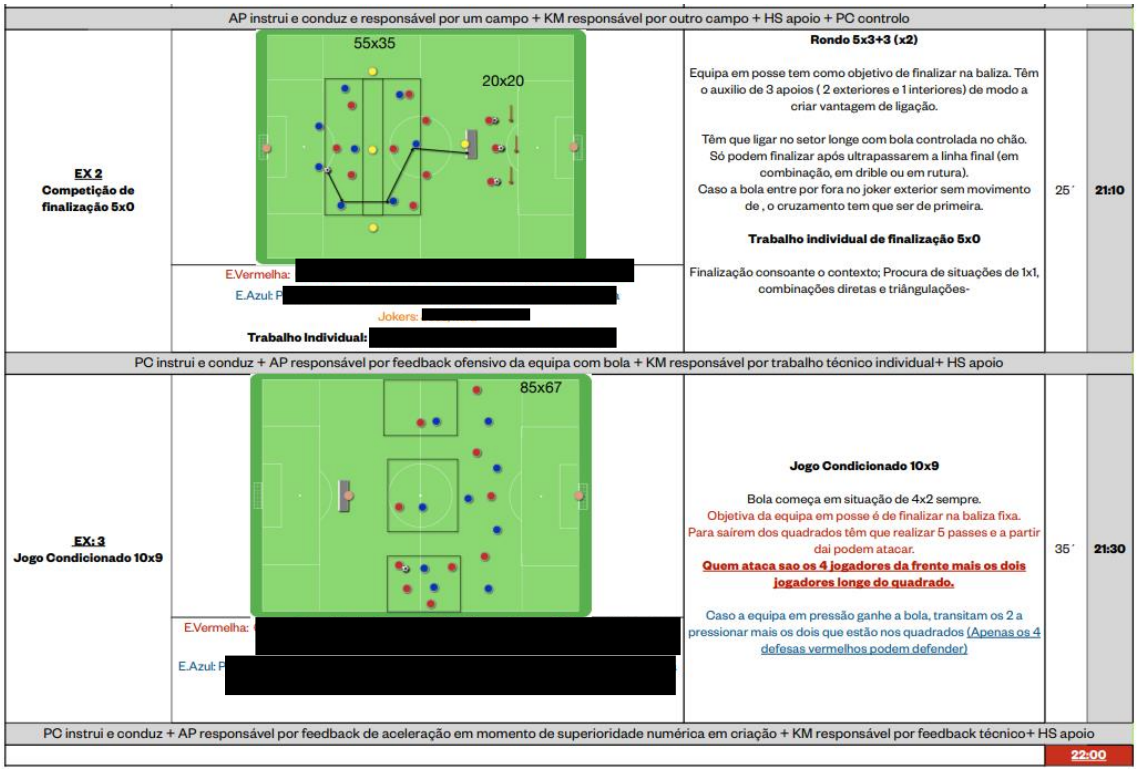


Figura 101 - Plano de Treino UT 94 (MD+2)

Em conformidade com o microciclo padrão e as UT apresentadas e analisadas anteriormente, demos início à UT 94 através de um exercício técnico de passe, com os princípios e subprincípios que pretendemos desenvolver nos restantes exercícios do treino. Neste dia, tentou-se melhorar a utilização de dinâmicas de 3º Homem, combinações curtas, apoios em diferentes alturas do campo, deslocamento sem bola entre linhas e oferta de linhas de passe frontais e diagonais.

Na tentativa de elaborar uma "ponte" de conteúdos entre o primeiro exercício do treino e o segundo, prescreveu-se um exercício de finalização em zona 3 e 4 com condicionantes que solicitam a realização dos comportamentos acima evidenciados. Este exercício é idêntico ao apresentado no MD+1 do Microciclo padrão (GR+3v3+4+GR), porém com mais jogadores, menos apoios (3 em vez de 4) e um campo com dimensões maiores ao nível do comprimento (55m x 35m – Tentativa de estimular maior espaço percorrido em intensidade moderada-alta). As regras colocadas são exatamente iguais ao exercício já apresentado, solicitando um volume moderado-alto de cruzamentos, combinações, dribles e roturas. Nesta UT, a formulação das equipas em cada

exercício encontra-se ligada com as cargas individuais pretendidas, assim como as posições estabelecidas para cada jogador.

Concomitantemente ao exercício 2, realizou-se um exercício técnico analítico individual de finalização, não só para estimular a repetição e corrigir gestos técnicos de jogadores identificados, como para gerir carga de outros. Neste procura-se estimular finalizações após ações de drible, combinações diretas e indiretas (tal como no exercício 2). Os jogadores que fizeram parte deste exercício na UT94 foram 3 MC, 1 EX e 1 AV, sendo que um dos MC estava a ser reintegrado após lesão, não podendo efetuar ainda treino com contacto. Os restantes foram escolhidos para esse exercício por meio da carga crónica e carga no MD.

De maneira a dar continuidade aos processos desenvolvidos, no último exercício, utilizou-se um jogo condicionado em superioridade numérica (GR+10x9+GR), com o objetivo de trabalhar atração em corredor lateral com ligação vertical ou diagonal com o setor avançado ou corredor central. Foi utilizado exatamente o mesmo exercício analisado no MD-3 do Microciclo Padrão. Tal como planeado para este microciclo alternativo, procurou-se estimular a velocidade com um exercício que envolve transições ofensivas, com tempo de descanso adequado entre as mesmas (tempo de ser feita atração no corredor, ataque e recuperação de bola). Assim, aumentou-se a distância percorrida em *sprints* durante o treino (objetivo de MD+2 no Microciclo 26). Neste exercício dá-se a necessidade de dispor os jogadores nas zonas, de acordo com a sua posição e respetivas funções dentro do modelo de jogo, pelo que, jogadores mais avançados terão um volume maior de velocidade, por maior número de repetições em distâncias moderadas-altas, podendo não ocorrer um volume adequado para a restante equipa.

3.3.3.2 Quarta-Feira (MD-4) – Atração e Ligação em Zona 3 (Exemplo: UT95 – 11/02)

O MD-4 representa quatro dias antes do jogo (MD). Esta UT é o que torna o presente microciclo diferente dos demais. Neste assume-se uma carga subjetiva moderada-baixa de PSE entre 3 e 5, em contraste com a UT passada

(5 a 6 – moderada-baixa). Assume-se uma periodização semanal baseada em dias de carga alta alternado com dias de carga baixa. Tendo isto em consideração, foi elaborado um plano de treino com menor volume e intensidade idêntica ao MD+2 e com foco na resistência aeróbia por utilização intermitente da capacidade alática.

De acordo com o microciclo padrão, neste dia foram efetuadas triagens, de acordo com o tempo de jogo no MD, o PSE reportado no mesmo, a carga das últimas 4 semanas, a carga crónica, os dados reportados no *Wellness* e os PSE reportados na UT94.

Neste dia, a rotina pré-treino foi “mais leve”, sendo que os jogadores tinham de estar na academia às 20:20h para integrarem o ginásio da academia às 20:25h. Não houve reunião e o treino teve uma duração de apenas uma hora, a começar às 21h e a terminar às 22h (diminuição planeada da carga). Como de costume, o ginásio teve início com os exercícios de mobilidade prescritos mensalmente. Por ser um dia de carga mais leve, o ginásio teve um foco no core, com execução de exercícios para planos de movimento e músculos não abordados nos dias principais de força. Pela diminuição do tempo de treino, foi possível prescrever um volume ligeiramente superior ao habitual (normalmente, em dias de core são executados 2 a 4 exercícios).

UT 95 (11 de Fevereiro; MD -4) – Força

Ginásio Academia (Core)

A. Rotação do tronco na diagonal de joelhos c/ Kettlebell (3 x 6 a 10 cada lado) – Rotação e anti-rotação do tronco;
B. “ClamShells” (3 x 8 a 12 cada lado) Prog: Minibanda (Abdução Unilateral)
C. Dead Bug (3 x 10 a 15) Prog: Peso nas Mãos; (Flexão do Tronco e Anca)
D. Deslizamento lateral em lunge (3 x 6 a 10 cada lado); (Adução e Abdução da perna)
E. Copenhagen Plank de joelhos (3 x 25s a 45s): Prog: Pé apoiado;

Tempo Estimado: 30 a 35 minutos;

Figura 102 - Ginásio UT 95 (MD-4)

Ao terminar o ginásio, a equipa vai para o campo onde é feita a competição diária de “Rondos”. Neste dia, o aquecimento foi efetuado simplesmente com o intuito de aumentar a frequência cardíaca e preparar o sistema músculo esquelético para os exercícios de treino. Assim, foram realizados exercícios de mobilidade dinâmica durante 2 a 3 minutos, procurando iniciar, o mais cedo possível, os exercícios fundamentais da sessão de treino (Figura 103).

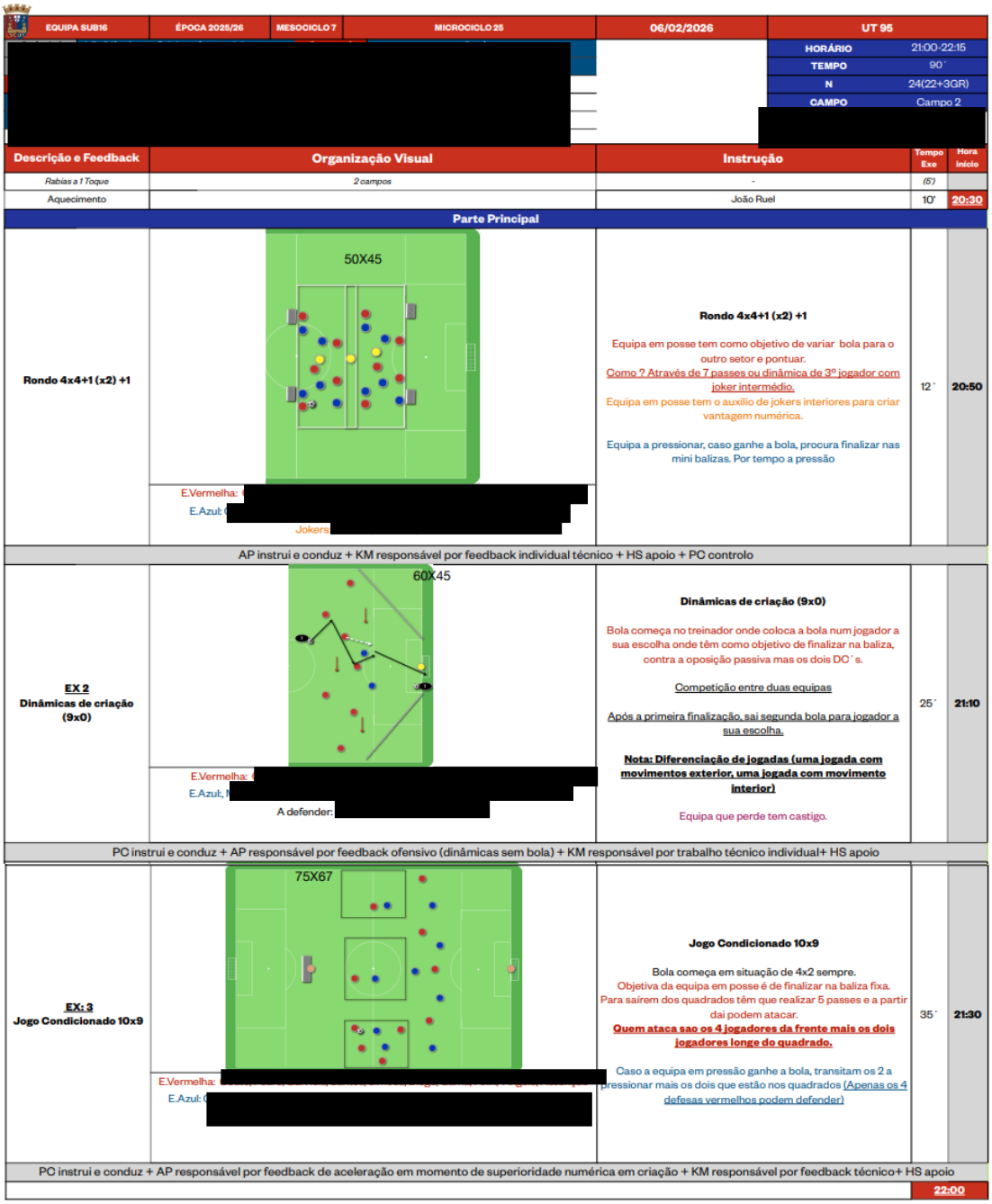


Figura 103 - Plano de Treino UT 95 (MD-4)

Ao contrário das UT até agora apresentadas, do 1º para o 2º exercício deu-se uma diminuição da complexidade, passando de um exercício que solicita uma elevada capacidade de leitura e decisão, para um 2º exercício analítico de repetição técnica. Porém, a metodologia utilizada foi a mesma, no sentido em que, os dois primeiros exercícios funcionam como introdução para o último (atração e ligação em zona 3).

No 1º exercício pretende-se trabalhar a capacidade de os jogadores terem bola em vantagem numérica (essencial para atrair em zonas específicas), com ligação a outro setor, com utilização da dinâmica de 3º Homem. Estes comportamentos estão ligados a todos os momentos de jogo ofensivos, com mais ênfase na criação em zona 3 (atração e ligação). O exercício solicita muita circulação de bola (regra: 7 passes ou dinâmica de 3º Homem para ligar no próximo setor), com procura constante de espaços livres, linhas de passe curtas e médias e movimentos de apoio. A vantagem numérica ajuda na manutenção da posse da bola, dificultando a ação dos defesas. Para quem está a defender, espera-se comportamentos ligados à transição ofensiva, ao retirar a bola da zona de pressão através de passes curtos e entendimento coletivo (“equipa a pressionar, caso ganhe a bola, procura finalizar nas mini balizas”).

Do ponto de vista físico, procurou-se situações de mudanças de direção, acelerações e desacelerações constantes de intensidade alta (espaços curtos) e uma velocidade de reação e execução alta. Assim sendo, o exercício é composto por uma densidade alta de jogadores (muitos jogadores dentro do espaço curto), aumentando a intervenção individual. Desta forma, tenciona-se uma grande participação do sistema aeróbio por ações de elevada intensidade intermitentes. Para quem defende, a carga é maior, visto que exige uma pressão intensa e prolongada nos dois setores. Se o tempo do exercício entre cada série for muito prolongado, poderá ser solicitado predominantemente a potência aeróbia ou em casos de maior intensidade e menor descanso, a capacidade anaeróbia lática (não é o pretendido para o MD-4 neste microciclo). A carga cognitiva é muito alta pelo requerimento de uma boa capacidade percetiva, orientação espacial, leitura de jogo e tomada de decisão (constantes pela alta densidade de jogadores). Do mesmo modo, a carga neuromuscular pode ser

considerada como moderada-alta, por acumulação de volume de força explosiva repetida.

Já no 2º exercício, foram construídas dinâmicas de criação por meio analítico, com o objetivo de trabalhar a execução técnica por repetição de remates, combinações diretas e indiretas e cruzamentos. Foi um meio que achamos necessário utilizar para que a equipa entenda as possíveis soluções que existem em zona 4, visto que, a equipa demonstrava, neste momento de época, uma construção muito consistente, porém uma criação e finalização muito atrapalhada. Para além disso, funcionou como uma parte introdutória para os comportamentos que pretendemos solicitar no exercício 3. Do ponto de vista físico é solicitado predominantemente a potência de membros inferiores (capacidade alática).

No exercício 3, foi utilizado o mesmo exercício da UT anterior, visto que, o sucesso do mesmo no 1º dia de treino foi abaixo do esperado. Além do mais, neste momento da época, estávamos à procura de fazer entender aos jogadores a dinâmica de atrair para libertar em corredor contrário ou em profundidade (espaço), visto que é fundamental em zona 3, de acordo com o nosso modelo de jogo. Contudo, procurou-se diminuir a carga através do aumento do número de pausas para *feedbacks* da rotação dos jogadores que se encontram no rondo com aqueles que se encontram em transição.

Nesta UT, os PSE reportados não foram ao encontro do pretendido (entre 3 e 5), sendo que a média dos mesmos foi 6, com quatro jogadores a reportar 8, quatro a reportar 7, dois a reportar 5, um a reportar 4 e a maioria a reportar 6. Não foi possível fazer uma associação entre as posições em campo e os PSE reportados. Assim sendo, verifica-se que o controlo, na perspetiva física, dos exercícios de treino poderá não ter sido a mais eficaz para os objetivos delineados. No 1º exercício pode ter sido resultado de séries muito prolongadas em intensidade alta, com possível solicitação da potência aeróbia (defesas), em vez da resistência aeróbia, como estava determinado (limitação de falta de GPS – controlo das capacidades condicionais nos jogos reduzidos). O último exercício do treino exige muito dos isquiotibiais (*sprints* – transições) e de uma resistência específica de jogo. Verificou-se que a escolha dos exercícios poderia ter sido

diferente, com foco em jogos prolongados de intensidade moderada em espaços curtos (resistência aeróbia).

Do ponto de vista tático-técnico, os exercícios escolhidos foram ao encontro daquilo que era pretendido para a semana de treino (foco na criação e ligação com finalização).

3.3.3.3 Quinta-Feira (MD-3) – Espaços Grandes e Compridos (Exemplo: UT 96 – 12/02)

O MD-3 representa três dias antes do jogo (MD). Nesta UT foi dada a maior carga semanal (exceto o jogo), com uma intenção de solicitar um PSE entre 6 e 7 (ligeira diminuição comparado ao Microciclo padrão – entre 6 e 8). A principal mudança neste MD-3 relativamente ao habitual, foi a utilização de espaços grandes e amplos (construção), que normalmente acontece no MD+2. Esta substituição deu-se pela necessidade de trabalhar a velocidade e, consequentemente, a criação no MD+2, pelo que, foram utilizados espaços estreitos em vez de amplos. Continuou a ser uma UT focada em compreensão tática e ligação ao modelo de jogo, com a utilização de jogos reduzidos como forma de trabalhar dinâmicas intersectoriais em determinadas zonas (em vez de um foco apenas em zona 3 e 4, trabalhou-se zona 1 e 2). Tentou-se manter uma lógica sequencial das tarefas de treino, porém, desta vez, através de uma sequência inerente ao jogo (em primeiro lugar 1ª e 2ª fase de construção, em segundo lugar a fase de criação e, por fim, o jogo formal, com combinação de ambas).

Numa perspetiva física, planeou-se desenvolver a capacidade anaeróbia lática com intervalos curtos de recuperação e a potência. Ainda que a velocidade não seja um foco no MD-3 deste microciclo, ao utilizar exercícios de criação e jogo formal, torna-se evidente que, para determinados jogadores, essa capacidade será solicitada de acordo com as funções que desempenham dentro do campo. Porém, durante o aquecimento, não houve intenção de desenvolver a velocidade nesta UT (MD+2 do microciclo alternativo – velocidade).

Neste treino foi importante a utilização dos dados do PSE e *Wellness*, no sentido de entender qual a implicação do treino de MD-4 no bem-estar em MD-3, assim como, de entender se os exercícios solicitaram uma carga próxima aquilo que era pretendido. Tendo isto em conta, foi realizada uma triagem dos jogadores através dos dados normalmente utilizados com adição do PSE do MD-4. Por termos tido valores muita acima do pretendido na UT95, nesta UT, deu-se a necessidade de usar estratégias que baixassem o volume de treino nos dois primeiros exercícios, como séries mais curtas, *feedback* tático entre repetições ligeiramente mais alongado e/ou trocas de determinados jogadores (quando há jogo formal GR+10x10+GR ou exercícios com número determinado de jogadores dá-se a necessidade de fazer trocas entre jogadores). O que permitiu manter os conteúdos deste microciclo da maneira como foram planeados inicialmente foi o facto de o treino de terça-feira ter tido uma duração de apenas 1 hora, não deixando subir tanto as cargas (Carga = Intensidade x Volume).

Neste dia, não houve reunião tática, sendo que o foco no pré-treino foi trabalho de força no ginásio do Estádio Manuel Marques, com começo às 19:45h e duração de 35 a 40 minutos. O objetivo nesta UT foi desenvolver a força global, com foco na cadeia posterior (isquiotibiais e glúteos). Tal como nos restantes treinos de ginásio, o volume e a intensidade irão depender da fase da época e carga dos exercícios planeados para o treino do campo, de maneira a evitar uma concorrência entre ambos. Como neste dia esteve disponível o ginásio principal do clube, o foco em treino de força foi maior, numa tentativa de desenvolvimento a longo prazo dos jogadores. Comparativamente ao treino de força de MD-3 do microciclo padrão, apenas foi modificada a ordem dos exercícios, de modo a dar prioridade ao trabalho de isquiotibiais e o intervalo de repetições no "*Hip Thrust*", que diminuiu, no pensamento de aumentar a intensidade. As restantes variáveis de treino mantiveram-se (Figura 104).

UT 96 (12 de Fevereiro; MD -3) – Força; Pliometria; M.D.

Ginásio Estádio (Volume Moderado) – 35 a 40 minutos

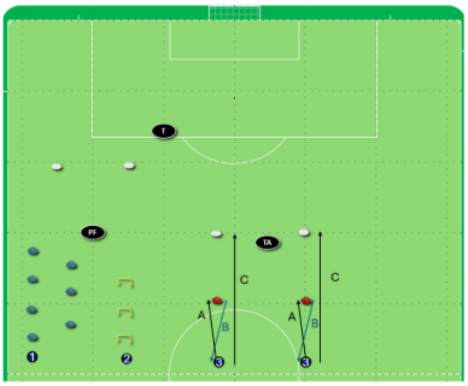
A. Nordic Curls (4 x 4 a 6 reps);
B. Hip Thrust c/ Barra (3 x 4 a 6 reps);
C. Elevações (2 x RPE 8);
D. Step Up (3 x 4 a 6 reps);
E. Supino c/ Halteres (2 x 6 a 10 reps);
F. Abdução da perna na Polia Baixa (2 x 8 a 12 reps)
G. Gémeos na Smith (3 x 6 a 10 reps);

Figura 104 - Ginásio UT 96 (MD-3)

Concluídas as tarefas no ginásio, os jogadores vão até ao balneário onde efetuam um lanche (cada um traz o seu), deslocando-se de seguida para o campo de forma a integrarem os habituais “Rondos” dentro de campo. Ao contrário do que sucedeu no MD-3 do microciclo padrão, neste dia verificou-se a necessidade de realizar um aquecimento centrado na pliometria e nas mudanças de direção, procurando equilibrar o volume de trabalho destas capacidades em relação ao microciclo anterior. Contudo, por já ter sido realizado um volume moderado de trabalho de força, o estímulo proporcionado no aquecimento não poderia apresentar igualmente um volume moderado, de modo a não comprometer excessivamente a disponibilidade física dos jogadores para os exercícios fundamentais de campo.

Assim sendo, na zona de aquecimento, os jogadores foram dispostos em 3 grupos onde efetuaram exercícios pliométricos de volume moderado-baixo e 1 exercício de competição de mudanças de direção acentuadas, também de volume baixo. Com isto, o aquecimento de MD-3 (Figura 105) tornou-se semelhante ao que habitualmente é realizado em MD+2, (troca de conteúdos por maior disponibilidade física no MD+2).

Campo (Pliometria e M.D – Volume moderado-baixo e intensidade alta)



1)Salto unipodal vertical + salto lateral (2 x 3 cada lado);

2) Saltos verticais Bipodais + salto horizontal (2 x 4 reps);

3) 1v1: Mudança de direção 180º no cone vermelho + retorno e M.D. 180º + corrida até ao cone branco (2 sets)

Tempo Estimado: 5 a 8 minutos

Volume Total:

- 12 contactos intensivos verticais;
- 8 contactos média intensidade horizontais;
- 4 M.D. acentuadas (180º)

Figura 105 - UT 96 (MD-3)

EQUIPA SUB16	ÉPOCA 2025/26	MESOCICLO 7	MICROCICLO 26	12/02/2026	UT 96	
[redacted]					HORÁRIO	21:00-22:15
					TEMPO	90´
					N	24(22+2GR)
					CAMPO	Campo 2

Descrição e Feedback	Organização Visual	Instrução	Tempo Exe	Hora início
Rabias a 1 Toque	*2 campos*	-	*(5')*	
Aquecimento		João Ruel	10'	20:30
Parte Principal				
EX 1 **Jogo de Construção (PB, 1ª e 2ª fase)** **10x10**	 E.Vermelha: [redacted] E.Azul: [redacted]	**Jogo de Construção (PB, 1ª e 2ª fase)** **10x10** Bola inicia em pontapé de baliza onde o objetivo é de finalizar na baliza móvel. Introduzir o novo pontapé de baliza com GR a fazer de DC. Equipa em pressão assim que ganha a bola, procura finalizar na baliza de 11 em TO. **PROGRESSÃO:** Começar em 1ª fase de construção	12´	20:50
PC instrui e conduz + AP responsável por feedback de aceleração em momento de superioridade numérica + KM responsável por feedback técnico+ HS apoio				
EX 2 **Jogo de Criação** **10x9**	 E.Vermelha: [redacted] E.Azul: [redacted]	**Jogo de Criação** **10x9** Bola inicia em inicio de criação onde o objetivo é de finalizar na baliza fixa. Trabalhar todos os aspetos ofensivos abordados nos últimos treinos. Equipa em pressão assim que ganha a bola, procura finalizar na baliza de 11 em TO.	25´	21:10
PC instrui e conduz + AP responsável por feedback de movimentos sem bola em criação + KM responsável por feedback técnico + HS apoio				

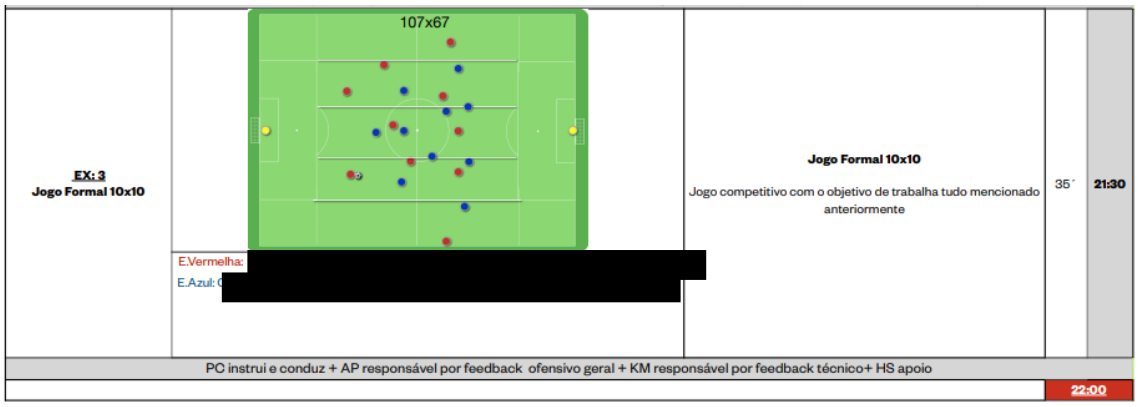


Figura 106 - Plano de Treino UT 96 (MD-3)

Após o aquecimento, de duração curta (5 a 8 minutos), o treino teve início com um exercício de construção (PB, 1ª e 2ª fase) GR + 10x10 + GR. Neste procurou-se ensinar uma nova forma de construir a partir do PB, utilizando uma disposição tática distinta. Esta já haveria sido treinada, porém, foi no jogo referente a este microciclo que foi utilizada pela 1ª vez. Assim, foi dada atenção aos posicionamentos de cada jogador, aos "*timings*" de aproximação, linhas de passe e vantagens procuradas. É um exercício que se assemelha à recapitulação tática que ocorre, por norma, no MD-2, com muitos *feedbacks* interrogativos e análise de situações específicas de jogo. O TP procura neste tipo de exercícios deixar os jogadores pensarem quais as soluções mais viáveis em cada contexto, guiando-os para possíveis respostas ao longo do exercício. Tentou-se, sempre que aplicada uma estratégia, não jogar através de padrões, mas sim pelo conhecimento tático individual, trabalhado ao longo dos microciclos.

Já no exercício 2, foi realizado um trabalho de criação, como é habitual no MD-3, com foco no aperfeiçoamento de pormenores do nosso modelo de jogo. Os *feedbacks* ocorrem da mesma forma que no exercício anterior e incidem sobre movimentações sem bola (linhas de passe curtas, médias e longas; preencher altura e corredores diferentes; *timings* de aproximação e roturas), identificação de vantagens espaciais, numéricas ou qualitativas e *feedback* técnico individual (utilização de contramovimentos; passe; remate; orientação da receção e colocação dos apoios). O primeiro é efetuado, por norma, pelo TA1, sendo os *feedbacks* técnicos realizados pelo TA2. O TP assume o controlo do

exercício, demonstrando preocupação em fornecer um *feedback* concomitante, de caráter positivo e/ou interrogativo, relativamente aos princípios de jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, relações numéricas e dinâmicas de 3º Homem). Assim, trata-se de um *feedback* orientado para o momento de jogo em análise e de caráter específico, uma vez que cada elemento da equipa técnica desempenha funções distintas.

Por fim, foram integradas todas as situações trabalhadas até então, tendo sido realizado um jogo formal GR+10x10+GR. Neste exercício, o TP deixa os jogadores decidirem, pelo que o *feedback* não é concomitante ao jogo, sendo geralmente efetuado durante as pausas para recuperação.

Do ponto de vista físico, esta UT apresentou um volume e uma intensidade muito elevados, podendo mesmo aproximar-se do dia de jogo, devido ao volume de trabalho realizado tanto no ginásio como no campo. Em termos de PSE, obteve-se uma carga acima do pretendido, que ainda com média de 7 (objetivo: entre 6 e 7), uma parte significativa dos jogadores reportou um PSE de 8. Posto isto, à equipa técnica surgiram algumas preocupações ao nível da disponibilidade física dos jogadores para MD, pelo que, tentou-se diminuir a carga no MD-2.

3.3.3.4 Sexta-Feira (MD-2) – Competição e Recapitulação Tática (Exemplo: UT 97 – 13/02)

O MD-2 representa dois dias antes do jogo (MD). Tal como no microciclo padrão, procurou-se, inicialmente, uma carga entre 3 e 5 com volume reduzido (70 a 80 minutos de treino). Pela carga acima do esperado no MD-4 e alto volume e intensidade de treino no MD-3, neste dia, a necessidade de diminuir a carga foi ainda mais acentuada. Assim, após a análise dos valores de carga semanais, procurou-se um PSE em torno de 3. Trata-se de um dia de foco competitivo e tático, no qual se mantém uma intensidade elevada e um volume reduzido. A estrutura deste treino manteve-se idêntica à do microciclo padrão, com coincidência no exercício de competição/finalização realizado. Neste microciclo em particular, não houve intenção de desenvolver a velocidade, quer de

deslocamento quer de reação, procurando-se minimizar ao máximo a carga, devido ao *feedback* de carga elevada e de fadiga observada ao longo de três treinos consecutivos.

Neste dia, foi delineado uma chegada à academia às 19:45h para reunião de análise ao adversário e execução de exercícios de mobilidade e ativação com minibandas no ginásio. Como de costume, as ideias estabelecidas na reunião foram postas em prática no 2º exercício do treino.

Após o ginásio, os jogadores foram para o campo com vista a competir nos "Rondos". Por ser um dia de carga mais reduzida que o habitual, os jogadores dispõem de mais tempo para tal. No aquecimento, foram apenas executados exercícios de mobilidade dinâmica para ativação do sistema cardiovascular e sistema músculo-esquelético.

Terminado o aquecimento, damos início aos exercícios fundamentais do treino, que no MD-2 têm uma lógica diferente das restantes UT. Nesta pretendemos iniciar com um exercício competitivo de finalização entre 2 equipas, no sentido de aumentar a concentração e a determinação dos jogadores antes dos exercícios táticos.

O segundo exercício é o principal desta UT, onde é feita uma recapitulação das dinâmicas que têm vindo a ser trabalhadas ao longo do microciclo e é feito um teste das mesmas contra uma equipa que adota dinâmicas ofensivas e/ou defensivas do nosso próximo adversário. Pela necessidade de baixar as cargas, neste dia em particular, o *feedback* e o questionamento das situações de jogo à equipa tiveram uma maior evidência, com pausas regulares para entendimento tático.

O último exercício do MD-2 corresponde, habitualmente, às bolas paradas, onde são realizadas 3 a 4 repetições por equipa para a execução de cantos de ambos os lados, bem como de livres na zona 3. Antes de cada momento, cada equipa reúne com os treinadores responsáveis pelo ataque (TA1) e pela defesa nas bolas paradas (TA2), de forma a recapitular os posicionamentos e funções ou, quando necessário, introduzir eventuais ajustes para o MD.

3.3.3.5 Domingo (MD) – Dia de Jogo

O dia de jogo é considerado o dia mais importante do microciclo, visto que é o contexto onde os jogadores irão tentar colocar em prática as aprendizagens desenvolvidas ao longo da semana. São selecionados para integrar neste dia os jogadores que, nas suas posições, demonstram maior capacidade para responder às exigências do jogo. Contudo, parâmetros comportamentais como o empenho, a determinação, o foco, a combatividade, o espírito competitivo e a orientação coletiva, evidenciados ao longo da semana nas tarefas realizadas em campo, no ginásio e no balneário, têm um grande peso na seleção dos jogadores para o jogo. Todos os procedimentos logísticos e tarefas desenvolvidas foram iguais ao MD do Microciclo padrão.

3.3.4 Reflexão sobre o Microciclo Padrão e o Microciclo Alternativo

O Microciclo padrão (Microciclo 30; 2ª semana de Março) e o Microciclo alternativo (Microciclo 26; 2ª semana de Fevereiro) ilustram duas realidades distintas de organização de conteúdos ao longo da semana, que tentam ir ao encontro da metodologia utilizada ao longo da época. A diferença estrutural entre ambos assenta na substituição do MD+1 (2ªFeira) pelo MD-4 (4ªFeira) no microciclo alternativo, que trouxe implicações significativas na organização de conteúdos para a semana de trabalho. Isto porque em cada UT está determinado uma carga subjetiva prevista, através de uma periodização com base em dias de carga baixa-moderada alternado com dias de carga moderada-alta.

Assim sendo, e com folga no MD+1 em vez do MD-4, foi necessário utilizar o MD+2 como UT com uma carga maior de treino, o MD-4 (4ªfeira) como carga moderada baixa e o MD-3 (5ª Feira) como carga moderada-alta. Esta adaptação compreende uma modificação dos conteúdos tático-técnicos e físicos a trabalhar em cada dia, visto que, estimulam capacidades condicionais e coordenativas diferentes. Do mesmo modo, obrigou a mudanças no tamanho dos campos a utilizar em cada dia.

Por outras palavras, a proximidade entre as UT, sem folga entre MD+2 e MD-3, reduz o intervalo de recuperação dos jogadores entre as UT mais exigentes do microciclo padrão, com potencial de fadiga acumulada durante a semana. Como solução, o volume da UT de quarta foi reduzido, com conteúdos tático-estratégicos focados nas dificuldades encontradas no último jogo disputado. Ao nível físico, neste treino apenas colocou-se foco na resistência aeróbia, na tentativa de minimizar a fadiga acumulada para um treino com perspetivas mais físicas em MD-3.

Do meu ponto de vista poderia ter sido realizado uma organização semanal onde o pico de carga seria na quarta (MD-4), com MD+2 a servir de treino de recuperação e MD-3 a funcionar como treino de carga alta (2 dias seguidos de carga alta). Nesta perspetiva o MD+2 funcionaria como MD+1, com espaços curtos, treino de habilidades técnicas, jogos reduzidos e/ou tática individual. Já no MD-4 seria dado um foco de volume, com espaços grandes e compridos, utilizando jogos de transições e jogo formal. Por fim, o MD-3 vigoraria como MD+2, com treino de capacidade aeróbia, potência, mudanças de direção, acelerações e desacelerações em espaços grandes e amplos.

Refletimos acerca destas 2 formas de periodizar um microciclo alternativo e chegou-se à conclusão de que esta última traz maiores mudanças estruturais e de conteúdo em cada dia, podendo solicitar uma maior fadiga acumulada aos jogadores por falta de habituação física à presença desses estímulos de forma consecutiva. Para além disso, essa mudança drástica de estrutura iria modificar a operacionalização do treino, no sentido em que os objetivos para cada dia da semana trocar-se-iam, com perda simultânea de coerência metodológica dos conteúdos tático-técnicos a trabalhar.

3.4 Avaliação e Controlo do treino e do jogo

A avaliação e controlo do treino e do jogo constituem um processo complexo e essencial para compreender se a prescrição está, ou não, a produzir os efeitos esperados, permitindo manter ou ajustar as estratégias definidas. É, do meu ponto de vista, um dos processos mais importantes ligados ao treino.

Para além da avaliação dos jogadores foi feita, diariamente, uma avaliação do treino, tendo em conta os comportamentos que solicitamos através dos exercícios propostos.

No período preparatório, utilizou-se a gravação dos treinos como meio para avaliar indiretamente os jogadores e desenvolver uma opinião mais fundamentada sobre cada um deles e da equipa, visto que, estávamos a formar um plantel e existia a necessidade de dispensar jogadores. Para além disso, foi um meio essencial para direcionar o treino a médio-longo prazo, assumindo um ponto de partida comum a todos os jogadores (mesmo com a heterogeneidade apresentada).

Já durante a época, apenas os jogos foram filmados como meio de avaliação indireta, sendo que, nos treinos, a avaliação e o controlo eram efetuados durante a sua realização e em reuniões da equipa técnica pós-treino. Contudo, em ambos os momentos da época ou métodos (avaliação direta ou indireta), procurou-se avaliar sempre as mesmas componentes.

Numa primeira instância, procurou-se avaliar se os exercícios escolhidos trabalhavam as componentes pretendidas, assim como os princípios individuais e coletivos desejados (pressão alta; combinações diretas; "*timings*" de apoio; dinâmica 3º Homem; mobilidade; entre outros). Esta era feita através da observação da frequência e direcionamento das decisões dos jogadores, sendo que, uma baixa frequência e uma decisão constantemente errada poderá ser indicador de um exercício inadequado para trabalhar determinadas componentes em geral ou de acordo com o estado atual dos jogadores.

Em treinos com maior ligação ao nosso modelo de jogo, a avaliação dos comportamentos individuais por posição era um aspeto a ter em conta, de forma a verificar o entendimento dos jogadores relativamente às suas funções em cada momento do jogo. Sendo cada treino orientado para um objetivo específico, procurava-se avaliar com maior detalhe os comportamentos a desenvolver, com preocupação concomitante acerca da consolidação das componentes ensinadas anteriormente. Por exemplo, num treino de construção em que a ferramenta trabalhada no início se prendeu com os "*timings*" de aproximação ao portador da bola, a avaliação dos MCs centra-se principalmente na utilização adequada

desse instrumento. Contudo observa-se também se o jogador é capaz de utilizar dinâmicas de 3º Homem, por exemplo (componente aprendida muito cedo na época). Assim, embora na avaliação de cada UT tenhamos uma perspetiva mais específica, pretendemos também uma execução adequada de tudo o que já foi ensinado, assumindo assim uma progressão nos conteúdos a trabalhar ao longo da época (consolidação de aprendizagens permite uma progressão de princípios). O mesmo é transversal para todas as posições e em todos os momentos do jogo. O facto de existir 5 treinadores ajuda imenso na avaliação de cada UT nas reuniões pós-treino.

A tomada de decisão assume uma elevada importância na modalidade, bem como na avaliação individual em cada UT. Pretende-se formar indivíduos capazes de interpretar o jogo e decidir, pelo que, caso se verifiquem falhas recorrentes na tomada de decisão, poderá ser necessário reduzir a complexidade do treino, ou, em alternativa, aumentá-la, através da manipulação das variáveis dos exercícios ou até da alteração da sua natureza. Assim sendo, a frequência e o tipo de decisão efetuada ao longo dos treinos foi algo que necessitou atenção e cuidado, com vista a ajustar o treino às capacidades individuais e coletivas. Por exemplo, durante toda a época, a equipa demonstrou dificuldades em efetuar criação, por inconsistência em decidir em zonas de menor espaço e tempo e, consequentemente, maior velocidade das ações. Em exercícios de criação em superioridade numérica de apenas 1 jogador (10x9), havia ainda dificuldade para criar. Decidiu-se, assim, que na UT seguinte dedicada à criação seria assumida uma superioridade numérica ainda maior, de forma a facilitar os processos inerentes a esse momento de jogo e, ao mesmo tempo, potenciar a confiança individual e coletiva. Obviamente que o objetivo após esta modificação é voltar a uma relação numérica mais justa e até efetuar jogo de igualdade, contudo, foi uma modificação que se mostrou eficaz para combater as dificuldades em decidir. Esta adaptação é ainda mais notória em jogos reduzidos, nos quais o espaço de jogo assume um papel fundamental na promoção dos comportamentos pretendidos e no grau de dificuldade associado à sua execução. Durante o treino, verificava-se a exequibilidade dos rondos em termos de espaço e densidade de jogadores, de acordo com os princípios a trabalhar, podendo adaptar dentro da própria sessão ou num próximo microciclo.

O facto de utilizarmos o mesmo exercício em mais do que uma ocasião ao longo da época permite ajustar diferentes variáveis, tornando-o mais ou menos complexo em função dos jogadores e dos objetivos pretendidos, sejam estes de natureza tática, física ou comportamental.

O que mais influenciava a qualidade de desempenho dos jogadores em cada UT prendia-se com a atitude demonstrada perante o treino, o que exigia um controlo comportamental ao longo da sessão. Esta avaliação da componente comportamental já era feita por mim durante o ginásio, fruto da observação do empenho demonstrado na execução dos exercícios e possíveis sinais de falta de entrega, desmotivação ou excesso de brincadeira. Mal terminava o ginásio, o TP perguntava-me como estava o comportamento dos jogadores em determinado dia, de forma a criar uma estratégia de otimização em cada sessão. Nos dias de maior brincadeira, frequentemente coincidentes com a UT após uma vitória no MD, os jogadores entravam, por vezes, no treino com uma postura demasiado irresponsável e pouco comprometida. Perante esta situação, o TP procurava realizar um discurso inicial centrado nos objetivos tático-técnicos e, sobretudo, comportamentais da sessão ou, em alternativa, adotava uma postura mais rigorosa e exigente desde o 1º exercício, de forma a combater essa tendência. Já durante o treino em campo, a postura coletiva e individual era avaliada por cada treinador e comentada posteriormente em reunião. Mencionava-se muitas vezes falta de comunicação, irresponsabilidade, incapacidade de assumir erros/responsabilizar outros e até algumas vezes, arrogância e falta de humildade. Para todas estas componentes identificadas procurou-se formular estratégias para as combater, que podiam alternar entre conversas individuais ou coletivas (reuniões), pouco tempo de jogo, não convocatória ou convocatória para o campeonato sub-16 – dependendo da gravidade e recorrência de cada situação.

Esta observação direta do treino com intenção acerca dos comportamentos a avaliar pode ser um meio valioso, principalmente pela articulação efetuada entre elementos da equipa técnica. Todavia, podem existir limitações associadas à seletividade da informação recolhida, com demasiada prioridade a determinados aspetos em detrimento de outros. Para além disso, a

avaliação pode ser influenciada por fatores subjetivos, como a interpretação da atitude de determinados jogadores.

Durante o estágio estive intimamente ligado ao controlo e avaliação do treino e dos jogadores diariamente. Como responsável da componente física, para além da observação direta, tive de utilizar instrumentos como o PSE e o questionário *Wellness*, para controlar as cargas diárias e semanais, de modo a gerar uma progressão adequada das mesmas, e controlar o bem-estar dos jogadores, verificando disponibilidade diária para a UT ou identificar padrões negativos e formular estratégias para os corrigir.

A PSE de cada treino era efetuada através de um formulário online com os jogadores a preencherem logo após o treino. A utilização desta ferramenta de forma sistemática permitiu à equipa técnica perceber se os exercícios utilizados no treino iam ao encontro das cargas previstas para cada dia. Possibilitou também entender o desgaste físico/fadiga, por indicação de PSE distintos em UT com a mesma lógica sequencial e variáveis similares. Por exemplo, reparou-se, já na 2ª metade da época, que em MD+1, os jogadores começaram a reportar PSE de 6, 7 e até 8, sendo que, por norma, o PSE reportado nesse dia variava entre 3 e 5. Perante esta situação, verificou-se a necessidade de modificar os exercícios e ajustar as respetivas variáveis, garantindo simultaneamente a execução dos princípios táticos e a gestão da fadiga da equipa. Esta ferramenta revela-se bastante prática e de fácil acessibilidade, permitindo ainda monitorizar a evolução das cargas ao longo dos microciclos, tanto a nível individual como coletivo. No final de cada microciclo, tinha a responsabilidade de analisar as cargas individuais e coletivas dos jogadores referentes à semana em questão e compará-las com as das 3 semanas anteriores, com o objetivo de formular uma proposta de carga para o microciclo seguinte. Obviamente que, sendo valores subjetivos, não seria necessário bater essas metas à risca, fornecendo apenas um guia. Em jogadores com carga dentro do pretendido, pretendia-se um aumento de 10% a 15% de carga no microciclo seguinte. Já jogadores com uma tendência crescente há mais de 4 semanas, verificava-se a sua disponibilidade física e fadiga demonstrada e efetuava-se um "*Deload*" de 20% a 50% (depende da fadiga e dores que cada um reporta no *Wellness*). Não sendo valores objetivos (desvantagem do instrumento), esta gestão era feita com o auxílio do

Wellness e de conversas individuais com os jogadores, de modo a decidir como seria feita a gestão individual em cada microciclo. Esta aplicação prática é trabalhosa e exige muito tempo disponível pela necessidade de agrupar os dados e analisá-los de acordo com fatores externos variados (por exemplo, fadiga, dores, lesões, semanas de exames, férias, entre outros).

O questionário "*Wellness*" fornece aos treinadores informação sobre o bem-estar diário de cada jogador, sendo identificadas variáveis como: qualidade do sono; horas de sono; fadiga; dores musculares; hidratação e zonas de dor. Com isto, torna-se possível, não só, verificar a disponibilidade pontual de cada jogador, como também, identificar padrões negativos e corrigi-los. Apresenta a vantagem de ser um instrumento de utilização simples e prático; contudo, depende em grande medida da honestidade individual dos jogadores, podendo comprometer a fiabilidade dos dados recolhidos. Começou-se a observar que alguns jogadores reportavam níveis mais elevados de dor muscular no MD+1, como forma de evitar o treino e permanecer no fisioterapeuta. O meio para combater isto foi encerrar por algumas semanas essa dinâmica de ter jogadores em recuperação passiva no MD+1, focando em recuperação ativa. Esta ferramenta permitiu identificar dores assim que estas surgiam, possibilitando um diagnóstico precoce por parte dos fisioterapeutas e podendo ser considerada um meio de prevenção de determinadas lesões. Do mesmo modo, consegui identificar padrões negativos, principalmente ao nível do sono (diário e ao longo das semanas), o que permitiu criar soluções, principalmente através da articulação com o psicólogo dos Sub-17.

Ao contrário dos treinos, nos jogos, havia a preocupação em realizar a observação direta e indireta (vídeo), para observação do máximo de componentes possíveis ligadas aos comportamentos individuais e coletivos de princípios de jogo e do modelo utilizado. Durante o jogo, todos os elementos da equipa técnica observavam e tentavam retirar informações acerca da exequibilidade da estratégia formulada para o jogo. Assim, verificava-se se os comportamentos em cada momento de jogo estavam a ser bem aplicados e, se funcionariam contra o adversário. Trata-se de um processo de observação exigente que, inevitavelmente, pode levar à omissão de alguns aspetos. Não obstante, a articulação entre os 5 treinadores facilita o alinhamento de ideias,

através da partilha de diferentes visões sobre o mesmo contexto. Essa discussão era efetuada ao intervalo no máximo de 5 minutos, com formulação de ajustes tático-técnicos ou individuais para o jogo e/ou estratégia de comunicação com os jogadores antes do início da 2ª parte. Nos intervalos dos jogos, foi necessário passar uma mensagem ao nível comportamental, na maior parte das vezes, pelo que, os jogadores demonstravam um bom entendimento tático, porém, uma postura abaixo do esperado, ao nível da comunicação, combatividade, espírito competitivo e espírito de sacrifício. A mensagem passada era coletiva, de forma que não existisse a perceção de ataque pessoal a qualquer jogador.

No final do jogo, era sempre realizada uma reunião para discussão da adaptação da equipa ao adversário e das componentes a trabalhar com maior ênfase no microciclo seguinte. Discutia-se sobre: a) fragilidades do adversário e se os jogadores souberam identificá-las e agir adequadamente; b) reação coletiva aos momentos de jogo; c) leitura e capacidade de decisão individual em cada momento de jogo; d) quem adotou uma postura mais adequada e vice-versa; e) quais os princípios parecem estar mais consolidados; f) que mudanças posicionais podem ou devem ser feitas. Estas questões eram recorrentemente discutidas em reunião ainda que sem muito aprofundamento, pelo que, no MD+1 era feita uma reunião mais aprofundada, após observação de vídeo de cada treinador. Desta forma, era possível uma opinião individual mais fundamentada, com observação de um maior número de variáveis e, consequentemente, uma discussão mais alinhada com os acontecimentos. A partir desta, o TA1 efetuava cortes de momentos-chave (positivos e negativos) a mostrar aos jogadores e discutir sobre os mesmos na reunião de análise no MD+2.

A análise e o controlo do treino e dos jogos nas variadas dimensões com perceção evidente por parte dos jogadores de uma valorização de todas as componentes de treino, proporciona uma cultura de exigência multidimensional, que leva os jogadores a adotar uma postura empenhada em todos os momentos de treino.

3.5 Liderança

Nesta época desportiva, a liderança da equipa técnica organizou-se de forma clara em torno do TP, com distribuição de responsabilidades bem definidas para os restantes elementos da mesma: TA1 foi responsável pelos esquemas táticos ofensivos e análise de jogo; TA2 pelo treino individual e observação; TGR pelo treino de GR; TE pela preparação física, controlo da carga e observação. A partir desta estrutura hierárquica, todos tinham de liderar o grupo em contextos específicos, com necessidade de manter a organização e rigor exigidos pelo TP. Embora hierarquizada, em termos funcionais, partiu-se de uma estrutura mais horizontal, onde todos podiam contribuir livremente com intervenções e decisões relacionados aos diferentes domínios de treino, através de conversas pós-UT, reuniões semanais e comunicação. Esta característica ajudou cada elemento a entender o contexto, não só ao nível macro, como também micro, guiando a intervenção de cada um para ações mais ligadas às necessidades gerais e específicas da equipa. Para além disso, permitiu tornar as intervenções de cada elemento da equipa técnica semelhantes, criando um padrão de liderança e rigor transversal. Esta estrutura de liderança assemelha-se a uma estrutura de liderança partilhada, em que a autoridade formal do TP coexiste com espaços de liderança, distribuída pelos restantes elementos (Fransen et al., 2015). Porém, o TP, como líder formal, foi responsável por motivar, estabelecer objetivos, gerir expetativas e oferecer uma visão coletiva ao grupo. O seu cuidado com a mensagem a transmitir, capacidade e naturalidade para o fazer, foram benéficos para estabelecer regras, fazê-las cumprir e recompensar ou corrigir no momento oportuno. Essa qualidade foi fundamental para unir o grupo e fazê-los orientar a atenção para as componentes certas em diferentes momentos da época. Do ponto de vista da literatura, é possível constatar que o TP utilizou uma combinação entre liderança transformacional e transacional, no sentido em que, conseguiu inspirar os jogadores através das palestras e reuniões, ofereceu consideração individualizada e serviu como exemplo pessoal de rigor, ambição, espírito coletivo e competitivo. Para além disso, soube gerir os jogadores, recompensando-os nos momentos certos ou punindo-os, fazendo relembrar as expetativas e regras estabelecidas para a equipa (Bass & Bass Bernard, 1985; Vella et al., 2010). Na minha opinião, o ponto mais forte do TP

em termos de liderança prende-se com o exemplo, sendo que, todas as componentes exigidas aos jogadores eram sempre cumpridos por este. Pediu inúmeras vezes aos jogadores concentração e ética de trabalho, duas variáveis que dominava e era percetível por todos. Os treinos estavam devidamente organizados, os horários eram cumpridos, faltou apenas uma vez (por motivos de saúde) e durante o treino estava sempre ativo controlando e elaborando *feedbacks* nos momentos que considera pertinente. Quando o líder exibe comportamentos semelhantes aos que exige dos liderados, a eficácia da liderança e satisfação dos jogadores poderá aumentar (Chelladurai, 2007). Tal como este, todos os elementos da equipa técnica, enquanto ramificações do TP e assumindo, por isso, um papel de liderança em diversos momentos, foram igualmente solicitados a demonstrar comportamentos adequados às exigências propostas aos jogadores. Assim sendo, nos meus momentos de liderança, principalmente no ginásio e no treino das capacidades condicionais e coordenativas em campo, procurei demonstrar rigor, pontualidade, concentração, empenho e justiça na relação com os jogadores.

Para além do exemplo, enquanto método de liderança, o TP conseguia, de forma evidente, promover a motivação intrínseca dos jogadores e potenciar a satisfação e persistência, através do reconhecimento dos seus pontos de vista perante o grupo, da oferta de escolhas sempre que possível e da explicação das razões subjacentes às decisões tomadas, tal como sugere a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000). A literatura sugere que treinadores que adotam estilos de liderança baseados no controlo, na pressão e em recompensas externas tendem a obter ganhos a curto prazo, mas com potenciais custos a longo prazo (Bartholomew et al., 2010). Com o reconhecimento desta evidência, orientei a minha postura ao longo da época no sentido de justificar as decisões tomadas, envolver os jogadores na interpretação dos seus próprios dados e reservar o controlo direto para os momentos em que a segurança ou a coerência coletiva o exigiam.

No que diz respeito à relação treinador-jogador, parto da perspetiva de um modelo multidimensional composto por quatro dimensões, tal como sugerido pela literatura (Jowett, 2007), de forma a fundamentar a análise dos procedimentos adotados: 1) *Closeness;* 2) *Commitment;* 3) *Complementarity;* 4)

Co-orientation; A primeira relaciona-se com a proximidade emocional, confiança e respeito mútuo. Toda a equipa técnica, até o TP enquanto líder, assumiu uma postura próxima o suficiente para gerar confiança, mas com a distância necessária para preservar a autoridade profissional. Para a minha intervenção, esta proximidade foi particularmente importante para a fiabilidade dos dados *Wellness* e PSE, no sentido em que me ajudou a conhecer mais aprofundadamente a personalidade de cada jogador, compreendendo se reportavam dados acima ou abaixo com facilidade (PSE) ou tinham tendência a reportar dados distantes da realidade (Saw et al., 2016). Já a segunda dimensão conecta-se com a repetição de tarefas quotidianas que mostram que a equipa técnica está investida a longo prazo. Procurei transmitir consistência e permanência na assiduidade, na pontualidade e procurei honrar compromissos. Entendi que, em contexto de formação, a liderança pelo exemplo é decisiva, visto que a diferença de poder é muito maior do que em contexto profissional, pelo que o jogador precisa sentir que as regras são aplicadas e seguidas por todos (Jowett & Shanmugam, 2016). Já na dimensão da complementaridade, houve uma maior dificuldade da minha parte em liderar o processo. Esta variável expõe que a qualidade da relação treinador-jogador depende do trabalho que o treinador propõe e daquele que o atleta executa. No meu caso, isso materializou-se na articulação entre as minhas prescrições de ginásio e a execução dos jogadores, na participação quotidiana no *Wellness*, no *feedback* dado e na resposta observada. Esta complementaridade funcionou principalmente em termos de *feedback* e resposta observada, no sentido em que os jogadores cumpriam com os pedidos feitos por mim, tanto no ginásio, como em campo. Porém, a participação no *Wellness* e o cumprimento dos exercícios de ginásio na sua totalidade e/ou na intensidade/volume prescritos falharam em alguns momentos. Nos momentos em que a minha liderança e relação com determinados jogadores não foram suficientes para fazer os mesmos cumprirem o proposto, a intervenção do TP mostrou-se eficaz para restaurar a coerência e guiar os jogadores para as ações perspetivadas. Posto isto, não posso deixar de notar que alguns jogadores, com perfis comportamentais que demonstravam menor ética de trabalho, não davam importância ao trabalho efetuado no ginásio e/ou não notaram em mim o perfil adequado para prescrever o treino. Com o tempo, fui procurando motivar os jogadores para o cumprimento das tarefas

propostas, sem a ajuda do TP, através de conversas individuais e da apresentação de dados, na tentativa de promover a motivação intrínseca nos jogadores. A última componente aborda a necessidade de partilha comum de objetivos, métodos e critérios pelos jogadores e equipa técnica. Foi esta preocupação que sustentou as explicações verbais dos objetivos de cada exercício (campo e ginásio), a devolução individual dos dados das avaliações físicas e a discussão aberta sobre a lógica dos ajustes semanais de carga com o plantel. A ausência desta partilha constitui um dos preditores mais fortes de conflito e de perda de eficácia em equipas desportivas (Jowett, 2017).

Elaborando um balanço geral, considero que este estágio proporcionou um desenvolvimento da minha capacidade de liderança, pela necessidade de assumir momentos de treino, explicar ao grupo e individualmente as decisões tomadas, dar o exemplo e fazer cumprir as regras e expetativas criadas. Aprendi que a liderança em contexto de formação é uma questão de credibilidade construída ao longo do tempo e não uma questão de autoridade formal. A meu ver, o exemplo diário e consistente é a forma mais poderosa de transmissão de uma cultura.

3.6 Comunicação e *Feedbacks*

A comunicação é uma das competências mais importantes para um treinador, com particular importância no treino de jovens (Ford et al., 2010). Nos Sub-16, os jogadores não demonstram ser capazes de filtrar o ruído da mensagem que pretendemos passar, pelo que, uma observação errada, num momento menos oportuno pode impactar negativamente um indivíduo durante algum tempo . Por outro lado, um *feedback* positivo, no "*timing*" correto poder desbloquear uma evolução. Percebi que esta sensibilidade comunicativa no treino de jovens é necessária e precisa ser dominada para uma evolução enquanto profissional.

Durante os treinos, a equipa técnica procurou sempre introduzir *feedbacks* interrogativos e demonstrativos como meio principal de intervenção. Procurou-se desenvolver uma aprendizagem, maioritariamente, através de descoberta

guiada, sendo que, à medida que os exercícios vão decorrendo, o *feedback* torna-se cada vez mais específico. Esta metodologia pedagógica poderá ser eficaz para promover o pensamento crítico acerca dos conteúdos de cada exercício, sendo que todos os jogadores envolvidos procuram sistematicamente responder ao *feedback* interrogativo dos treinadores. Para além do mais, ao deixarmos os exercícios decorrerem inicialmente sem *feedback*, estamos a deixar os jogadores ler o contexto, formular estratégias e decidir.

Acredito que um excesso de *feedback* nos treinos e, principalmente, nos jogos, poderá limitar os mecanismos de autorregulação do jogador (*feedback* intrínseco), tornando-os dependentes de informação exterior, o que poderá comprometer a autonomia, a criatividade e a iniciativa do jogador na tomada de decisão. Contudo, o momento em o mesmo acontece é de extrema importância, visto que a sua ausência poderá trazer uma fraca consolidação de aprendizagens e menor intensidade nos exercícios de treino. Se passarmos um exercício inteiro sem exercer qualquer tipo de *feedback*, o que poderá acontecer, por norma, é uma falta de ligação do exercício com os comportamentos mais eficientes para responder ao mesmo. Poderá, no entanto, ser uma alternativa, caso queiramos solicitar a comunicação entre os jogadores. Utilizou-se essa estratégia, principalmente nos últimos exercícios do treino, onde os jogadores já sabiam que ferramentas poderiam utilizar (estimuladas com grande evidência no 1º exercício do treino), transferindo-as para um contexto mais complexo, onde o *feedback* não é tão constante. Deste modo, procurou-se ativamente exercer mais *feedbacks* em momentos de treino predominantemente analítico, e *feedbacks* mais espaçados em jogos reduzidos.

O TP alinhava com a restante equipa técnica a necessidade de formular *feedbacks* positivos em predomínio aos corretivos, mas, dava também espaço para o último. A meu ver ambos *feedbacks* devem ser utilizados, possuindo vantagens e desvantagens. O *feedback* corretivo tem a vantagem de proporcionar aos jogadores a noção daquilo que não é suposto ser feito, podendo cada um deles refletir acerca do mesmo, sendo também uma forma de ser exigente. Do meu ponto de vista, todos os jogadores devem ser capazes de receber um *feedback* corretivo e ter a inteligência emocional de entender que o mesmo não se prende com a sua falta de capacidade, sendo apenas uma

ferramenta para melhorar. Porém, destaco também a necessidade de não utilizar com predominância esta forma de ensinar, por poder criar um cenário psicológico de constante falha em alguns jogadores (medo de falhar; pensamento de que tudo o que faz está errado). Por fim, em quase todas as vezes que se utilizou um *feedback* corretivo, fizemos entender a todos os jogadores que o erro é transversal à equipa, e a correção feita é só um exemplo do que acontece.

Já o *feedback* positivo, tal como o nome indica, sublinha os comportamentos acertados dos jogadores, criando um clima mais aberto, sendo que a sua utilização pode até proporcionar uma maior abertura para receber um *feedback* corretivo pontual. A meu ver, o *feedback* positivo pode não ser vantajoso se for efetuado apenas a certos jogadores (procurar usar de exemplo positivo todos os elementos da equipa) e caso seja utilizado em momentos não oportunos, podendo criar a ideia na equipa de que o treinador irá dizer bem, mesmo que as ações não sejam as mais corretas (perda de credibilidade).

Em termos de individualização do *feedback*, fui privilegiando o *feedback* individual em situações mais sensíveis ou recorrentes, procurando abordar essas questões numa conversa à parte do grupo. Na maior parte das situações, o *feedback* era coletivo, de forma a não interromper o fluxo do exercício, não expor nenhum jogador e explicar princípios e conceitos que servem para o grupo.

Na nossa metodologia de trabalho, a articulação do *feedback* era previamente estruturada para cada exercício do treino. Em função dos objetivos do exercício, cada elemento da equipa técnica assumia responsabilidades específicas ao nível do *feedback*, procurando centrar a sua atenção em determinados conteúdos e comportamentos. Por exemplo, o TP conduzia o exercício procurando *feedbacks* coletivos e competitivos concomitantes e nas pausas (*feedback* interrogativo), consoante o momento de jogo a trabalhar; O TA1 estaria responsável pelo *feedback* coletivo atacante, procurando, durante o decorrer do jogo, orientar para princípios a trabalhar; O TA2, sendo responsável pelo treino individual, era também responsável pelo *feedback* individual aos jogadores, tanto corretivo durante e após cada exercício, como também positivo pelo enaltecer de boas práticas. Desta forma, existia uma coerência entre funções e *feedback* e evitava sobreposição de mensagens para dentro do campo. Do mesmo modo, deixava claro antes do treino as funções de cada um,

com capacidade de preparar possíveis *feedbacks* antes de começar o treino. Com isto, já desde o começo da época, os jogadores já sabiam a que treinador se dirigir de forma a tirar dúvidas específicas.

Nas reuniões de análise ao jogo, nas reuniões táticas e nas sessões de análise do adversário, o *feedback* também teve um peso enorme. Estas sessões procuravam estimular o pensamento dos jogadores através da apresentação de situações concretas de jogo, cuja resolução era discutida em grupo. Para tal, eram colocadas perguntas ao grupo e a jogadores específicos, com o objetivo de avaliar o nível de compreensão da equipa e de cada jogador, e/ou criar um clima de debate. Inicialmente isto veio com o problema de os jogadores poderem sentir-se humilhados por não saber as respostas à frente dos colegas, porém, já prevendo essa situação, fizemos entender que não faz mal errar ou não saber as respostas. Foi necessário também adotar uma postura calma, de maneira a criar um ambiente informal.

Nestas reuniões procurou-se também entender a perceção e a dificuldade dos jogadores acerca de todo o processo, fazendo-os entender que a comunicação é bidirecional e que existe capacidade da equipa técnica para ouvir os jogadores. Já neste ponto admito que é algo que exige da equipa técnica uma capacidade de não fazer acreditar aos jogadores que são eles que definem os procedimentos. É necessário manter o rigor e não dar espaço para situações de abuso por parte dos mesmos. Do mesmo modo, a meu ver, isto só deve ser feito caso a equipa técnica demonstre uma boa organização e que saiba efetivamente o que está a fazer. Caso os treinadores demonstrem incerteza, os jogadores poderão adquirir a noção de que eles detêm mais conhecimento, tornando o empenho e a receção de *feedback* mais difícil.

No geral, a comunicação foi a competência mais transversal aos momentos de estágio, tanto para trabalho com os colegas de equipa, como também para exercer *feedbacks* aos jogadores. Entendi que a comunicação tem um tempo, um espaço e um recetor específico que irá construir a maneira como determinado *feedback* será recebido.

3.7 Reflexões Críticas

3.7.1 Momentos da Época

3.7.1.1 Período Preparatório

O período preparatório do escalão Sub-16 do SCUT teve início no dia 18 de agosto de 2026 e prolongou-se até 5 de Outubro do mesmo ano. Foram 7 semanas de preparação, nas quais tentou-se avaliar e, consequentemente, desenhar um caminho de desenvolvimento progressivo e coerente com as capacidades e limitações individuais e coletivas. Durante este tempo, foram efetuados 29 UT e 8 jogos de preparação. De maneira a ter informações suficientes para retirar conclusões o mais acertadas possíveis sobre a constituição final do plantel, as limitações coletivas e individuais e o por onde deveria começar o trabalho a ser desenvolvido, levou a que todas as UT tenham sido filmadas e revistas por toda a equipa técnica individualmente, com posterior reunião na academia do clube. As reuniões neste período eram realizadas pré-treino e pós-treino diariamente. Nestas consegui ter um papel ativo, visto que todos os elementos da equipa técnica procuravam saber a opinião dos colegas, o que tornou o nosso trabalho mais fácil e sólido e a nossa colaboração mais unida, desde os primeiros dias.

Um ponto notado desde cedo foi uma dimensão comportamental/psicológica muito abaixo do esperado, com uma falta de confiança, combatividade, determinação e coragem, transversal a todos os jogadores. Os jogadores não disputavam bolas, perdiam a posse de bola e não reagiam, tinham medo de ter a posse da bola, despachavam a bola assim que tinham pressão e tinham receio em jogar pelo centro. Já no ponto de vista tático-técnico, havia um fraco domínio dos princípios de jogo e uma elevada utilização do drible e finta em contraste com o passe. Ao nível físico, notou-se uma heterogeneidade do plantel, com jogadores aptos fisicamente para o início do trabalho, outros com um aptidão ligeiramente abaixo e até jogadores que, pela aptidão física demonstrada, definitivamente cessaram a atividade física totalmente durante as férias (2 meses e meio).

A partir da observação direta e indireta dos treinos, estimou-se o ponto de partida e organizou-se os conteúdos a abordar. A organização deste período foi elaborado por toda a equipa técnica, sendo que eu tive a função específica de alinhar os conteúdos tático-técnicos com a preparação física dos jogadores nesta fase. Assim sendo, estruturou-se todos os conteúdos em mesociclos e microciclos com objetivos gerais alinhados, conteúdos técnicos, táticos, coletivos e físicos, totalizando 11 mesociclos e 44 microciclos. Para além disso, formulei um mesociclo do período preparatório à parte, com a anotação da progressão planeada das variáveis relativas às capacidades condicionais e coordenativas a desenvolver.

Estas 7 semanas estão incluídas no 1º e 2º mesociclo planeado e possuem como objetivos gerais a reintegração competitiva e o desenvolvimento de bases técnicas fundamentais individuais e coletivas. Numa perspetiva específica, ligada às dimensões do treino temos como orientações o desenvolvimento de:

- ✓ Conteúdos técnicos:
  - Condução; Passe curto e médio; Receção orientada curta; Situações 1x1; Contramovimentos;
- ✓ Conteúdos táticos:
  - Ocupação espaço; Largura e Profundidade; Criação de linhas de passe verticais e diagonais;
- ✓ Comportamentos Coletivos
  - Apoio entre jogadores; Comunicação constante; Movimentações coordenadas;
- ✓ Conteúdos Físicos
  - Coordenação Motora; Resistência aeróbia; Força Geral;

Para tal, e partindo da metodologia já explicada, utilizou-se exercícios técnicos como introdução para exercícios mais complexos, maioritariamente, jogos reduzidos de elevada duração e intensidade moderada, com regras que condicionavam a realização dos comportamentos requeridos. Tentou-se implementar uma introdução gradual dos princípios fundamentais de jogo, começando dos mais técnicos, como dinâmicas de 3º homem, para mais táticos e complexos, como relações numéricas e mobilidade. À medida que avançámos, a complexidade tática aumentou e a intensidade competitiva subiu

progressivamente, com os exercícios a se aproximarem cada vez mais das exigências reais do jogo.

Numa perspetiva física mais específica e efetuando uma análise ao mesociclo elaborado por mim, com funções acumuladas de preparador físico, o trabalho do período preparatório foi distinguido em 3 fases:

a) Adaptação (Primeira semana)
    a. Volume moderado e intensidade baixa;
    b. Foco em padrões de movimento no ginásio e propriocepção;

b) Acumulação/Desenvolvimento (4 semanas)
    a. Aumento da intensidade;
    b. Introdução a pliometria básica e mudanças de direção;
    c. Trabalho específico de velocidade;

c) Transição para competição (*Deload* e *Taper*)
    a. Redução de 30% a 50% do volume;
    b. Intensidade próxima à competitiva;

Mês	Agosto		Setembro				Outubro
Semana	1	2	3	4	5	6	7
Blocos	Adaptação	Acumulação				Deload	Taper
Força	reps (+)	Int. crescente e V. Moderado (+ sets)				Manter Int. e Baixa volume (-sets)	Int. moderada e baixo volume
Pliometria	Volume baixo a moderado (+ extensivo; - intensivo)	Int. crescente e V. Moderado (+ sets e reps)				Manter Int. e Baixa volume (-sets e reps)	Int. moderada e baixo volume
Potência	Foco na Procução de Força			Foco na velocidade (+sets)			
Condicionamento	Predominantemente Aeróbio	Intervalos moderados de recuperação (+sets)				Intervalos curtos de recuperação (+sets)	
Mudanças de Direção	Int. e Vol. Baixos (apenas nos exercícios de campo)	Mudanças de Direção curtos (45º a 90º) - Int. Máx.					
Velocidade	Distâncias Curtas	Distâncias Curtas a Moderadas (+ sets; Manter Distâncias)				Manter as Distâncias e Diminuir os sets	

Volume	Crescente da semana 1 até 5
	Decrescente na 6 e 7
Intensidade	Crescente da semana 1 até 5
	Mantida na 6 e 7

Figura 107 - Periodização Período Preparatório

Esta periodização ajudou a desenvolver uma coerência longitudinal, sendo que, cada fase servia de preparação para a seguinte, com uma progressão do volume e intensidade controladas. Contudo, pela

heterogeneidade do plantel nesta fase da época, a carga prescrita teve efeitos distintos ao nível individual. Para uns foi abaixo do necessário, para outros foi ideal, por contraste, para certos jogadores foi acima (reportaram dores musculares altas e fadiga acima do esperado). A dificuldade em individualizar o treino neste sentido foi uma das limitações sentidas por mim, não só no período preparatório, como também durante o período competitivo. Do meu ponto de vista, sem o auxílio dos GPS a individualização do treino físico torna-se, operacionalmente, difícil. Porém, para grande parte dos jogadores, de um maneira subjetiva (tendo em conta os valores de PSE reportados e *Wellness*), os estímulos do período preparatório foram suficientes para o início do período competitivo, com exposição a níveis de exigência física superiores aos da competição.

No que diz respeito aos jogos de preparação, estes foram escolhidos tendo em conta as exigências táticas, mas sobretudo, as exigências físicas. Isto porque, os jogadores disputariam um campeonato Sub-17, sendo Sub-16 e mostravam nesta altura uma base comportamental abaixo do necessário para responderem adequadamente aos jogos contra adversários mais maturados. Assim sendo, disputaram-se contra equipas Sub-17 e até Sub-19 que fazem parte de campeonatos distritais mais baixos (Grupo Desportivo Recreativo e Cultural Ponterrolense Sub-17; Clube Desportivo Venda do Pinheiro Sub-17; Grupo Desportivo Recreativo Cultural Casalinhense Sub-19; Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneiros Sub-19; SCUT Sub-17 “A”), de maneira a solicitar aos jogadores um espírito combativo e competitivo maior, assim como, um aumento da confiança e espírito coletivo. Essa foi a mensagem passada em todos os jogos de preparação, levando os jogadores a pensar que eles são capazes de defrontar jogadores mais maduros, se adotarem a postura correta. Por outro lado, procurou-se jogos de preparação de carácter mais tático, com vista a desenvolver os comportamentos tático-técnicos estabelecidos para estas 7 semanas (CD Cova da Piedade Sub-16; Atlético CP Sub-16; SCUT Sub-15).

A principal limitação encontrada no período preparatório foi o tempo (7 semanas), visto que os jogadores vinham de uma base tático-técnica e física abaixo do esperado, não havendo tempo suficiente para enquadrar os jogadores em níveis que suponhamos ser ótimos para enfrentar o campeonato. Porém, por

se tratar de Sub-16, logo, 1º ano de especialização, entendesse essa limitação temporal e a necessidade de ir construindo as bases durante o decorrer da época. Todavia, conseguimos ainda estabelecer alguns princípios de jogo mais básicos, como dinâmica de 3º homem e posicionamentos em construção, habilidades motoras específicas como o passe e a receção orientada e, numa perspetiva macro, foi possível instalar uma rotina de treino que nos ajudou a desenvolver tudo o resto durante o período competitivo.

3.7.1.2 1ª Metade do Campeonato

A 1ª metade decorreu entre 5 de outubro e o início de janeiro, com interrupção para o Natal. O campeonato foi composto por 30 jornadas, pelo que, em cada fase foram disputados 15 jogos. Esta fase cobriu do mesociclo 2 até ao 6, onde o foco passou por consolidar os princípios aprendidos no período preparatório, com introdução de dinâmicas mais sofisticadas e de variantes posicionais. Durante toda esta 1º fase da época, tentou-se desenvolver conteúdos desde a construção (mesociclo 2) até à transição defensiva (mesociclo 6) seguindo uma lógica sequencial de comportamentos. Procurou-se ter objetivos concretos e bem definidos para cada semana de trabalho, em todas as dimensões, como é possível verificar na figura 108 e 109.

Mesociclo 3 – Criação Ofensiva e Finalização

Categoria	Conteúdo
Objetivo Geral	• Criar oportunidades e ligação à criação.
Conteúdos Técnicos	• Cruzamento • Remate • Cabeceamento • Passe de rutura
Conteúdos Táticos	• Movimentos de rutura e apoio • Ocupação da área
Comportamentos Coletivos	• Superioridade numérica no último terço • Mobilidade ofensiva
Conteúdos Físicos	• Velocidade • Agilidade

Mesociclo 3 – Criação Ofensiva e Finalização

Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Cruzamento e remate	Movimentos de rutura	Superioridade numérica no último terço	Velocidade básica
2	Cabeceamento e passe de rutura	Ocupação da área	Mobilidade ofensiva	Agilidade e coordenação
3	Finalização sob pressão	Apoio e desmarcação	Movimentações ofensivas coletivas	Velocidade + agilidade
4	Revisão técnica	Combinação de rutura e apoio	Jogo em superioridade	Simulação de jogo + velocidade

Figura 108 - Mesociclo 3

Do ponto de vista físico, utilizou-se uma periodização ondulatória por blocos, onde o volume de certas capacidades condicionais e coordenativas vai aumentando em fase de acumulação (normalmente 4 semanas com posterior semana de "*Deload*" dessas capacidade), mantendo a intensidade e, em fases de intensificação o contrário (volume desce ou estagna e a progressão é feita através da intensificação). Foi uma periodização complexa de utilizar, visto que não tínhamos acesso a GPS, tendo os estímulos proporcionados aos jogadores efeitos diferentes em termos individuais e com variabilidade entre treinos. Assim, o controlo do volume e intensidade foram efetuados, maioritariamente, pelos exercícios realizados no aquecimento/pré-treino, através dos seguintes parâmetros:

- Pliometria – Nº, amplitude e tempo dos contactos;
- Força – Nº de Séries, repetições, exercícios e amplitude;
- *Sprints* – Nº de repetições e distância;
- Treino anaeróbio – Distância, tempo, intervalo de descanso;
- Mudanças de direção – Grau.

Pliometria	Ir Diminuindo a Extensiva (20 a 40 contactos por sessão) Ir Aumentando a Intensiva (20 a 30 contactos por sessão) Volume Baixo a Moderado Foco na Velocidade	**Preparação para Fase de Intensificação:** 1) Repor o volume do Microciclo 2/3 2) Aumentar semanalmente/gradualmente a Intensidade
Força	Volume Baixo (2 sets por sessão por grupo muscular) Manter intensidade Foco na Produção de Força (Reps Baixas - 4 a 8 nos principais)	
Sprints	Sets (2 por sessão) Ir aumentando as Distâncias (5m por semana) 40 metros este microciclo Foco na Vel. Máx.	
Anaeróbio lático	Sets (1 a 2 sets x 4 a 6 reps) Intensidade moderada-alta (50% a 70%) Intervalos Curtos de Rec. (Trabalho 1:1 e Int. entre sets 1 a 2 min) Distâncias moderadas (50 a 60 metros)	
Mudanças de Direção	Manter Baixo Volume (3 a 4 sets) Mais acentuadas (90 graus a 180 graus) Intensidade Máx	

Figura 109 - 1º Bloco de Intensificação (Microciclo 7)

Durante os exercícios de campo procurei ir ao encontro da progressão das variáveis de treino, porém com maior dificuldade de controlo, sobretudo no que

diz respeito à individualização do treino aeróbio de alta intensidade (potência aeróbia), nº sprints realizados, acelerações e desacelerações e treino anaeróbio lático. A forma mais direta que encontrei para controlar estas variáveis foram: a) Ajuste do tamanho dos campos; b) Relação entre tempo de trabalho e recuperação; c) Utilização de "Jokers"; d) Relações numéricas; e) Regras e Condicionantes; Estas modificações eram feitas semanalmente, com vista a efetuar uma progressão nas capacidades pretendidas para cada mesociclo, sendo o PSE de cada treino, uma ferramenta para controlar a perceção dos jogadores em relação às mudanças. Mesmo que subjetivamente, ajudou-nos a ter uma noção do estímulo proporcionado em cada UT e, consequentemente, facilitou decisões e ajustes a curto-médio prazo. Do mesmo modo, os valores de PSE mensais e semanais foram fundamentais para subir progressivamente a carga, sem aumento percetível de lesões ou queixas álgicas. Por fim, permitiu já desde cedo, identificar padrões individuais/perfis de carga, no sentido de entender a subjetividade dos valores reportados. Uns tinham a tendência em reportar valores elevados em treinos subjetivamente leves, e outros vice-versa.

Em termos competitivos, notou-se uma clara progressão ao longo da 1ª fase do campeonato, com indícios fortes de um bom entendimento dos princípios trabalhados já no 1º jogo contra o Belenenses "B". Neste jogo, a equipa teve um jogador expulso aos 4 minutos de jogo (erro individual defensivo) com posterior golo sofrido aos 19 minutos. Porém, mesmo com 10 jogadores em campo, a equipa conseguiu ter a posse da bola e elaborar as dinâmicas trabalhas na construção e na criação, sem demonstrar demasiada dificuldade, tendo em conta a relação numérica. Notou-se neste jogo uma persistente falta de confiança individual e coletiva e uma mentalidade pouco competitiva, que dificultou a capacidade de decidir, sobretudo em criação e em transições defensivas. Nesta altura da época o espírito coletivo estava abaixo do esperado, com muitos dos jogadores a demonstrarem um foco na sua prestação individual e ao tomarem decisões pouco congruentes para o bem geral (demasiado deslocamento com bola; Abuso da finta; Não existia preocupação em reagir à perda da bola; Pouca entreajuda defensiva e comunicação). Todos estes pontos foram explicados na reunião de análise pós-jogo (MD+2), com apresentação de exemplos específicos. Quando são mostrados exemplos de momentos individuais menos

negativos, houve sempre a preocupação de não se referir ao nome do jogador que aparece no vídeo e sim à posição que representa e, adotou-se a todo o momento um discurso que dita uma ideia transversal a todos os jogadores presentes. Nesta reunião, foi muito importante para encaminhar a equipa para o sucesso, sendo que foi explicado, novamente, e ao detalhe, todos os comportamentos que são esperados pelos jogadores, dentro e fora de campo, demonstrando uma mentalidade de que "tudo conta". Pretendeu-se mostrar aos jogadores que não basta ser forte fisicamente, ou muito bom no 1x1, ou ter um remate excecional ou qualquer outro aspeto técnico, tático ou físico, pelo que, cada jogador deve tentar ativamente melhorar em todas as dimensões inerentes ao futebol. Neste caso, enalteceu-se os valores comportamentais individuais (determinação, combatividade, coragem e autoconfiança) e coletivos (entreajuda, sacrifício pela equipa e o "ganhar" pelos colegas, ao contrário do "ganhar" por mérito próprio). Nesta semana de treinos os jogadores demonstraram um maior empenho nos treinos, com uma boa prestação coletiva na 2ª Jornada contra o "Sintrense" com consequente vitória.

Obviamente o desenvolvimento comportamental não se faz em uma semana, pelo que, já durante o próximo microciclo, incluindo a jornada seguinte, os jogadores voltaram a demonstrar um bom entendimento tático-técnico, sobretudo na construção, mas, por outro lado, variáveis comportamentais com foco individual e abaixo das expetativas colocadas na reunião após o jogo contra o Belenenses "B". Este foi, com certeza, um problema durante a 1ª fase da época, visto que existia muitas oscilações coletivas e individuais de comportamento que dependiam muito das conversas da equipa técnica nas reuniões e eventuais conversas privadas entre TP e os jogadores.

Do ponto de vista tático-técnico, foi possível observar melhorias, com utilizações acertadas de dinâmicas de 3º Homem e uma racional ocupação dos espaços (em construção). Nas primeiras jornadas, os "*timings*" de apoio e rutura, e a capacidade de decidir em criação estavam ainda abaixo daquilo que sabíamos que era possível alcançar com estes jogadores.

Na 4ª e 5ª Jornadas, com adversários que permitiam uma construção mais facilitada e um maior tempo em criação, o que ajudou na melhoria das qualidades inerentes a esse momento de jogo. Contudo, obteve-se poucos golos em ambos

os jogos (3 golos), comparando com o número de oportunidades claras de golo que foi conseguimos criar.

A 6ª Jornada x Oeiras foi dos contextos que mais impacto teve na nossa equipa. Perdemos o jogo por 7 golos contra 0, contra uma equipa que era claramente mais desenvolvida fisicamente, o que solicitou a grande parte dos nossos jogadores um claro medo de falhar. Porém, sendo a nossa equipa Sub-16 e com um campeonato composto, quase na totalidade, por equipas Sub-17, a equipa técnica decidiu intervir, de maneira a minimizar o medo de falhar e começar a aumentar a autoconfiança. Tendo isso, no microciclo após essa jornada, cancelou-se o ginásio no MD+1 e efetuou-se uma dinâmica de grupo com os jogadores. Essa envolvia a equipa técnica e focou-se em pontos como a confiança, trabalho em equipa, medo de falhar, coragem e vontade de vencer. Nesta dinâmica utilizou-se um balde e pedras, sendo que cada jogador tinha várias pedras na mão e, sem dizer nada, colocaria uma pedra dentro do balde caso as frases ditas por TP fossem realidade no pensamento de cada um (ex.,: “Eu tenho medo de falhar”; “Tenho medo de prejudicar a equipa”; “Quando falho procuro sempre melhorar”; “Dou sempre o meu melhor em todos os momentos de trabalho”; “Quando estou cansado, mesmo que não consiga ser a melhor versão, tendo oferecer o melhor que tenho à equipa”). Do meu ponto de vista, este foi um dos momentos mais importantes da época, pelo facto de ter sido abordado um tema que claramente estava na cabeça de cada jogador, mas que nenhum deles exteriorizava (necessário uma maturidade emocional, que adolescentes de 15 anos, por norma, ainda não possuem), permitindo a cada um deles entender que estes pensamentos são normais e que todos têm, inclusivo os treinadores, sendo que o mais importante é a coragem e a determinação para continuar a tentar após errar. Tentou-se passar também a ideia de que cada elemento da equipa deve procurar ativamente ajudar o próximo quando existe um erro (espírito coletivo).

Estes pontos comportamentais foram sendo desenvolvidos, ainda que inconsistentemente, durante esta 1ª fase, sendo que a 1ª vez que se sentiu um espírito coletivo, combativo e uma vontade competitiva enorme foi na Jornada 11 contra o UD Santa Maria, que, na altura, encontrava-se em 2º classificado. A partir deste dia, entrámos na melhor fase da época, com 7 jogos sem perder (2

empates e 5 vitórias). Nesta fase, não só a equipa consolidou as dinâmicas inerentes ao nosso modelo de jogo, com posse de bola constante e pressão alta agressiva e coordenada, como também, provou um espírito coletivo excelente, com aumento da entreajuda e autoconfiança. Estes fatores psicológicos, ajudaram também a melhorar aspetos técnico-táticos, com menos indecisões nas ações (mesmo que os jogadores errem, a decisão do que fazer é muito importante, no sentido em que é aquilo que os faz evoluir).

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	AD Oeiras	35	15	11	2	2	41	12	+29	+
2	Atlético CP	34	15	11	1	3	40	19	+21	+
3	UDR Santa Maria	34	15	11	1	3	44	27	+17	+
4	CD Mafra	27	15	8	3	4	46	28	+18	+
5	Belenenses B	25	15	8	1	6	26	20	+6	+
6	Damaiense	25	15	7	4	4	30	19	+11	+
7	Torreense B	23	15	7	2	6	25	34	-9	+
8	Oriental	22	15	6	4	5	27	21	+6	+
9	CAC	22	15	6	4	5	26	26	0	+
10	1º Dezembro	19	15	6	1	8	28	36	-8	+
11	Sintrense	18	15	5	3	7	20	24	-4	+
12	GS Loures	16	15	5	1	9	27	27	0	+
13	Estoril Praia B	16	15	4	4	7	28	35	-7	+
14	Vila Verde	16	15	5	1	9	25	29	-4	+
15	Linda-a-Velha	5	15	1	2	12	21	53	-32	+
16	Ponte Frielas	5	15	1	2	12	15	59	-44	+

Quadro 5 - Classificação Jornada 15

Com isto, a equipa terminou a Jornada 15 em 7º Lugar, com 7 vitórias, 2 empates e 6 derrotas com 25 golos marcados e 34 golos sofridos. Do ponto de vista da equipa técnica, os golos marcados foram poucos, tendo em conta a posse de bola que foi obtida na maior parte dos jogos e o tempo que a equipa jogou em criação. Os golos sofridos foram, maioritariamente, fruto de erros individuais técnicos e bolas paradas. Assim sendo, tornou-se óbvio o caminho a traçar após a 1ª fase do campeonato: Consolidar aprendizagens relativas à construção; Melhorar aspetos técnico-táticos individuais e setoriais; Desenvolver

princípios básicos de jogo em criação; Incrementar a ligação da construção com a criação e da criação com a finalização.

3.7.1.3 Paragem de Natal

Ainda na 1ª fase do campeonato deu-se uma paragem de 3 semanas de jogos oficiais, com folgas alargadas para toda a equipa. Na primeira semana, realizou-se um *Deload* entre 30% e 50% de todo o trabalho realizado dentro e fora de campo, com foco em situações lúdicas e dinâmicas de grupo. Assim, treinou-se apenas 3 vezes nessa semana, com participação dos treinadores nos exercícios de treino, criação de equipas em cada sessão e competição recorrente entre as mesmas em todos os exercícios (prémios e "castigos"). Foi uma fase de elevada importância para a equipa relaxar e aumentarmos o espírito coletivo e competitivo da equipa. Procurou-se realizar um jantar de Natal com dinâmica de "amigo secreto" o que também ajudou na ligação coletiva da equipa.

Na 2ª e 3ª semanas, voltou-se ao trabalho normal, com cargas semelhantes à semana anterior antes da paragem, contudo, com um foco claro no desenvolvimento da força (maior nº de sessões de ginásio e maior intensidade), velocidade e resistência aeróbia e anaeróbia (jogos condicionados e de transições). Realizou-se um jogo de treino contra o Vitória de Setúbal Sub-16 o que permitiu manter a intensidade competitiva, na semana antes do recomeço do campeonato.

Do ponto de vista tático-técnico, procurou-se um foco em transições ofensivas, com melhoria dos "*timings*" de apoio, combinações rápidas e remates (3º e 4º microciclo do Mesociclo 5), e transições defensivas, com reação imediata ao portador da bola e coberturas (1ª Microciclo do Mesociclo 6), tal como descrito na figura 110.

Mesociclo 5 – Transição Ofensiva

Categoria	Conteúdo
Objetivo Geral	• Consolidar transição ofensiva após recuperação da bola.
Conteúdos Técnicos	• Passe vertical rápido • Condução em velocidade • Remate em progressão
Conteúdos Táticos	• Ataque rápido • Ocupação de espaços livres
Comportamentos Coletivos	• Desmarcações verticais e diagonais • Apoios curtos
Conteúdos Físicos	• Explosão • Aceleração

Mesociclo 6 – Transição Defensiva

Categoria	Conteúdo
Objetivo Geral	• Reação à perda da bola. Aperfeiçoamento da Construção
Conteúdos Técnicos	• Pressão ao portador • Recuperação orientada
Conteúdos Táticos	• Compactação pós-perda • Reorganização por setores
Comportamentos Coletivos	• Coberturas imediatas em L ou sistema 1+3 • Comunicação
Conteúdos Físicos	• Resistência • Agilidade

Figura 110 - Mesociclos 5 e 6

Este planeamento inicial, permitiu uma coerência longitudinal e coincidiu com as necessidades momentâneas dos jogadores, contribuindo para o desenvolvimento a curto, médio e longo prazo.

3.7.1.4 2ª Metade do Campeonato

A disputa dos restantes 15 jogos do campeonato decorreu entre 1 de Fevereiro e 24 de Maio de 2026, onde foram defrontados os mesmos adversários da 1ª metade. A periodização manteve-se a mesma da 1ª metade, ou seja, por blocos e ondulatória, porém, com um maior foco na manutenção das capacidades condicionais como a resistência, velocidade e flexibilidade e, desenvolvimento da força e potência, ainda que com volumes inferiores (a progressão começou a ser feita maioritariamente através da intensidade; Força e potência – menor nº de séries e repetições, porém maiores cargas). Reduziu-

se também o volume da pliometria, porém manteve-se a intensidade, com o objetivo de não perder capacidades e estimular os jogadores a realizarem exercícios cada vez mais complexos e intensos. A coordenação e a velocidade de reação foram pontos transversais a toda a época.

Nesta fase da época a equipa teria acabado de entrar numa das suas melhores fases, que começou no dia 14 de Dezembro de 2025, tendo a próxima derrota só ocorrido a 22 de Fevereiro de 2026 frente ao Atlético CP. Entre a Jornada 16 contra o Belenenses "B" e a Jornada 24 contra o 1º Dezembro, ou seja, entre o dia 1 de Fevereiro e 12 de Abril, a equipa conseguiu obter 6 vitórias e 2 derrotas, mostrando uma capacidade defensiva muito acima daquilo que foi feito na 1ª metade do campeonato. Em termos de planeamento a longo prazo, esta fase coincidiu com o Mesociclo 7 ("Compactação e Equilíbrios") e Mesociclo 8 ("Padrões de Jogo e Automatismos"), apresentados na figura 111.

Mesociclo 7 – Compactação e Equilíbrios

Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Passe sob pressão	Distâncias entre setores	Apoio defensivo durante posse	Resistência básica
2	Controlo e circulação rápida	Compactação ofensiva	Gestão de ritmos	Agilidade leve
3	Combinações rápidas	Compactação defensiva	Movimentos equilibrados	Resistência + agilidade
4	Revisão técnica	Compactação total	Coordenação coletivo	Simulação de jogo equilibrado

Mesociclo 8 – Padrões de Jogo e Automatismos

Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Execução rápida	Movimentos coordenados	Repetição de padrões	Resistência leve
2	Passes combinativos	Interação entre linhas	Adaptação ao adversário	Velocidade de decisão
3	Combinações rápidas	Automatização tática	Movimentos coletivos	Resistência + velocidade
4	Revisão técnica	Padrões completos	Coordenação ofensiva/defensiva	Simulação de jogo com decisão rápida

Figura 111 - Mesociclos 7 e 8

Nesta altura, a equipa controlava eximiamente o ritmo de jogo, mantendo a posse de bola muito mais tempo do que o adversário, com uma construção muito bem consolidada, ultrapassando facilmente a pressão adversária. Assim sendo, passou-se grande parte da 2ª metade do campeonato em criação. Nesse ponto de vista, deu-se a necessidade de abordar questões relacionadas à ligação entre a criação e a finalização, assim como estratégias específicas de atração, manipulação de relações numéricas nos corredores, "*timings*" de aproximação e rotura, identificação de vantagens em zona 3 e 4 e procura de

ligação pelo corredor central. Do mesmo modo, tornou-se fundamental automatizar a reação à perda da bola, visto que perder a bola em zona 3 atacante poderá ser um risco para transições ofensivas por rotura atrás da nossa linha defensiva. A compactação entre setores foi um ponto muito abordado durante este período de modo a facilitar o entendimento coletivo defensivo e evitar jogo entrelinhas.

Esta época coincidiu com subida do nosso MDF e 2 MC com mais minutos de jogo para o escalão de Sub-17 “A”, fazendo agora parte dessa equipa até ao final da época, disputando a 1ª Divisão Nacional de Sub-17. De um ponto de vista individual é uma excelente oportunidade para estes jogadores, ainda mais pelo facto de terem participado ativamente nos jogos dessa equipa, o que poderá permitir uma maior evolução, por maior competitividade e desafio. No que diz respeito aos Sub-16, a equipa ficou com um número restrito de médios, sendo que, os que ficaram ainda não tinham os processos tão bem consolidados como os que saíram. Assim sendo, houve a necessidade de dar um ligeiro passo atrás e dedicar algum tempo a princípios de jogo, através de exercícios de vagas, rondos posicionais e aposicionais e jogos condicionados. De um modo geral, voltou-se a recapitular os princípios mais simples de jogo e do nosso modelo (dinâmicas 3º homem; fixar para passar; posicionamentos em diferentes alturas e corredores; “*timings*” de apoio). Porém, a equipa sofreu com a saída destes jogadores, mais pelo facto de a intensidade e competitividade dentro do treino baixar e, os jogadores que assumiram essas posições terem a vida mais facilitada, no sentido em que, com o mínimo de esforço pensavam que iam ser convocados e jogar. Para colmatar essa situação, optou-se por integrar jogadores com sucesso e competitivos dos Sub-15 para treinar e jogar (aumento da competitividade do plantel e mensagem de que só irá ser convocado e jogar quem demonstrar interesse e esforço).

Já entre a Jornada 24 contra o 1º Dezembro (12 de Abril) e a Jornada 30 contra o Oriental (24 de Maio), a equipa entrou numa fase negativa, em termos de resultados, por problemas físicos de alguns jogadores, um plantel mais reduzido (menos competitivo) e uma incapacidade para ligar a criação com a finalização. Nesta fase, a equipa ganhou 1 jogo, empatou 2 e perdeu 4.

Foi exatamente no microciclo 34, relativo à jornada 24 que os jogadores começaram a ter problemas físicos. Até então, apenas 3 jogadores tinham se lesionado, 1 com gravidade no início da época (LCA) e outros 2 com incidência de lesões muito altas em diferentes agrupamentos musculares. Porém, nesta fase, começou-se a observar inflamações, principalmente no reto femoral e isquiotibiais, que colocavam de fora jogadores durante pouco tempo (1 a 2 semanas), mas com grandes repercussões para a equipa (menor competitividade dentro do treino; necessidade de baixar a carga de treino e trazer jogadores sub-15). O facto de o plantel ser mais limitado numericamente e com aparecimento de lesões por sobrecarga a jogadores com mais minutos, levou a que os restantes jogadores começassem a obter cargas semanais oscilatórias e difíceis de controlar, aumentando assim a probabilidade de lesão e o risco de fadiga alta.

Nas últimas 4 jornadas, a partir de dia 3 de Maio, houve uma recuperação nítida desse problema; no entanto, a fadiga mental e a falta de competitividade ainda se mantiveram. A equipa técnica tomou a iniciativa de chamar jogadores sub-15 em definitivo para o plantel nessa altura, dando espaço dentro da equipa, com mais tempo de jogo (mérito a quem o merece). Com mais jogadores Sub-15 a terem vários minutos de jogo e não estando à vontade com as dinâmicas e modelo de jogo da nossa equipa, tornou-se mais difícil obter sucesso. Não obstante, a equipa continuou a demonstrar uma boa capacidade na construção e controlo do ritmo de jogo. O principal fator limitante foi sempre a ligação entre a criação e a finalização, com muitos erros individuais a ocorrerem nesses momentos, limitando a concretização de golos.

Esta última fase da época foi muito mais difícil de gerir do que as restantes, sendo que a equipa técnica, adotando uma postura formativa, foi obrigada a negociar planos de reintegração aos treinos e jogos com determinados jogadores, ajustar o volume de treino no ginásio e em campo, comunicar com maior regularidade com o departamento médico e de psicologia, gerir expetativas a curto e médio prazo de alguns jogadores e gerir conteúdos táticos-técnicos por integração de jogadores de escalão inferior.

A equipa acabou o campeonato em 6º Lugar com 14 vitórias, 4 empates e 2 derrotas, totalizando 56 golos marcados e 61 golos sofridos (Figura 124). No

final do campeonato ficou a sensação de que a equipa, por todo o esforço que demonstrou, trabalho realizado e o desenvolvimento individual e coletivo, poderia ter obtido uma melhor classificação. Contudo, por se tratar de formação, muitas vezes quando adotamos dinâmicas que desafiam os jogadores, para que estes cresçam, estamos sujeitos a erros individuais e a perder jogos, pelo que, a meu ver, o desenvolvimento dos jogadores não pode ser visto a partir dos resultados, mas sim, de acordo com as ações que a equipa e cada elemento realiza dentro de campo (demonstração de intenção e perceção das dinâmicas que pretende realizar).



CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	AD Oeiras	76	30	24	4	2	94	21	+73	+
2	UDR Santa Maria	68	30	22	2	6	87	49	+38	+
3	Atlético CP	63	30	20	3	7	69	35	+34	+
4	CD Mafra	57	30	18	3	9	85	51	+34	+
5	Damaiense	52	30	15	7	8	59	40	+19	+
6	Torreense B	46	30	14	4	12	56	61	-5	+
7	1º Dezembro	45	30	13	6	11	60	58	+2	+
8	Oriental	43	30	12	7	11	66	57	+9	+
9	CAC	40	30	11	7	12	49	54	-5	+
10	Belenenses B	39	30	12	3	15	49	53	-4	+
11	Sintrense	36	30	10	6	14	41	46	-5	+
12	Estoril Praia B	36	30	10	6	14	57	70	-13	+
13	GS Loures	31	30	9	4	17	49	61	-12	+
14	Vila Verde	22	30	6	4	20	37	67	-30	+
15	Linda-a-Velha	19	30	5	4	21	42	97	-55	+
16	Ponte Frielas	10	30	2	4	24	28	108	-80	+

Ver classificação detalhada

Campeão e Promoção 2.ª Divisão Nacional
Despromoção (2ª Divisão Nacional)
Despromoção
Play Off Despromoção entre Equipas B

Quadro 6 - Classificação Jornada 30

Ao elaborar uma reflexão transversal a todos estes momentos da época, consigo entender que o trabalho realizado foi muito positivo, sendo que tanto a equipa técnica como os jogadores foram capazes de se adaptar às exigências semanais, logísticas e competitivas que apareceram. O facto de termos

elaborado uma estrutura inicial clara com mesociclos e microciclos ajudou a ter um guia progressivo de ideias que permitiu melhorar a adaptação a cada momento da época. Tornou-se do mesmo modo mais previsível o que iria suceder em cada fase da mesma. A capacidade de calibrar e adaptar a estrutura a cada momento e dificuldade, sem a abandonar, é, a meu ver, uma das competências mais importantes no trabalho de um treinador.

3.7.2 Reflexão sobre a evolução dos jogadores ao longo da época

A avaliação dos jogadores constitui um processo sistemático e delicado, com a necessidade de compreensão por parte da equipa técnica de que a aprendizagem, principalmente neste escalão, não é linear, com diferentes ritmos em diferentes momentos e para diferentes jogadores. Os “saltos” e regressões no desempenho demonstrado poderão ser fruto do trabalho e compreensão das dinâmicas associadas. Não obstante, poderão também ser influenciados por fatores que escapam ao controlo do mesmo. O estado maturacional, o contexto familiar, escolar e emocional foram componentes que influenciaram o desempenho dos jogadores ao longo da época, assim como a capacidade de concentração, foco e motivação, o que, consequentemente, influenciou a aprendizagem.

Do ponto de vista coletivo e competitivo, a equipa alcançou um conjunto de conquistas, que marcaram, de forma objetiva, o valor do trabalho realizado. Por disputar a 1ª Divisão do Campeonato Distrital de Sub-17 da AFL, ou seja, no escalão acima, foi-nos colocado o desafio de não descer de divisão, focando o trabalho nos objetivos formativos e de preparação delineados. Contudo, a equipa conseguiu alcançar o 6º lugar na classificação final, que constitui a melhor classificação de sempre do clube neste escalão, ao participar num campeonato de escalão superior. Não sendo a classificação o ponto fundamental do nosso trabalho como formadores desportivos, não deixa de ser um marco simbólico e, a meu ver, um ponto de consolidação do projeto de formação no clube. A progressão ao longo da 2ª metade do campeonato, com 10 jogos sem perder, respeitando os objetivos de formação e preparação do clube e a subida para o

4º lugar, são, na minha opinião, indicadores de uma evolução conjunta da equipa, com consolidação do modelo de jogo definido pelo TP. Este balanço é ainda mais expressivo quando temos em consideração que a equipa, no início da época, mostrava dificuldades na compreensão dos princípios de jogo e debilidades técnicas visíveis, para além de apresentar uma heterogeneidade muito evidente, pouco entendimento de jogo, desconhecimento de bases fundamentais técnicas, coesão abaixo do pretendido e pouca competitividade individual (vontade de ser melhor), grupal (sentir que é necessário esforço para garantir o lugar na equipa) e em contexto de jogo. Numa perspetiva individual, 10 jogadores dos Sub-16 estrearam-se pelos Sub-17, ou seja, na 1º Divisão Nacional, sendo que 3 destes subiram em definitivo para o escalão acima, a meio da época. Este poderá ser um indicador de uma melhoria no desempenho, fruto do trabalho realizado.

No trabalho semanal sistemático, procurou-se ensinar aos jogadores comportamentos coletivos e individuais alinhados com o modelo de jogo proposto. Assim sendo, procurou-se ensinar ferramentas fundamentais para praticar um jogo associativo e apoiado que respeite todos os momentos de jogo até à finalização. Pelo modelo utilizado, foi solicitado recorrentemente uma leitura de jogo (identificação do homem livre; posicionamento adversário e dos colegas; espaços livres), autonomia, capacidade de decisão, comunicação, determinação, coragem e, como consequência da prática, competências técnicas, principalmente no passe curto e média distância, receção orientada, contra movimentos, cruzamentos, interceções e desarmes. Na organização defensiva, tentou-se pressionar em bloco médio-alto, com recuperação da bola em zona 1 ou 2, o que implicou uma capacidade de os jogadores mais avançados orientarem o portador da bola para zonas específicas e vantajosas do campo, defender à zona com referências de homem ou, por vezes, defender individualmente, e compactação das linhas intermédias. Nesta fase, aos jogadores mais recuados foi solicitado, principalmente, leitura de bolas em profundidade e ajuste da linha em relação às mesmas. Na organização ofensiva, trabalhou-se a saída de bola curta em zona 4, com progressão para zona de construção em zona 3 e criação de oportunidades em zona 2, através de combinações diretas e/ou indiretas, utilizando recorrentemente, dinâmicas de 3º

homem. Nas transições, procurou-se ensinar critérios simples de leitura e decisão, pelo que ensinou-se aos jogadores mais avançados a oferecer linhas de passe vertical ao recuperar a bola e pressão agressiva ao portador da bola logo após a perda da mesma. A manifestação destes comportamentos e outros, mais específicos, aliados ao modelo de jogo e explicados no capítulo "Reflexão acerca do Modelo de Jogo", permitiram uma evolução dos jogadores ao longo da época, com consolidação evidente das aprendizagens na 2ª metade da mesma. A capacidade de obter sucesso contra diferentes equipas nessa fase, foi um dos indicadores da interiorização do modelo de jogo, uma vez que a equipa era capaz de interpretar e decidir contra equipas com pressão alta (com 1 ou 2 jogadores), outras com defesa em bloco médio-baixo, umas com jogo apoiado e outras com jogo direto. A exposição a estas diferentes formas de jogar e a diferentes jogadores, com diferentes características, foi também aliada ao ensino dos princípios de jogo e princípios do modelo.

Na dimensão comportamental, verificaram-se transformações que, embora menos visíveis, de forma objetiva, foram ocorrendo, sendo determinantes para o sucesso individual e coletivo. É possível destacar uma melhoria significativa global, na resposta ao *feedback*, na determinação e foco no treino, na ambição e no espírito coletivo. Todas estas componentes foram trabalhadas através do rigor exigido aos jogadores, palestras elaboradas pelo TP e conversas individuais com o TP e/ou psicólogo. Um ponto fundamental para ajudar os jogadores com níveis comportamentais abaixo do desejado foi entender o seu contexto familiar e escolar, assim como as suas expetativas. Deste modo, a equipa técnica pode intervir de forma individual e ajustada, com um trabalho relacional mais próximo.

Numa perspetiva individual, é possível destacar jogadores com uma evolução mais significativa e outros, pelo contrário, com uma evolução menos evidente. Numa perspetiva mais objetiva, começo por assinalar os jogadores que subiram em definitivo para o escalão acima, ainda a meio da época: J13 (MC); J14 (MDF); J28 (MC). Estes jogadores desempenharam, desde o início da época, as funções mais exigentes, a meu ver, dentro do nosso modelo de jogo. Os MCs são solicitados em todos os momentos e fases do jogo, com necessidade de leitura de jogo e de ajuste posicional, consoante o adversário e

as linhas ocupadas pelos colegas. Foram solicitados a identificar os "*timings*" de aproximação e de rotura, elaborar combinações diretas e indiretas, quebrar linhas de pressão em terrenos avançados, atrair para determinadas zonas e ligar com os colegas em setores mais avançados ou corredores livres, combinar passes curtos e ligar com passes frontais e diagonais. Foram responsáveis por criar situações de finalização, tomando a iniciativa de combinar, colocar a bola na rotura ou rematar. A defender, guiavam-se pelos médios adversários, com solicitação recorrente de cobertura e contenção em zonas altas do campo, com orientação para zonas vantajosas. O J13 iniciou a época já com importância para a equipa e termina a mesma como uma peça fundamental do escalão acima. Durante este processo conseguiu aprimorar o passe, a receção orientada, o remate exterior, o *scan*, a capacidade de construção e de decisão. Mostrou uma facilidade de jogar com ambos os pés e desempenhar as várias funções no meio-campo com sucesso. É muito inteligente taticamente e emocionalmente, com boa capacidade de receber *feedback*, liderar e gerar bom ambiente no grupo. Apesar de uma melhoria significativa, deve melhorar a agressividade defensiva e a coragem para ser o jogador que dita o ritmo de jogo quando a equipa está em desvantagem. O J28, tal como o anterior, começou a época com nível tático-técnico acima dos restantes. Devido a problemas em dimensões fora do futebol, começou a época com comportamentos não apropriados, porém, fruto de um trabalho comportamental individual com o TP, conseguiu melhorar nesse aspeto, tornando-se cada vez mais humilde, assertivo e bem disposto, o que proporcionou um melhor clima de grupo. Tornou-se um jogador irreverente, com uma capacidade técnica muito acima dos restantes (extrema qualidade no passe, receção, remate), capacidade de 1x1 impressionante e muita facilidade em utilizar ambos os pés. Acabou a época como uma peça fundamental no escalão acima. Terá de melhorar na próxima época a intensidade, com e sem bola, e terá de ser mantido o trabalho comportamental por parte da equipa técnica. O J14, por ser MDF, que, a meu ver, é a posição mais difícil no modelo de jogo adotado para esta época, conseguiu ter uma excelente evolução. Começou a época como uma peça fundamental da equipa, com um raio de ação muito grande, estando sempre perto do centro de jogo. Acabou a época como uma peça fundamental no escalão acima por melhoria significativa no entendimento do jogo, e por manter uma ética de trabalho exemplar, procurando

evoluir em todos os momentos presente no clube. É muito inteligente e dedicado e possui uma boa resposta ao *feedback*. Tornou-se, ao longo da época, um exemplo para os restantes, aumentando o rigor e o nível de exigência dentro do grupo de trabalho. Futuramente, terá de melhorar os ritmos de jogo, pois procura estar sempre em movimentação, o que, por vezes, poderá atrair o adversário para o centro de jogo quando não deve ou, por outras, não oferecer linhas de passe em zonas tão vantajosas (quer ter sempre a bola, o que obriga, muitas vezes, a oferecer uma linha de passe mais recuada).

Ainda no que diz respeito a jogadores que desempenharam funções de MC ou MDF, é possível destacar uma evolução muito positiva do J22 que, não tendo tido muitas oportunidades no Campeonato Sub-17, efetuando quase na totalidade a época no Campeonato Sub-16 (“B1”), pela sua vontade de aprender e foco no trabalho realizado, conseguiu melhorar significativamente a sua capacidade técnica e o entendimento de jogo, principalmente na compreensão dos *timings* de pressão e apoio e na capacidade de identificar e passar para o jogador livre. Tornou-se um dos jogadores mais inteligentes da equipa, não conseguindo ter mais sucesso do que aquele que demonstrou por um perfil antropométrico abaixo do ideal (percentagem de gordura e altura), assim como uma força e velocidade relativas baixas, que não foram melhorando ao longo da época. Caso seja entendido que ainda se encontra num estado maturacional mais atrasado que os colegas, poderá vir a ter sucesso na próxima época. Para além deste, temos o J16, o J26 e o J27, que infelizmente não conseguiram ter tanto sucesso como os anteriores. O primeiro por dificuldade em entender as dinâmicas pretendidas, com inconsistência na capacidade de leitura e decisão por baixa consolidação dos princípios de jogo. Procurou-se simplificar em vários momentos e foi oferecido maior tempo de jogo no campeonato por subida dos colegas ao escalão acima, porém, não foi capaz de sobressair. Por esta inconsistência na prática, baixou a intensidade e manteve os seus índices de confiança e resiliência baixos. Já o segundo, apesar de ter uma boa qualidade técnica (passe, receção e remate) e um razoável entendimento de jogo, teve lesões recorrentes que o deixaram muito atrás dos seus colegas, principalmente no que diz respeito às capacidades condicionais. Por fim, o J27 não foi capaz de melhorar pela sua irregularidade comportamental, sendo que ignora os

feedbacks dos treinadores, limitando a sua evolução. Apesar de, inicialmente, ser evoluído fisicamente em relação aos colegas, por falta de entrega ao trabalho das capacidades condicionais, deixou-se ultrapassar pelos restantes. Manteve dificuldades no passe, receção, *scan* e *timings* de apoio e pressão. Teve várias oportunidades de evoluir, pela subida dos colegas ao escalão acima, porém manteve uma postura que não compactua com o perfil comportamental exigido na equipa.

Na minha opinião, com exceção aos jogadores que subiram para os Sub-17 "A", houve 3 jogadores que, através da sua ética de trabalho, consistência, competitividade, agressividade, humildade e boa disposição, conseguiram evoluir muito mais do que aquilo que foi perspetivado inicialmente: J7 (DC); J9 (DC); J18 (EE); O primeiro iniciou a época com dificuldades adaptativas, devido ao pouco conhecimento de jogo, não sendo opção regular. Dedicou-se e procurou aprender, adquirindo uma boa capacidade de condução para "atrair" ou quebrar linhas, de perceber os momentos de jogo ofensivos e defensivos do jogo e de melhorar a qualidade técnica, especialmente ao nível dos desarmes e do jogo aéreo. Melhorou significativamente a velocidade, aceleração, potência e força. Finalizou a época como um dos jogadores com mais minutos da equipa e como opção para a época seguinte. O J9 começou também com pouco tempo de jogo inicialmente, porém, contraiu uma lesão nas primeiras semanas de treino, o que tornou a sua adaptação mais difícil. Mostrou ser um líder, com uma humildade e ética de trabalho exemplares e inteligência emocional muito acima da sua idade. Tal como o anterior, melhorou a condução de bola e o jogo aéreo. Para além disso, mostrou-se comunicativo e capaz de alinhar adequadamente a última linha defensiva. A sua capacidade de passe diagonal para quebrar a pressão é uma característica muito forte que adquiriu através de um maior entendimento de jogo e coragem. Tem ainda de melhorar no 1x1 defensivo e *timing* de desarme. Aumentou a força, potência e resistência. Pelos seus altos padrões de trabalho e capacidade de liderança será um jogador-chave a ter na equipa na próxima época. Já o J18 (EE), possuía como principal entrave no início da época as suas capacidades coordenativas e condicionais. Começou com pouca força, resistência, potência, aceleração, velocidade e, sobretudo, flexibilidade, pelo que foi necessário uma maior atenção individual ao mesmo.

Demonstrou uma mentalidade competitiva e ética de trabalho muito forte, com vontade de aprender, o que contribuiu para que, no final da época, tivesse destaque como um dos jogadores com mais minutos de jogo, assim como com maior velocidade e capacidade de aceleração. Adaptou-se bem às adversidades competitivas e, como extremo, consegue ter sucesso quando tem espaço atrás da última linha de pressão, para conduzir a bola. Ainda assim, precisa de melhorar a capacidade de 1x1, a receção e o passe.

Pelo contrário, é possível identificar jogadores que, no início da época começaram por se destacar, porém, devido a uma falta de comprometimento, concentração, competitividade, ambição e ética de trabalho, acabaram por ser ultrapassados pelos colegas: J3 (EE) e J29 (EE). Ambos destacaram-se pela sua capacidade técnica, facilidade em driblar o adversário e utilizar ambos os pés para manter ou progredir com a bola no terreno de jogo. Durante toda a época mostraram ser ágeis, rápidos e com boa capacidade de aceleração. Contudo, não deixaram de ter uma resposta menos positiva às adversidades, com reações inadequadas aos erros cometidos que os mantinham desconcentrados e inconsistentes. Apesar de várias tentativas do TP, através de conversas individuais (com ajuda do psicólogo), a equipa técnica não foi capaz de modificar estes comportamentos. Este tipo de situação acarretou um problema durante a época, uma vez que, para além de baixar o nível competitivo durante as sessões de treino, limitava também o esforço de alguns jogadores, principalmente da mesma posição, que concluíam não ser necessário tanto esforço para assegurar mais tempo de jogo. Ambos os jogadores acabaram a época com poucos minutos de jogo no Campeonato Sub-17, ao contrário do que se perspetivava inicialmente.

Abordando os jogadores que desempenharam funções de ED e DE, que foram posições com algumas particularidades distintas e de grande complexidade, verificou-se uma diferença significativa na evolução, sendo que, alguns conseguiram progredir substancialmente, enquanto outros, alcançaram um *plateau.* Com destaque para o J10, que apesar de ter jogado grande parte da época a MDF, devido às suas características e particularidades da posição de no nosso modelo de jogo, encaixou muito bem na posição, com melhorias no seu desempenho. Nesta posição, o jogador teve mais liberdade para receber a

bola no meio-campo, associando-se ao corredor central, com funções ofensivas semelhantes às de um MDF. Para tal, é necessário ter uma boa capacidade de receber a bola dentro da pressão, ser capaz de apoiar o portador da bola em construção, entender os momentos de jogo (principalmente em construção) e ser capaz de aproveitar o espaço deixado pela 1ª linha de pressão adversária (opção para quebrar a pressão). Já defensivamente, mantém a posição, assumindo funções mais alinhadas com um DE. Todas estas variáveis foram compreendidas pelo J10, com sucesso consistente já na 2ª metade da época. A sua qualidade técnica tornou-se elevada, com destaque para a capacidade de passe e receção. Pela vontade de aprender que apresentou sistematicamente, conseguiu entender as particularidades de várias posições no modelo de jogo apresentado, cumprindo-as adequadamente. Os seus pontos fracos prenderam-se com as capacidades condicionais, pelo que apresentou défices de força na musculatura da anca, com recorrentes inflamações no reto femoral direito. Em termos de velocidade, potência e aceleração manteve-se abaixo do perspetivado. Para além disso, manteve dificuldade em defender 1x1. Na mesma posição, o J6 assumiu um perfil oposto ao J10, sendo capaz de desenvolver, acima do esperado, as suas capacidades físicas, porém com baixa compreensão das dinâmicas de jogo e capacidade técnica. Mostrou ser muito dedicado e humilde, com uma ética de trabalho exemplar e enorme espírito de grupo. Pela sua dificuldade em compreender as dinâmicas complexas de jogo (como o DE), jogou muitas vezes a EE, onde conseguia ter sucesso ofensivo e defensivo ao utilizar a sua velocidade, capacidade de aceleração e força. Pelo seu perfil comportamental é um jogador que oferece ao grupo ambição e vontade de melhorar. Contudo, pela sua dificuldade de aprendizagem, antevê-se uma adaptação mais exigente ao escalão superior, uma vez que, provavelmente, as suas capacidades físicas não o ajudarão na mesma magnitude.

Já os ED, que no modelo de jogo adotado possuem, tal como o DE, liberdade para jogar em corredor lateral ou central, consoante o posicionamento adversário, conseguiram ter uma evolução idêntica, por demonstrarem perfis semelhantes: J8 e J24. Em ambos notou-se uma elevada capacidade de ler o jogo e assumir presença no corredor central, recebendo a bola no espaço livre e com enquadramento para a baliza adversária. Demonstraram criatividade com

bola superior aos colegas, com relativa facilidade em criar situações de finalização e efetuar passes frontais e diagonais no pé do colega ou em profundidade. Ambos demonstraram inteligência nas ações desempenhadas e mentalidade competitiva. Os fatores que mais distinguiram estes jogadores, prendem-se com as capacidades condicionais e perfil comportamental. O J8 apesar de demonstrar melhorias na força relativa, durante os exercícios de ginásio, teve interrupções durante a época por lesão, que o fizeram estagnar ao nível da potência, capacidade de aceleração e velocidade. Ao nível comportamental tornou-se ambicioso, empenhado e resiliente, com autoconfiança ligeiramente abaixo do pretendido. Já o J24, apesar de não ter desenvolvido a força na magnitude perspetivada, tornou-se rápido e potente, com uma boa capacidade de aceleração. Contudo, a nível comportamental, tem espaço para melhorar, principalmente na ética de trabalho, assertividade e mentalidade coletiva, pelo que foi impetuoso, por vezes, com adversários e árbitros, e abusava do jogo individual. Posto isto, considero que ambos acabaram a época com capacidade para integrar o escalão acima na próxima época.

Também os DD demonstraram uma evolução significativa nos vários domínios de jogo, com destaque para o tático-técnico e comportamental: J2 e J21. Por contraste com o DE, os nossos DD, assumiam máxima largura e profundidade, com foco no trabalho de criação. São solicitados a atrair o adversário, ligar com o setor ou corredor mais vantajoso, criar situações de finalização, enfrentar o adversário no 1x1 e utilizar o cruzamento (com ênfase no cruzamento rasteiro e/ou atrasado). Defensivamente, foram obrigados pelo contexto do jogo a utilizar recorrentemente a contenção, o desarme e a reagir rapidamente à perda da posse da bola. O J2 iniciou a época com uma capacidade acima da maior parte dos colegas, com sucesso nas ações de 1x1 ofensivas e defensivas, condução de bola e drible. Melhorou de forma mais acentuada a sua finalização e na capacidade de leitura e decisão em situações de criação. Por ter um ego elevado desde o início, foi necessário uma atenção individual, com vista a minimizar comportamentos de desleixo e falta de comprometimento nas sessões de treino. Até março melhorou este aspeto comportamental, porém, devido a situações ligadas ao contexto escolar, voltou

a baixar na postura, com uma ética de trabalho abaixo do pretendido para a equipa. Já perto do final da época voltou a melhorar. Foi esta inconsistência que permitiu ao J21 ter mais tempo de jogo, destacando-se pela sua atitude competitiva, qualidade de passe, capacidade de criar situações no corredor e na capacidade de cruzamento. O seu ponto fraco foi o temperamento, por episódios pessoais que desencadearam comportamentos menos assertivos. Mais uma vez, o TP, com a ajuda do psicólogo, procurou minimizar os problemas para o J21 e para a equipa, através de conversas individuais (importância de conhecer o contexto familiar e escolar dos jogadores). Posto isto, começou a época como possível dispensado e postura abaixo dos parâmetros desejados, e conseguiu evoluir a nível tático-técnico, tornando-se um jogador importante, não só em campo, como também, para aumentar o perfil competitivo da equipa. Ambos poderão ter espaço na próxima época para integrar a equipa Sub-17 “A” do clube.

No que diz respeito aos jogadores que desempenharam funções de AV, verificaram-se diferenças na sua evolução. Enquanto o J25 evoluiu de acordo com o perspetivado, o J20 (que também desempenhou funções de EE) evidenciou uma evolução aquém da inicialmente delineada pela equipa técnica. No nosso modelo de jogo, o AV desempenha funções menos complexas do que as anteriormente descritas. Assim, deve ser capaz de interpretar e decidir os *timings* de apoio ou de rotura, em construção e criação, estabelecer ligação com os MCs em segunda linha e surgir em zonas de finalização com capacidade de concretizar. No momento defensivo, são solicitados a pressionar e desarmar o adversário em zonas vantajosas e evitar contra-ataques quando a bola é perdida em zona 1 ou 2. A principal diferença entre estes dois jogadores prende-se com a capacidade de ser utilizado como apoio, resposta ao *feedback*, agressividade, ética de trabalho, mentalidade competitiva e dedicação (J25 foi melhor nestes aspetos). Estas diferenças comportamentais levaram o J25 a ter mais sucesso objetivo (maior nº de golos marcados) e mais tempo de jogo. Ambos mantiveram a qualidade técnica abaixo da restante equipa (principalmente jogadores mais avançados), com alta taxa de sucesso em situações onde a velocidade e a capacidade de aceleração sobressaiam, particularmente em movimentos de rotura. Devem melhorar o 1x1 ofensivo e a capacidade de condução, passe e

receção. O J20, pela inconsistência apresentada em treino e nas ações técnicas, com o sucesso baseado nas capacidades físicas, poderá não ter sucesso no escalão acima.

Há que salientar a evolução de dois jogadores que, apesar de terem sido utilizados maioritariamente no Campeonato Sub-16 ("B1"), mantiveram-se dedicados e ambiciosos, alcançando sucesso competitivo: J5 e J17. No início da época, ambos tiveram para ser dispensados e acabaram a mesma como jogadores com mais minutos de jogo (mais do que alguns que disputaram, maioritariamente, o Campeonato Sub-17). Mantiveram-se consistentes, humildes e dispostos a aprender. O J5 desempenhou funções de DC, com destaque positivo para a sua capacidade de efetuar contenção e desarme. No momento ofensivo, conseguiu ler e decidir, tendo sucesso na construção através da manipulação da 1ª linha defensiva adversária (passe e condução para "fixar"). Manteve dificuldades nos recursos técnicos ofensivos (drible, passe e receção abaixo do esperado) quando disputava o jogo contra equipas mais organizadas. O controlo de profundidade poderia ser melhor, pelo que a sua dificuldade advém de uma baixa capacidade de aceleração e velocidade, em comparação com os colegas. Melhorou a coordenação, a força e a flexibilidade e o seu espírito de grupo ajudou a equipa a ser mais rigorosa (nomeado capitão de equipa nos "B1"). Do mesmo modo, o J17 continuou durante a época a demonstrar dificuldades nas capacidades condicionais (velocidade, força e potência) e técnicas. As primeiras poderão estar relacionadas com um estado maturacional mais atrasado, em comparação com os colegas (variável que não foi equacionada de forma objetiva). O seu perfil comportamental é idêntico ao J5, porém com uma mentalidade competitiva ligeiramente mais baixa. Como EE e AV, conseguiu compreender as dinâmicas de jogo propostas, com uma melhoria significativa no entendimento de jogo. É capaz de fornecer apoio adequado na construção e na criação, funcionando como 2º linha para um dinâmica de 3º homem. Embora consiga ler os movimentos de rotura dos colegas é inconstante no passe. O seu ponto mais forte prende-se com a finalização (melhor marcador do Campeonato "B1" – 24 golos). Do meu ponto de vista, só não conseguiu tanto sucesso como desejado no Campeonato Sub-17, por um perfil antropométrico desvantajoso que poderá estar associado a um estado maturacional atrasado.

Embora atualmente não seja capaz de competir com os colegas da mesma posição, acredito que, após passar pelo PVA, conseguirá melhorar na dimensão física e igualar-se aos restantes, em termos de desempenho. Este é, a meu ver, um jogador que reteve aprendizagens que não são possíveis de transferir para a performance, por desvantagem física. Sendo o SCUT um clube organizado a longo prazo, deverá dar atenção a este jogador, que mesmo não ficando no clube na próxima época (demasiadas opções), poderá vir a ter um pico na performance assim que estiver maturado.

Para além do J26, que teve a aprendizagem prejudicada por lesões recorrentes, o J1 e o J19 tiveram grande parte da época sem treinar ou jogar. O J1 teve uma lesão traumática no joelho, na qual necessitou ser operado ao ligamento cruzado anterior, já no início de Dezembro, não conseguindo treinar mais. O J19 foi contraindo várias lesões, como consequência de um perfil antropométrico indesejado (percentagem de gordura alta) e falta de força. Ao longo da época, mostrou-se ambicioso e com vontade de aumentar os seus índices físicos, tornando-se um dos jogadores mais fortes da equipa. É concentrado, agressivo e condiciona positivamente o espírito de grupo. Apresenta uma excelente resposta aos *feedbacks*, o que contribuiu para a melhoria de aspetos tático-técnicos relacionados com a construção (“fixa” adequadamente o adversário e oferece cobertura ofensiva) Contudo, foi frequentemente impetuoso nas suas ações, tornando as suas exibições mais inconstantes. O seu ponto forte é a contenção, o desarme e o jogo aéreo, com dificuldades na defesa da profundidade (baixa velocidade). Apesar de ser um trabalhador nato, não deverá fazer parte da equipa na próxima época, por debilidades físicas.

Por fim, o J11 e o J15, que desempenharam a função de GR, sendo sempre acompanhados e avaliados pelo TGR, demonstraram melhorias significativas, principalmente na capacidade de utilizar a bola na 1ª fase de construção, com capacidade de leitura da pressão adversária e decisão. O J11 apresentou sempre mais facilidade nesse aspeto, pelo que a evolução do J15 foi mais acentuada. Na defesa de baliza, são ambos capazes de ficar com a bola em queda lateral e em receção frontal e apresentam uma boa velocidade de reação. No que diz respeito às capacidades condicionais, o J11 mostrou uma

evolução mais acentuada, fruto de uma maior ética de trabalho. Terminaram a época demonstrando conhecimento e uma boa utilização das técnicas de defesa de baliza e dos posicionamentos, devendo procurar tornar-se cada vez mais consistentes na sua aplicação.

Importa reconhecer que a observação da evolução foi feita através da observação direta e indireta dos elementos da equipa técnica, pelo que, carece de uma elevada objetividade. Os indicadores físicos, mais objetivos, apresentam limitações no seu alcance e não captam plenamente aquilo que se manifesta no jogo. A comparação entre jogadores será sempre enviesada, tanto por fatores maturacionais como contextuais. Posto isto, o balanço geral feito pela equipa técnica é muito positivo. A combinação entre os indicadores competitivos (classificação), físicos (progressão nos testes e exercícios de carácter condicional) e comportamentais sustentam esta análise, dando a entender que as escolhas metodológicas efetuadas (modelo de jogo ambicioso, prioridade formativa, articulação horizontal na equipa técnica e monitorização sistemática) poderão ser adequadas para alcançar os objetivos formativos, competitivos e de preparação do SCUT.

3.7.3 Contexto de formação nos Sub-16

O escalão de sub-16 corresponde ao 1º ano de especialização, o que significa que os jogadores deixaram a etapa do futebol Infantil e começaram a etapa de futebol Juvenil, onde o repertório tático-técnico e o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais são pontos essenciais de desenvolvimento. Esta época desportiva serviu de definição específica de posição para todos os jogadores, uns com mais plasticidade do que outros (depende das características de cada um).

Foi também o ano em que muitos jogadores tiveram, pela primeira vez, acesso a um treino de ginásio estruturado e sistemático, com vista ao desenvolvimento da força, da potência e do sistema músculo-esquelético, tirando partido da janela biológica. Esta integração do ginásio foi muito rica, constituindo uma oportunidade para consolidar padrões de movimento que

poderão perdurar até aos escalões de especialização, preparando os jogadores para exigências futuras. Esta integração do trabalho em Sub-16 para ter continuidade nos Sub-17, foi algo que tentou-se sistematicamente passar para os jogadores, fazendo-os entender de que eles não estão só a treinar para ganhar o jogo no fim de semana. Estão a treinar sobretudo para terem sucesso em escalões mais exigentes. Esta perspetiva é transversal a todo o tipo de treino realizado durante este ano.

Por ser a primeira experiência de ginásio e, por eu ser o único responsável para controlar o treino de 29 jogadores ao mesmo tempo, trouxe claramente desvantagens em termos de: 1) Falta de intensidade; 2) Treinos não completados por falta de vontade individual; 3) Maior risco de lesão por inadequação técnica; 4) Interferência com o trabalho de campo por ser algo novo e/ou por excesso de volume ou intensidade (alguns jogadores pensam que mais é sinónimo de melhor, sendo que neste caso o volume e a intensidade são variáveis de controlo importantes para não existir concorrência entre treinos). Com isto, procurei passar para os jogadores, através de reuniões (sobretudo no início da época), de que existia uma lógica por trás dos treinos, sendo que deviam respeitar as indicações prescritas. De uma maneira mais específica tentei passar a mensagem de que o corpo é um instrumento que pode ser desenvolvido de forma consciente e que o seu desenvolvimento precoce poderá trazer vantagens futuras.

Em termos psicossociais, este contexto apresenta algumas peculiaridades. Os jogadores estão em fase de adolescência, sendo nítido a sua necessidade de pertença e reconhecimento pelos colegas e treinadores. Do mesmo modo, não estão maturados emocionalmente, pelo que, dá-se a necessidade de ler os contextos através da lente dos mesmos. Tendo isto em conta, a equipa técnica procurou sempre catalisar as relações interpessoais dentro da equipa, através de utilização de equipas com diferentes elementos em todos os treinos, “rituais de passagem” e passar ativamente a ideia à equipa que eles devem ser um grupo unido. Um exemplo claro da tentativa da equipa técnica de desenvolver relações interpessoais prende-se com a distribuição dos jogadores dos sub-15 por diferentes equipas, em vez de os colocar todos na mesma equipa. O mesmo procedimento foi também adotado, em várias

ocasiões, com os jogadores dos sub-16, principalmente nos treinos de MD+1 competitivos (união em prol de um objetivo) e sem posições definidas.

Tal como esta necessidade de pertença, o clube e a equipa técnica reconhecem que, nesta idade, o autoconhecimento, a autoconfiança, a autorregulação emocional, a identidade coletiva e a comunicação devem ser desenvolvidos. Em casos em que tal não se verifique, a equipa técnica pode recorrer ao psicólogo ou até ao próprio jogador. Isso foi um trabalho efetuado pelo TP e, a meu ver, com extrema cautela e efeito positivo, no sentido em que, antes de cada conversa individual com um jogador (todos tiveram ao longo da época uma ou mais conversas), o TP procurava expor ao psicólogo os comportamentos do jogador e as suas preocupações em relação ao mesmo, de forma a construir uma estratégia adequada de comunicação e a definir possíveis soluções. Assim sendo, a comunicação era efetuada de acordo com o nível maturacional de cada um, assim como as suas necessidades, limitações e expetativas, aumentando a sua relação com o processo de treino. Da minha parte, por passar mais tempo com cada jogador em momentos mais informais (conversas sobre bem-estar e ginásio), procurei perceber os sinais individuais, para comunicar com a equipa técnica e achar a melhor solução para possíveis problemas identificados. Um exemplo disto são jogadores que apresentam preocupação recorrente com dores ou lesões que, mesmo após estarem ultrapassadas, não conseguem parar de pensar que irá voltar, levando a que o jogador sinta medo de treinar (em campo e/ou no ginásio) e de competir. Nestes casos, o jogador reúne individualmente com o TP e/ou com o Psicólogo.

Outro ponto muito específico deste escalão é a heterogeneidade maturacional. Existem jogadores mais maturados e outros menos, em todas as dimensões inerentes ao treino. No mesmo plantel, tivemos jogadores com 1,80 m e outros com 1,60, tendo praticamente a mesma idade. Esta diferença tem implicações não só dentro do jogo como também nas adaptações físicas ao treino de determinadas capacidades condicionais e coordenativas. Jogadores que apresentam uma maturação tardia poderão revelar desvantagens nos duelos, na velocidade de deslocamento e na capacidade de proteger ou recuperar a bola. Assim, são frequentemente obrigados a encontrar soluções distintas para obter sucesso em diferentes contextos de jogo, o que poderá

contribuir, em alguns casos, para o desenvolvimento de uma inteligência tática superior, através de uma ocupação mais racional dos espaços, maior capacidade de antecipação, circulação rápida da bola e criatividade em situações de drible. Por outro lado, jogadores biologicamente mais desenvolvidos apresentam vantagens evidentes nos duelos, na capacidade de aceleração, proteção da bola, jogo aéreo e realização de ações de elevada intensidade. Contudo, devido à vantagem momentânea que possuem, poderão recorrer menos frequentemente a soluções que estimulem o desenvolvimento de das competências tático-técnicas, podendo comprometer o seu desenvolvimento a longo prazo. Posto isto, tornou-se essencial individualizar a prescrição do treino, através do ajuste das cargas, da gestão do tempo e escalão de competição. Infelizmente, durante esta época não foi feita uma avaliação do estado maturacional de cada jogador, pelo que o treino não foi prescrito com a máxima individualização possível. Do mesmo modo, na mesma equipa, tínhamos jogadores confiantes, responsáveis, autónomos, capazes de lidar com o erro, persistentes e combativos, como também tínhamos o outro extremo (maturação comportamental distinta).

Um ponto muito importante e que muitas vezes não é dada a devida importância, prende-se com a relação dos jogadores com a escola e com os encarregados de educação. Na mesma equipa, temos jogadores no 10º, outros no 9º ou no 8º ano de escolaridade, com rotinas diferentes, calendários escolares diferentes e períodos de exame e exigências distintas. Lembro-me de, já na 2ª metade da época, estar a analisar os dados do *Wellness* e deparar-me com um jogador que dormiu 2 horas num dia de treino. Quando fui falar com ele, reportou-me que teve um teste difícil e que se não passasse os pais o tirariam do futebol. Nesta situação em específico, a equipa técnica decidiu dar alguns dias de folga ao jogador de maneira a recompor o sono e melhorar a sua produtividade escolar. Este episódio é claramente um aspeto muito específico do escalão de sub-16 (transição para a especialização). Já a relação dos jogadores com os pais, na maior parte das vezes, traz alguns problemas. O maior problema que observei foi a necessidade dos pais de tentarem dar as respostas através da bancada acerca do que fazer, sendo que, existiu momentos onde esse *feedback* era tão intenso e tão recorrente que o TP teve de intervir e ter uma conversa

individual com o jogador acerca do ocorrido, no sentido de o levar a ignorar os barulhos que vêm de fora do campo.

No que diz respeito à dimensão tático-técnica, temos também uma elevada heterogeneidade ao nível do conhecimento de jogo e entendimento tático. No início da época isto era ainda mais notório, com jogadores já a dominar princípios de jogo básicos (penetração; cobertura ofensiva; mobilidade) e outros sem noção de como se comportar em situações que solicitavam tais comportamentos. Do mesmo modo, fizeram parte da equipa jogadores com uma capacidade técnica muito boa e outros com muitas dificuldades técnicas. Tendo isto em consideração, ainda que os objetivos formativos e de preparação fossem os mesmos, o nível em que eram trabalhados diferenciava-se, principalmente no que diz respeito ao aumento da complexidade dos exercícios de treino (objetivo claro formativo). Por termos um plantel heterogéneo, o desenvolvimento de jogadores ficou comprometido por necessidade de manter a complexidade do treino para os restantes. Nestas situações procurou-se fazer uma ligação dos jogadores com o escalão acima, fazendo-os treinar e jogar no mesmo, sempre que possível.

3.7.4 Ligação entre os Sub-16 e os Sub-17 1ª Divisão Nacional

Um dos objetivos claros de formação no escalão Sub-16 é a ligação de jogadores dos Sub-16 para os Sub-17, tanto pontualmente, como também definitivamente. Nós como equipa técnica, estamos a formar, a médio prazo, jogadores capazes de integrar um escalão que disputa a 1ª divisão nacional de Sub-17. A diferença entre competições é enorme, assim como a exigência da mesma para cada jogador e para a equipa. Por esse motivo, procurou-se desde cedo, fazer acreditar aos jogadores que “tudo conta”, pelo que não basta ser rápido ou bom tecnicamente ou ter um bom passe ou ter um bom desarme para conseguirem jogar ao mais alto nível, que para eles é a 1ª divisão nacional. Essa foi uma preocupação ativa na realização do nosso trabalho (consciencializar para patamares mais elevados).

Para que esta integração ocorra adequadamente é necessário que ambas as equipas partilhem um modelo de jogo igual ou idêntico. Ainda que os nossos princípios de jogo fossem parecidos aos da equipa sub-17, nós adotamos particularidades muito específicas no nosso jogo, principalmente para o DE e o ED, pelo que, aquando das suas subidas ao escalão superior, a posição inserida teria de ser diferente, assim como os comportamentos a realizar. Esta falta de coerência dificulta a comunicação entre escalões, contudo, pode ser um meio para potenciar uma aprendizagem por experimentação alternativa (contextos diferentes), pelo que, ainda com pouco sucesso a curto prazo, poderá trazer um maior sucesso a médio-longo prazo. Há, neste sentido, fazer acreditar ao jogador que o caminho que o mesmo percorre está adequado, o que é algo complexo de fazer no escalão de sub-16 por depender muito da inteligência emocional de cada jogar (heterogeneidade emocional).

A articulação entre escalões garante assim uma progressão individual, não só dentro da equipa, como também dentro do clube a curto-médio prazo, podendo funcionar como combustível para o treino quotidiano. Neste sentido, os jogadores de sub-16 com melhor desempenho e comportamento ao longo das semanas, podem ser chamados aos Sub-17 e até convocados para os jogos. Desta forma, a equipa técnica deve atribuir aos jogadores mais promissores maior responsabilidade e condições para um desenvolvimento acelerado. Pelo que observei, isto poderá trazer algumas implicações negativas, como uma atenção excessiva a determinados jogadores em detrimento de outros, o que pode gerar frustração nos não escolhidos ou até falta de humildade nos mais escolhidos. O que se tentou promover ao máximo, foram subidas de escalão por capacidade, mas também por mérito, premiando o trabalho árduo, a responsabilidade e a vontade de evoluir. Porém, existiram pelo menos três jogadores que, ao longo da época, demonstraram uma dimensão comportamental impecável. Contudo, não foram chamados com tanta frequência para treinar com o escalão acima e, muito menos, para jogar nessa competição, onde a dificuldade do jogo é maior, assim como os objetivos de competição.

Outra preocupação inerente a esta articulação operacional prende-se com a gestão das cargas por passagens pontuais de jogadores no escalão acima, seja durante um ou dois dias ou microciclos. Um jogador que treina em dois

escalões diferentes numa semana irá apanhar dias concorrentes de carga alta (estão habituados a dias altos com dias baixos de carga) ou até poderá apanhar dois dias físicos focados nas mesmas capacidades. Neste sentido, poderia ter havido uma maior comunicação direta entre mim e o PF dos Sub-17, com tentativa de regularização de cargas e conteúdos a trabalhar em cada dia. Aconteceu-me algumas vezes, chegar ao ginásio no MD-3 e ter 2 ou 3 jogadores a informar que fizeram exatamente um mesmo exercício no dia anterior. Nesses casos, trabalhar a mesma componente seria só contraprodutivo no que diz respeito à recuperação e até ao ganho de capacidade músculo-esquelética, pelo que, optava por prescrever um treino distinto mais leve. Contudo, em exercícios de campo tornava-se praticamente impossível fazer esta gestão, por falta de comunicação entre escalões, com jogadores a efetuarem dias concorridos de treino de transições, solicitando em demasia a componente física. Para além disso, fazia oscilar muito as cargas entre microciclos, com uns a possuir 1 dia a mais de treino do que outros, podendo provocar uma maior fadiga ou até aumentar o risco de lesão (cargas semanais demasiado oscilatórias). Numa perspetiva futura, poderia ser feito uma ficha individual partilhada em *drive* entre preparadores físicos, com os dados de cada escalão apresentados da mesma forma num documento. Poderiam também ser implementadas reuniões sobre a evolução individual de jogadores que flutuam entre escalões.

Uma prática adotada pelo clube, que considero muito adequada, prende-se com a subida de escalão permanente dos jogadores que demonstram um entendimento de jogo e/ou restantes dimensões muito acima da média da equipa sub-16. Isto porque, ao permanecerem no mesmo escalão, apenas estaremos a atrasar o seu desenvolvimento, devido à falta de competitividade e de exercícios adequados ao seu nível de desempenho. Assim sendo, registaram-se três subidas definitivas de escalão a meio da época desportiva. Outro ponto alinhado com esta prática prende-se com a subida dos jogadores que, muito provavelmente, permanecerão no clube após o término do campeonato da 1.ª Divisão Distrital Sub-17, permitindo assim um contexto mais competitivo para os jogadores com maiores capacidades.

4. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

Este capítulo constitui um exercício de reflexão sobre o percurso pessoal e profissional realizado ao longo do estágio profissionalizante no SCUT. Ao contrário dos capítulos anteriores, que descrevem e analisam o trabalho técnico desenvolvido, este capítulo dedica-se ao trabalho realizado sobre mim próprio, abordando as aprendizagens, os conhecimentos, as competências e as transformações que ocorreram, tanto no plano pessoal como no plano profissional, ao longo de uma época, que foi, com toda a certeza, muito formativa. Encarei este estágio, desde o primeiro dia, não apenas como um espaço de aplicação de conhecimentos previamente adquiridos, mas sobretudo como uma experiência formativa integral, onde, através do exercício profissional em contexto real, adquiri conhecimentos, competências e comecei a construir uma identidade profissional própria, com valores, princípios e práticas que me serão úteis em contextos futuros. Divido esta secção do relatório em dois momentos: O plano pessoal, que aborda as transformações vivenciadas e implicações na minha forma de ser, estar, organizar e relacionar; O plano profissional, onde reflito acerca da consolidação e expansão dos conhecimentos técnicos e metodológicos, assim como a minha participação em todo o processo de planeamento, prescrição e controlo do treino. Termino este capítulo com uma associação entre estes dois planos.

4.1 Plano Pessoal

Na perspetiva pessoal, o fator mais determinante para a realização deste estágio foi a mudança geográfica da Ilha da Madeira para Torres Vedras, sem rede familiar e com mudanças quotidianas acentuadas, na perspetiva de integrar um contexto de trabalho com maior exigência e espaço para participar ativamente no processo. Esta mudança trouxe, sem dúvida, transformações positivas no contexto pessoal, que serão transferidas para os próximos contextos da minha vida pessoal e profissional. Numa perspetiva macro, fui obrigado a tornar-me cada vez mais autónomo, uma vez que tive de gerir sozinho todas as tarefas domésticas, custos e cuidados com a saúde. Consigo notar uma ligação

entre estas pequenas responsabilidades e o meu desempenho profissional ao longo da época, no sentido em que, tive de ser organizado para conciliar todas as responsabilidades atempadamente e com a qualidade desejada. Entendi que a organização pessoal constitui um pilar fundamental, com impacto direto na atenção e na energia disponíveis para investir nas tarefas do clube. Apesar de parecer uma mudança trivial, foi uma das transformações mais difíceis de concretizar e, simultaneamente, uma das mais importantes ao longo desta época desportiva.

Outra transformação significativa prende-se com a sensibilidade desenvolvida às exigências do processo desportivo no futebol de formação. Ao longo da época, consegui entender, de forma gradual, o que significa acompanhar um grupo de 25 jogadores ainda em processo de desenvolvimento maturacional, com contextos familiares, escolares, expetativas e limitações distintas. Do mesmo modo, consegui entender aprofundadamente, o que significa manter padrões de exigência e rigor elevados durante meses de forma sustentada e adequada. Apesar de, através da teoria, já entender estas exigências, só através da exposição a situações reais de prática consegui ganhar esta sensibilidade que, certamente, me ajudará a lidar com diferentes jogadores em épocas futuras.

Trabalhar com uma equipa técnica rigorosa, apaixonada, extremamente competente e comunicativa foi um dos pontos mais enriquecedores para melhorar não só o conhecimento, como também, ampliar as minhas capacidades de liderança e comunicação. Ao longo da época, tive de aprender a operar dentro de uma equipa técnica com hierarquias claras, com múltiplas áreas funcionais e com relações que exigiam simultaneamente proximidade e distância. Entendi que trabalhar em equipa é uma competência capaz de ser aprimorada com a experiência e, principalmente, escuta ativa, atenção, humildade e disponibilidade para aceitar contributos dos colegas e discutir estratégias. As reuniões pós-UT, os diálogos informais com o TP, as coordenações com o TA1, o TA2, o TGR e com os elementos de apoio à equipa técnica foram, em retrospetiva, escolas de trabalho em equipa que dificilmente teria noutro contexto.

Por fim, a componente que me permitiu crescer a nível pessoal foi a atribuição de responsabilidades diretas por parte do clube e equipa técnica em

contextos reais. A implementação do PSE, a criação e coordenação do *Wellness*, a prescrição em ginásio e campo, o controlo das avaliações físicas, a observação direta e indireta dos treinos e jogos e o fundamento das minhas opiniões em contexto de reunião de equipa técnica, formaram um leque funcional que me proporcionou operar com rigor profissional, pela necessidade de cumprir prazos, entregar resultados e lidar com o erro.

4.2 Plano Profissional

No plano profissional, este estágio proporcionou aprendizagens que se organizam em três grandes eixos: a consolidação e expansão de conhecimentos técnicos, metodológicos e científicos; a participação ativa nos processos de planeamento, operacionalização e avaliação das atividades desportivas; e a construção progressiva de uma identidade profissional própria.

Antes da realização deste estágio, todo o conhecimento que tinha adquirido provinha do meu percurso académico, assim como da minha experiência como treinador em escalões jovens em contextos mais amadores. A aplicação sistemática da teoria num contexto de maior rigor, com objetivos e planeamentos devidamente definidos, exigiu um estudo específico, resultante do confronto com novos problemas.

Na dimensão da preparação física, deparei-me com a necessidade de estudar acerca do desenvolvimento neuromuscular em fases sensíveis, a introdução estruturada do treino das capacidades condicionais e coordenativas com adolescentes, a articulação do treino de campo com o treino em ginásio e a reintegração de jogadores após lesão. A necessidade de estruturar estas componentes foi levantando questões ao longo do tempo acerca das decisões a tomar, como por exemplo: padrões a priorizar; como progredir a carga sem comprometer a técnica; como comunicar com os jogadores; como monitorar a resposta individual aos estímulos prescritos, entre outros. Já no que diz respeito à monitorização da carga, a ausência de GPS obrigou-me a pesquisar acerca do funcionamento e princípios que sustentam a utilização do PSE como meio de controlo da carga a curto e médio prazo, assim como do *Wellness* para triagem.

A construção de uma base longitudinal, associada à necessidade de tomar decisões concretas de forma sistemática, permitiu-me compreender, na prática, as vantagens e limitações desta ferramenta no contexto em que estava inserido.

Em termos de avaliação física, consegui utilizar uma ferramenta nova de forma independente para avaliação da força: dinamómetro manual; e voltei a aplicar métodos que me proporcionaram uma maior consistência como avaliador o que, consequentemente, poderá ajudar a diminuir erros associados à fiabilidade destes instrumentos em momentos futuros. Consegui compreender que os dados fornecidos por estes testes dependem fortemente do contexto competitivo, da idade, do histórico do jogador e do contexto de treino, pelo que devem ser interpretados em conjunto com os vários elementos da equipa técnica, de forma a construir um perfil individualizado para cada jogador e orientar, posteriormente, as diferentes abordagens. Para além disso, sinto-me capaz de associar a preparação física com o modelo de treino da equipa, no sentido em que, entendo de forma mais aprofundada as implicações das variáveis de jogo dos jogos reduzidos (regras, dimensão e forma do campo, tempo, intervalo de descanso, relações numéricas, entre outros), nas capacidade condicionais solicitadas. Na componente pedagógica do treino de jovens verifico que a escolha dos exercícios, as regras, o *feedback,* a organização das UTs e a relação individual com os jogadores são atos pedagógicos que poderão ter efeitos a curto e médio prazo, tanto na equipa, como para cada o jogador.

A minha participação ativa nos momentos de planeamento da época, bem como na operacionalização e avaliação quotidiana e pontual das atividades realizadas, constituiu uma das componentes mais enriquecedoras proporcionadas pelo estágio no SCUT. Na componente do planeamento, consegui entender na prática como são formulados os macro, meso e microciclos, de acordo com o contexto apresentado, capacidades e limitações dos jogadores, carga perspetivada, capacidades técnicas, capacidades condicionais e coordenativas e a sua articulação. Consigo também constatar que, o planeamento é uma atividade contextual que exige conhecimento do plantel, do calendário e das dinâmicas relacionais de toda a equipa. No campo da operacionalização quotidiana, entendo que existe uma distância entre o que

é planeado e o que efetivamente acontece, pelo que um dos trabalhos da equipa técnica é tentar diminuir a mesma através de uma organização e rigor em todos os momentos de trabalho. Por outro lado, constato que gerir os objetivos de um microciclo, de uma sessão ou de um exercício, em função das exigências do contexto, constitui uma competência profissional que requer conhecimento do contexto, capacidade de adaptação e comunicação entre os elementos da equipa técnica. Por fim, reflito que avaliar é mais do que medir, sendo necessário leitura do contexto, definição de expetativas e interligação entre todas as dimensões do jogo. Reconheço, através das funções realizadas, que não é necessário medir tudo, nem tudo o que é medido tem a mesma importância, numa perspetiva transversal à equipa.

Ao terminar este estágio, consigo identificar valores centrais que formam pilares de uma identidade profissional transversal ao papel de treinador e que tentei, ativamente, evoluir. O valor que consegui identificar, nos intervenientes que considero que fizeram um bom trabalho no clube, tanto na minha equipa técnica como em outros escalões, é o rigor. Trabalhar com rigor é uma prática quotidiana que transforma o ambiente, tornando-o mais organizado, profissional e consequentemente, mais exigente e capaz de transformar positivamente os seus intervenientes. Reconheci rigor na pontualidade, assiduidade, organização macro, meso e micro, apresentação de dados, cumprimento de prazos, trabalho fundamentado, implementação de regras e fiscalização adequada das mesmas. Tentei consolidar este valor, ao longo da época, como uma referência não negociável para o futuro. O segundo prende-se com o respeito pelo jogador, no sentido em que as decisões concretas de planeamento e operacionalização do treino, devem ter em conta o perfil de cada um. Um treinador deve reconhecer cada jogador como uma pessoa em desenvolvimento, principalmente na formação, com responsabilidades fora do clube, expetativas, vulnerabilidades e potencialidades únicas. Este respeito mostra-se através de pequenas ações, como a forma de exercer o *feedback,* a gestão de cada jogador, a comunicação com cada um (regras são para todos, porém a forma de comunicar muda consoante o indivíduo), no reconhecimento do esforço, entre outras. Aprendi também a reconhecer que ninguém, independentemente, do seu estatuto, domina na sua íntegra todas as dimensões ligadas ao treino de jovens, pelo que

é necessário, no exercício da profissão de treinador, reconhecer os pontos fracos, procurar aprender com treinadores mais experientes e aceitar contributos de colegas. Esta humildade é, a meu ver, um antídoto para uma aprendizagem contínua ao longo da vida pessoal e profissional. Por fim, aprendi que a presença é também um valor que não pode ser substituído pela competência técnica, mas sim, aparece como uma base fundamental, na qual a competência técnica ganha mais valor.

4.3 Articulação entre plano pessoal e profissional

As transformações pessoais e profissionais proporcionadas por este estágio foram processos que se alimentaram mutuamente. A autonomia permite investimento mais consistente no trabalho profissional. Já o rigor, transfere-se para a organização pessoal do quotidiano. A sensibilidade aprofunda-se através da vivência pessoal da exigência e a humildade exige maturidade pessoal para não se tornar em insegurança. Constato que tornei-me um profissional mais competente tecnicamente e maduro ao nível pessoal, o que se traduzirá na construção de uma identidade profissional mais preparada para o futuro. Termino este estágio com mais conhecimento, nomeadamente ao nível da fisiologia, psicologia, pedagogia, desenvolvimento motor e futebol. Compreendo e sou capaz de construir e ajustar macrociclos, mesociclos e microciclos, consoante o contexto. Do mesmo modo, sinto-me capaz de aplicar uma metodologia de treino e refletir sobre a mesma, com o intuito de ajustá-la, se necessário. Sinto-me mais competente no *feedback,* na comunicação e na liderança. Termino este estágio com a certeza de que me tornei mais capaz de organizar, gerir e avaliar sessões de treino, em conjunto com outros treinadores, o que se reflete numa maior autonomia e confiança no trabalho desenvolvido, proporcionando uma, ainda maior, vontade de seguir a área de treino de jovens em épocas futuras.

5. Considerações finais e perspetivas para o futuro

O estágio realizado no Sport Clube União Torreense foi uma experiência enriquecedora ao nível pessoal, académico e profissional, com integração num contexto profissional exigente, assumindo responsabilidades desde o início, construção de novos hábitos e rotinas, desenvolvimento de competências técnicas em vários domínios e consolidação progressiva de uma identidade profissional assente em novos valores e princípios. É possível destacar uma coerência entre as minhas expetativas e aquilo que foi, efetivamente, vivenciado. No capítulo “Motivações e Expetativas”, expressei o desejo de trabalhar num ambiente rigoroso, com contacto direto com treinadores dotados de conhecimento e experiência, num contexto onde fosse possível aprofundar os processos organizacionais e de desenvolvimento de uma equipa através da vivência e reflexão acerca dos mesmos. Consegui integrar-me adequadamente no Departamento de Formação e Performance recém-criado, com liberdade para escolher e implementar métodos de treino, avaliá-los e reformulá-los. Este alinhamento entre as expetativas e a vivência adicionou ao processo de estágio um valor formativo ainda maior. Destaco um trabalho coletivo positivo na presente época, com balanço competitivo e formativo acima do perspetivado inicialmente pela coordenação do clube. Este, ainda que não seja diretamente atribuível ao meu trabalho como estagiário, pelas responsabilidades que tive e espaço oferecido por toda a equipa técnica para trabalhar, não deixo de sentir que contribuí positivamente para o balanço coletivo.

Defini inicialmente como prioridade a aquisição de autonomia na organização e gestão do quotidiano, o desenvolvimento da capacidade de liderança, comunicação, resolução de problemas dentro e fora do local de estágio, capacidade de adaptação a um contexto novo e aquisição de uma ética de trabalho de rigor. Considero que todos estes objetivos foram, de maneira distinta, cumpridos, ao longo do ano, com destaque para a autonomia pessoal. As capacidades de liderança e comunicação foram melhoradas, porém, reconheço que ainda tenho espaço para melhorar em contextos futuros, por uma necessidade de me expor, gradualmente, a contextos que me solicitem essas mesmas capacidades. Em termos de objetivos académicos, este relatório

constitui uma das principais etapas, acompanhado da conclusão do 2º Ciclo em Treino de Crianças e Jovens na FADEUP e da obtenção do Grau II de Treinador de Futebol (UEFA-B). Considero que consegui refletir adequadamente a experiência vivida ao longo desta época desportiva e espero que este trabalho contribua para a comunidade académica e para futuros estagiários que passem pelo Sport Clube União Torreense. Já nos objetivos profissionais, defini uma lista extensa que abrange desde o aprofundamento de conhecimentos em várias dimensões do treino de futebol, até ao desenvolvimento de competências específicas de treinador de jovens. Naturalmente, alguns destes objetivos foram alcançados com maior profundidade do que outros, destacando-se positivamente o aprofundamento do conhecimento acerca da periodização, da avaliação e controlo do treino, do desenvolvimento e consolidação das capacidades condicionais e coordenativas em Sub-16, da metodologia e operacionalização de treino, bem como do ensino dos princípios e dinâmicas associadas ao modelo de jogo.

No plano pessoal, o compromisso pessoal futuro prende-se com a manutenção e aprofundamento da autonomia, resiliência emocional, sensibilidade ao processo formativo, trabalho em equipa e responsabilidade. Não considero estas aprendizagens conquistas definitivas, pelo que devo procurar preservá-las e desenvolvê-las em contextos profissionais futuros. O mesmo enuncio para os hábitos consolidados durante este ano letivo, pelo que devo manter a disciplina de sono, alimentação, exercício, gestão do tempo e cuidado com a saúde, de modo a conseguir obter um desempenho profissional sustentável em contextos variados. Já no plano profissional, procuro continuar a trabalhar como treinador de formação, procurando aprofundar as competências desenvolvidas neste estágio, expandindo-as para outros escalões e contextos, consolidando a minha identidade profissional. A médio e longo prazo, projeto a necessidade de aprofundar conhecimentos teóricos e práticos acerca de temas com menor intervenção neste estágio, tais como: avaliação maturacional; protocolos de reintegração de lesão; e tecnologias avançadas de monitorização da carga – GPS). Da mesma forma, pretendo fazer parte de outros contextos de formação, com vista a expandir o repertório de referências e evitar rotinização da prática.

Termino este relatório com uma nota de agradecimento ao Sport Clube União Torreense e a todos que fizeram parte do meu quotidiano no clube, por me proporcionarem um dos anos mais transformadores da minha vida. A oportunidade de integrar uma equipa técnica competente, num clube com um projeto ambicioso, num momento de crescimento estrutural do Departamento de Formação e num contexto que exigiu de mim mais do que qualquer outro tinha exigido, foi um privilégio raro que me permitiu crescer em todas as dimensões. Termino esta experiência com novas competências, uma identidade profissional mais definida e hábitos mais consistentes. Ao fechar esta fase formativa, permaneço de consciência clara de que começa uma nova etapa profissional que poderá durar décadas. Manter e expandir as competências e conhecimentos adquiridos é um compromisso que assumo comigo próprio a partir deste momento.

6. Referências Bibliográficas

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of sport and exercise psychology*, *32*(2), 193-216.

Bass, B. (1985). *Leadership and performance beyond expectations* (Vol. 25). Free press New York.

Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., Faigenbaum, A., Hall Jr, G., Kriemler, S., & Léglise, M. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British journal of sports medicine*, *49*(13), 843-851.

Casarin, R., Reverdito, R., Greboggy, D., Afonso, C. A., & Scaglia, A. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, *17*, 133-152. https://doi.org/10.22456/1982-8918.16302

Castelo, J. (1996). Futebol: a organização do jogo. *Lisboa: Edição do autor*, 31-39.

Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. *Handbook of sport psychology*, *3*, 113-135.

Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2021). *Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition: An Introduction*. https://doi.org/10.4324/9781003247456

Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). Annual age-grouping and athlete development: a meta-analytical review of relative age effects in sport. *Sports medicine*, *39*(3), 235-256.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. *Handbook of sport psychology*, *3*(1), 184-202.

Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & sports*, *29*, S63-S69.

Coutinho, P., Mesquita, I., & Fonseca, A. M. (2016). Talent development in sport: A critical review of pathways to expert performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *11*(2), 279-293.

Cunha, P. (2016). Teoria e Metodologia do Treino. *Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude*.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The" what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, *11*(4), 227-268.

DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British journal of sports medicine*, *48*(4), 287-288.

Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *11*(4), 311-318.

Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., MacDonald, J., & Myer, G. D. (2016). Citius, Altius, Fortius: beneficial effects of resistance training for young athletes: narrative review. *British journal of sports medicine*, *50*(1), 3-7.

Ford, P., Ward, P., Hodges, N., & Williams, A. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: The early engagement hypothesis. *High Ability Studies - HIGH ABIL STUD*, *20*, 65-75. https://doi.org/10.1080/13598130902860721

Ford, P., Yates, I., & Williams, A. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of sports sciences*, *28*, 483-495. https://doi.org/10.1080/02640410903582750

Ford, P. R., Bordonau, J. L. D., Bonanno, D., Tavares, J., Groenendijk, C., Fink, C., Gualtieri, D., Gregson, W., Varley, M. C., & Weston, M. (2020). A survey of talent identification and development processes in the youth academies of professional soccer clubs from around the world. *Journal of sports sciences*, *38*(11-12), 1269-1278.

Ford, P. R., Carling, C., Garces, M., Marques, M., Miguel, C., Farrant, A., Stenling, A., Moreno, J., Le Gall, F., & Holmström, S. (2012). The developmental activities of elite soccer players aged under-16 years from Brazil, England, France, Ghana, Mexico, Portugal and Sweden. *Journal of sports sciences*, *30*(15), 1653-1663.

Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *15*(1), 109-115.

Fransen, K., Van Puyenbroeck, S., Loughead, T. M., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G., & Boen, F. (2015). Who takes the lead? Social network analysis as a pioneering tool to investigate shared leadership within sports teams. *Social Networks*, *43*, 28-38.

Fraser-Thomas, J., Coté, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of applied sport psychology*, *20*(3), 318-333.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de Alto Rendimento.* . FCDEF. Universidade do Porto.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & Murad (Orgs.) *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2007). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, *4*. https://doi.org/10.22456/1982-8918.2373

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos*, *1*, 108-121.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a Jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Gomes, R., & Resende, R. (2020). Coaching Life Skills to Young Athletes in Sport Participation Contexts. *Coaching for Human Development and Performance in Sports.* (pp. 199-223). https://doi.org/10.1007/978-3-030-63912-9_10

Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 7(3),* 401-421. https://doi.org/10.5628/rpcd.07.03.401

Güllich, A. (2017). International medallists' and non-medallists' developmental sport activities–a matched-pairs analysis. *Journal of sports sciences*, *35*(23), 2281-2288.

Harvey, S., & Jarrett, K. (2014). A review of the game-centred approaches to teaching and coaching literature since 2006. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *19*(3), 278-300.

Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine & science in sports & exercise*, *36*(6), 1042-1047.

Jayanthi, N. A., LaBella, C. R., Fischer, D., Pasulka, J., & Dugas, L. R. (2015). Sports-specialized intensive training and the risk of injury in young

athletes: a clinical case-control study. *The American journal of sports medicine*, *43*(4), 794-801.

Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3+ 1Cs in the coach-athlete relationship. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 15-27). Human Kinetics.

Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current opinion in psychology*, *16*, 154-158.

Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. In *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 471-484). Routledge.

Khamis, H. J., & Roche, A. F. (1994). Predicting adult stature without using skeletal age: the Khamis-Roche method. *Pediatrics*, *94*(4), 504-507.

Kuntz, M. G. M. B., Ribeiro, M. J., Leite, M. M., de Oliveira Silva, A., Dutras, M. T., & Ferreira, D. V. (2017). Potencialização pós-ativação: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, *16*(5), 293-303.

Larkin, P., & Reeves, M. J. (2018). Junior-elite football: time to re-position talent identification? *Soccer & Society*, *19*(8), 1183-1192.

Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., Micheli, L. J., Myer, G. D., & Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *30*(6), 1491-1509.

Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, *34*(3), 61-72.

Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., Croix, M. B. D. S., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., & Thomas, D. P. (2015). Long-term athletic development-part 1: a pathway for all youth. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *29*(5), 1439-1450.

Lopes, H., & Fernando, C. (2013). A importância do desporto no desenvolvimento das crianças e jovens. *Revista Diversidades*, *11*, 6-9.

Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Human kinetics.

Malina, R. M., Rogol, A. D., Cumming, S. P., Coelho e Silva, M. J., & Figueiredo, A. J. (2015). Biological maturation of youth athletes: assessment and implications. *British journal of sports medicine*, *49*(13), 852-859.

Mendez-Villanueva, A. (2012). Tactical Periodization: Mourinho's Best-kept secret? *Soccer NSCAA Journal*.

Mesquita, I., Coutinho, P., Queirós, P., Silva, P., & Farias, C. (2022). *Grau II Pedagogia e didática do desporto*. Instituto Português do Desporto e Juventude.

Mesquita, I., Farias, C., Coutinho, P., Queirós, P., & Silva, P. (2022). *Pedagogia e Didática do Desporto - Grau I*. Instituto Português do Desporto e Juventude.

Mesquita, I., Farias, C., Coutinho, P., Queirós, P., & Silva, P. (2021). Pedagogia e didática do desporto. *Plano Nacional de Formação de Treinadores*, *124*.

Mesquita, I., Graça, A., Gomes, A. R., & Cruz, C. (2005). Examining the impact of a step game approach to teaching volleyball on student tactical decision making and skill execution during game play. *Journal of Human Movement Studies, vol. 48, p. 469-492*.

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

Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D., Bailey, D. A., & Beunen, G. P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine & science in sports & exercise*, *34*(4), 689-694.

Nash, C., & Sproule, J. (2011). Insights into Experiences: Reflections of an Expert and Novice Coach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *6*, 149-161. https://doi.org/10.1260/1747-9541.6.1.149

Ostojic, S. M., Castagna, C., Calleja-González, J., Jukic, I., Idrizovic, K., & Stojanovic, M. (2014). The biological age of 14-year-old boys and success in adult soccer: do early maturers predominate in the top-level game? *Research in sports medicine*, *22*(4), 398-407.

Pataco, V., Sarmento, P., Santos, F., Pereira, P., Resende, R., Gomes, A. R., Carvalho, G., Goulão, J., Serrano, J., Mendes, P., Ramalho, A., Petrica, J., Paulo, R., Lopes, A., Amoroso, J. P., Rebelo-Gonçalves, R., et al., Rodrigues, J., & Sequeira, P. (2022). *Desporto, inovação e formação de treinadores*. Instituto Politécnico de Santarém/ Instituto Politécnico de Leiria. http://hdl.handle.net/10400.15/5839

Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araujo, D. (2011). Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport. *Journal of sport & exercise psychology*, *33*, 146-155. https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.146

Prudente, J., Lopes, H., Fernando, C., Gouveia, E., Rodrigues, A., & Sousa, D. (2019). O ensino dos Jogos desportivos coletivos de invasão - o jogo

como meio e como contexto de aprendizagens. *In: A Educação Física em tempos de mudança: Ferramentas didáticas* (pp. 56-60).

Relvas, H., Littlewood, M., Nesti, M., Gilbourne, D., & Richardson, D. (2010). Organizational structures and working practices in elite European professional football clubs: Understanding the relationship between youth and professional domains. *European Sport Management Quarterly*, *10*(2), 165-187.

Rongen, F., McKenna, J., Cobley, S., & Till, K. (2018). Are youth sport talent identification and development systems necessary and healthy? *Sports medicine-open*, *4*(1), 18.

Saja, J. (2014). Reseña del libro: Periodización Táctica vs Periodización Táctica Vítor Frade aclara. Ed: MBF, Madrid 2013. *Educación Física y Ciencia*, *16*.

Santos, F., Corte-Real, N., Regueiras, L., Días, C., & Fonseca, A. (2016). O papel do treinador no desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto: Do que sabemos ao que precisamos saber [Coaches´ role in positive youth development through sport: From what we know to what we need to know]. *Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y el Deporte*, *11*, 289-296.

Saw, A. E., Main, L. C., & Gastin, P. B. (2016). Monitoring the athlete training response: subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: a systematic review. *British journal of sports medicine*, *50*(5), 281-291.

Seco, R., Lago, C., & Lanza, C. (2024). Revisión Sistemática: Entrenamiento de Fuerza Previo a un Partido de Fútbol. *MLS Sport Research, 4*(1), 7-18. https://doi.org/10.54716/mlssr.v4i1.1861

Silva, J. R., Nassis, G. P., & Rebelo, A. (2015). Strength training in soccer with a specific focus on highly trained players. *Sports Medicine - Open*, *1*(1), 17. https://doi.org/10.1186/s40798-015-0006-z

Sport Clube União Torreense (2025a). *SCU Torreense Academia Torreense Formaçao*. https://www.torreense.com/academia-torreense

Sport Clube União Torreense (2025b). *SCU Torreense Formação 360º. https://www.torreense.com/formacao-360*

Sport Clube União Torreense (2025c). *SCU Torreense História Clube. https://www.torreense.com/historia*

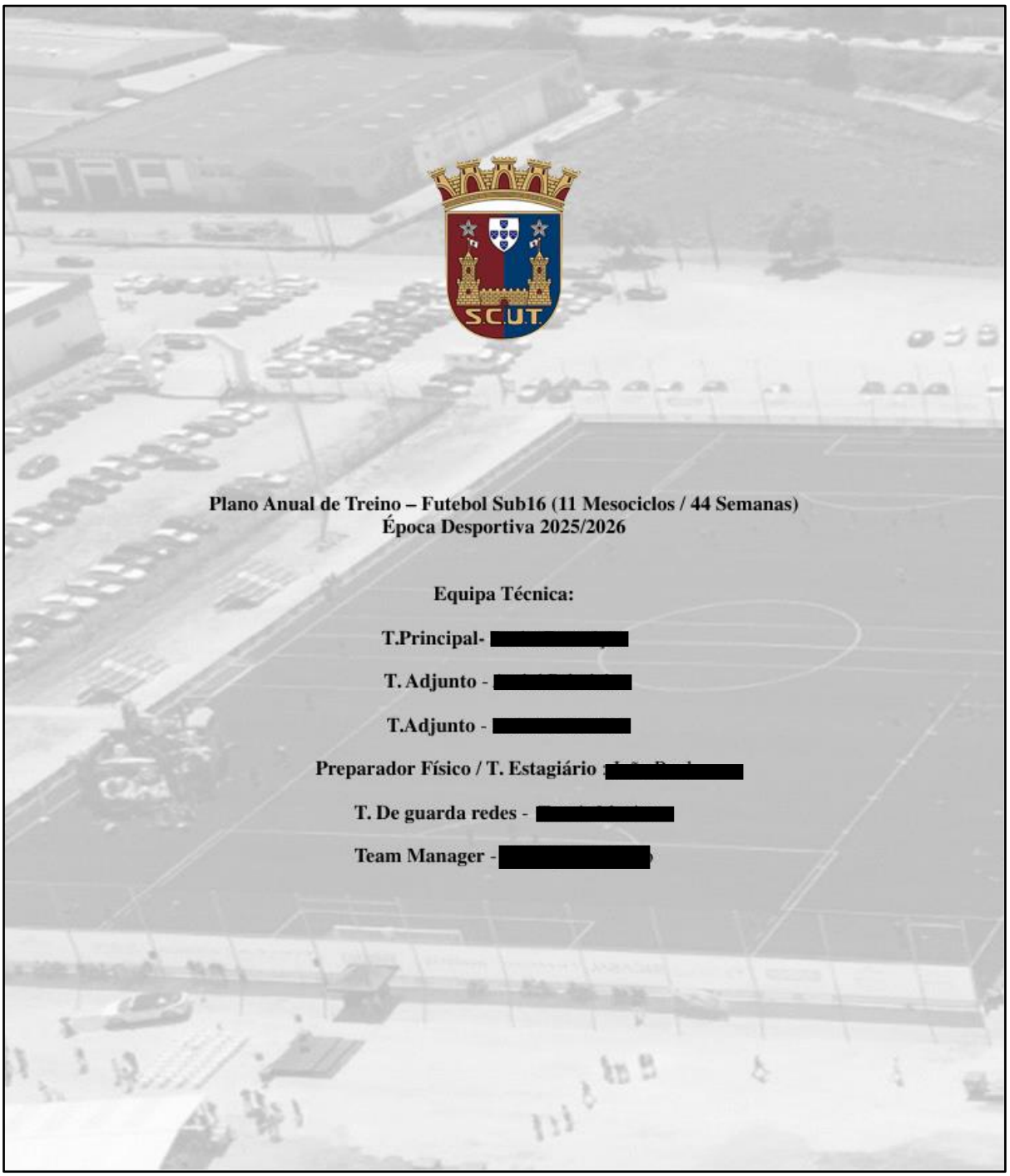
Sport Clube União Torreense (2025d). *SCU Torreense Instalações Clube*. https://www.torreense.com/instalacoes

Sport Clube União Torreense (2025e). *SCU Torreense Palmarés Clube*. https://www.torreense.com/palmares

Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2010). The application of coach leadership models to coaching practice: Current state and future directions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *5*(3), 425-434.

7. Anexos

Anexo 1 - Mesociclos



Mesociclo 1 – Adaptação e Fundamentos

Categoria	Conteúdo
Objetivo Geral	• Reintegração competitiva; Desenvolvimento de bases técnicas individuais e coletivas.
Conteúdos Técnicos	• Condução • Passe curto e médio • Receção orientada e curta • Situações de 1x1; Contramovimentos
Conteúdos Táticos	• Ocupação do espaço • Largura e profundidade • Criação de linhas de passe verticais e diagonais
Comportamentos Coletivos	• Apoio entre jogadores • Comunicação constante • Movimentações coordenadas
Conteúdos Físicos	• Coordenação motora • Resistência aeróbica • Força geral

Mesociclo 2 – Construção de Jogo e Apoio Coletivo

Categoria	Conteúdo
Objetivo Geral	• Estruturar a saída de bola e ligação entre setores.
Conteúdos Técnicos	• Passe vertical e diagonal • Receção orientada
Conteúdos Táticos	• Saída de bola curta e controlada • Criação de triângulos de apoio
Comportamentos Coletivos	• Movimentos coordenados entre defesas e médios
Conteúdos Físicos	• Resistência e força de média intensidade

Mesociclo 3 – Criação Ofensiva e Finalização

Categoria	Conteúdo
Objetivo Geral	• Criar oportunidades e ligação à criação.
Conteúdos Técnicos	• Cruzamento • Remate • Cabeceamento • Passe de rutura
Conteúdos Táticos	• Movimentos de rutura e apoio • Ocupação da área
Comportamentos Coletivos	• Superioridade numérica no último terço • Mobilidade ofensiva
Conteúdos Físicos	• Velocidade • Agilidade

Mesociclo 4 – Organização Defensiva e Blocos

Categoria	Conteúdo
Objetivo Geral	• Consolidarção de comportamentos defensivos individuais e coletivos.
Conteúdos Técnicos	• Desarme • Interceção • Contenção • Cabeceamento defensivo
Conteúdos Táticos	• Linha defensiva coordenada • Basculação • Controlo de espaços em zona 1, zona 2, zona 3 e defesa de baliza
Comportamentos Coletivos	• Compactação entre setores • Comunicação
Conteúdos Físicos	• Resistência anaeróbia • Força

Mesociclo 5 – Transição Ofensiva

Categoria	Conteúdo
Objetivo Geral	• Consolidar transição ofensiva após recuperação da bola.
Conteúdos Técnicos	• Passe vertical rápido • Condução em velocidade • Remate em progressão
Conteúdos Táticos	• Ataque rápido • Ocupação de espaços livres
Comportamentos Coletivos	• Desmarcações verticais e diagonais • Apoios curtos
Conteúdos Físicos	• Explosão • Aceleração

Mesociclo 6 – Transição Defensiva

Categoria	Conteúdo
Objetivo Geral	• Reação à perda da bola. Aperfeiçoamento da Construção
Conteúdos Técnicos	• Pressão ao portador • Recuperação orientada
Conteúdos Táticos	• Compactação pós-perda • Reorganização por setores
Comportamentos Coletivos	• Coberturas imediatas em L ou sistema 1+3 • Comunicação
Conteúdos Físicos	• Resistência • Agilidade

Mesociclo 7 – Compactação e Equilíbrios

Categoria	Conteúdo
Objetivo Geral	• Ligação entre setores e equilíbrio ofensivo/defensivo.
Conteúdos Técnicos	• Passe sob pressão • Controlo • Circulação rápida
Conteúdos Táticos	• Distâncias entre setores • Compactação ofensiva e defensiva
Comportamentos Coletivos	• Apoio defensivo durante posse • Gestão de ritmos
Conteúdos Físicos	• Resistência • Agilidade

Mesociclo 8 – Padrões de Jogo e Automatismos

Categoria	Conteúdo
Objetivo Geral	• Consolidação de padrões ofensivos e defensivos.
Conteúdos Técnicos	• Execução rápida • Passes combinativos
Conteúdos Táticos	• Movimentos coordenados por setores • Interação entre linhas de posse
Comportamentos Coletivos	• Repetição de padrões
Conteúdos Físicos	• Resistência • Velocidade de decisão

Mesociclo 9 – Adaptação e Fundamentos; Consolidação de jogo e Apoio Coletivo

Categoria	Conteúdo
Objetivo Geral	Consolidação de bases técnicas individuais e coletivas.
Conteúdos Técnicos	Condução • Passe curto e médio • Receção orientada e curta • Situações de 1x1; Contramovimentos ; • Passe vertical e diagonal • Receção orientada
Conteúdos Táticos	• Criação de linhas de passe verticais e diagonais; Criação de triângulos de apoio
Comportamentos Coletivos	Apoio entre jogadores • Comunicação constante • Movimentações coordenadas
Conteúdos Físicos	Resistência aeróbica • Força geral

Mesociclo 10 – Consolidação e Rendimento Competitivo

Categoria	Conteúdo
Objetivo Geral	• Maximizar desempenho e estabilidade da equipa; ligação entre setores.
Conteúdos Técnicos	• Execução sob fadiga • Precisão em espaços reduzidos
Conteúdos Táticos	• Automatização de princípios de jogo • Gestão de ritmos e posse
Comportamentos Coletivos	• Coordenação ofensiva/defensiva • Comunicação entre setores
Conteúdos Físicos	• Resistência • Velocidade • Força

Mesociclo 11 – Manutenção e Avaliação Final

Categoria	Conteúdo
Objetivo Geral	• Avaliar evolução e consolidar aprendizagens.
Conteúdos Técnicos	• Jogos integrados com foco técnico
Conteúdos Táticos	• Ajustes finais de organização • Revisão de princípios
Comportamentos Coletivos	• Autoavaliação • Feedback coletivo
Conteúdos Físicos	• Manutenção de forma geral

Anexo 2 - Microciclos

Mesociclo 1 – Adaptação e Fundamentos

Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Passe curto e receção orientada	Ocupação de espaço básica	Apoio e comunicação	Coordenação básica
2	Condução e passe médio	Linhas de passe simples: PGJ: Entender onde e como encontrar a superioridade numérica;	Movimentações coordenadas	Resistência aeróbica leve
3	1x1 e condução	Ocupação de largura	Apoio em situações de treino reduzido	Força geral e estabilidade
4	Revisão de passe e receção	Compactação inicial de linhas	Comunicação e posicionamento coletivo	Coordenação + resistência

Mesociclo 2 – Construção de Jogo e Apoio Coletivo

Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Passe vertical e diagonal	Saída de bola curta	Movimentos coordenados entre defesas	Resistência
2	Receções (orientadas, curtas, de atração, de progressão)	Criação de triângulos simples; PEJ: Penetração, Cob. Of, Mobilidade e Espaço;	Apoio entre setores	Força média
3	Passes combinativos em treino reduzido	Saída de bola controlada	Comunicação ofensiva/defensiva	Resistência + força
4	Revisão de passes e controlo	Construção de jogo coletivo	Movimentos de ligação	Resistência aeróbia

Mesociclo 3 – Criação Ofensiva e Finalização

Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Cruzamento e remate	Movimentos de rutura	Superioridade numérica no último terço	Velocidade básica
2	Cabeceamento e passe de rutura	Ocupação da área	Mobilidade ofensiva	Agilidade e coordenação
3	Finalização sob pressão	Apoio e desmarcação	Movimentações ofensivas coletivas	Velocidade + agilidade
4	Revisão técnica	Combinação de rutura e apoio	Jogo em superioridade	Simulação de jogo + velocidade

Mesociclo 4 – Organização Defensiva e Blocos

Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Desarme e interceção	Linha defensiva coordenada	Compactação inicial	Resistência anaeróbia leve
2	Contenção e cabeceamento defensivo	Basculação defensiva	Comunicação defensiva	Força básica
3	Combinações defensivas	Controlo de espaços	Cobertura coletiva	Resistência + força
4	Revisão técnica defensiva	Organização completa de bloco	Reação a transições	Intensidade média física

Mesociclo 5 – Transição Ofensiva

Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Passe vertical rápido	Ataque rápido	Desmarcações imediatas	Explosão inicial
2	Condução em velocidade	Ocupação de espaços livres	Apoios curtos	Aceleração
3	Remate em progressão	Transições ofensivas	Movimentos de apoio	Explosão + velocidade
4	Revisão técnica ofensiva	Combinação rápida	Coordenação coletiva	Simulação de jogo rápida

Mesociclo 6 – Transição Defensiva

Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Pressão ao portador	Compactação pós-perda	Coberturas imediatas	Resistência básica
2	Recuperação orientada	Reorganização por setores	Comunicação rápida	Agilidade e coordenação
3	Pressão + desarme	Transição defensiva completa	Movimentações coletivas	Resistência + agilidade
4	Revisão técnica defensiva	Compactação e reorganização	Treino de reação coletiva	Simulação de jogo defensivo

Mesociclo 7 – Compactação e Equilíbrios

Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Passe sob pressão	Distâncias entre setores	Apoio defensivo durante posse	Resistência básica
2	Controlo e circulação rápida	Compactação ofensiva	Gestão de ritmos	Agilidade leve
3	Combinações rápidas	Compactação defensiva	Movimentos equilibrados	Resistência + agilidade
4	Revisão técnica	Compactação total	Coordenação coletivo	Simulação de jogo equilibrado

Mesociclo 8 – Padrões de Jogo e Automatismos

Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Execução rápida	Movimentos coordenados	Repetição de padrões	Resistência leve
2	Passes combinativos	Interação entre linhas	Adaptação ao adversário	Velocidade de decisão
3	Combinações rápidas	Automatização tática	Movimentos coletivos	Resistência + velocidade
4	Revisão técnica	Padrões completos	Coordenação ofensiva/defensiva	Simulação de jogo com decisão rápida

Mesociclo 9 – Adaptação, Fundamentos e Construção de Jogo

Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Passe curto e receção orientada + Passe vertical e diagonal	Ocupação de espaço básica + Saída de bola curta	Apoio e comunicação + Movimentos coordenados entre defesas	Coordenação básica + Resistência
2	Condução e passe médio + Receções (orientadas, curtas, de atração, de progressão)	Linhas de passe simples + Criação de triângulos simples (PEJ: Penetração, Cobertura Ofensiva, Mobilidade e Espaço)	Movimentações coordenadas + Apoio entre setores	Resistência aeróbica leve + Força média
3	1x1 e condução + Passes combinativos em treino reduzido	Ocupação de largura + Saída de bola controlada	Apoio em situações de treino reduzido + Comunicação ofensiva/defensiva	Força geral e estabilidade + Resistência + força
4	Revisão de passe e receção + Revisão de passes e controlo	Compactação inicial de linhas + Construção de jogo coletivo	Comunicação e posicionamento coletivo + Movimentos de ligação	Coordenação + resistência + Resistência aeróbia

Mesociclo 10 – Consolidação e Rendimento Competitivo

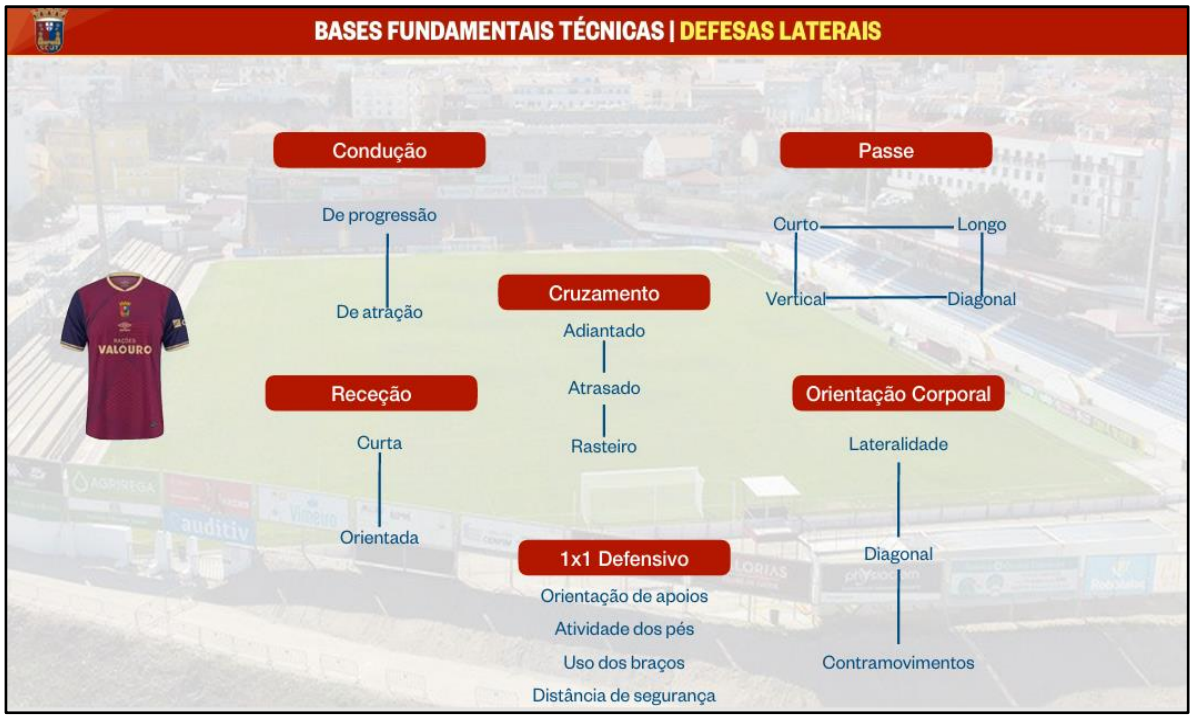
Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Execução sob fadiga	Automatização de princípios	Coordenação ofensiva/defensiva	Resistência média
2	Precisão em espaços reduzidos	Gestão de ritmos	Comunicação entre setores	Velocidade + força
3	Treino de pressão e precisão	Jogo coletivo	Movimentos sincronizados	Resistência + velocidade
4	Revisão técnica completa	Gestão de jogo completo	Coordenação plena	Simulação de competição

Mesociclo 11 – Manutenção e Avaliação Final

Microciclo	Foco Técnico	Foco Tático	Foco Coletivo	Foco Físico
1	Jogos integrados com foco técnico	Ajustes finais de organização	Autoavaliação	Manutenção leve
2	Treino técnico em situação de jogo	Revisão de princípios	Feedback coletivo	Resistência média
3	Jogos integrados com pressão	Revisão tática	Coordenação coletiva	Força e agilidade leve
4	Revisão técnica e tática final	Consolidação de organização	Avaliação e feedback	Manutenção geral

Anexo 3 - Bases Fundamentais Técnicas por posição





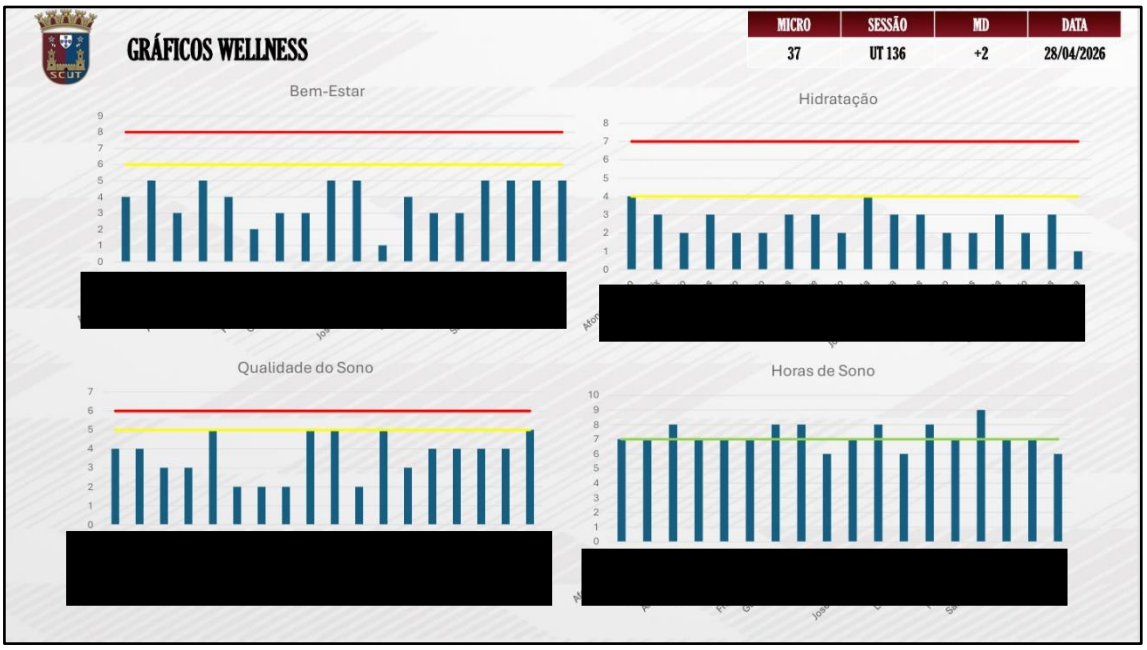

BASES FUNDAMENTAIS TÉCNICAS | MÉDIOS CENTRO/DEFENSIVO
Condução
De progressão
De atração
Receção
Curta
Orientada
Orientação Corporal
Lateralidade
Diagonal
Scan
Contramovimentos
Passe
Curto
Longo
Vertical
Diagonal
Remate exterior
Após 1x1
Após cruzamento


BASES FUNDAMENTAIS TÉCNICAS | EXTREMOS
Condução
De progressão
De atração
Receção
Curta
Orientada
Orientação Corporal
Diagonal
Scan
Contramovimentos
Cruzamento
Adiantado
Atrasado
Rasteiro
Finalização
Após cruzamento
Após 1X1
Remate exterior
Após movimentos de rutura em zona 4
De 1ª


BASES FUNDAMENTAIS TÉCNICAS | AVANÇADOS
Condução
De progressão
De atração
Receção
Curta
Orientada
Orientação Corporal
De costas
Diagonal
Scan
Contramovimentos
Finalização
Após cruzamento
Após 1X1
Remate exterior
Após movimentos de rutura em zona 4
De 1ª
Dentro de área
Cabeceamento

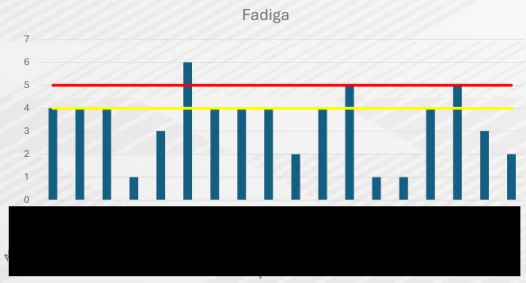
Anexo 4 - Exemplo Relatório Wellness





GRÁFICOS WELLNESS

MICRO	SESSÃO	MD	DATA
37	UT 136	+2	28/04/2026





ATLETAS A TER EM ATENÇÃO

MICRO	SESSÃO	MD	DATA
37	UT 136	+2	28/04/2026

1) Reportou Dores musculares Altas
2) Dor no Glúteo Médio D., Quad D. e Isquios

1) Reportou dor no Joelho E. (1)
2) Necessita fortalecer anca e pernas

1) Dor no Reto Femoral D. (3)
2) Reavaliar disponibilidade com o Fisio

1) Treina com o PF

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J1
Equipa: Juvenis "B"
Ano de Nascimento: 2010
Posição: Defesa-Esquerdo
Posição alternativa: Médio-Esquerdo

Pé dominante: E
Peso (10/2025): 59,8 Kg
Peso (05/2026): ---
Altura (10/2025): 169,6 cm
Altura (05/2026): ---

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O J1 é um dos jogadores que transitou dos Sub-15 para os Sub-16 dentro do clube. Foi-nos passada a informação que era um jogador com muita vontade de treinar e aprender, mas que possuía alguma incapacidade coordenativa, dificuldade em utilizar o pé não dominante, pouco explosivo e algum medo de falhar que dificultava a sua capacidade de decisão, principalmente em jogo.

Do ponto de vista técnico-tático ofensivo, apresenta uma boa capacidade de realizar passes curtos e longos, frontais e laterais, com alguma dificuldade em fazê-lo diagonalmente (ligado ao seu medo de falhar/arriscar). Apresenta uma boa capacidade de condução de bola e finta com o pé dominante, mas atrapalha-se quando ocorre a necessidade de utilizar o pé direito. Aplica razoavelmente os princípios de jogo ofensivos, com maior facilidade em oferecer cobertura ofensiva, e dificuldade em exercer mobilidade. Defensivamente, tem boa capacidade de realizar desarme e intercetar, porém, com alguma dificuldade no jogo aéreo. Respeita adequadamente o posicionamento defensivo (articulação com a linha defensiva) e efetua uma boa contenção ao portador da bola. Nas Transições ofensivas consegue tirar a bola da zona de pressão, porém, não tem agressividade na procura de espaços para progredir. A reação à perda é razoável, com destaque positivo para o reposicionamento defensivo. No carácter físico, apresenta uma elevada necessidade de ganhar força, flexibilidade, velocidade máxima e coordenação motora geral (dificuldade em utilizar anca). Infelizmente teve uma lesão grave em Dezembro, não permitindo treinar até ao final da época.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J2

Equipa: Juvenis "B"

Ano de Nascimento: 2010

Posição: Defesa-Direito

Posição alternativa: ---

Pé dominante: D

Peso (10/2025): 63,7 Kg

Peso (05/2026): ---

Altura (10/2025): 172,6 cm

Altura: ---

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Desde o início da época, este jogador destacou-se pela sua capacidade de condução de bola, mobilidade ofensiva e agressividade na conquista de espaços em progressão com e sem bola. É um jogador explosivo, com uma excelente capacidade de aceleração, porém, com alguns défices de força, flexibilidade e velocidade máxima. Durante grande parte da época, cumpria eximiamente as funções técnico-táticas que lhe foram atribuídas, com destaque na capacidade ofensiva de penetração, mobilidade e capacidade de projeção no corredor. Na parte defensiva, executa uma boa contenção e cobertura, mas, essencialmente, uma agressiva reação à perda da bola, que o permitiu em diversos contextos, retirar a bola da zona de pressão ou impedir um contra-ataque em zonas mais avançadas do terreno.

Ao nível comportamental, demonstrou, dentro de campo, coragem, agressividade, iniciativa e controlo emocional – Características fundamentais para a posição em que joga. Contudo, o grande ponto fraco deste jogador, prende-se com a determinação, atenção e superação, pelo que, só realizava as tarefas que gostava (desleixo no ginásio, treino físico e em exercícios mais parados – ex: bolas paradas), o que não só prejudicou a equipa, pela deteção de falta de entrega de um jogador com muitos minutos de jogo, como também, na sua evolução. Esta pouca vontade nas ações realizadas, principalmente a partir de Fevereiro, permitiu aos restantes colegas da mesma posição ganharem mais minutos de jogo por uma estagnação deste e, evolução dos demais (Inconstante na entrega dentro do treino/falta de concentração).

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J3 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 53 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Extremo-Esquerdo **Altura (10/2025):** 170 cm

Posição alternativa: Médio-Centro **Altura: ---**

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O J3 destaca-se claramente pela sua capacidade técnica com bola – drible, condução, receção e passe curto - e pela sua velocidade de execução, aceleração e velocidade máxima. Tem uma capacidade 1x1 muito acima da média da equipa, porém, demorou a aprender o timing de acelerar ou "instalar" em zonas mais próximas à baliza adversária, pecando ainda um pouco nesse sentido, no final da época. Por ser um indivíduo pouco atento, levou algum tempo a compreender processos aliados aos princípios de jogo, assim como, os processos estratégicos da equipa. Consegue ter sucesso nas ações quando utiliza a largura do campo para receber a bola e tem espaço para acelerar, contudo peca nas desmarcações de rotura e aparecimento em momentos de finalização em criação. É um excelente jogador em ataque rápido, contudo, pela estratégia da equipa teve de aprender timings nos diferentes momentos de jogo e servir como apoio ao portador da bola, principalmente em construção. O seu ponto fraco foi, desde o início, o processo defensivo, e a transição defensiva, não mostrando grande participação e dificuldade em saltar ao portador da bola em pressão alta (zona 1), reagir à perda da mesma.

Na dimensão física é muito ágil, veloz, explosivo e possui uma boa capacidade coordenativa, sendo o seu único ponto fraco a força.

Ao nível comportamental, destaca-se positivamente a criatividade e iniciativa. Pelo contrário, carece de autoconfiança, atitude competitiva e superação.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J4 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 65,7 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Ponta-de-Lança **Altura (10/2025):** 179,5 cm

Posição alternativa: --- **Altura: ---**

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Dos jogadores com mais potencial da equipa, apresentando uma elevada capacidade de posicionamento, finalização, remate, dar opção entre linhas, aguentar a pressão e realizar roturas. Jogador com autoconfiança elevada, o que contribuiu para uma "frieza" na finalização e não ter medo de arriscar ao criar situações de finalização (fatores fundamentais para um ponta de lança). Por outro lado, não possuía uma identidade coletiva e autorregulação emocional, pelo que, quando errava muitas vezes seguidas ou os companheiros de equipa não decidiam da melhor maneira, deixava de lado a sua determinação e vontade de jogar.

Em termos defensivos, realizava corretamente a pressão que no portador da bola, especialmente em bloco alto, tendo sucesso nas ações de desarme e interceções. Quando recuperava a bola procurava sempre atacar a baliza o mais rápido possível, não tendo a capacidade de ler os momentos de jogo e conservar a bola num espaço mais avançado até a equipa se reposicionar e "instalar" no meio-campo ofensivo. Na transição defensiva reagia rápido e era agressivo na pressão. Era nestas situações que, muitas vezes, tinha reações menos positivas com os adversários, demonstrando uma autorregulação emocional ainda pouco desenvolvida.

Do ponto de vista físico, apresentava uma boa capacidade de reação e execução, assim como, de aceleração e velocidade máxima. Por outro lado, faltava trabalhar a resistência aeróbia, anaeróbia e a força, sobretudo na zona da anca. Infelizmente este jogador decidiu deixar clube/modalidade, a meio da época por motivos pessoais.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J5 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 64,7 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Defesa-Central **Altura (10/2025):** 172,3 cm

Posição alternativa: --- **Altura: ---**

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O J5 é um indivíduo com um elevado senso de responsabilidade, companheirismo, fair-play, concentrado e com uma boa autorregulação emocional. Jogou poucas vezes pelos Sub-16, sendo que, durante quase toda a época, jogou na equipa B1 (jogadores não convocados dos sub-16 e sub-15), que disputam a 1ª Divisão Distrital da AFL de Sub-16, onde se tornou capitão de equipa. Mesmo assim, em nenhum momento deixou de ter entrega e vontade de aprender durante todas as atividades realizadas, procurando responder adequadamente às demandas táticas e físicas no treino e nos jogos. Na minha opinião é um jogador que, ainda que esteja abaixo dos outros da mesma posição, por falta de velocidade de execução, agilidade e capacidade de ser constante na resposta aos problemas do jogo, teve uma boa evolução, principalmente nas suas capacidades técnicas (Ofensivas e defensivas) e na sua capacidade física (força, flexibilidade e coordenação).

Demonstra um bom entendimento dos princípios de jogo defensivos, oferecendo coberturas defensivas adequadas ao central e lateral. Na construção é inconstante nas ações realizadas (passes para desbloquear a pressão), mas foi melhorando o seu posicionamento à medida que a época avançou. Na transição ofensiva tem uma boa capacidade de decisão, ligando curto quando necessário e longo se tiver oportunidade.

Nas vezes que jogou pelos Sub-16, penso que, por se tratar de momentos incomuns, demonstrou falta de confiança e intranquilidade, que passava para a equipa, essencialmente em momentos de construção ou transição defensiva.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J6 **Pé dominante:** E

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** ---

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Defesa-Esquerdo **Altura (10/2025):** ---

Posição alternativa: Extremo-Esquerdo **Altura: ---**

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Tal como o anterior, este indivíduo passou uma parte substancial da época a jogar pela equipa de B1, disputando o campeonato da 1ª Divisão Distrital Sub-16. Começou a época com uma lesão que o colocou de fora 2 semanas, seguindo-se de uma pausa nos treinos por mais 2 semanas, por motivos pessoais, o que atrasou a sua evolução em relação à equipa, principalmente no que diz respeito à dimensão física, princípios de jogo e dinâmicas base da estratégia de jogo da equipa. Contudo, quando voltou a treinar, demonstrou uma determinação, concentração e disponibilidade, que o fizeram evoluir, fisicamente, tornando-se, no final da época, um dos jogadores com maior capacidade de aceleração, velocidade máxima, resistência, flexibilidade e força. Melhorou a coordenação motora geral, mas manteve dificuldade em utilizar o pé direito na maior parte dos contextos de jogo.

Jogador destaca-se positivamente pelas ações defensivas, com ações de contenção e desarme ao portador da bola. Nas ofensivas, quando jogava a lateral esquerdo, que no nosso modelo de jogo é uma peça fundamental, (tanto oferece opção de passe ao central por fora, como tem liberdade para ser opção por dentro funcionando como um 2º médio defensivo), sentia muitas dificuldades na compreensão das demandas táticas (timings) e pouca capacidade de conduzir a bola ("fixar") ou procurar um passe frontal/diagonal ou de rotura, de forma a "desbloquear" o jogo. Assim sendo, decidimos utilizá-lo diversas vezes a extremo-esquerdo, tirando proveito da sua capacidade física e simplificando as suas funções, de maneira a facilitar a aprendizagem. Nesta posição conseguiu mais sucesso quando tinha espaço para acelerar, utilizando o pé esquerdo e o cruzamento.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J7 **Pé dominante:** E

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 60,9 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Defesa-Central **Altura (10/2025):** 174,3 cm

Posição alternativa: Defesa-Direito **Altura: ---**

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Este jogador é um exemplo de postura e comportamento dentro da equipa. Começou a época como suplente e até chegou a não ser convocado diversas vezes, participando na equipa B1, mas, ainda antes de Dezembro, conseguiu tornar-se um dos jogadores com mais tempo de jogo da equipa. É comunicativo, responsável, companheiro e tem uma boa atitude competitiva, que o faz superar-se sistematicamente. Nos primeiros jogos que participou, tinha dificuldades técnicas, principalmente, no momento ofensivo, por falta de confiança e habituação com as dinâmicas de jogo da equipa. Muitas vezes não definia corretamente na construção, tendo medo de ter a bola e variando no central oposto, sem primeiro "fixar" o adversário. À medida que foi acumulando minutos de jogo melhorou na sua leitura e decisão com bola e aperfeiçoou ainda mais a sua capacidade técnico-tática defensiva, demonstrando uma excelente contenção, cobertura e equilíbrio defensivos.

Na dimensão física, tornou-se um dos jogadores com maior destaque, sobretudo pela força máxima, resistência e flexibilidade. Melhorou também a sua velocidade máxima, ainda que mantenha uma aceleração abaixo do esperado, comparando com as suas restantes capacidades. Conseguiu através dos treinos físicos, melhorar a sua capacidade de reposicionamento defensivo e controlo da profundidade.

Foi um dos jogadores que mais evoluiu nesta época, transmitindo, confiança, tranquilidade, determinação e responsabilidade dentro e fora de campo, com uma maturidade acima dos restantes.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J8 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 51,5 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Extremo-Direito **Altura (10/2025):** 162,6 cm

Posição alternativa: Avançado-Centro **Altura: ---**

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Para o J8 foi a sua 1ª época no SCUT. Foi selecionado na pré-época por se distinguir na capacidade técnica ofensiva, capacidade de criar situações de finalização e finalizar. Não tinha muito conhecimento tático e dos princípios de jogo, pois o sucesso que tinha baseava-se na progressão em drible e remate. Por ser um indivíduo concentrado e determinado conseguiu melhorar na compreensão tática e momentos de jogo, orientando as suas decisões para as dinâmicas coletivas. Como extremo-direito, no nosso modelo de jogo, joga, maioritariamente pelo meio, assumindo um papel de médio ofensivo ou avançado. Foi escolhido para esse papel por demonstrar facilidade em decidir em espaço reduzido e procurar passes diagonais ou de rotura no último terço. É criativo, tem um bom passe curto e longo e, ao longo da época foi desenvolvendo o seu posicionamento entrelinhas, dando opções mais avançadas aos colegas de equipa. Por outro lado, é razoável nas ações defensivas, ainda que procure ativamente responder às demandas táticas de posicionamento e pressão. Tinha dificuldades em reagir à perda da bola, devido ao facto de não ser muito rápido na aceleração e não dominar o desarme.

Ao nível físico, melhorou ao longo da época, por estar concentrado em todos os momentos de treino. É coordenado, ágil e tem uma boa velocidade de execução técnica com bola. Teve problemas físicos nos isquiotibiais, em 3 momentos distintos, que o deixaram de fora algumas semanas, não tendo sido possível melhorar a capacidade de aceleração e velocidade máxima, como desejado.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J9 **Pé dominante:** E

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 61,8 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Defesa-Central **Altura (10/2025):** 174,5 cm

Posição alternativa: Defesa-Esquerdo **Altura: ---**

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Ao contrário do anterior, este é um dos jogadores com mais anos de formação no clube. Efetuando a sua 8ª época no SCUT, o J8 mostrou ser um pilar da equipa, tando no balneário, como dentro de campo. É capitão de equipa, o que fez com que desenvolvesse a sua capacidade de comunicação com os colegas. No início não mostrava estar à vontade para motivar ou "cobrar" os colegas, mas ao longo do tempo foi desenvolvendo essa característica, liderando os restantes para uma "mentalidade vencedora", onde a identidade coletiva, a coragem e a determinação são pontos fulcrais. Foi o jogador com mais minutos de jogo da equipa, sendo que só falhou jogos por lesões leves. Do meu ponto de vista, evoluiu bastante em todos os domínios.

Ao realizar maioritariamente o papel de defesa central, este jogador desenvolveu uma compreensão tático estratégica, muto acima daquilo que mostrava no início da época. No processo ofensivo melhorou as suas decisões no passe, desenvolvendo coragem para passar para dentro da pressão, ou para o espaço, identificando vantagens. Aprendeu a atrair a pressão adversária através do passe ou a "fixar" o avançado contrário. Melhorou a sua progressão com bola e o cabeceamento defensivo e ofensivo. A sua capacidade de comunicação e liderança transmitia à equipa confiança, permitindo aos colegas, terem paciência e atenção nos momentos de construção e criação. Nas transições ofensivas optava sempre por utilizar o passe curto para sair da pressão e a equipa organizar, excluindo situações de maior perigo onde o alívio era necessário. A sua maior dificuldade prende-se com a transição defensiva, sobretudo quando o adversário utiliza a profundidade e sai em rotura. Ainda que seja rápido e explosivo, pela sua técnica de corrida, sofria em sprints longos, especialmente na 2ª parte.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J10 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 70,7 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Médio-Defensivo **Altura (10/2025):** 175,5 cm

Posição alternativa: Médio-Esquerdo **Altura: ---**

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O J10 é um dos jogadores da equipa que obteve um maior desenvolvimento da compreensão tática de toda a equipa, particularmente no momento ofensivo de construção. Como médio-defensivo, este indivíduo é capaz de gerir os ritmos de jogo, receber a bola atrás da 1ª linha de pressão e decidir conforme o espaço que possui e o posicionamento dos restantes intervenientes. É muito bom na cobertura ofensiva, procurando ser sempre uma linha de passe segura para o portador da bola e possui um remate de "meia distância" acima da média. Defensivamente, consegue ler o jogo e fechar os espaços, articulando-se com os médios, defesas e laterais. A sua capacidade de interceção e desarme são razoáveis, tendo dificuldades sobretudo devido à sua aptidão física menos favorável (Fez a época com 15% a 20% de gordura corporal). É um indivíduo rápido na leitura das situações de jogo e decide, em grande parte das vezes, adequadamente, porém, tem uma velocidade de execução baixa, assim como, capacidade de aceleração, resistência, força máxima e agilidade.

Na dimensão psicológica, mostrou ser um indivíduo combativo, determinado, persistente, confiante, corajoso e comunicativo. Em todas as tarefas de treino estava concentrado e entendida as dinâmicas do modelo de jogo e, especificamente da sua posição. O maior problema que não conseguiu superar foi a dimensão física, pelo facto de só ter atribuído importância à mesma a meio da época, quando começou a ter insucesso nas ações por falta de resistência e velocidade e, começou a aparecer pequenas lesões, por falta de força, que o impediam de jogar ao nível que pretendia/era capaz. Felizmente, após perceber a importância dessa componentes, formulou o objetivo de melhorar os índices físicos, trabalhando sistematicamente para tal.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J11 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 70,2 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Guarda-Redes **Altura (10/2025):** 173 cm

Posição alternativa: --- **Altura: ---**

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O J11 é o GR mais baixo da equipa, porém foi o que obteve mais minutos de jogo durante toda a época, pelo que, afasta-se ligeiramente daquilo que é perspetivado, por vezes, para esta posição, tal como acontece no SCUT (indicadores de posição para GR >185 cm de altura). Apresentou como pontos fortes durante a época uma elevada capacidade de utilizar a posse de bola, ler a pressão adversária e encontrar o jogador livre no PB e na 1ª fase de construção. Do mesmo modo, lê adequadamente o jogo, ao defender de forma eficaz a profundidade, atrás da nossa linha defensiva. Dadas estas competências, fundamentais para o nosso modelo de jogo, que exige saída de bola curta com leitura dos posicionamentos adversários, tal como, pressão alta ao defender, foi muitas vezes opção. Demonstra um bom posicionamento durante as diferentes fases do jogo e revela um entendimento tático e inteligência elevadas. Em momentos de defesa da baliza, é capaz de ficar com a bola quer em queda lateral ou frontal e responde de forma eficaz a contextos 1x1. As suas maiores dificuldades estão relacionadas com o equilíbrio, posição base, técnica de varrimento e precisão nos passes longos.

Do ponto de vista comportamental, apresentou uma consistência exemplar em todos os momentos de trabalho (treino, análises de vídeo e ginásio), sendo que procura melhorar em cada sessão. Apesar de procurar e aceitar o *feedback*, demonstrou uma dificuldade a reagir ao erro, retraindo-se ao errar durante os jogos, principalmente a construir (possível implicação desvantajosa do modelo de jogo utilizado).

Ao nível físico, uma capacidade de aceleração, força, coordenação, flexibilidade, velocidade e potência adequadas à sua posição.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J12 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 58,4 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Guarda-Redes **Altura (10/2025):** 176 cm

Posição alternativa: --- **Altura:** ---

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O J12 foi um dos jogadores que decidiu deixar a equipa a meio da época, pela necessidade de orientar o seu tempo para os estudos. Enquanto fez parte da equipa, demonstrou alguma dificuldade em efetuar os movimentos técnicos específicos da posição, por alguma descoordenação, provavelmente associada à fase de crescimento em que se encontrava. Na defesa de baliza apresentou uma boa capacidade de defender remates médios e altos, com uma técnica de queda lateral adequada. Apresentou dificuldades na saída de baliza, quer em cruzamentos, quer em defesa da profundidade, tanto por uma leitura inadequada dos momentos de jogo, quer por uma capacidade de aceleração ligeiramente abaixo do pretendido. Em momentos de construção, tinha dificuldades em ler adequadamente a pressão adversária e utilizar o passe curto. De maneira a melhorar nestes aspetos, jogou, maioritariamente, pela equipa "B1".

No domínio das capacidades condicionais e coordenativas, destacou-se pela agilidade, velocidade de reação, flexibilidade e força relativa. Procurou melhorar em todos estes aspetos, mantendo o foco e o empenho em sessões de treino físico (ginásio e campo).

Do ponto de vista comportamental, sobressaiu-se pelo controlo emocional, boa capacidade de receber feedbacks e aceitar os erros. Porém, poderia ainda melhorar a concentração, a confiança, a coragem e a comunicação, de forma a sobressair na posição.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J13 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 57,2 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Médio-Centro **Altura (10/2025):** 174 cm

Posição alternativa: Médio-Ofensivo **Altura: ---**

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O J13 foi um dos 3 jogadores que subiram de forma definitiva para o escalão de Sub-17, a meio da época. Mostrou desde cedo uma capacidade técnica e noção tática acima dos colegas, com destaque para a sua capacidade de ler espaços entre linhas, receber a bola com enquadramento adequado para a situação de jogo e promover assistências. Possui uma qualidade de passe (curto e longo) e remate a meia distância acima da média da equipa. No momento ofensivo, sente-se mais à vontade em jogar em apoio, não tendo muito sucesso nas roturas, até porque, possui uma velocidade máxima não muito desenvolvida e, a equipa acaba por estar, quase todo o jogo ofensivo, em ataque organizado. No entanto, em momentos de criação (zonas do campo mais vantajosas), deverá incrementar o número e "timing" de roturas. Acaba por ter mais sucesso em combinações diretas, remates ou passes para roturas dos companheiros.

Muito forte em sair da pressão e progredir em drible ("fixar"). Defensivamente cumpre o que a sua posição o solicita, mas com menos destaque e consistência, também pelo facto de, não ter conseguido desenvolver uma capacidade de aceleração, força e força rápida como seria desejado. Por outro lado, ao longo da época conseguiu melhorar a coordenação, agilidade, resistência (aeróbia e anaeróbia) e velocidade de reação.

No ponto de vista comportamental, mostrou-se determinado, combativo, persistente, concentrado e corajoso, expandindo, ao longo do tempo, autoconfiança e identidade coletiva.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J14
Pé dominante: D

Equipa: Juvenis "B"
Peso (10/2025): 58,1 Kg

Ano de Nascimento: 2010
Peso (05/2026): ---

Posição: Médio-Defensivo
Altura (10/2025): 165,6 cm

Posição alternativa: Médio-Centro
Altura: ---

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Tal como o anterior, este jogador foi um dos 3 que subiu, em definitivo, para a equipa Sub-17, a meio da época, disputando a 1ª Divisão Nacional de Sub-17. Destacou-se desde cedo por uma combatividade e persistência muito acima do resto da equipa. É um daqueles jogadores que está "em todo o lado", no sentido em que, não para de correr e realiza um volume de trabalho ofensivo igual ao defensivo (sempre próximo do centro de jogo). Com bola mostra uma capacidade de drible e passe excelentes, raramente oferecendo a possa da bola ao adversário. Percebe muito bem os momentos do jogo, sendo um jogador essencial na construção de jogo, tanto em pontapé de baliza como numa zona mais adiantada (muito bom a receber a bola atrás da 1ª linha de pressão ou servir de isco para que os colegas mais adiantados a recebam).

No momento defensivo é, provavelmente, o médio da equipa com mais êxito, uma vez que, mostra uma elevada capacidade de antecipar e fechar espaços, realizar dobras ou permutas posicionais com os laterais e centrais. Normalmente, em momentos de transição defensiva é muito rápido a reagir e recuperar a bola, optando, na maior parte das vezes, por transitar ofensivamente através de um passe curto, longe da pressão. Em zonas mais adiantadas, procura ocasionalmente roturas dos companheiros, ainda que com um volume abaixo do esperado. Opta muitas vezes pela combinação direta ou cruzamento. Uma característica que deverá melhorar deverá ser a leitura dos espaços de jogo e do posicionamento dos companheiros, visto que, algumas vezes, acaba por ocupar a posição de outro colega, sem que haja uma razão estratégica para tal. Isto dá-se pela sua necessidade de procurar sempre ter a bola, o que é positivo (coragem para ter a posse da bola e gerir o jogo).

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J15 **Pé dominante:** E

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 71,1 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Guarda-Redes **Altura (10/2025):** 186,7 cm

Posição alternativa: --- **Altura: ---**

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O J15 é o GR mais alto da equipa, porém, foi o 2º com mais minutos de jogo. Isto porque, demonstrou uma capacidade tático-técnica com bola muito abaixo do desejado para o modelo de jogo perspetivado (necessidade de ler e tomar decisões em PB e 1ª fase de construção), assim como posicionamento quando a equipa defende em bloco alto (zona 1). Para além disso, a concentração e dedicação demonstradas, especialmente no início da época, levaram-no a perder oportunidades. Apresentou uma boa qualidade técnica ao defender a baliza, com destaque para a capacidade de confrontar o adversário no 1x1 e posicionar-se adequadamente em quase todos os momentos de jogo (menor consistência na defesa da profundidade por demasiada aproximação à baliza). Do mesmo modo, é capaz de reter a bola adequadamente, em queda e em receção frontal, apresenta uma boa técnica de varrimento e capacidade de fica com a bola em receção alta com impulsão.

Ao longo da época foi contraindo sucessivas lesões, que poderão estar relacionadas com baixos índices de força demonstrados nas avaliações efetuadas, aliadas a uma carga de treino muito oscilatória durante toda a época. À medida que a época desenrolou-se, foi perdendo motivação, acabando por comunicar à equipa que não irá fazer parte da mesma, por opção, na época seguinte.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J16 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 59,3 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Médio-Centro **Altura (10/2025):** 167,5 cm

Posição alternativa: Avançado

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Dentro do contexto da equipa, é um jogador razoável em todas as dimensões, não conseguindo ser consistente entre aquilo que faz nos treinos e nos jogos. Em alguns microciclos responde adequadamente ao que é solicitado, noutros, mostra grandes dificuldades. É um indivíduo com bom passe curto, receção e condução de bola, mas com muitas dificuldades de compreensão tática, ainda que tenha melhorado, sobretudo, no domínio dos princípios de jogo (Com bola melhorou, mas ainda mostra dificuldades, pois é lento a fixar e a tomar uma decisão – passe, finta ou remate). Quando toma uma decisão no tempo correto, normalmente, realiza com sucesso o movimento técnico escolhido. Na construção de jogo tem dificuldades em encontrar o "timing" de aproximação em apoio, seja para o 1º passe ou para realizar uma dinâmica de 3º homem. Raramente faz o "Scan", o que dificulta a sua ação, pois ou não sabe o que irá fazer após receber a bola ou perde a posse da mesma por não se aperceber do posicionamento adversário. No momento defensivo é também inconsistente em antecipar e fechar espaços, essencialmente na pressão alta, mostrando uma baixa capacidade de realizar coberturas defensivas. Quando consegue desarmar o adversário, procura adequadamente retirar a mesma da pressão, através de um passe vertical ou diagonal, contudo, é inconsistente na tomada de decisão.

É coordenado e melhorou na resistência (aeróbia e anaeróbia), força, flexibilidade e velocidade, ainda que, com valores ligeiramente abaixo da média. É determinado e combativo, mas tem pouca capacidade de concentração, que o atrapalha na aprendizagem e nos contextos de jogo. Precisa desenvolver os parâmetros físicos, melhorar a concentração e capacidade de leitura e decisão, pois possui bons gestos técnicos.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J17 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** ---

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Extremo-Esquerdo **Altura (10/2025): ---**

Posição alternativa: Médio-Centro

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O J17 é um dos jogadores com maior desvantagem física da equipa, por ter, visivelmente, um estado de maturação inferior aos colegas. É mais baixo e possui menos força, explosão, aceleração e resistência que grande parte da equipa. Teve poucos minutos de jogo no campeonato Sub-17, sendo que na maior parte da época, acumulou minutos no Campeonato Sub-16 (B1).

Começou a época extremamente descoordenado, mas acabou por melhorar imenso neste aspeto. Na minha opinião, é um jogador que tem uma boa compreensão dos princípios de jogo e da estratégia da equipa. Tem boa qualidade nas ações técnicas ofensivas, mostrando capacidade de driblar sob pressão e finalizar a médias distâncias. Na construção tem sucesso em aparecer como 2º jogador em dinâmicas de 3º homem, que permitem desbloquear o jogo. Mostrou possuir uma boa capacidade de desmarcação e finalização dentro de área, pelo que jogou algumas vezes a ponta-de-lança. Nesta posição mostrou dificuldades defensivas, sobretudo na pressão alta, ao chegar tarde ao portador da bola. No geral, defensivamente, tem maior dificuldade (desarme e interceção) derivado do facto de ser menos desenvolvido fisicamente.

Na dimensão comportamental, é corajoso, determinado, criativo, confiante e concentrado, o que poderá permitir que evolua de forma mais acentuada, assim que amadureça fisicamente.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J18

Equipa: Juvenis "B"

Ano de Nascimento: 2010

Posição: Extremo-Esquerdo

Posição alternativa: Extremo-Direito

Pé dominante: D

Peso (10/2025): 55.5 Kg

Peso (05/2026): ---

Altura (10/2025): 171,4 cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Este jogador destacou-se no início de época pela sua determinação, iniciativa, combatividade e coragem, o que permitiu uma evolução muito rápida. Passou a ser uma peça fundamental da equipa logo nos primeiros meses, mesmo começando com muitas dificuldades, acima de tudo, a nível físico e tático. A maior diferença observada foi na melhoria da coordenação motora, força máxima, força explosiva, resistência, velocidade de reação, velocidade de execução, velocidade máxima e agilidade, graças à sua total entrega em todos os momentos.

A nível técnico-tático demonstra uma boa capacidade 1x1, utilizando a sua velocidade para progredir no espaço de jogo. Tem maior sucesso quando joga em largura e procura realizar roturas para receber a bola. Quando recebe a bola no pé não consegue recebê-la orientado para a baliza (enquadramento), pelo que, algumas vezes perde a oportunidade de acelerar o jogo. Tem dificuldades em ler a possibilidade de se associar com os médios, defesas laterais e avançados, conseguindo desbloquear situações de pressão, quando o faz. Procura demasiadas vezes explorar a sua velocidade, mas só o consegue fazer quando há muito espaço atrás do opositor. Na criação tem dificuldades em ler o momento de instalar e momento de criar situações de finalização. É bom a cruzar com ambos os pés, quando chega a zonas próximas da baliza.

Apresenta boa qualidade em pressionar em zonas mais avançadas do terreno, assim como, em se alinhar com o setor defensivo em zonas mais recuadas. Tem sucesso nos desarmes e interceções em todas as zonas do campo, mas falha o timing de aceleração quando recupera a bola.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J19

Equipa: Juvenis "B"

Ano de Nascimento: 2010

Posição: Defesa-Central

Posição alternativa:

Pé dominante: D

Peso (10/2025): 81,8 Kg

Peso (05/2026): ---

Altura (10/2025): 179 cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Este jogador esteve lesionado em vários momentos da época, só estando presente em 60% dos treinos da época e disputando apenas 10 jogos. É um jogador alto e com força muito acima da média da equipa, mas por falta de coordenação, agilidade e velocidade, e uma composição corporal acima do esperado, contraiu diversas vezes lesões musculares.

Como Defesa-central mostrou boa qualidade técnica em todas as ações defensivas, com uma liderança e determinação que o permitiam ser muito competente. O seu ponto fraco prende-se com o controlo de profundidade e capacidade de acompanhar os adversários em rotura. Por outro lado, é forte na contenção, cobertura e equilíbrio defensivo.

No processo ofensivo, apesar de ter uma boa qualidade no passe e na receção orientada, quando é necessário utilizar o pé não dominante atrapalha-se. Para além disso, é um pouco inconstante na leitura, decisão e execução das ações durante o pontapé de baliza e construção, pelo que, muitas vezes falha o timing de realizar um passe frontal (dentro da pressão) ou um passe em rotura. Em contrapartida, é muito bom na cobertura ofensiva, mostrando-se sempre disposto a ser uma linha de passe.

Psicologicamente, é corajoso, concentrado, maduro, comunicativo e centrado na equipa. Possui a necessidade de desenvolver autoconfiança para tomar decisões mais rapidamente.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J20 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 63,3 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Extremo-Esquerdo **Altura (10/2025):** 174,3 cm

Posição alternativa: Ponta-de-Lança

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O J20 destacou-se pela sua agilidade, coordenação motora, aceleração e velocidade máxima, sendo o jogador mais rápido da equipa. A dimensão física foi o que fez ter sucesso durante a época, pois demonstra uma capacidade técnico-tática abaixo do esperado. Tem qualidade em jogar largo no corredor lateral, obtendo sucesso quando tem espaço atrás do opositor direto para acelerar (ganha no 1x1 devido à velocidade e não pela qualidade do drible). Não possui a capacidade de ler o jogo e decidir em conformidade, pelo que, procura quase sempre acelerar o jogo em deslocamento com bola. O ponto forte deste jogador prende-se com a capacidade de realizar roturas, sendo opção em profundidade. Contudo, quando chega em criação, só pensa na possibilidade de acelerar, e falha na leitura das vantagens, progredindo com bola quando, por vezes, seria necessário "instalar" em zona mais próxima à baliza. É inconstante no cruzamento e na finalização, realizando ações muito boas e, outras, muito más, consecutivamente.

No processo defensivo, apesar de ser rápido, falha na pressão alta ao portador da bola, por falta de concentração, determinação e confiança no desarme. Tem qualidade nas ações técnicas defensivas (desarme e interceção), mas falha por falta de comprometimento. Quando ganha a bola, normalmente em zonas mais favoráveis, procura enquadrar-se para a baliza e utilizar o drible para criar situações de finalização. Pode melhorar neste aspeto, procurando colegas em rotura, cruzamentos ou combinações diretas. Pelo contrário, quando perde a bola, é lento a reagir, apesar da sua alta velocidade de execução. Demonstra autoconfiança e combatividade, mas falta espírito competitivo e ênfase na equipa.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J21 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 61 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Defesa-Direito **Altura (10/2025):** 170,4 cm

Posição alternativa: ---

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Um dos jogadores com maior evolução da equipa. Começou a época com dificuldades técnico-táticas e físicas, sendo pouco combativo e competitivo nos treinos e jogos. Mudou completamente a postura durante o ano e tornou-se um indivíduo com um maior espírito competitivo e concentrado. O seu insucesso nas ações técnico-táticas ofensivas, principalmente na 1ª fase de construção estavam relacionadas com uma baixa autoconfiança e coragem, o que trazia indecisão nas ações realizadas. Assim que foi desenvolvendo estas competências, tornou-se um jogador com um bom passe curto interior e exterior, boa capacidade de deslocamento com bola e, essencialmente, uma elevada capacidade de cruzamento. Contudo, já no último terço da época, destaca-se essencialmente na construção, sendo muito participativo no na 1ª e 2ª fase da mesma, com boa capacidade de definir os momentos de apoio e rotura, executando passes com qualidade. Na criação demonstra alguma dificuldade para disputar 1x1, mas uma boa visão e timing de cruzamentos e ruturas.

No processo defensivo percebe o alinhamento com os restantes defesas e realiza uma adequada cobertura defensiva. É combativo no desarme, mas poderia ser melhor se incrementasse os índices físicos. Possui uma razoável velocidade de aceleração, uma boa velocidade máxima, porém, com força e agilidade abaixo do esperado. É agressivo na transição defensiva, demonstrando uma boa capacidade de reação. Para se tornar cada vez melhor, neste momento do jogo, necessita melhorar a qualidade da interceção, a velocidade de execução, a resistência e a força.

Ao desenvolver a confiança, o controlo emocional e a identidade coletiva acredito que poderá evoluir ainda mais.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J22 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 55,5 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Médio-Defensivo **Altura (10/2025):** 157 cm

Posição alternativa: Defesa-central

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Tal como o J17, o J22 tem uma grande desvantagem física perante os seus companheiros, apresentando uma maturação, visivelmente, mais tardia. A sua qualidade técnica é boa, sendo as suas melhores qualidades o passe (curto e longo), a receção orientada e o remate de meia distância. Conseguiu desenvolver a capacidade em gerir os ritmos de jogo e em seguir a 1ª linha de pressão, de modo a ser uma opção atrás da mesma, na construção. Quando está pressionado raramente consegue sair da pressão, muito pela sua imaturidade física. Quando tem espaço para decidir consegue procurar de forma adequada passar aos colegas, com destaque para os passes frontais, progredindo no terreno de jogo. Quando a equipa perde a posse da bola, ainda que entenda os processos defensivos, é lento a fechar os espaços e realizar as dobras. Na transição ofensiva, raramente progride com bola, na tentativa de "fixar" o adversário, fornecendo espaços aos colegas.

A sua qualidade de passe fez com que, a meio da época, optássemos por colocá-lo a defesa-central, na tentativa de melhorar a aprendizagem, promovendo situações de sucesso. Nessa posição consegue ter sucesso tanto no passe interior como exterior, mas, por falta de confiança, não tem tendência em "fixar" o adversário e procurar passes frontais para zonas vantajosas. Por outro lado, tem dificuldades defensivas, sobretudo se o adversário apostar em ataque à profundidade.

A nível comportamental mostrou ser responsável, determinado e concentrado, com a necessidade desenvolver cada vez mais a coragem, a liderança e a comunicação.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J23

Equipa: Juvenis "B"

Ano de Nascimento: 2010

Posição: Defesa-Central

Posição alternativa: ---

Pé dominante: D

Peso (10/2025): 71,3 Kg

Peso (05/2026): ---

Altura (10/2025): 181 cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O J23 apresenta como ponto forte a sua capacidade defensiva, sendo bom na contenção, cobertura defensiva, desarmes, interceções e cabeceamento. Por outro lado, não entende bem os processos de cada momento de jogo. Apesar de ter uma boa qualidade de passe, não sabe ler nem decidir, muito devido a uma falta de concentração, determinação, responsabilidade e atenção durante os treinos.

No processo ofensivo, opta muitas vezes pelo passe curto para o central oposto ou por jogar exteriormente, para o lateral. Ainda que tente "fixar" o adversário, fá-lo devagar e não acerta o timing do passe. Oferece uma cobertura ofensiva adequada, funcionando como veículo de variação de centro de jogo e impedindo possíveis transições.

Defensivamente, controla bem a profundidade e a distância entre setores, e oferece uma cobertura ofensiva adequada. A sua maior dificuldade relaciona-se com o acompanhamento da rotura do adversário, visto que não desenvolveu uma capacidade de aceleração e velocidade máxima esperadas.

Este jogador treinou apenas 73 vezes e jogou em 7 jogos, acabando por desistir da equipa/modalidade, ainda antes de metade da época.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J24

Equipa: Juvenis "B"

Ano de Nascimento: 2010

Posição: Extremo-Direito

Posição alternativa: Médio-Centro

Pé dominante: E

Peso (10/2025): 64,8 Kg

Peso (05/2026): ---

Altura (10/2025): 176,1 cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O J24 destaca-se claramente pela sua capacidade de drible, condução de bola, agilidade e 1x1. Possui uma qualidade técnica muito acima dos companheiros, com receções e passes executadas com excelência. Mesmo que possua uma boa qualidade 1x1, este jogador tem tendência a jogar pelo meio do campo, funcionando como um apoio frontal, na fase de construção, e um criativo na fase de construção, procurando combinações diretas, cruzamentos ou passes em rotura para assistir os companheiros. Possui um bom timing de aproximação quando realiza apoio, com uma elevada capacidade de sair em receção orientada para zonas de vantagem, porém, tem a tendência de querer fintar o adversário, perdendo timing de aceleração da equipa. Por outras vezes, procura a rotura do extremo esquerdo (lado oposto), através de um passe longo pelo ar, pois sente a necessidade de realizar jogadas sensacionais e "bonitas". Contudo, na maior parte das vezes em que tal acontece, essa não seria a melhor decisão a tomar, visto que, costuma ter espaço para avançar com a bola e procurar passes mais curtos em zonas de maior vantagem. É muito bom no contra-ataque, ao utilizar a sua velocidade, coordenação, agilidade e capacidade de deslocamento com bola para atacar a baliza adversária rapidamente. Possui uma elevada capacidade de conservar a posse da bola, o que leva a ter sucesso, não só na construção, mas principalmente nas transições ofensivas. Já nas defensivas, mostra uma velocidade de reação e execução muito boas, ao conseguir, muitas vezes, recuperar a bola rapidamente. É um indivíduo muito criativo, com iniciativa e sem medo de arriscar, contudo, precisa melhorar no seu espírito coletivo e capacidade de receber feedbacks, de modo a conseguir chegar a patamares cada vez maiores.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J25

Equipa: Juvenis "B"

Ano de Nascimento: 2010

Posição: Ponta-de-Lança

Posição alternativa: Extremo-Direito

Pé dominante: D

Peso (10/2025): 62 Kg

Peso (05/2026): ---

Altura (10/2025): 170,4 cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Este jogador apresenta-se muito evoluído na perspetiva psicológica/comportamental. Mostra um elevado desenvolvimento em termos de responsabilidade, atitude competitiva, superação, companheirismo, autoconfiança, autoconhecimento, concentração, identidade coletiva, autorregulação emocional, coragem, iniciativa e fair-play. Este indivíduo começou a praticar futebol apenas há 3 anos, com uma melhoria muito acentuada nas dimensões técnico-táticas e físicas, sobretudo devido aos seus traços de personalidade, que o tornam muito treinável (procura receber feedbacks constantemente e entrega sempre o seu máximo em qualquer exercício de treino ou jogo).

Na dimensão técnico-tática destaca-se pela sua capacidade de desmarcação em rotura, de segurar a bola e finalizar. Antes de se lesionar no joelho e parar por 1 mês, era o melhor marcador da equipa. Apesar do seu ponto forte ser a rotura, é também capaz de ser uma opção em apoio, e consegue ter sucesso em aguentar em pressão, saindo, na maior parte das vezes com passe para o jogador que se encontra de frente para a baliza adversária. Possui uma boa qualidade de passe e receção, mas tem a tendência em realizar passes simples, sendo que, executa mais ações de desmarcação para zonas de vantagem do que serve os colegas (como pretendido para avançado). Excelente na pressão no meio-campo ofensivo e pontapé de baliza adversário, mostrando uma velocidade, aceleração e agilidade muito acima da média da equipa. A sua qualidade de desarme e interceção garantem muitas vezes recuperações de bola em zonas muito avançadas do terreno. Por ser combativo e rápido a reagir, é um elemento importante na transição defensiva. Tem potencial para evoluir muito devido à sua abordagem aos treinos.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J26 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 66,2 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Médio-Centro **Altura (10/2025):** 174,9 cm

Posição alternativa: Segundo-Avançado

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O J26 foi um dos jogadores que permaneceu mais tempo parado por lesões. Tendo em conta os treinos em campo e treinos condicionados com o preparador físico, este jogador treinou cerca de 58% dos treinos da época, totalizando 15 presenças em jogos. Devido à falta de consistência e permanência nos treinos, não conseguiu obter uma evolução tão acentuada como os demais. Em termos de qualidade físicas, apenas evoluiu na força e na coordenação e potência, devido aos treinos no ginásio, ficando abaixo da média da equipa em termos de velocidade máxima, resistência, velocidade de reação e agilidade.

No ponto de vista técnico-tático, este jogador mostrou ter a capacidade de ler o jogo e ser uma opção entre linhas, obtendo sucesso ao receber a bola devido à sua qualidade de receção e passe. Não tem muito sucesso em desmarcações em rotura e tem tendência em se manter pelo corredor central, pelo que necessita melhorar a sua aproximação ao centro de jogo, sobretudo em corredor lateral no meio-campo ofensivo. Na criação, tem muita qualidade para finalizar a meia distância e oferecer situações de golo para os companheiros. O seu ponto fraco está ligado às transições defensivas e momento defensivo, não por falta de qualidade técnica no desarme ou interceção, mas sim por uma incapacidade física para reagir e executar rapidamente. Em processo defensivo organizado tem sucesso na ocupação dos espaços, com boa articulação com os restantes membros do setor.

Ao nível comportamental, é concentrado e determinado, mas mostra necessitar de desenvolver a autoconfiança, a identidade coletiva e a coragem.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J27

Equipa: Juvenis "B"

Ano de Nascimento: 2010

Posição: Médio-Defensivo

Posição alternativa: Defesa-Central

Pé dominante: D

Peso (10/2025): 65,8 Kg

Peso (05/2026): ---

Altura (10/2025): 167,6 cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Este jogador destaca-se positivamente pela sua qualidade de passe, receção, condução de bola e desarme. Consegue entender os processos defensivos, preenchendo adequadamente os espaços e efetuando coberturas defensivas de forma correta. No processo ofensivo mostra maior dificuldade, sobretudo na capacidade de gerir o ritmo de jogo. Isto porque, em grande parte dos contextos e, de forma errada, na construção, tem tendência em receber a bola e sair em drible, onde acaba por perder a posse em zona perigosa ou, atrasar dinâmicas ofensivas. Parte deste problema advém de falta de "Scan" ao realizar aproximação ao jogador com bola, o que dificulta a leitura e de jogo e decisão na receção orientada. Se conseguir melhorar neste aspeto terá maior taxa de sucesso, até porque oferece linhas de passe adequadas aos companheiros e acerta no timing das mesmas. Nas transições ofensivas costuma ter êxito ao oferecer passes verticais ou diagonais, ou até, sem oposição, ao progredir com bola. Já nas defensivas, é lento a reagir e executar, o que também promove, por vezes, a necessidade de se prender à bola. Quando a perda da posse de bola acontece longe da sua posição, reposiciona-se adequadamente. Na dimensão física, destaca-se pela sua força máxima, sendo que é razoável em todas as outras componentes.

Em termos comportamentais, tem espaço para melhorar, pois é muito focado no seu desempenho individual, não é esforçado em contextos que não gosta e não é persistente. Acredito que possa melhorar muito, caso modifique a sua postura em relação ao treino e ao feedback dos treinadores.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J28 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 65,8 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Médio-Centro **Altura (10/2025):** 167,6 cm

Posição alternativa: Médio-Ofensivo

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O J28 foi um dos 3 jogadores que transitou em definitivo para os Sub-17, a meio da época, acumulando minutos na 1ª Divisão Nacional Sub-17. Este foi dos jogadores que mais evoluiu, muito devido a uma mudança de postura que ocorreu cedo, tornando-se mais concentrado e persistente durante todos os momentos de treino. Dispõe de uma qualidade técnica excelente, com destaque para a sua qualidade de passe, receção e condução. Porém, é na qualidade tática-estratégica que se destaca. Domina os princípios de jogo, com uma leitura e decisão muito acima da média, e identifica e age adequadamente em todos os momentos de jogo. Ao jogar mostra uma simplicidade que só é possível devido ao excelente posicionamento e entendimento das dinâmicas da equipa. Tem uma elevada capacidade de tomar decisões e criar situações de perigo, assim como, em ser opção constante no espaço entre linhas.

No processo defensivo, ainda que menos dotado fisicamente que grande parte dos companheiros, consegue ter sucesso, devido à sua boa ocupação dos espaços e combatividade. Tem um bom desarme e uma boa interceção. Efetua pressão ao portador da bola de forma adequada, procurando sair verticalmente assim que recupera a posse.

O seu ponto fraco está ligado à dimensão física, pelo que, há necessidade desenvolver a força máxima, flexibilidade e velocidade máxima.

Evoluiu muito a nível comportamental, tornando-se autoconfiante, concentrado, comunicativo, corajoso e criativo.

Sport Club União Torreense – SCUT

Ficha de avaliação

Sub-16

Identificação do Jogador: J29 **Pé dominante:** D

Equipa: Juvenis "B" **Peso (10/2025):** 56 Kg

Ano de Nascimento: 2010 **Peso (05/2026): ---**

Posição: Extremo-Esquerdo **Altura (10/2025):** 167,4

Posição alternativa: Extremo-Direito

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Este jogador é um caso peculiar. Mostra uma elevada capacidade técnica, com destaque para a condução de bola e drible, tendo muito sucesso no 1x1, tanto quando joga em largura, com mais espaço, como em meio-campo, com menos espaço e maior pressão. Procura adequadamente a profundidade e promove situações de finalização, em cruzamento ou em remate (boa qualidade técnica). Aparece também com qualidade dentro de área, com grande capacidade de finalização. Na criação é bom nos passes em rotura, combinações diretas e cruzamentos, mostrando criatividade.

O problema do J29 é a inconsistência, que está diretamente relacionada com uma falta de entrega, concentração iniciativa, determinação e coragem. Começou por ser dos melhores jogadores da equipa no início de época, mas por falta de concentração nos exercícios de treino, não conseguiu entender os processos transmitidos pelos treinadores, o que levou a uma incapacidade de ler e decidir conforme as dinâmicas estratégicas da equipa. Do mesmo modo, não desenvolveu a velocidade de reação, execução, aceleração, velocidade máxima, força máxima e força explosiva. Fisicamente destaca-se positivamente pela agilidade e coordenação. No processo defensivo não é muito participativo (ligado a falta de entrega individual e identidade coletiva), efetuando aproximações lentas ao portador da bola. A reação à perda da bola é lenta, muitas vezes sem reposicionamento defensivo adequado.

A evolução deste jogador está condicionada por uma mudança de postura ("mentalidade vencedora"), pois só assim poderá aprender processos cada vez mais complexos, nos escalões que seguem.