

RICARDO FILIPE RIOS MARTINS

Nº 28973



RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO ESCALÃO DE JUNIORES C (SUB-15) NO  
CLUBE UNIÃO NOGUEIRENSE FUTEBOL CLUBE 2018/2019

ORIENTADOR: PROFESSOR DOUTOR PEDRO HUMBERTO ARAÚJO  
TEQUES

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA

CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO – ESPECIALIZAÇÃO EM  
TREINO DESPORTIVO

Maia, Julho de 2019

RICARDO FILIPE RIOS MARTINS

Nº 28973

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO ESCALÃO DE JUNIORES C (SUB-15) NO  
CLUBE UNIÃO NOGUEIRENSE FUTEBOL CLUBE 2018/2019

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Maia, Julho de 2019

## Agradecimentos

Para que fosse possível a realização deste trabalho foi importante à presença e o apoio de algumas pessoas, apoio esse que me ajudou durante toda a época desportiva, tornando-se importante para ultrapassar todas as dificuldades que apareceram ao longo desta viagem

Ao Professor Doutor Pedro Teques pela orientação, o apoio e os ensinamentos que foram passados não só na licenciatura, mas durante o mestrado

Ao Instituto Universitário da Maia e ao União Nogueirense Futebol Clube por me terem recebido de uma forma maravilhosa e me darem a oportunidade de conseguir ficar na história do clube pelos melhores motivos

A toda a direção, treinadores, funcionários do União Nogueirense Futebol Clube pelo apoio e por me receberem de uma forma calorosa e sempre com um sorriso

Ao treinador Mário Neves e Diogo Rios por todos os conhecimentos que me transmitiram a nível profissional e pela união e amizade que se foi criando ao longo do ano

Ao Coordenador de futebol de 11 Sérgio Leite, que sempre se mostrou disponível e acessível para todas as dúvidas existentes

A minha família, que sempre me motivou e apoiou, que sempre me acompanhou, apesar do tempo ou da distância

A Carla, minha namorada, mas acima de tudo minha melhor amiga, por todo o carinho, pela sua presença e pela sua paciência, dando-me sempre forças quando o cansaço se apoderava de mim

Um muito obrigado a todos

## Resumo

O seguinte relatório foi realizado no âmbito do estágio do 2º ano de mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, no ano letivo 2018/2019, no Instituto Universitário da Maia (ISMAI), no qual é descrito todo o trabalho realizado na presente época desportiva (2018/2019) no União Nogueirense Futebol Clube.

Ao ingressar na equipa técnica do escalão de Iniciados do União Nogueirense Futebol Clube, liderada pelo treinador Mário Neves e já tendo como 1º treinador adjunto o Treinador Diogo Rios, foi-me feito o convite para o cargo de 2º treinador adjunto, que tinha como funções a observação de jogos das equipas adversárias, a realização da apresentação sobre o adversário, a realização dos relatórios de jogo, as estatísticas individuais e a elaboração, em conjunto, dos treinos a serem realizados em cada semana.

Como treinador adjunto, estive presente em todos os treinos no terreno, participando na construção dos exercícios, estive presente no banco nos jogos oficiais, ficando encarregue do aquecimento antes dos jogos e do aquecimento aos suplentes no decorrer dos jogos.

De referir que durante os treinos, os atletas que não integravam os exercícios ficavam ao meu encargo para treinos individuais, maioritariamente de relação com a bola.

Estando com um treinador que ao longo da sua carreira já atingiu inúmeras fases finais e a forma como o mesmo lidera a sua equipa técnica fez com que o meu crescimento, tanto a nível pessoal como profissional, fosse significativo, aumentando a minha confiança e a minha autonomia enquanto treinador.

Este relatório tem como objetivo descrever todo o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva, explicando assim o porque das tarefas realizadas.

Palavras-chave: Futebol, Treinador, Observação, Treino

## Abstract

The following report was carried out as part of the 2nd year master's degree course in Physical Education and Sport Sciences - Specialization in Sports Training, in the academic year 2018/2019, at Instituto Universitário da Maia (ISMAI), in which all the work is described held in the present sports season (2018/2019) at the União Nogueirense Futebol Clube.

When joining the technical team of the Initiates of the Union Nogueirense Futebol Clube team, led by coach Mario Neves and having as first assistant coach, Coach Diogo Rios, I was invited to the position of 2nd assistant coach, who had as functions the observation of games of the opposing teams, the performance of the presentation on the opponent, the performance of the game reports, the individual statistics and the preparation, together, of the training sessions to be held each week.

As an assistant coach, I was present in all training sessions on the ground, participating in the construction of the exercises, I was present in the bank in the official games, being in charge of the warm-up before the games and the warm-up to the substitutes during the games.

It should be noted that during the training, the athletes who did not participate in the exercises were in charge of me for individual training, mostly related to the ball.

Being with a coach who throughout his career has already reached many final stages and the way he leads his technical team has made my growth, both personal and professional, significant, increasing my confidence and my autonomy as a coach.

This report aims to describe all the work developed throughout the sporting season, explaining why the tasks performed.

Keywords: Football, Coach, Observation, Training

## Índice

Agradecimentos .....	III
Resumo .....	IV
Abstract.....	V
Índice de Figuras.....	VIII
Índice de tabelas .....	IX
1. Introdução .....	X
2. Descrição do contexto.....	XII
2.1 Caracterização da Modalidade.....	XII
2.2 Caracterização do grupo etário sub-15 – Juniores C .....	XII
2.3 Caracterização do Clube .....	XIII
2.4 Caracterização das Infraestruturas.....	XV
3. Departamento de Formação de Futebol do UNFC 2018/2019 ...	XIX
3.1 Normas do Clube .....	XX
3.2 Recrutamento de atletas .....	XX
3.3 Formas de Avaliação .....	XXI
3.4 Caracterização dos recursos materiais/ logísticos/ humanos ...	XXIII
4. Departamento Médico.....	XXIV
4.1 Plano Alimentar.....	XXIV
4.2 Cuidados específicos a ter com a população alvo .....	XXVIII
5. Dados dos Jogadores .....	XXIX
5.1 Plantel e as suas posições.....	XXX
5.2 Perfil do Atleta .....	XXXI
5.3 A nossa identidade .....	XXXII
5.4 Objetivos atingir com o escalão SUB-15 Juniores “C” .....	XXXIII
6. Modelo de Jogo.....	XXXIV
6.1 Organização Ofensiva .....	XXXIV

6.2	Transição Defensiva .....	XXXVII
6.3	Organização Defensiva .....	XXXVIII
6.4	Transição Ofensiva .....	XXXVIII
7.	Enquadramento Competitivo .....	XL
7.1	Calendarização do Campeonato Distrital de Juniores “C” – 1ª Divisão .....	XLIII
7.2	Enquadramento competitivo do apuramento de campeão.....	XLIV
7.3	Calendarização do Apuramento de Campeão de Juniores “C” – 1ª Divisão .....	XLVI
7.4	Estatística.....	XLVII
8.	A importância da observação e análise da equipa adversária	XLVIII
8.1	Microciclo e a análise do adversário .....	XLIX
9.	Objetivos do Estágio .....	LIV
9.1	Avaliação do cumprimento de objetivos .....	LIV
9.2	Operacionalização.....	LV
9.3	Fase de Integração.....	LV
9.4	Fase de Intervenção.....	LVI
9.5	Calendarização .....	LVI
10.	Intervenção Profissional .....	LVII
10.1	Funções e Responsabilidades .....	LVII
10.2	Planeamento do treino.....	LVII
10.3	Operacionalização do treino .....	LVII
10.4	Planeamento do Treino individual .....	LVIII
10.5	Elaboração da convocatória .....	LVIII
10.6	Análise do jogo .....	LVIII
	Conclusão .....	LIX
	Referencias .....	LX
	Anexos .....	LXI

## Índice de Figuras

Figura 1 - Emblema inicial do União Nogueirense Foot-Ball Club .....	XIII
Figura 2 – Emblema atual do União Nogueirense Futebol Clube .....	XIV
Figura 3 - Imagem Google Maps, Complexo Desportivo Municipal de Nogueira .....	XV
Figura 4 - Estádio Complexo Desportivo Municipal de Nogueira .....	XVI
Figura 5 - Gabinete Médico .....	XVI
Figura 6 - Ginásio para reforço muscular/prevenção de lesões .....	XVII
Figura 7 - Balneário do Visitado .....	XVIII
Figura 8 - Organograma da Formação do UNFC .....	XIX
Figura 9 - Posições dos jogadores em campo .....	XXX
Figura 10 - Sistema Tático .....	XXXIV
Figura 11 - Saída pelo Defesa Central .....	XXXV
Figura 12 - Saída a três (defesas centrais e médio defensivo) .....	XXXVI
Figura 13 - Saída Longa .....	XXXVII
Figura 14 - Canto Defensivo .....	XXXIX
Figura 15 - Canto Ofensivo .....	XXXIX
Figura 16- AF Porto 1º Divisão Jun.C - Classificação .....	XLI
Figura 17 - Estatísticas Globais (ZeroZero) .....	XLII
Figura 18 - Classificação Final Apuramento de Campeão .....	XLIV
Figura 19 - Estatísticas Globais (ZeroZero) .....	XLV
Figura 20- Plano de Treino nº99 .....	L
Figura 21- Plano de Treino nº100 .....	LI
Figura 22 - Plano de Treino nº101 .....	LII

## Índice de tabelas

Tabela 1 - Recursos do UNFC.....	XXIII
Tabela 2 - Dados dos jogadores.....	XXIX
Tabela 3 - Calendarização semanal de treinos.....	XL
Tabela 4 - Estatística Casa e Fora.....	XLII
Tabela 5 – Calendarização do Campeonato Distrital .....	XLIII
Tabela 6 - Estatística Casa e Fora.....	XLV
Tabela 7 - Calendarização Fase Apuramento de Campeão .....	XLVI
Tabela 8 – Estatística.....	XLVII
Tabela 9 - Microciclo 25 .....	XLIX

## 1. Introdução

Estando no último ano de formação académica, mais precisamente no Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, no ano letivo de 2018/2019 no Instituto Universitário da Maia (ISMAI), escolhi a possibilidade de viver a experiência de forma real, de conseguir estar em contato com toda a operacionalidade que existe num clube, podendo ter assim vivências práticas que apenas iria conseguir ter se estivesse no terreno, por isso a finalização do meu 2º ano de Mestrado surgiu em forma de estágio.

Para a procura do local onde pudesse realizar o meu estágio era importante que estivessem incluídos certos fatores, tais como, a possibilidade de uma participação ativa, tanto nos treinos como nos jogos, como no planeamento dos treinos e das decisões referentes a equipa em questão e um treinador que tivesse no seu currículo bagagem suficiente para que eu pudesse crescer enquanto profissional e pessoa.

É importante referir que o processo de formação de um jogador é um processo longo, por isso a minha escolha também recai neste grande clube devido aos seus fortes valores no que toca a evolução dos jogadores, tal como Pacheco refere “ Assim como a escola tradicional pretende dar uma formação académica aos cidadãos para que mais tarde possam vir a ser integrados na vida ativa, a escola de Futebol pretende dar uma formação adequada aos jovens futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas seniores.” (Pacheco, 2001, p 19).

O estágio foi realizado no escalão de Iniciados (S15) do União Nogueirense Futebol Clube, onde foi o próprio clube abordar-me para integrar a equipa técnica, através de um telefonema e posteriormente de uma reunião com o treinador principal da equipa de S15, onde foi demonstrado uma enorme vontade na minha integração e em receber-me, abrindo assim o clube as suas portas de uma forma que me fez perceber que o “sim” era a única resposta possível, além de ter a possibilidade de trabalhar com um treinador que já contava com varias fases finais e subidas de divisões nos seus longos anos de carreira.

Tendo o cargo de 2º treinador adjunto e apos reuniões com a equipa técnica na pré-epoca foi-me atribuído as observações da equipa adversaria e a consequente

realização das apresentações, o planeamento das estatísticas referentes a equipa (minutos, golos, assistências, cartões amarelos/vermelhos).

Já a minha presença no terreno consistia na construção dos exercícios, no trabalho individual com os atletas que não estariam a ser utilizados nos exercícios e no aquecimento antes e durante os jogos.

O facto de poder dar feedbacks tanto no treino como nos jogos foi algo bastante importante para mim, devido ao facto de não me sentir “preso” e conseguir realmente ganhar experiência com este estágio.

Para aumentar ainda mais o meu conhecimento e a possibilidade de crescimento fui convidado também para treinador principal do escalão de sub-13 que disputou a Divisão de Honra em futebol de 7.

## 2. Descrição do contexto

### 2.1 Caracterização da Modalidade

Como um desporto rei o futebol é reconhecidamente como uma das modalidades desportivas mais praticadas em todo o mundo (Reilly, T. & Korkusuz, F., 2009) e é designada como um jogo desportivo coletivo.

Os jogos desportivos coletivos caracterizam-se, entre outros fatores, pela aciclicidade técnica, por solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e motores e por uma intensa participação psíquica (Teodorescu, 1977).

É importante que o treinador de futebol consiga mover a equipa em unísono, que seja capaz de através da comunicação transformar a capacidade individual numa qualidade coletiva, por isso é que o futebol é complexo, é único e um desporto onde a ciência importa, pois, os tempos evoluíram e hoje em dia todos querem ganhar.

### 2.2 Caracterização do grupo etário sub-15 – Juniores C

No escalão de Juniores C, os jogadores já tem o pensamento de conseguirem chegar longe a nível profissional, muitos já sonham em ser jogadores de futebol desde que os seus pés tocam numa bola de futebol pela primeira vez e em escalões mais baixos a inocência que reina em seus corações apenas lhes traz a vontade de jogar, a vontade de estar com os colegas dentro das quatro linhas e serem felizes, mas a medida que vão subindo de escalão, a medida que vão crescendo o pensamento muda.

Com 15 anos muitos destes atletas já sabem o verdadeiro significado da palavra “competição”, ainda para mais estando inseridos num clube que tem crescido com o passar dos anos e atingindo patamares de excelência, que tem como principal objetivo a conquista de títulos e a formação dos seus jogadores. Estando então inseridos num contexto que conta com a subida ao Campeonato Nacional a pressão pelos resultados já é evidente, o facto de terem sido escolhidos e recrutados traz consigo uma pressão adicional, onde precisam de provar que são capazes de manter-se ao mais alto nível

durante toda a época desportiva e por vezes quando essa pressão começa a tomar conta do consciente a palavra “desistir” atormenta-os.

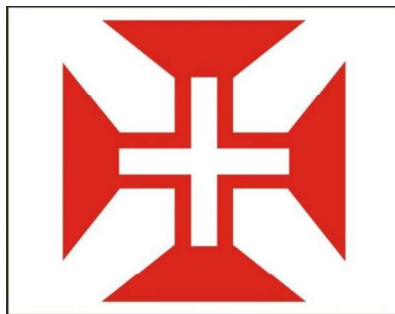
É um escalão que neste contexto acarreta muitas responsabilidades, um escalão onde as equipas são competitivas e com cada vez mais trabalho a nível de scouting por parte das mesmas os plantéis são mais equilibrados, existe inúmeras horas de treino e de competição acumulada e é um escalão onde é necessário seriedade por parte de toda a equipa técnica, cuidados com a recuperação e com os microciclos de forma a tirar o melhor dos atletas durante uma época desportiva tao desgastante.

## 2.3 Caracterização do Clube

O início do União Nogueirense Futebol Clube fica associado à época de 1920/1930, não sendo possível precisar uma data devido ao facto de existirem três clubes em Nogueira, cada um deles com uma associação a um lugar da freguesia.

Existia o Penense, associado ao lugar da Pena, o Carvalhense associado ao lugar de Carvalho e o Sport associado ao lugar do Rio.

É então em 1933 que existe a fusão de dois clubes, o Penense e o Carvalhense, levando à origem do União Nogueirense Foot-Ball Club, que tem como suas cores o “vermelho e o azul”, as cores utilizadas pelo Concelho da Maia, sendo que no seu símbolo é utilizado a cruz da ordem de Cristo.



*Figura 1 - Emblema inicial do União Nogueirense Foot-Ball Club*

Apos vários anos de disputa no Campeonato Promocionário da AFP, o clube consegue assegurar a sua 1ª passagem à fase de apuramento de campeão na época de 1942/1943, sendo que apos um empate na 1ª mão e uma derrota na 2ª mão por alegado atraso o clube desiste de atividades em 1947, voltando a surgir em 1960 com o nome de “Centro de Recreio Popular de Nogueira da Maia”, disputando campeonatos regionais.

Em 1965 o clube inscreve-se novamente na Associação de Futebol do Porto, competindo nos seus campeonatos ate os dias de hoje.

A sua melhor classificação acontece em 2002/2003, sagrando-se Campeão Distrital da I Divisão de Honra, ascendendo pela 1ª vez a III Divisão Nacional.

Em 2007/2008 desce à Divisão de Honra do Distrital da I Divisão, onde se mantem ate à atualidade.

#### Principais conquistas em futebol:

- ✓ 1º Lugar no Campeonato Popular da Maia, em 1957.
- ✓ Vencedor da Prova de Preparação da II Divisão Distrital, em 1966/1967.
- ✓ Campeão da II Divisão Distrital, em 1986/1987.
- ✓ Campeão Distrital da 1ª Divisão de Honra, em 2002/2003.
- ✓ Campeão Distrital da 1ª Divisão de Honra em 2018/2019



*Figura 2 – Emblema atual do União Nogueirense Futebol Clube*

## 2.4 Caracterização das Infraestruturas

O estádio Municipal de Nogueira da Maia, localizado na Rua União Nogueirense Maia, tendo sido inaugurada na época de 1920/1930, não sendo possível precisar a altura com certeza, com lotação para 1500 pessoas e onde treinam todos os escalões desde as escolinhas ate aos seniores.

Dentro do complexo conseguimos encontrar um relvado sintético novo, colocado á 2 épocas, 5 balneários (jogadores/treinadores/árbitros), 1 sala de fisioterapia, 1 ginásio, 1 sala de reuniões diretivas, 1 sala de reuniões para os plantéis, onde são apresentados os vídeos sobre o próximo adversário e ainda 1 arrecadação, onde os materiais são guardados.



*Figura 3 - Imagem Google Maps, Complexo Desportivo Municipal de Nogueira*

Importante referir que na zona circundante ao Complexo Desportivo dispomos de um parque de estacionamento, com lotação para 50 carros, uma garagem coberta para o autocarro do clube e o bar do clube.



*Figura 4 - Estádio Complexo Desportivo Municipal de Nogueira*

Sendo um sintético com apenas um ano, como já referido, inaugurado na época desportiva 2017/2018, as suas medidas de 110x75 fazem dele um campo próximo das medidas máximas, sendo assim fácil praticar um futebol agradável e com movimentações rápidas.

Como forma de comparação o Estádio do Dragão tem como medidas 105x68.



*Figura 5 - Gabinete Médico*

No nosso gabinete médico contamos com 2 marquesas, uma mesa de apoio e duas cadeiras, um armário com produtos médico-farmacêuticos de primeiros socorros, uma máquina electroestimulador e um conjunto de material de reanimação de modelo aprovado.



*Figura 6 - Ginásio para reforço muscular/prevenção de lesões*

Todas as equipas a partir do escalão SUB-15 até aos SUB-19, uma vez por semana utilizam este espaço para exercícios de reforço muscular e prevenção de lesões, de forma a incutir aos atletas a importância do fortalecimento dos músculos, melhorando assim a força e a potência, levando ao melhoramento do seu desempenho.

O futebol é uma modalidade que implica uma série de movimentos, rápidos e criativos dependendo do atleta, implica que exista velocidade, resistência física e coordenação motora.

Assim sendo é benéfico que exista um fortalecimento muscular, um dos casos é as lesões ao nível dos isquiotibiais, que muitas vezes se deve ao desequilíbrio entre os músculos extensores e flexores do joelho. Os benefícios deste fortalecimento são:

- ✓ Prevenção de lesões
- ✓ Desenvolvimento de grupos musculares solicitados na prática desportiva e grupos importantes de forma indireta para a performance, tal como o equilíbrio
- ✓ Características melhoradas, como a velocidade e a resistência
- ✓ Aumento da massa muscular, força muscular e resistência muscular



*Figura 7 - Balneário do Visitado*

Durante a semana de treinos o balneário do visitado é apenas utilizado pelo escalão sénior, mas de forma a transmitir aos atletas o contacto com um balneário cuidado e com uma imagem profissional todos os escalões em dia de jogo, desde os sub-9 até aos sub-19 se equipam e recebem a palestra antes do jogo neste balneário.

Reforçando a ideia em cima, a criação de um balneário com uma aparência profissional e cuidada e com a logística realizada para que todos os escalões tivessem contato com o mesmo serve para inculcar desde os mais pequeninos a importância de cuidar e preservar os nossos equipamentos.

É importante referir que muitos clubes da 1ª Divisão não são capazes de proporcionar aos seus atletas de formação este tipo de ambiente nem estruturas, assim sendo o nosso maior objetivo é que todos os atletas tenham o mesmo acesso a todas as ferramentas que os podem fazer evoluir, tanto como profissionais e como seres humanos.

### 3. Departamento de Formação de Futebol do UNFC 2018/2019

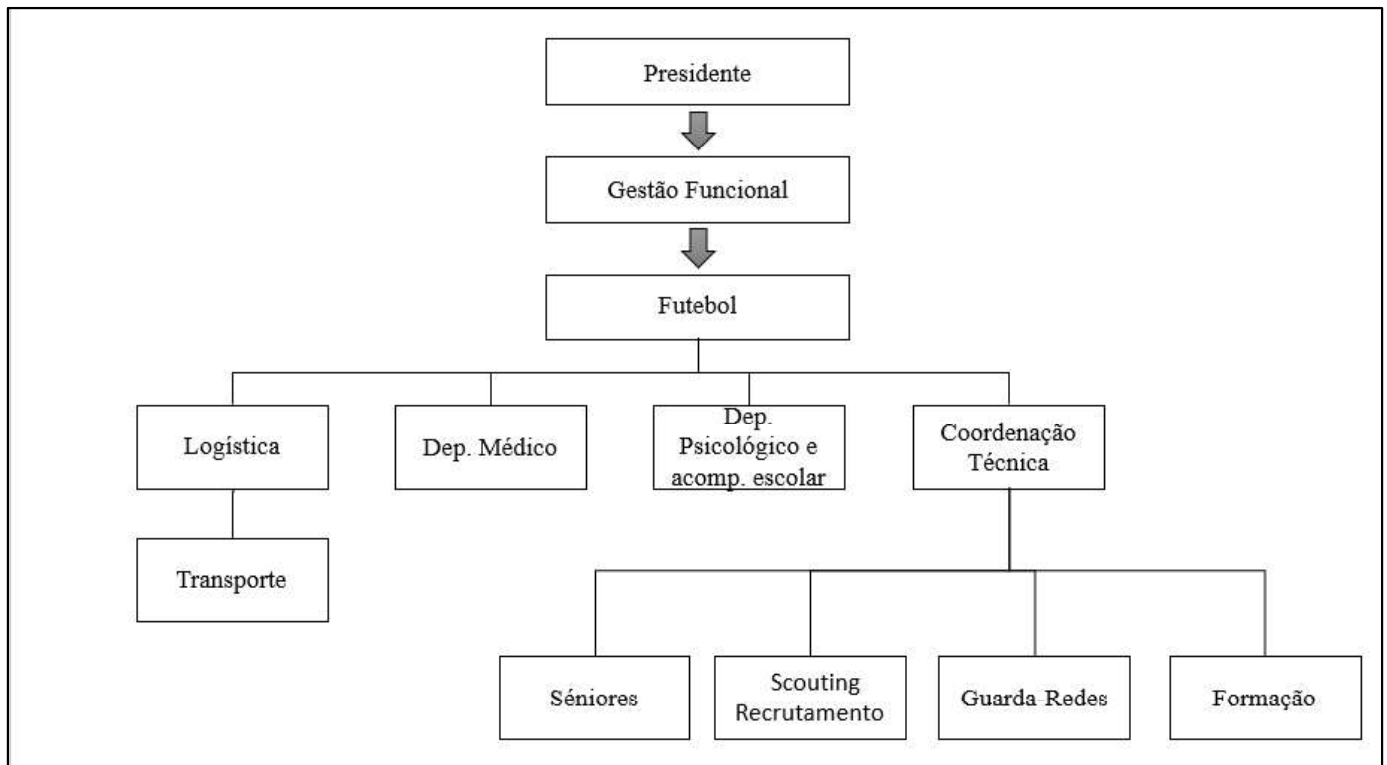


Figura 8 - Organograma da Formação do UNFC

Como podemos ver no organograma de cima existe um complexo sistema referente a formação no União Nogueirense Futebol Clube, existindo vários setores para que o clube possa dar aos seus atletas todo o apoio necessário para o seu crescimento enquanto jogadores, mas também enquanto seres humanos, existindo assim vários departamentos para que isso seja possível.

Começando pelo presidente, Fernando Botelho da Silva que além deste cargo esta também encarregue pelo Departamento Comercial e do Marketing/Comunicação, seguindo-se assim a Gestão Funcional, distribuída por três pessoas, José Noverça, Artur Reis e António Alves.

A nível de logística temos o transporte em dias de jogo, mas também para os treinos durante a semana, para atletas sem possibilidade de transporte para o clube, estando o encarregue deste setor o Sr José Nogueira.

A nível do Departamento Médico existe em todos os treinos e jogos um fisioterapeuta, sendo eles João Reis e Paulo, mas também como nestas idades a pressão

pode interferir não a nível físico, mas mental temos um acompanhamento psicológico e escolar, onde o grande objetivo é o apoio aos atletas no que for necessário.

Já dentro da Coordenação Técnica temos os séniores, o scouting/recrutamento, o treino de guarda-redes específico e a formação que se subdivide em recriação, iniciação e especialização.

A recriação é liderada pelo Bruno Queirós, denominando-se por NogasTeam, a iniciação é liderada por Filipe Branquinho, coordenador de todo o departamento de futebol de 7/9 e a especialização é liderada pelo coordenador Sérgio Leite, que esta encarregue de todas as equipas de futebol de 11, desde os sub13 ate aos sub19.

### 3.1 Normas do Clube

Existe a necessidade de definir regras comuns a todos os elementos do grupo, que terão de ser estabelecidas com bom senso, para serem cumpridas e não abrir precedentes (Lourenço, 2009).

Assim, assentes nos valores do União Nogueirense Futebol Clube existiram algumas regras básicas que norteou a conduta dos jogadores e restante grupo de trabalho ao longo da época: Respeito pelos Diretores, Treinadores, Funcionários e colegas do clube, pontualidade, responsabilidade, empenho e comunicação de faltas com antecedências e com a respetiva justificação.

### 3.2 Recrutamento de atletas

Sendo um clube que utiliza o scouting para as suas equipas de futebol 11, o nosso plantel foi construído quase do zero, surgindo jogadores que transitaram do ano anterior (2) e jogadores referenciados pelos diversos observadores, não existindo captações.

Um dos pontos mais requeridos pelo treinador principal, além da técnica individual, era a junção dessa qualidade com a bola e a capacidade física, sabendo de

antemão que a nossa serie seria a 2, uma serie onde as equipas tem um poderio físico maior era importante conseguir ter o equilíbrio entre a força e a qualidade.

### 3.3 Formas de Avaliação

Como referido em cima, não existindo captações no clube para as equipas de futebol 11, os observadores alem de gravarem clipes de videos com os melhores momentos do jogador referenciado, para apresentação ao treinador, tinham também 4 fatores de avaliação:

#### Técnicos:

- ✓ Criatividade
- ✓ Cruzamento
- ✓ Desarme
- ✓ Finalização
- ✓ Jogo Aéreo
- ✓ Passe curto/médio/longo
- ✓ Receção
- ✓ 1x1 ofensivo

#### Táticos:

- ✓ Antecipação
- ✓ Agressividade tática
- ✓ Posicionamento
- ✓ Sem bola
- ✓ Tomada de decisão
- ✓ Versatilidade

#### Físicos:

- ✓ Agilidade
- ✓ Força
- ✓ Resistência
- ✓ Velocidade

Psicológicos:

- ✓ Atitude
- ✓ Comunicação
- ✓ Competitividade

Todos estas variáveis eram avaliadas de 1 a 5, sendo o 1 fraco e o 5 muito bom.

Dependendo assim das especificações do treinador para cada posição o atleta observado com as melhores medias nos 4 fatores de avaliação era assim abordado pelo clube.

### 3.4 Caracterização dos recursos materiais/ logísticos/ humanos

Para que um clube possa emergir e ser considerado um “grande” clube é necessário que os recursos existentes atendam a todas as necessidades, tanto nos treinos como nos jogos, assim sendo, o escalão de Juniores C do União Nogueirense Futebol Clube dispôs dos seguintes recursos:

*Tabela 1 - Recursos do UNFC*

<b><u>Materiais</u></b>	<b><u>Logísticos</u></b>	<b><u>Humanos</u></b>
Bola medicinal – 4 unidades	Lavandaria	Diretor
+ de 60 bolas	Ginásio	Treinador Principal
6 balizas amovíveis	Sala de Vídeo	2º Treinador Adjunto
4 minis balizas	Sala de scouting	3º Treinador Adjunto
Coletes – 11 unidades por cor (amarelo, branco, verde, laranja)	Transporte em dia de jogo	Treinador de Guarda-Redes
Sinalizadores grandes – 10 unidades	Gabinete Médico	Massagista (jogo/treino)
Sinalizadores médios – 6 unidades	Campo de Treino	
Arcos (grandes/médios)	Sala de Materiais	
Escadas de coordenação – 3m	5 balneários (atletas)	
Cones multicores – 50 a 60 unidades	1 balneário treinadores	
Barreiras pequenas – 15cm (12 unidades)	1 balneário árbitros	
Barreiras médias – 25cm (10 unidades)	Sala de reuniões	
2 bicicleta	Tesouraria	
Colchões puzzle – 4 unidades		
1 rolo (libertação miosfacial)		
TRX – 2 unidades		
Varas com bases		

## 4. Departamento Médico

Aliando as vastas opções dos recursos, tanto logístico como o material para que os treinos possam fazer os nossos atletas evoluírem, é importante que no que toca a recursos humanos, especificamente o departamento médico, exista um apoio aos atletas no que toca a sua alimentação.

Assim sendo, este plano alimentar semanal tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento do jogador de futebol ao longo da época.

Sabendo da importância da alimentação no processo de preparação, qualquer atleta tem neste programa várias opções que o podem ajudar a escolher os seus alimentos e as suas refeições, para que num futuro sejam capazes de se alimentar de forma correta.

Irei apresentar o plano diário a que todos os nossos atletas do escalão sub-15 tiveram acesso no início da época e os seus encarregados de educação, para que a informação fosse transmitida a todos, visto que nesta idade muitos deles ainda não cozinham.

### 4.1 Plano Alimentar

#### 1 - Plano diário, em semana de competição

##### 1.1 - Dias de treino

###### Pequeno – Almoço

- ✓ Cereais (preferencialmente flocos de aveia com leite, açúcar ou mel)
- ✓ 1 sumo de frutas
- ✓ 1 ovo cozido
- ✓ Pão ou torradas com queijo, compota ou marmelada

Não ingerir bolos, café com leite, comidas ricas em gorduras (bacon, presunto, manteiga, etc.)

Almoço

- ✓ Prato pequeno de massa ou salada crua
- ✓ Frango (sem pele), bife de peru, bife de vaca ou peixe
- ✓ Arroz ou feijão cozido
- ✓ 1 copo de leite magro, água (opcional)
- ✓ 1 peça de fruta (variar com salada de frutas)

Lanche

- ✓ 1 iogurte
- ✓ Pão com queijo/marmelada/compota ou bolachas integrais
- ✓ 1 peça de fruta

Jantar

- ✓ Sopa de legumes, salada crua (dependendo do almoço)
- ✓ Carne, peixe, omelete com legumes cozidos (dependendo do almoço)
- ✓ Arroz ou massa
- ✓ Fruta

**Importante:**

Beber 1,5L durante o dia e entre refeições. Fazer uma alimentação variada

**1.2 - Dias de Jogo**

Pequeno – almoço

- ✓ 1 iogurte
- ✓ 1 sumo de frutas
- ✓ 1 peça de fruta

Almoço

- ✓ 2 fatias de pão com manteiga
- ✓ Bife de frango com esparguete

- ✓ Salada de frutas
- ✓ Água

**Importante:**

Iniciar a refeição 3 a 4 horas antes do jogo

Lanche – após o jogo

- ✓ Leite magro ou meio gordo
- ✓ Pão com queijo ou fiambre
- ✓ Bolo seco

Jantar

- ✓ 1 entrada de massa
- ✓ Peixe ou carne com arroz/batata cozida e salada crua
- ✓ Fruta

**1.3 – Dias de Treino de Ginásio**

Durante o treino deves ingerir regularmente e em pequenas quantidades uma bebida energética ou água

Almoço ou jantar (dependendo da hora do treino)

- ✓ Sopa de legumes
- ✓ Pão sem manteiga
- ✓ Frango (sem pele) com arroz e salada crua
- ✓ 2 copos de leite magro ou meio gordo / 1 iogurte
- ✓ 1 peça de fruta ou salada de fruta

Outros pratos possíveis:

- ✓ Peixe grelhado / Cozido ou assado
- ✓ Bifes de peru ou frango (não comer vaca e porco)
- ✓ Massa, feijão cozido (não comer batatas fritas)

## **2 – Dias livres (sem jogo e sem treinos)**

Alimentação é feita de uma forma livre, mas sem utilização de bebidas alcoólicas.

## **3 – Alguns princípios básicos**

- ✓ Não comer batatas fritas
- ✓ Evitar comer porco (devido a presença de esteroides)
- ✓ Evitar bebidas gaseificadas
- ✓ Não abusar da quantidade de comida
- ✓ Beber muita água ao longo do dia (1 a 2 litros)
- ✓ Evitar beber mais do que 2 cafés por dia
- ✓ Com fome a meio da manhã ou durante a tarde – comer fruta, iogurtes ou bolachas integrais
- ✓ O atleta deve-se pesar e registar o peso todos os dias, de forma a prender a ter controlo sob a sua alimentação

## 4.2 Cuidados específicos a ter com a população alvo

Com um escalão SUB-15, onde a população alvo tem idades correspondidas entre os 14 e 15 anos, estão no pico da adolescência, onde ocorrem inúmeras mudanças, tanto a nível corporal como a nível emocional e até comportamental. Essas mudanças estão relacionadas com o estado maturacional e com o processo pubertário, ligado ao início da produção de testosterona (Buzzeti, 2010), onde é importante referir que apesar de a nível cronológico os atletas apresentarem a mesma idade isso pode mudar a nível maturacional, acabando por ser importante que os treinadores sejam capazes de ter uma adaptação na sua forma de lidar com os diversos atletas.

Assim sendo, podemos concluir que maturação biológica alcança níveis intensos de modificação durante a puberdade, definida por Marshall (1978) como todas as mudanças morfológicas e fisiológicas que acontecem durante o crescimento.

Como já referido em cima, a puberdade é a fase vivida pelo ser humano entre a sua infância e a fase adulta, designada por adolescência, tratando-se então de um momento de transformações físicas e biológicas. Também é possível existir oscilações emocionais causadas pelas alterações hormonais que o corpo sofre.

Com a entrada nesta fase é visível nos atletas as alterações a nível físico, seja em altura como em peso, os músculos desenvolvem mais e a sua resistência geral ao esforço aumenta.

Como os atletas neste escalão etário tem diferentes níveis de maturação e o chamado “salto pubertário” acontece mais rápido nuns e mais lento noutros e jogando 1ª Divisão numa serie onde o físico era um dos fatores decisivos, sentimos que os atletas com menos força e mais baixos sentiram imensa dificuldade em se impor, trazendo assim dificuldades a sua qualidade de jogo e consequentemente, tempo de jogo.

## 5. Dados dos Jogadores

O nosso plantel era formado por 23 jogadores inscritos e ativos, sendo uma equipa de Iniciados a média de idades do grupo era de 14,79 anos, a média de altura de 174 cm e a média de peso de 61kg, sendo o jogador mais novo o Rodrigo Pereira de 14 anos.

A nível de nacionalidades temos 22 jogadores de nacionalidade portuguesa e 1 jogador de nacionalidade brasileira.

*Tabela 2 - Dados dos jogadores*

<b>Nome</b>	<b>Peso (Kg)</b>	<b>Altura (cm)</b>	<b>% Massa Gorda</b>
Rodrigo Oliveira	45.7	166	5.0
Francisco Reguenga	65.5	182	12.3
Miguel Ribeiro	72.5	180	15.7
Tiago Meireles	62.3	180	15.2
Ricardo Monteiro	57.3	172	9.0
Marco Fernandes	61.1	170	10.2
Martim Aroso	49.7	181	9.1
Afonso Mota	47.6	168	7.3
Vítor Neves	51.8	175	6.6
Nuno Branco	43.5	155	8.2
Rodrigo Pereira	54.2	169	11.8
Luís Cunha	47.1	168	7.7
Bruno Fernandes	57.6	174	10.5
Filipe Mesquita	56.1	165	12.4
João Djob	59.9	181	9.1
Jael Santiago	44.1	155	8.1
Lucas Engler	49.8	166	11.2
Diogo Azevedo	49.7	167	8.0
Gonçalo Santos	60.0	167	10.0
Gabriel Paiva	62.6	175	10.5
Rui Pino	59.2	176	9.3
Tomas Amorim	47,2	168	7.7

## 5.1 Plantel e as suas posições

É importante referir que apenas o Rodrigo Oliveira e o Gonçalo Santos já estavam no clube desde a época anterior, todos os restantes atletas foram recrutados, sendo o seu primeiro ano no clube, já os capitães durante a época foram o central Miguel Ribeiro, que apesar de primeiro ano no clube tinha o perfil adequado e o guarda-redes Rodrigo Oliveira pela sua antiguidade no clube.

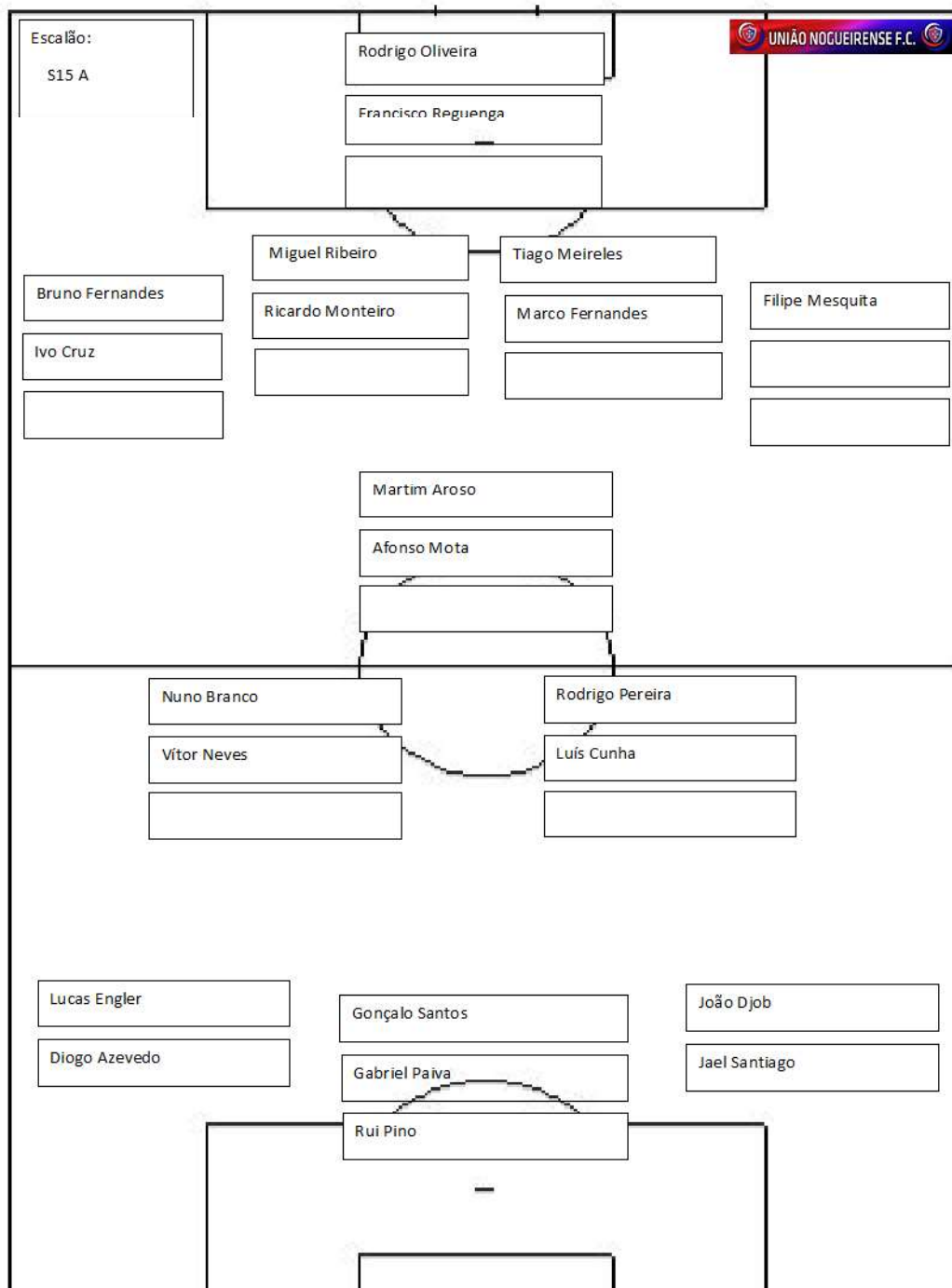


Figura 9 - Posições dos jogadores em campo

## 5.2 Perfil do Atleta

O nosso principal objetivo enquanto equipa técnica era conseguir fazer história no clube, sendo a primeira equipa de iniciados a conseguir o apuramento para o Campeonato Nacional, algo que na época de 2017/2018 tinha estado perto de acontecer.

Assim sendo, enquanto equipa técnica e conjugando os nossos valores enquanto pessoas e aquilo que queríamos passar para a equipa, decidimos que os nossos atletas deviam ter no seu perfil certas qualidades.

Qualidades essas que seriam, empenho, é algo que achamos que deve estar sempre presente durante a sessão de treino, conjugando isso com a concentração, era importante que durante os 60 minutos de treino todos os atletas se mantivessem concentrados em cada exercício, desde o mais simples ao mais complexo.

Sabendo que hoje em dia existe uma mensalidade para que se possa praticar desporto é importante que exista uma diferenciação, essa mensalidade dá ao atleta direito ao treino e igualdade de condições para a sua evolução, mas não lhe garante um lugar na convocatória, essa garantia apenas pode existir com demonstração de competências, surgindo assim a competitividade, uma qualidade que era muito importante para nós, para que todos dessem o máximo em todos os treinos, dificultando as nossas decisões de uma forma positiva.

Por último, mas talvez o mais importante devido a nossa inclusão numa série onde o poderio físico iria ser o mais importante, a inteligência a nível tático e a constante atitude de superação, só estas duas qualidades aliadas durante todo o jogo nos iriam deixar mais perto da vitória, nos iria fazer ser solidários e unir a equipa em prol do mesmo objetivo.

### 5.3 A nossa identidade

A nível pessoal e enquanto treinador a minha ideia de jogo é a manutenção da posse de bola, é ser capaz de controlar o jogo com posse e circulação rápida, pois dessa forma criamos mais perigo e conseguimos defender melhor.

Era importante que a intervenção fosse criada de forma a manter o grupo coeso, onde a intervenção do líder deve manter o grupo coeso durante a execução dos seus objetivos, sendo determinante para o sucesso. Treinadores são mais afetivos se os seus atletas estão satisfeitos com o processo onde estão envolvidos (Rodrigues, 2011).

Já a nível de equipa técnica um dos pontos positivos é que todos tínhamos a mesma forma de pensar, todos nas diversas equipas já orientadas tínhamos a posse de bola como ponto central, assim sendo, a nossa identidade enquanto equipa passava por:

- ✓ Ser um conjunto dominador, agressivo e que esteja sempre no comando em qualquer jogo, usando como base três regras, atrair o adversário libertando assim o espaço e acelerar;
- ✓ A ação fundamental do nosso jogo é a posse da bola, querendo sempre e a qualquer custo ter bola para ter controlo total e permanente sobre o jogo, nunca deixando de ser objetivos na procura do golo;
- ✓ Em termos defensivos sermos uma equipa muito agressiva. Uma equipa que não tendo bola deve lutar para a recuperar o mais rápido possível, sendo a reação rápida o mais pedido;
- ✓ Ter um espírito coletivo unido (solidários) e nesse sentido todos os jogadores têm funções ofensivas e defensivas, até a linha ataque;
- ✓ Queremos que a racionalidade e a inteligência imperem no nosso jogo. Por isso todas as nossas opções, os nossos princípios são concebidos dentro daquilo que nos parece melhor, mais concreto e mais seguro para produzirmos um jogo de qualidade e conseqüentemente a vitória;
- ✓ Fazer as coisas pelo melhor caminho será sempre o nosso lema enquanto equipa;
- ✓ Ter e querer ter sempre a bola. Pois essa será a nossa identidade e aquilo que terá de fazer de nos uma equipa diferente.

## 5.4 Objetivos atingir com o escalão SUB-15 Juniores “C”

Em início de época desportiva e durante reunião com os treinadores juntamente com o coordenador definem os objetivos que irão estar presentes em todo o trabalho efetuado para o decorrer do ano.

Contextualizando na época desportiva de 2017/2018 o escalão de Sub-15 atingiu o play off de subida na 1ª Divisão Distrital sendo que, na fase final de subida ao Campeonato Nacional de Iniciados não conseguiu o apuramento.

Sendo então importante reforçar a equipa foi efetuado um trabalho de scouting, onde toda a equipa foi construída do zero e com jogadores referenciados, de forma a conseguir criar uma equipa competitiva e com jogadores de qualidade para ajudarem na conquista do objetivo principal.

Assim sendo, os objetivos definidos são:

- ✓ Evolução dos atletas a nível técnico e psicossocial;
- ✓ Transmitir valores importantes no seu crescimento enquanto indivíduos;
- ✓ Transmitir os valores do clube;
- ✓ Alcançar 40 pontos até ao Natal;
- ✓ Apuramento para o play off de subida (Campeão de Serie);
- ✓ **Subida ao Campeonato Nacional de Iniciados.**

## 6. Modelo de Jogo

O sistema tático usado para a época desportiva 2018/2019 foi 1x4x3x3, um sistema usado por quase todas as equipas de formação no clube, incluído os seniores.



Figura 10 - Sistema Tático

### 6.1 Organização Ofensiva

Sistema – 1x4x3x3 com 1 médio defensivo

Método de jogo – Preferencialmente o ataque organizado

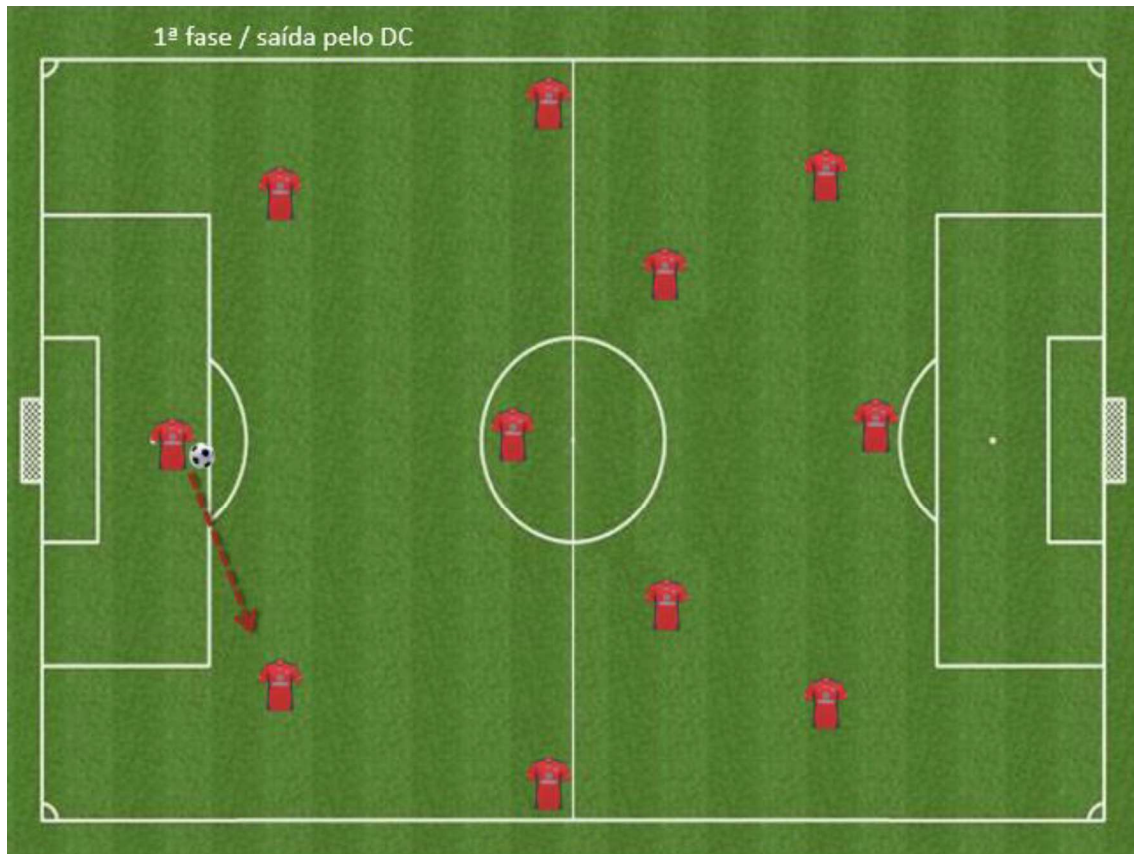
#### **Construção do processo ofensivo**

A nossa circulação de bola sempre segura e paciente pela linha defensiva, sempre com o apoio do médio defensivo (PV), para dar mais segurança a nível de cobertura como para a variação do centro do jogo. Importante referir que a nossa circulação de bola é sempre feita em largura e profundidade.

Como atacamos, preferencialmente, em ataque organizado é importante que exista mobilidade dos nossos jogadores, assim deve existir movimentação dos três homens mais avançados, sempre com procura da entrada da bola no espaço entre linhas. Os médios

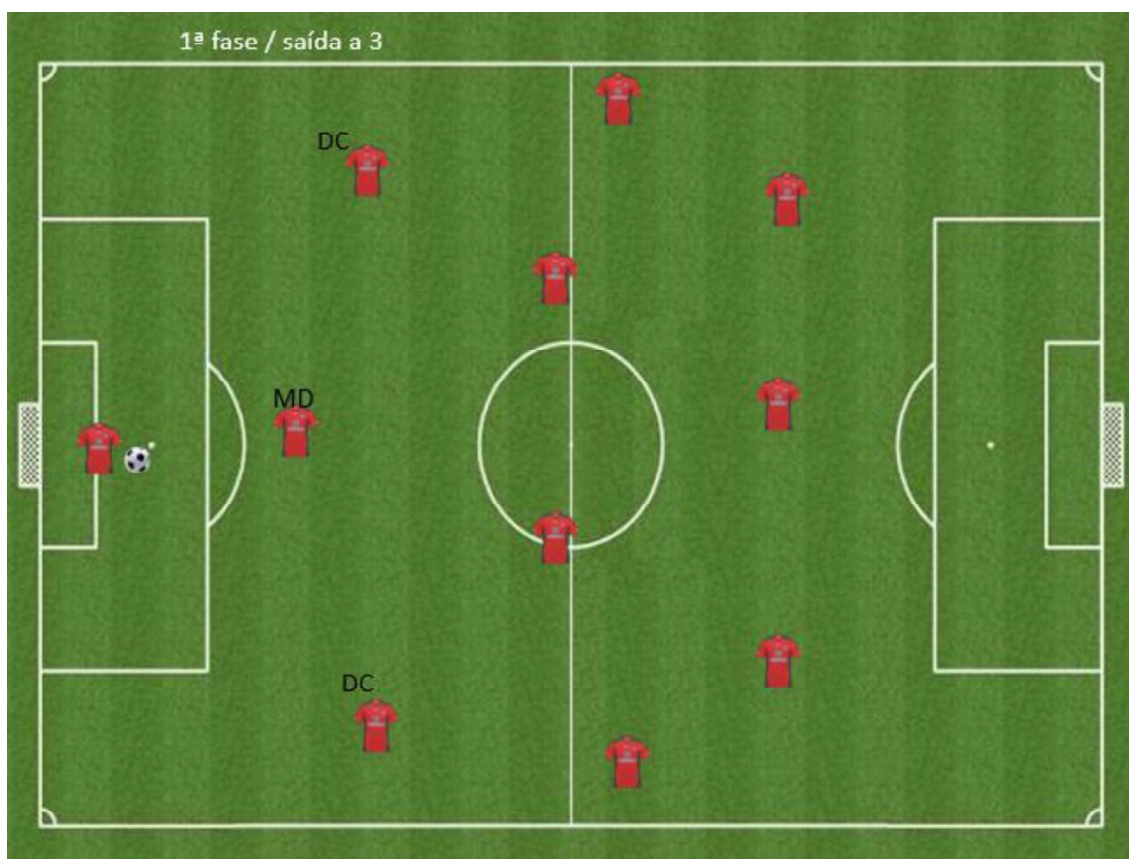
interiores criam zonas de entrada da bola no corredor central, já o defesa direito e o defesa esquerdo dando profundidade no corredor (campo grande).

Em saída pelo DC – Na 1ª fase de construção a saída pelos defesas centrais é feita com ambos bem abertos, dando profundidade e os defesas laterais bem projetados no campo.



*Figura 11 - Saída pelo Defesa Central*

Em saída a três (defesas centrais e médio defensivo) – Na saída a três os nossos centrais projetam no campo e o médio defensivo baixa para dar solução na zona central, já os defesas laterais com a subida dos centrais projetam até a linha do meio-campo, existindo assim mais jogadores em zonas ofensivas.



*Figura 12 - Saída a três (defesas centrais e médio defensivo)*

Em saída longa – Com um guarda-redes com qualidade a nível da colocação de bola, na saída longa o homem referência era o avançado, que tinha como objetivo disputar a primeira bola, “penteando” para trás, onde os extremos atacavam a segunda bola, dependendo do lado onde esta se encontrava.

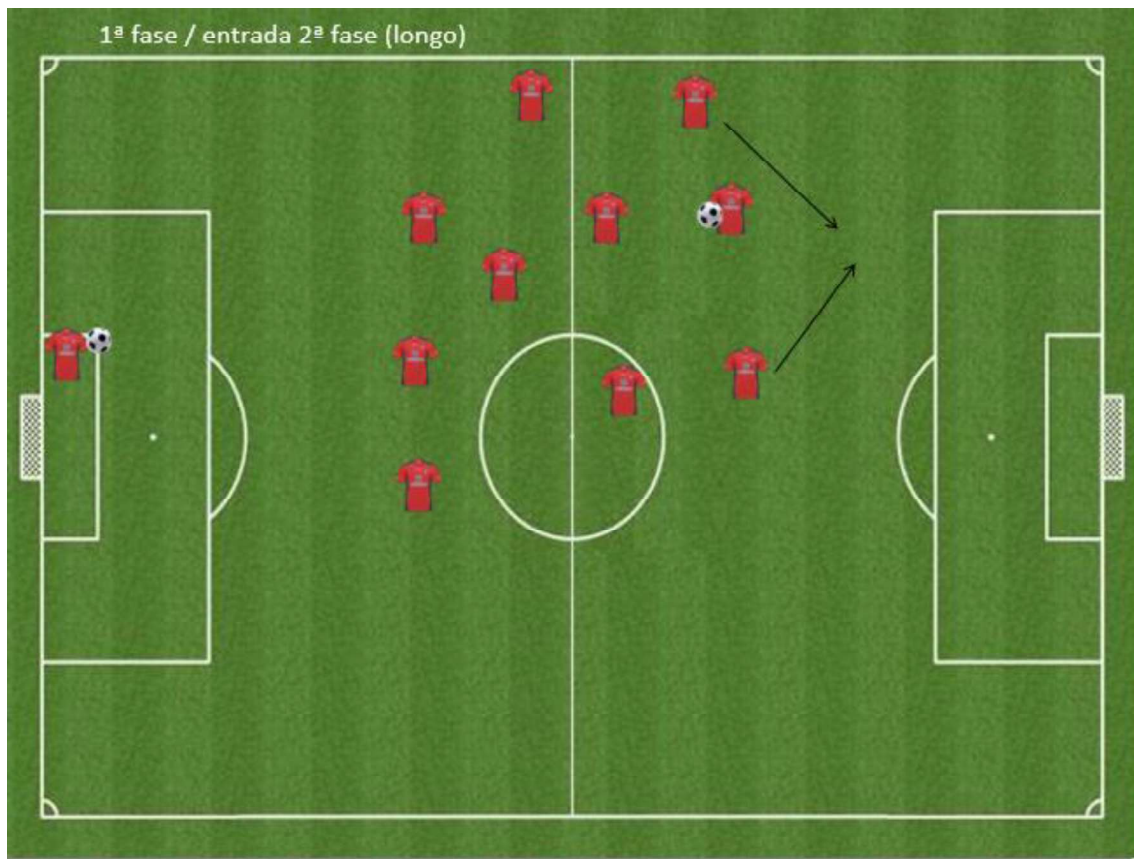


Figura 13 - Saída Longa

## 6.2 Transição Defensiva

Como o nosso modelo de jogo se baseia em manter a posse de bola, de circular a bola de forma paciente era importante que no momento em que a perdêssemos a nossa reação fosse rápida, atrasando assim a transição ofensiva do adversário. Se necessário cometer falta, mas apenas no meio-campo ofensivo, permitindo assim a reorganização defensiva, evitando qualquer tentativa de contra-ataque da equipa adversaria.

Importante referir que pedíamos aos nossos atletas para que a reação após perda de bola fosse mais intensa caso o adversário estivesse de costas, se fosse um duelo aéreo e má receção.

## 6.3 Organização Defensiva

Sistema – 1x4x3x3 com 1 médio defensivo

Método de jogo – Zona pressionante

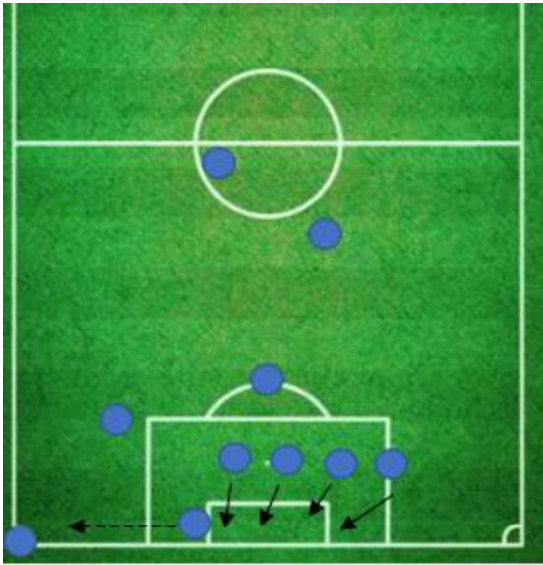
Para que seja possível manter o controlo do jogo é necessário ter bola, por isso era importante que a nível defensivo fossemos pressionantes, assim sendo, a nossa intenção era de recuperar a bola o mais rápido possível e o mais à frente possível, de forma a ficar mais próximos da baliza adversaria.

Para isso utilizávamos um bloco alto e compacto, existindo proximidade dos setores, não deixando sair curto, existindo uma pressão alta no limite da grande área. Em todos os momentos devia existir agressividade na recuperação de bola.

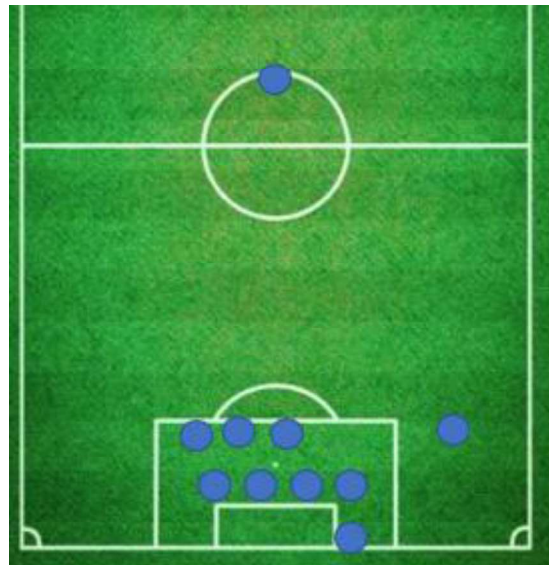
## 6.4 Transição Ofensiva

Atacando em ataque organizado e rápido era importante após recuperar a bola conserva-la, com isto devíamos ser capazes de retirar a bola de zonas de pressão e só depois organizar o ataque. De forma a garantir a manutenção da posse de bola a circulação devia ser feita através de apoios curtos e em 2/3 toques, criando assim espaços e linhas de passe, facilitando a transição defesa-ataque.

## 6.5 Esquemas Táticos



*Figura 15 - Canto Ofensivo*



*Figura 14 - Canto Defensivo*

Nos dias que correm e com a constante evolução no mundo do futebol os campeonatos se tornam mais competitivos e difíceis, as constantes contratações por época de forma a melhorar os plantéis faz com que os jogos se tornem equilibrados, sendo decidido no mais pequeno detalhe e um detalhe que tem ganho cada vez mais importância são os lances de bola parada. Várias equipas investem horas e inúmeras estratégias para que num momento de extrema importância um detalhe lhes traga a vitória.

A sua importância tanto existe a nível ofensivo como a nível defensivo, ambos nos levam a ganhar o jogo, num fazendo o jogo da vitória e no outro segurando essa vantagem.

Para nos enquanto equipa técnica o nosso pensamento acerca deste tópico era muito claro, era um momento que podia definir muito jogos, assim sendo todas as sextas-feiras no final do treino deixávamos 15 minutos reservados apenas para bolas paradas, mas a nível estatístico e após inúmeras horas de estratégias tivemos uma taxa de sucesso reduzida, onde apenas fizemos 2 golos e sofremos 18 golos.

## 7. Enquadramento Competitivo

Durante a época a calendarização dos treinos semanais é a indicada na seguinte tabela:

*Tabela 3 - Calendarização semanal de treinos*

<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
Folga	20:00h	20:00h	20:00h Ginásio	20:00h	Folga	Jogo 09:00h/ 11:00h

Como referido na tabela em cima durante toda a época a equipa tinha por semana 4 treinos, 3 realizados no campo e 1 realizado no ginásio, para reforço muscular e prevenção de lesões. Os atletas tinham 2 folgas semanais, a segunda-feira devido a realização do jogo ao Domingo e ao Sábado, antes do jogo.

Raras as exceções, os treinos eram realizados as 20:00h tendo duração de 1h.

A nível de espaço, como a nossa equipa tinha o estatuto de equipa A dispúnhamos sempre de meio-campo, partilhando o campo com o escalão de Sub-17. Em caso de feriados durante a semana a coordenação do União Nogueirense Futebol Clube marcava um dia para compensação.

Já a nível do campeonato o União Nogueirense Futebol Clube, na época 2018/2019, disputou o campeonato AF Porto 1ª Divisão Serie 2 Jun.C Sub-15, composta por 16 equipas, disputando o acesso ao Campeonato Nacional de Iniciados os dois primeiros classificados da Serie 1 e da Serie 2, sendo despromovidos diretamente os classificados entre a decima terceira posição à decima sexta e o decimo segundo tinha a possibilidade da manutenção se conseguisse ganhar no play-off de Despromoção.

A nossa equipa terminou o campeonato na 1ª posição, sendo campeão da serie 2 com 72 pontos, tendo 22 vitórias, 6 empates e 2 derrotas em 30 jogos, assegurando assim a possibilidade da subida ao Campeonato Nacional.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Nogueirense FC	72	30	22	6	2	87	18	+69	+
2	Paredes	68	30	20	8	2	81	17	+64	+
3	▲ Gondomar	61	30	18	7	5	57	25	+32	+
4	▼ Penafiel	60	30	18	6	6	81	28	+53	+
5	▲ Amarante FC	54	30	15	9	6	47	30	+17	+
6	▼ Sousense	54	30	16	6	8	54	36	+18	+
7	ACDFC Calçada	46	30	13	7	10	48	50	-2	+
8	Trofense	39	30	11	6	13	40	38	+2	+
9	Freemunde B	37	30	11	4	15	40	68	-28	+
10	Paços Ferreira B	36	30	9	9	12	26	37	-11	+
11	Lousada	35	30	9	8	13	26	56	-30	+
12	Alfenense	33	30	9	6	15	29	46	-17	+
13	Infesta	28	30	7	7	16	27	38	-11	+
14	AD Várzea FC	22	30	6	4	20	15	56	-41	+
15	▲ Alpendorada	12	30	2	6	22	18	70	-52	+
16	▼ Estrelas de Fânzeres	11	30	2	5	23	28	91	-63	+

Figura 16- AF Porto 1ª Divisão Jun.C - Classificação

Como podemos ver na imagem abaixo, a nossa equipa terminou a I Fase com o melhor ataque da prova, contabilizando 87 golos, ficando como 2ª melhor defesa com apenas 18 golos sofridos, com mais vitórias (22) e como a equipa com menos derrotas, apenas duas em todo o campeonato.

Com estes dados podemos afirmar que tínhamos uma equipa muito ofensiva e com “sede” de golo, mas que mantinha presente a importância de defender bem.

## EQUIPAS













Melhor Ataque	 Nogueirense FC	87 Golos	<a href="#">DETALHES</a>
Pior Ataque	 AD Várzea FC	15 Golos	<a href="#">DETALHES</a>
Melhor Defesa	 Paredes	17 Pontos sofridos	<a href="#">DETALHES</a>
Pior Defesa	 Estrelas de Fânzeres	91 Golos Sofridos	<a href="#">DETALHES</a>
Mais Goleadas	 Paredes +1	12 Goleadas	<a href="#">DETALHES</a>
Mais Vitórias	 Nogueirense FC	22 Vitórias	<a href="#">DETALHES</a>
Menos Vitórias	 Estrelas de Fânzeres +1	2 Vitórias	<a href="#">DETALHES</a>
Mais Empates	 Amarante FC +1	9 Empates	<a href="#">DETALHES</a>
Menos Empates	 AD Várzea FC +1	4 Empates	<a href="#">DETALHES</a>
Mais Derrotas	 Estrelas de Fânzeres	23 Derrotas	<a href="#">DETALHES</a>
Menos Derrotas	 Nogueirense FC +1	2 Derrotas	<a href="#">DETALHES</a>
Max. Jogos sem Perder	 Paredes	20 Jogos	<a href="#">DETALHES</a>

Figura 17 - Estatísticas Globais (ZeroZero)

É importante referir que a nossa equipa em casa conquistou 13 vitórias contra 9 vitórias fora, nunca sofreu nenhuma derrota em casa e impunha o seu jogo contra qualquer equipa, tendo marcado 51 dos 87 golos em casa e sofrido 18 golos, 9 em casa e 9 fora.

Tabela 4 - Estatística Casa e Fora

<u>CASA</u>		<u>FORA</u>	
Vitórias	13	Vitórias	9
Empates	2	Empates	4
Derrotas	0	Derrotas	2
Golos Marcados	51	Golos Marcados	36
Golos Sofridos	9	Golos Sofridos	9
Diferença de Golos	42	Diferença de Golos	27
Media de GM por jogo	3,4	Media de GM por jogo	2,4
Media de GS por jogo	0,6	Media de GS por jogo	0,6
Melhor Resultado	6-0	Melhor Resultado	0-8

## 7.1 Calendarização do Campeonato Distrital de Juniores “C” – 1ª Divisão

O nosso calendário de jogos no Campeonato Distrital de Juniores “C” – 1ª Divisão S2, na época 2018/2019 foi o seguinte:

Tabela 5 – Calendarização do Campeonato Distrital

<b><u>VISITADO</u></b>	<b><u>VISITANTE</u></b>	<b><u>DATA</u></b>	<b><u>RESULTADO</u></b>
<u>União Nogueirense F.C</u>	Amarante F.C	<u>23-09-2018</u>	4-0 (V)
C.D. Trofense	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>30-09-2018</u>	2-2 (E)
<u>União Nogueirense F.C</u>	Gondomar S.C	<u>07-10-2018</u>	2-1 (V)
A.D. Lousada	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>14-10-2018</u>	0-0 (E)
F.C. Penafiel	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>21-10-2018</u>	0-0 (E)
<u>União Nogueirense F.C</u>	U.D. Sousense	<u>28-10-2018</u>	4-0 (V)
F.C. Infesta	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>04-11-2018</u>	1-0 (D)
<u>União Nogueirense F.C</u>	A.C. Alfenense	<u>11-11-2018</u>	2-1 (V)
F.C. Alpendorada	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>18-11-2018</u>	0-5 (V)
<u>União Nogueirense F.C</u>	U.S.C. Paredes	<u>25-11-2018</u>	3-0 (V)
S.C. Freamunde “B”	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>02-12-2018</u>	0-8 (V)
<u>União Nogueirense F.C</u>	A.D Varzea F.C.	<u>09-01-1028</u>	2-0 (V)
F.C. Paços Ferreira “B”	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>16-12-2018</u>	0-2 (V)
<u>União Nogueirense F.C</u>	ACDF Calçada Oldrões	<u>06-01-2019</u>	6-0 (V)
Estrelas F.C. Fânzeres	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>13-01-2019</u>	1-5 (V)
Amarante F.C.	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>20-01-2019</u>	1-1 (E)
<u>União Nogueirense F.C</u>	C.D. Trofense	<u>27-01-2019</u>	2-0 (V)
Gondomar S.C.	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>03-02-2019</u>	0-1 (V)
<u>União Nogueirense F.C</u>	A.D. Lousada	<u>10-02-2019</u>	3-1 (V)
<u>União Nogueirense F.C</u>	F.C. Penafiel	<u>17-02-2019</u>	4-0 (V)
U.D. Sousense	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>24-02-2019</u>	0-2 (V)
<u>União Nogueirense F.C</u>	F.C. Infesta	<u>03-03-2019</u>	3-3 (E)

A.C. Alfenense	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>10-03-2019</u>	0-3 (V)
<u>União Nogueirense F.C</u>	F.C. Alpendorada	<u>17-03-2019</u>	5-0 (V)
U.S.C. Paredes	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>24-03-2019</u>	1-0 (D)
<u>União Nogueirense F.C</u>	S.C. Freamunde	<u>31-03-2019</u>	6-0 (V)
A.D. Varzea F.C.	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>07-04-2019</u>	1-4 (V)
<u>União Nogueirense F.C</u>	F.C. Paços Ferreira	<u>14-04-2019</u>	3-1 (V)
ACDF Calçada Oldrões	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>21-04-2019</u>	2-3 (V)
<u>União Nogueirense F.C</u>	Estrelas F.C. Fânzeres	<u>28-04-2019</u>	2-2 (E)

## 7.2 Enquadramento competitivo do apuramento de campeão

A nossa equipa terminou o apuramento de campeão na 2ª posição, com possibilidade de subida ao Campeonato Nacional de Iniciados, com 7 pontos, tendo 2 vitórias, 1 empate e 3 derrotas em 6 jogos.

### CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	SC Salgueiros	14	6	4	2	0	12	2	+10	+
2	Nogueirense FC	7	6	2	1	3	5	7	-2	+
3	AD Grijó	6	6	1	3	2	2	5	-3	+
4	Paredes	4	6	0	4	2	4	9	-5	+

[Ver classificação detalhada »](#)

 Campeão - Promoção ao Campeonato Nacional

Figura 18 - Classificação Final Apuramento de Campeão

## EQUIPAS

Melhor Ataque	 SC Salgueiros	12 Golos	<a href="#">DETALHES</a>
Pior Ataque	 AD Grijó	2 Golos	<a href="#">DETALHES</a>
Melhor Defesa	 SC Salgueiros	2 Golos sofridos	<a href="#">DETALHES</a>
Pior Defesa	 Paredes	9 Golos Sofridos	<a href="#">DETALHES</a>
Mais Goleadas	 SC Salgueiros	2 Goleadas	<a href="#">DETALHES</a>
Mais Vitórias	 SC Salgueiros	4 Vitórias	<a href="#">DETALHES</a>
Menos Vitórias	 Paredes	0 Vitórias	<a href="#">DETALHES</a>
Mais Empates	 Paredes	4 Empates	<a href="#">DETALHES</a>
Menos Empates	 Nogueirense FC	1 Empates	<a href="#">DETALHES</a>
Mais Derrotas	 Nogueirense FC	3 Derrotas	<a href="#">DETALHES</a>
Menos Derrotas	 SC Salgueiros	0 Derrotas	<a href="#">DETALHES</a>
Max. Jogos sem Perder	 SC Salgueiros	6 Jogos	<a href="#">DETALHES</a>

Figura 19 - Estatísticas Globais (ZeroZero)

Importante referir que da primeira fase, onde fomos a equipa a nível estatístico de maior sucesso, no apuramento de campeão fomos o oposto, de equipa com mais vitórias passamos a equipa com mais derrotas.

A nossa equipa em casa conquistou 2 vitórias contra 0 fora, o que revela que fora de portas tivemos dificuldade em impor o nosso jogo.

Tabela 6 - Estatística Casa e Fora

<u>CASA</u>		<u>FORA</u>	
Vitórias	2	Vitórias	0
Empates	0	Empates	1
Derrotas	1	Derrotas	2
Golos Marcados	4	Golos Marcados	1
Golos Sofridos	2	Golos Sofridos	5
Diferença de Golos	2	Diferença de Golos	-4
Média de GM por jogo	0,83	Média de GM por jogo	0,83
Média de GS por jogo	1,17	Média de GS por jogo	1,17
Melhor Resultado	3-0	Melhor Resultado	1-1

### 7.3 Calendarização do Apuramento de Campeão de Juniores “C” – 1ª Divisão

O calendário de jogos da nossa equipa na Fase de Apuramento de Campeão na época 2018/2019, foi o seguinte:

*Tabela 7 - Calendarização Fase Apuramento de Campeão*

<u>VISITADO</u>	<u>VISITANTE</u>	<u>DATA</u>	<u>RESULTADO</u>
U.S.C. Paredes	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>05-05-2019</u>	1-1 (E)
<u>União Nogueirense F.C</u>	S.C. Salgueiros	<u>12-05-2019</u>	0-2 (D)
A.D. Grijó	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>19-05-2019</u>	1-0 (D)
<u>União Nogueirense F.C</u>	U.S.C. Paredes	<u>25-05-2019</u>	1-0 (V)
S.C. Salgueiros	<u>União Nogueirense F.C</u>	<u>02-06-2019</u>	3-0 (D)
<u>União Nogueirense F.C</u>	A.D. Grijó	<u>09-06-2019</u>	3-0 (V)

Na Fase de Apuramento de Campeão, como podemos ver na calendarização, iniciamos com um empate e duas derrotas seguidas, o que levou a uma pressão adicional, era imperatriz ganhar para manter a possibilidade de ficar em 1º lugar, mas também existia pressão por ser a 1ª equipa do clube a ter possibilidades de subir ao Campeonato Nacional, sem esquecer que os Sub-17 já tinham garantido a subida.

Lidando com atletas entre os 14 e 15 anos que tem como principal objetivo a sua evolução e a possibilidade de singrar a nível profissional é um teste ser capaz de os aliviar da pressão e arranjar forma de os motivar para o próximo jogo, tendo sido esse um dos nossos grandes objetivos pessoais durante toda a Fase Final, elevar os níveis de motivação em todo o grupo.

## 7.4 Estatística

Tabela 8 – Estatística

<b>Nome</b>	<b>Minutos</b>	<b>Golos</b>	<b>Assistências</b>	<b>Amarelos</b>	<b>Vermelhos</b>
Rodrigo Oliveira	1425	0	0	0	1
Francisco Reguenga	958	0	0	0	0
Bruno Fernandes	615	0	0	1	0
Tiago Meireles	877	0	0	3	1
Miguel Ribeiro	2185	5	3	4	0
Filipe Mesquita	1993	5	7	2	0
Martim Aroso	2152	2	4	2	0
Diogo Azevedo	2196	12	3	1	0
Vítor Neves	1599	1	8	2	0
Rui Pino	1057	7	4	0	0
Nuno Branco	737	2	3	0	0
Ricardo Monteiro	1558	2	0	0	0
Luís Cunha	373	0	5	0	0
Rodrigo Pereira	1874	6	6	3	0
João Djob	1672	14	6	2	1
Gabriel Paiva	1533	16	4	1	0
Tomas Torres	302	1	4	0	0
Guilherme Teixeira	210	3	2	0	0
Jael Santiago	338	1	2	0	0
Daniel Cabral	185	0	0	0	0
Marco Fernandes	144	0	0	0	0
Tiago Libório	233	0	0	0	0
Afonso Mota	133	0	0	0	0
Gonçalo Santos	300	2	1	0	0
Lucas Engler	852	3	4	0	0
Gonçalo Oliveira	25	0	0	0	0
Ivo Cruz	434	5	5	0	0

## 8. A importância da observação e análise da equipa adversária

É importante sermos capazes de acompanhar a evolução do futebol e de tentar ter sempre uma vantagem sobre o nosso adversário, é aí que entra a importância da observação, onde segundo Garganta (2001) tem ao longo dos tempos constituindo uma ferramenta importante para os processos de preparação desportiva, sendo que a mesma ira influenciar certas alterações no nosso modelo de jogo, mas apenas em temporários momentos do jogo, de forma a não perder a nossa essência enquanto equipa.

No estudo da equipa adversária, um dos principais objetivos é a identificação dos seus pontos fortes que podem ser contrariados e os aspetos negativos que podem/devem ser explorados, levando ao bom desempenho (Carling, Williams & Reilly, 2005).

Ventura (2013) refere que a observação da equipa adversaria fornece conhecimentos acerca das suas forças e fraquezas e constata se o realizado no treino passa para a competição.

A observação pode ser dividida em duas partes, a análise quantitativa, onde se incide a nível do volume, intensidade dos deslocamentos e ações técnico-táticas individuais e a análise qualitativa, onde se incide sobre os aspetos táticos coletivos, como organização defensiva e ofensiva, transições defensivas e ofensivas, jogadores de referência e bolas paradas (Vieira, 2010).

Enquanto equipa técnica foi decidido que a observação das equipas adversarias seria feita por nos, de forma a não se perder informação, podendo a mesma equipa ser observada duas vezes por treinadores diferentes, de forma a não se perder informação importante, podendo também a sua estratégia mudar consoante o adversário. Já a nível de filmagens a nossa atenção recaiu sempre em situações de bola parada (cantos defensivos/ofensivos e livres defensivos/ofensivos).

As reuniões de análise da equipa adversária eram efetuadas as quartas-feiras antes do treino na sala de vídeo, com acesso a um projetor e tela, com a apresentação em formato power point. A sua apresentação era feita por mim ou pelo treinador adjunto Diogo Rios, não excedendo os 25 minutos, de forma a manter o nível atencional do grupo.

## 8.1 Microciclo e a análise do adversário

Na tabela seguinte vemos o microciclo com o planeamento semanal de 04 de Março de 2019 ate 10 de Março de 2019:


*Tabela 9 - Microciclo 25*

<b>Segunda-Feira</b> <b>04/03</b>	<b>Terça-Feira</b> <b>05/03</b>	<b>Quarta-Feira</b> <b>06/03</b>	<b>Quinta-Feira</b> <b>07/03</b>	<b>Sexta-Feira</b> <b>08/03</b>	<b>Sábado</b> <b>09/03</b>	<b>Domingo</b> <b>10/03</b>
Folga	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover jogo interior</li> <li>- Rapidez na circulação</li> <li>- Atrair no meio-campo para libertar linhas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rapidez a circular</li> <li>- Transição Ofensiva (Roturas)</li> <li>- Org. Defensiva</li> </ul>	Ginásio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover jogo interior</li> <li>- Roturas e combinações nas laterais</li> <li>- Org. Defensiva (Bola nas costas)</li> </ul>	Folga	Jogo Oficial Paredes

É importante referir que o sucesso que é obtido em treino e em competição tem relação direta com a eficácia do próprio exercício (Castelo, 2009).

De forma a conseguir contextualizar tudo vamos dar a conhecer a análise que foi feita sobre o Paredes, de forma a tentar demonstrar as mudanças que essa análise pode trazer para a nossa semana de treinos.

O Paredes é uma equipa que tem como sistema tático o 1-4-4-2, com 2 médios alas e 2 médios centros, colocando muitos atletas na zona central e com 2 avançados, a servir de apoio e puxar pressão, jogando de costas para a baliza e um mais solto, procurando o espaço e diagonais, onde a sua transição ofensiva é muito direta, recuperando bola procuram logo as costas dos defesas para a rotura do avançado. Já na transição defensiva, com as inúmeras projeções do defesa esquerdo, a dificuldade é o lado esquerdo, devido a sua demora em recuperar a sua posição.

		Período	Competitivo	Data	Ter - 05/Mar/2019	Tempo	Treino nº
U. NOGUEIRENSE F.C.		Microciclo	25	Hora	20:00h	60'	99
		Próximo Jogo	Paredes	Local	Estádio Nogueirense FC	Sub 15 A	
<b>Material para treino:</b> 15 bolas; 20 sinalizadores; coletes (8+8+10)							

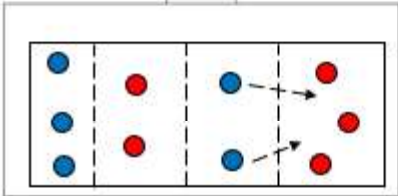
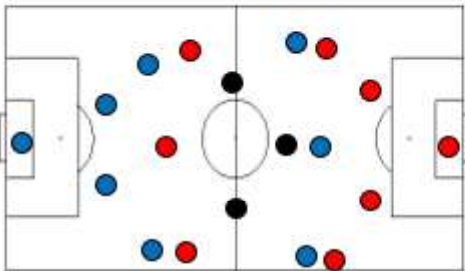
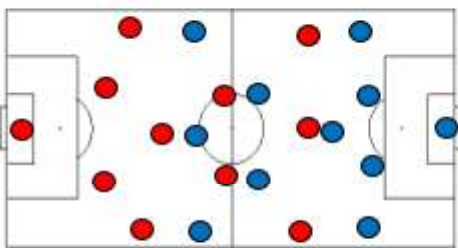

<p><b>3x2 – Promover jogo interior</b></p> <p>Dividir o campo em 4 sectores, intercalando entre eles as equipas, o objetivo é conseguir ligar com os jogadores que se encontram no meio, de forma a promover o jogo interior</p>		2x5'
<p><b>GR+7x7+GR+3 jokers – Promover jogo interior</b></p> <p>Fazer 7x7 onde o objetivo é promover jogo interior, onde os jokers são os médios, o objetivo é a ligação com os mesmos, só podendo atacar após essa ligação</p>		2x10' 1' para recup.
<p><b>GR+10x10+GR – Promover jogo interior</b></p> <p>Fazer 10x10 onde os interiores devem receber a bola depois da linha do meio-campo, onde só podem dar 2 toques, o objetivo é a circulação rápida da bola</p>		2x15' 1' para recup.

Figura 20- Plano de Treino nº99

A imagem acima é referente ao microciclo 25, tendo como adversário o Paredes a contar para a jornada 25 da 1ª Divisão de Juniores “C”.

Sendo o primeiro treino mais direcionado para a nossa equipa e a nossa forma de jogar, bola a entrar em zonas interiores para criar espaço nas linhas e possibilidade de roturas, utilizamos 3 exercícios onde o objetivo principal é a promoção do jogo interior. O 1º exercício é criado num espaço mais reduzido, já o 2º e 3º mais em contexto de jogo, de forma a criar o que foi pedido no exercício inicial.

É importante referir que durante os exercícios o feedback mais utilizado é a importância da rápida circulação de bola e de mudar o flanco de jogo mal a bola entre em espaços interiores, devido as dificuldades defensivas do Paredes.

		Período	Competitivo	Data	Qua - 06/Mar/2018	Tempo	Treino nº
U. NOGUEIRENSE F.C.		Microciclo	25	Hora	20:00h	60'	100
		Próximo Jogo	Paredes	Local	Estádio Nogueirense FC		
Material para treino: 20 sinalizadores; 4 mini baliza; 15 bolas; coletes 10+10+3)							Sub 15 A

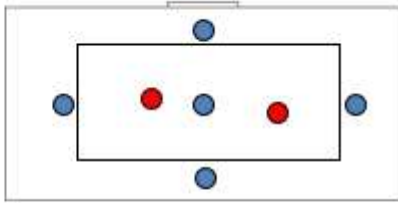
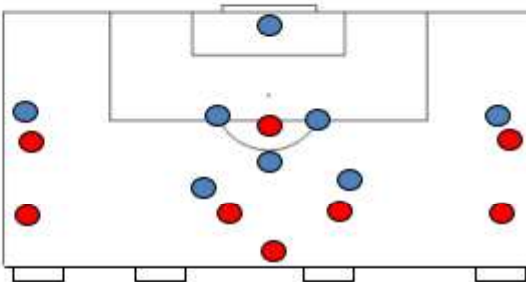
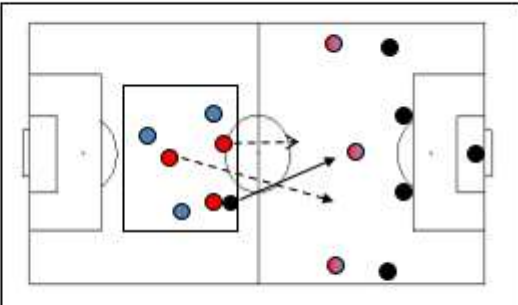
<p><b>Aquecimento – Meinho da Solução</b></p> <p>Por fora do quadrado 4 jogadores e dentro dois, uma solução e dois defesas, sendo o objetivo a ligação com a solução e a mobilidade da mesma</p>		10'
<p><b>8x7+GR – Transição Ofensiva</b></p> <p>A equipa com superioridade numérica tem como objetivo a circulação de bola e passes em rotura para que possa finalizar, já a linha defensiva e com inferioridade numérica caso consiga ganhar a bola tem 4 mini balizas onde pode finalizar É importante que a reação a perda seja feita de forma rápida</p>		2x12' 50" 1' para recup. entre serie
<p><b>3x3 + 6x4 – Transição ofensiva e organização defensiva</b></p> <p>Fazer 3x3 num quadrado, apos 5 passes fazer ligação com o avançado e partir para uma transição de 6x4, onde tem 5 segundos para finalizar Variável: Colocar os laterais mais subidos no terreno e quando o avançado receber bola eles baixam para a linha defensiva</p>		2x12' 50" 1' para recup. entre serie


Figura 21- Plano de Treino nº100

A imagem acima é referente ao microciclo 25, tendo como adversário o Paredes a contar para a jornada 25 da 1ª Divisão de Juniores “C”.

O treino foi realizado na quarta-feira, o dia escolhido por nos para aumentar a intensidade, de forma a tentar manter os níveis que irão existir no dia de jogo.

Sabendo de antemão que o Paredes usa como sistema tático o 4-4-2, com muitos jogadores a povoar o meio-campo, o nosso objetivo no 1º exercício é recriar a mobilidade necessária, tanto na circulação como na mobilidade dos jogadores, obrigando o jogar do meio a manter-se em constante movimento, na procura de uma linha de passe.

Já no 2º e 3º exercício, o objetivo é de trabalhar a organização ofensiva, com mudanças de flanco para o lado esquerdo preferencialmente, devido a dificuldade defensiva do lateral e trabalhar a rapidez na circulação de bola.

		Período	Competitivo	Data	Tempo	Treino nº
		Microciclo	25	Hora	20:00h	101
		Próximo Jogo	Paredes	Local	Estádio Nogueirense FC	
<b>Material para treino:</b> 15 bolas; 20 sinalizadores; coletes (8+8+10)						Sub 15 A

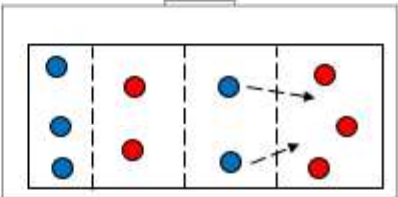
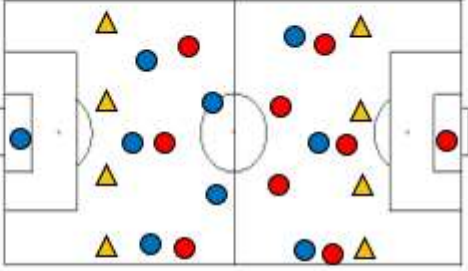
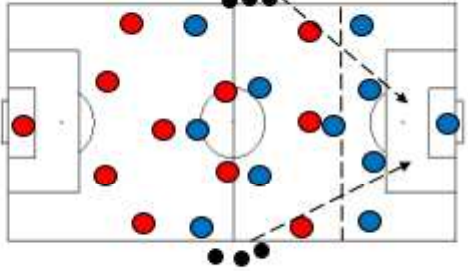
<p><b>3x2 – Promover jogo interior</b></p> <p>Dividir o campo em 4 sectores, intercalando entre eles as equipas, o objetivo é conseguir ligar com os jogadores que se encontram no meio, de forma a promover o jogo interior</p>		2x5'
<p><b>GR+8x8+GR – Posse c/entradas (porta central – rutura ou 2x1/ porta lateral combinações)</b></p> <p>Fazer 8x8 onde o objetivo é conseguir na zona central o passe em rutura, mas quando a bola se encontra na lateral conseguir criar combinações com o lateral, extremo e o medio interior</p>		2x10' 1' para recup.
<p><b>GR+10x7+GR – Bola nas costas</b></p> <p>Fazer 10x7 onde o objetivo é conseguir ajustar a linha defensiva quando o treinador coloca a bola nas costas da equipa que estava a atacar</p>		2x15' 1' para recup.

Figura 22 - Plano de Treino nº101

A imagem acima é referente ao microciclo 25, tendo como adversário o Paredes a contar para a jornada 25 da 1ª Divisão de Juniores “C”.

Iniciamos o treino de sexta-feira com a promoção do jogo interior, de forma a realçar a importância de manter a nossa filosofia de jogo mesmo com as mudanças feitas consoante o adversário.

No 2º exercício o objetivo é conseguir utilizar rapidez na circulação de bola de forma a criar espaços na linha defensiva, de forma a existirem roturas por parte do avançado, aproveitando também a dificuldade do setor esquerdo do Paredes queríamos que no momento em que a bola entrasse na lateral existissem combinações entre o lateral, extremo e médio interior, criando assim superioridade numérica.

Já o 3º exercício trata-se de organização defensiva, devido a análise ofensiva da equipa adversaria, como sabemos o Paredes é uma equipa que na sua transição ofensiva procura rapidamente o seu avançado mais móvel, de forma a colocar a bola nas costas da linha defensiva e de forma a não sermos surpreendidos nesse aspeto a nossa preocupação era recriar esse mesmo momento, colocando então ao sinal do treinador uma bola nas costas da equipa que tinha atacado, para que a linha defensiva protegesse a profundidade e ajustasse rapidamente para não ser surpreendida.

## 9. Objetivos do Estágio

### 9.1 Avaliação do cumprimento de objetivos

Um dos pontos mais preponderantes na aceitação do convite para ingressar nos Sub-15 foi a possibilidade de ter um contato direto com todas as experiências reais que existem numa época desportiva, como as relações pessoais com os atletas, os diretores levando a um aumento do conhecimento, querendo depois de 5 anos de teórica passar, ou pelo menos tentar, para a prática e os objetivos que me foram propostos.

Como descrito em cima, no início da época foram estabelecidos objetivos enquanto equipa técnica para o coletivo, mas a nível pessoal eles também existiram, sendo correspondidos de uma forma positiva. Como primeira experiência a nível profissional, dentro de uma estrutura bem organizada e com o primeiro contacto numa equipa de futebol de 11 a disputar 1ª Divisão, com uma equipa técnica com vários anos de experiência e fases finais, não poderia ter sido mais enriquecedora, onde senti que em todos os treinos fui evoluindo, me tornando uma pessoa mais completa a nível pessoal e profissional.

Já a nível coletivo podemos concluir que os objetivos propostos pela equipa técnica foram cumpridos na sua maioria, conseguimos pegar numa equipa construído do zero e transmitir os valores do clube, conseguimos que a união de grupo estivesse sempre presente e que as adversidades fossem ultrapassadas enquanto equipa, conseguindo assim a sua evolução a nível técnico, mas também psicossocial e conseguimos o apuramento para o play-off de subida como campeão de serie.

Ficando assim por cumprir os 40 pontos ate ao Natal, onde conquistamos 33 pontos e a subida ao Campeonato Nacional de Iniciados, onde queríamos uma subida direta, mas finalizando a II Fase em 2º lugar dependemos de terceiros.

Durante a época foi feito uma reflexão referente ao meu desempenho no estágio, por parte do treinador principal Mário Neves e pelo coordenador do clube Sérgio Leite, analisando assim se os objetivos propostos tinham sido atingidos.

De referir que o constante contacto com ambos e o feedback recebido durante os treinos e jogos me ajudaram imenso a crescer enquanto treinador.

Em suma, podemos concluir que a nível coletivo e pessoal foi uma época finalizada com uma enorme taxa de sucesso.

## 9.2 Operacionalização

O meu trabalho como treinador estagiário no União Nogueirense Futebol Clube passava pela operacionalização dos treinos no terreno, estando encarregue da montagem dos exercícios, de trabalhar individualmente com os atletas de forma a aumentar a sua relação com a bola e o seu melhoramento a nível técnico.

A nível de análise foi-me delegado a observação de adversários, onde transformava essa observação em relatório e posteriormente na criação das apresentações das equipas adversarias, de forma a dar a conhecer a equipa adversaria aos nossos jogadores.

A nível de operacionalização dos treinos semanais a equipa técnica sempre se reunia as terças-feiras de forma a preparar a semana de treinos, consoante a equipa que iríamos defrontar.

Em dia de jogos estava encarregue da ativação geral dos jogadores tanto no início como durante o jogo, dando também feedbacks aos jogadores e indicações ao treinador principal quando necessário.

## 9.3 Fase de Integração

Estando já em trabalhos de preparação de pré-época noutra equipa foi abordado para ingressar no Nogueirense FC, tendo pedido algum tempo para que conseguisse reunir informações acerca do clube, clube pelo qual não tinha nenhuma informação, isto para que a escolha da equipa onde iria realizar o estágio se baseasse naquilo que eu esperava, um contexto competitivo.

Apos aceitar o convite a minha integração na equipa técnica de iniciados do União Nogueirense Futebol Clube foi como segundo treinador adjunto, existindo então um

treinador principal, Mário Neves e mais um treinador adjunto, Diogo Rios, ambos com um historial de fases finais no clube.

Com a equipa técnica definida procedemos a uma reunião onde definimos os objetivos desportivos da época, a nível de clube, mas também a nível pessoal para toda a equipa técnica.

#### 9.4 Fase de Intervenção

Apos o inicio dos trabalhos a minha intervenção é realizada antes dos treinos com reuniões onde são partilhadas ideias para a criação do microciclo semanal, durante o treino com a montagem dos exercícios e a colocação do material e depois do treino/jogo, onde realiza os relatórios de jogo, a criação da apresentação sobre o próximo adversário, “discussão” sobre as convocatórias para cada jogo, o controlo das presenças no treino e a passagem dos planos de treino de formato papel para formato digital.

#### 9.5 Calendarização

O início do estágio ocorreu no dia 1 de Julho de 2018, para ser possível realizar jogos amigáveis contra equipas inseridas no Campeonato Nacional de Iniciados, com a junção dos plantéis de Sub-14 e Sub-15 para análise de jogadores e estruturação do plantel final de Sub-15.

No dia 23 de Setembro de 2018 deu-se inicio a 1ª Divisão de Juniores “C”, com o termino a dia 14 de Abril de 2019, com o 1º lugar da serie 2 a ser alcançado. Já a Fase de Apuramento de Campeão teve início a dia 5 de Maio de 2019 com o termino a dia 9 de Junho de 2019, alcançando o 2º lugar.

A época e os respetivos treinos terminaram no dia 17 de Junho de 2019.

Em suma, os objetivos do estágio, a nível coletivo e pessoal foram decorrendo ao longo de toda a época desportiva.

## 10. Intervenção Profissional

### 10.1 Funções e Responsabilidades

Sendo a minha função de treinador adjunto a minha principal função era ajudar no planeamento e operacionalização do treino, ficando encarregue da montagem dos exercícios, de controlar o tempo dos exercícios e do trabalho individual dos jogadores não utilizados no exercício principal.

Já em dia de jogo a minha responsabilidade era auxiliar o treinador adjunto Diogo Rios na ativação geral e específica dos jogadores no início dos jogos e no acompanhamento dos jogadores suplentes no aquecimento.

Já apos o jogo tinha como função a análise estatística.

### 10.2 Planeamento do treino

A reunião do planeamento de treino semanal era efetuada à terça-feira de cada semana, onde consoante o adversário discutíamos os melhores exercícios para contrariar os seus pontos fortes, onde poderíamos criar mais dificuldades e conjugar a nossa forma de jogar com a do adversário.

### 10.3 Operacionalização do treino

Apos a reunião cada treinador ficava com um plano de treino, para que no terreno a montagem dos exercícios fosse efetuada sem demoras, tinha também como função explicar e controlar os exercícios, recorrendo a feedbacks construtivos e positivos consoante a execução dos jogadores.

## 10.4 Planeamento do Treino individual

Como já sabia de antemão, devido a reunião de planeamento, quantos jogadores não iriam integrar certos exercícios, planeava exercícios individuais para melhoramento individual, controlo de bola e relação com a bola.

## 10.5 Elaboração da convocatória

A convocatória era realizada à sexta-feira, no último treino da semana, juntamente com toda a equipa técnica e o coordenador do clube, onde era discutido quem seria convocado e não convocado, tendo sempre em conta o terreno, o adversário, o tempo, mas principalmente o empenho e desempenho que o jogador demonstrou ao longo da semana.

Importante referir que para que nenhum jogador perdesse o ritmo, quando não convocados para a equipa A, desciam e jogavam pela equipa B que se encontrava na 2ª Divisão.

## 10.6 Análise do jogo

Após o jogo era feito um relatório do jogo, numa folha disponibilizada pelo clube, para conhecimento dos dados estatísticos, referentes ao sistema tático inicial e final, análise geral e individual de cada posição, as substituições existentes e os minutos, golos, assistências e cartões amarelos/vermelhos.

Posteriormente era entregue ao coordenador do clube e ao treinador principal.

## Conclusão

Com a conclusão da época desportiva chega a altura de analisar todo o percurso e objetivos pessoais, ficando o sentimento de dever cumprido e de total entrega, foi um ano de enorme ajuda na transição da teoria para a prática onde o crescimento pessoal foi notório e os objetivos coletivos atingidos.

Com uma equipa técnica com vários anos de experiência é importante referir que a confiança que depositaram em mim foi uma mais valia para que até nos momentos mais complicados a vontade fosse de superar todas as adversidades e crescer com elas.

Quero agradecer ao União Nogueirense Futebol Clube pela forma como fui recebido e por ter sentido que fazia parte da “família Nogueirense” desde o primeiro dia até ao último. Foi gratificante poder ficar na história do clube como a primeira equipa de Iniciados a subir ao Campeonato Nacional, foi gratificante ter sido campeão de série e ter alcançado tudo isso no meu primeiro ano enquanto treinador.

Concluindo, esta experiência ajudou-me a crescer a nível profissional, ajudou-me a entender que é necessário nunca desistir mesmo quando o caminho se mostra difícil, ajudou-me a perceber o quão importante é blindar a base de uma equipa e contar com o grupo, onde mesmo com maneiras de ser totalmente diferentes temos que ser capazes de nos transformar numa família, com total entreajuda e apoio e em último, mas não menos importante, ajudou-me a perceber a importância do respeito pelo adversário, nunca o desvalorizando e ensinou-me a viver os momentos de glória com os pés bem assentes no chão, de forma a não perder o verdadeiro foco no objetivo final.

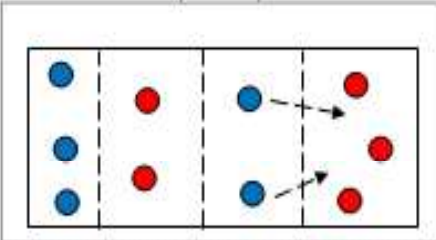
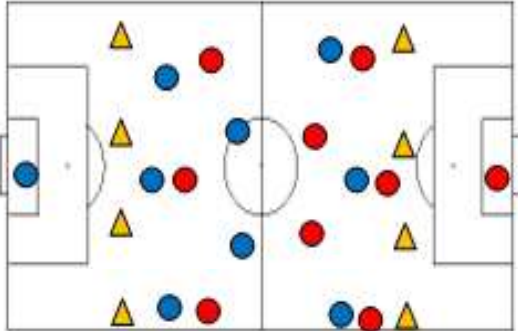
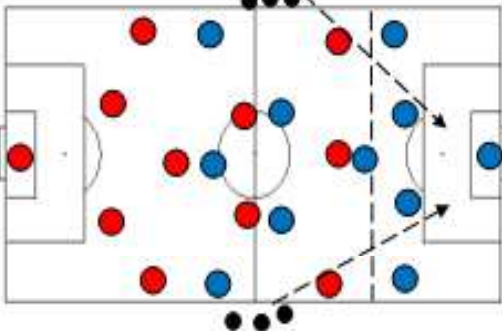
## Referencias

- Buzzeti, A. (2010). *Formação Integral em Futebol*. Lisboa: Edições Sílabo.;
- Carling,C., Williams, A.M. & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis. A systematic approach to improving performance*. New York: Routledge;
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
- Garganta, J. (2001). A Análise da Performance nos Jogos Desportivos. Revisão acerca da análise de jogo. *Revista Portuguesa sa Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Lourenço, L. & Ilharco, F. (2007). *Liderança As lições de Mourinho*. Lisboa: Prime Books;
- Maia, V. M. d. S. (2008). União Nogueirense Futebol Clube - 75 anos d'história. Tipografia Lessa.;
- MARSHALL, W.A. Puberty. In: FALKNER, F.; TANNER, J.M. Human growth: posnatal growth. New York, Plenun, 1978. v.2, cap.8, p. 171-209.;
- Pacheco, R. (2001). *O Ensino do Futebol – Futebol 7 – um jogo de iniciação ao futebol 11*. S.Mamede Infesta: Edição do Autor;
- Reilly, T. & Korkusuz, F. (2009). *Science and football VI. The proceedings of the sixth world congress on science and football*. New York: Routlege.;
- Ventura, N. (2013). *Observar Para Ganhar: O Scouting como Ferramenta do Treinador*: Prime Books.
- Vieira, S. (2010). *Observação e Análise de Jogo*. Curso de II Nível de Treinadores de Futebol 11 – UEFA BASIC;

## Anexos

## Anexo I

 U. NOGUEIRENSE F.C.	Período	Competitivo	Data	Qua - 21/Nov/2018	Tempo	Treino n.º
	Microciclo	10	Hora	20:00h	60'	58
	Próximo Jogo	Paredes	Local	Estádio Nogueirense FC		
	Material para treino: 15 bolas; 20 sinalizadores; coletes (8+8+10)					Sub 15 A

<p><b>3x2 – Promover jogo interior</b></p> <p>Dividir o campo em 4 sectores, intercalando entre eles as equipas, o objetivo é conseguir ligar com os jogadores que se encontram no meio, de forma a promover o jogo interior</p>		2x5'
<p><b>GR+8x8+GR – Posse c/entradas (porta central – rutura ou 2x1/ porta lateral combinações)</b></p> <p>Fazer 8x8 onde o objetivo é conseguir na zona central o passe em rotura, mas quando a bola se encontra na lateral conseguir criar combinações com o lateral, extremo e o medio interior</p>		2x10' 1' para recup.
<p><b>GR+10x7+GR – Bola nas costas</b></p> <p>Fazer 10x7 onde o objetivo é conseguir ajustar a linha defensiva quando o treinador coloca a bola nas costas da equipa que estava a atacar</p>		2x15' 1' para recup.

## Anexo II

**CONVOCATÓRIA – Sub15**

ADVERSÁRIO

LOCAL

DIA

HORÁRIO DO JOGO

CONCENTRAÇÃO N/ESTÁDIO

	ATLETAS	CAMISOLA	NÚMERO LICENÇA	CONVOCADO	NÃO CONVOCADO	ASSINATURA	OUTRA CONVOCATÓRIA
1	Rodrigo Oliveira						
2	Francisco Reguenga						
3	Afonso Mota						
4	Bruno Fernandes						
5	Ivo Cruz						
6	Filipe Mesquita						
7	Tomas Torres						
8	Marco Fernandes						
9	Ricardo Monteiro						
10	Tiago Meireles						
11	Miguel Ribeiro						
12	Guilherme Teixeira						
13	Lucas Engler						
14	Luís Cunha						
15	Martim Aroso						
16	Gonçalo Santos						
17	Nuno Branco						
18	Rodrigo Pereira						
19	Vítor Neves						
20	Diogo Azevedo						
21	Jael Santiago						
22	João Djob						
23	Gabriel Paiva						
24	Rui Pino						
25							
26							
27							
28							

Mário Neves

Treinador Principal

Fernando Aires

Team Manager

Sérgio Leite

Coordenador

## Anexo III

**RELATÓRIO DE JOGO**

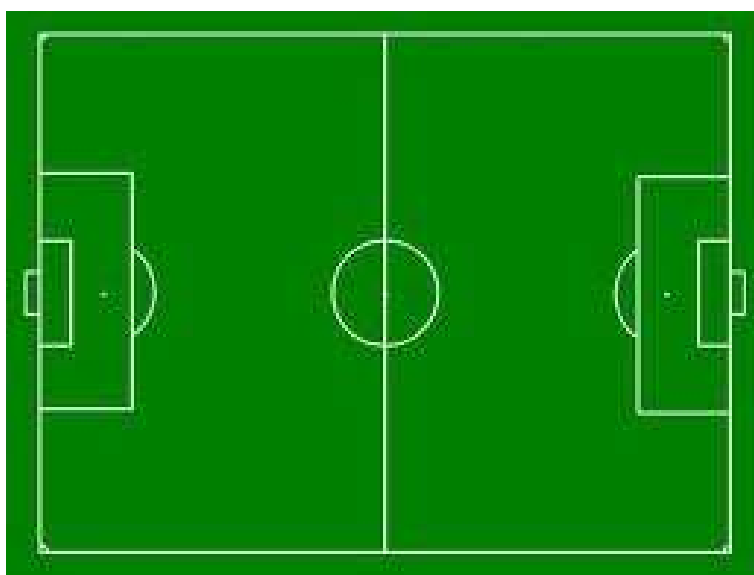
Data

Clima

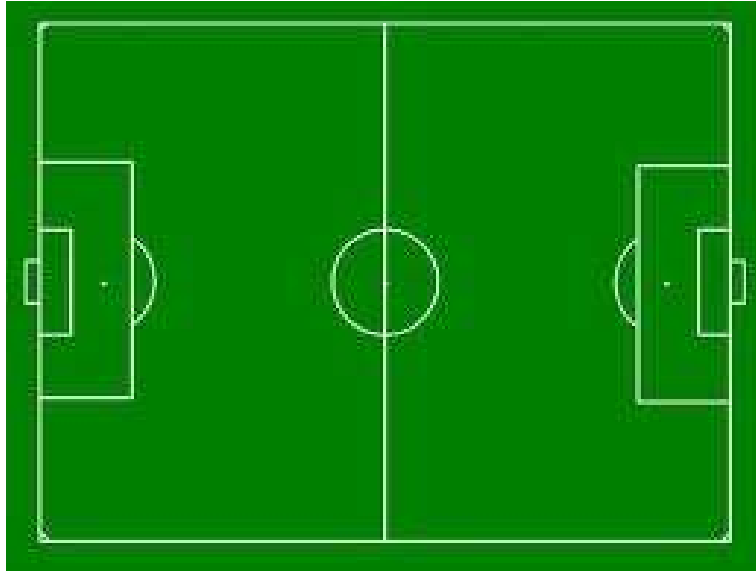
Hora

Local

Resultado

**1. Esquema Tático inicial**

## 2. Esquema Tático final



## 3. Adaptabilidade ao Contexto – Análise e Reflexão

### 3.1 – Análise Geral

## 4. Análise Sectorial/Individual

**Guarda-Redes –**

**Linha defensiva –**

**Meio-Campo –**

**Ataque –**

**5. Substituições**

	Saiu	Entrou	Tempo Jogo (minutos)
1ª			
2ª			
3ª			
4ª			
5ª			
6ª			
7ª			

**6. Avaliação Individual/ Jogadores em Destaque**