

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Francisco Pilar Capitão

Nº40990

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto -
Especialização em Treino Desportivo

Orientador Institucional

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Julho de 2023



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.

“O futebol é um desporto que deve ser entendido como um sistema complexo de atividades, situações, rotinas, padrões, interações, estratégias e táticas, que, uma vez entendidas, facilitam a descrição e prestação do comportamento dos atletas e equipas nos jogos. Por isso, o treinador tem necessidade de se atualizar constantemente, para melhor entender um jogo que, por sua vez, está sempre em transformação” (Carneiro, 2018).

Agradecimentos

Aproveito este espaço para alguns agradecimentos a pessoas e a instituições que me acompanharam ao longo deste percurso:

Aos docentes do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo – 2º ciclo de estudos da Universidade por todos os conhecimentos transmitidos e toda a disponibilidade, simplicidade e abertura demonstrada para ensinar e ajudar.

Ao Departamento de Formação do Sporting Clube de Braga, em especial ao Coordenador Técnico da Formação António Pereira, por me ter escolhido e proporcionado a experiência de conhecer e de realizar a componente de estágio numa estrutura profissional e referência nacional.

À equipa técnica do escalão de Sub-16 do Sporting Clube de Braga por todos os momentos de partilha de conhecimento e de aprendizagem ao longo da época 2022/2023.

Em especial ao Professor Doutor e meu orientador institucional Jorge Baptista pelos conselhos fornecidos ao longo do estágio curricular e pelo auxílio na conceção deste documento.

A todos um muito obrigado por me terem proporcionado esta experiência e por terem contribuído para aprendizagem de novos conhecimentos e para a minha evolução pessoal e profissional.

Resumo

O presente relatório surge no âmbito da realização do estágio curricular do segundo ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo – 2º ciclo de estudos.

Ao longo deste documento será apresentada a estrutura e infraestruturas do Sporting Clube de Braga (SCB) bem como a sua metodologia de trabalho, descrita a caracterização do público-alvo (equipa técnica, staff e todo o plantel) em que estamos inseridos, o enquadramento competitivo (as competições em que estivemos inseridos e a sua contextualização), a calendarização competitiva e semanal (nossa e da equipa técnica), os objetivos de estágio (definição, e o nosso papel na operacionalização dos mesmos), a nossa intervenção ao longo do estágio (as funções/ responsabilidades em contexto de gabinete (pré-treino), de treino e jogo/pós-jogo, a descrição pormenorizada de dois microciclos, a relação da competição com o processo de treino (a operacionalização do planeamento ao longo do microciclo semanal) e o desenvolvimento profissional que obtemos ao longo estágio (propostas e sugestões de exercícios que apresentamos à equipa técnica).

Apresenta um tratamento de dados da equipa do escalão Sub-16 do SCB onde se pretende relacionar o período temporal do jogo com a percentagem de posse de bola, o nº de remates efetuados e concedidos, o nº de golos marcados e sofridos ao longo da época 2022/2023, mas também uma análise individualizada das diferentes fases do Campeonato Nacional de Sub-17 – II Divisão.

Analisa-se se o facto de termos mais percentagem de posse de bola traduz mais remates e mais golos marcados e menos remates e golos sofridos num determinado período temporal do jogo e também para entender se nos jogos com percentagem de posse de bola igual ou acima da média fazemos mais remates e marcamos mais golos do que nos jogos com percentagem de posse de bola inferior à média.

Palavras-Chave:

Treinador-Adjunto; Futebol; Sporting Clube de Braga; Posse de bola;

Abstract

This report comes within the scope of the curricular internship of the second year of the Master's in Physical Education and Sport Sciences – Specialization in Sports Training – 2nd cycle of studies.

Throughout this document, the structure and infrastructures of Sporting Clube de Braga (SCB) will be presented, as well as its work methodology, a description of the target public (technical team, staff and the entire squad) in which we operate, the competitive framework (the competitions in which we were inserted and its contextualization), the competitive and weekly schedule (ours and the technical team), the internship goals (definition, and our role in their operationalization), our intervention throughout the internship (the functions/ responsibilities in the context of the office (pre-training), training and game/post-game, the detailed description of two microcycles, the relationship between competition and the training process (the operationalization of planning throughout the weekly microcycle) and professional development that we obtain during the internship (proposals and suggestions for exercises that we present to the technical team).

It presents a data processing of the U-16 team of the SCB where it is intended to relate the time period of the game with the percentage of possession of the ball, the number of shots made and conceded, the number of goals scored and conceded throughout the 2022/2023 season, but also an individualized analysis of the different phases of the U-17 National Championship – II Division.

It is analyzed whether the fact that we have a higher percentage of ball possession translates to more shots and more goals scored and fewer shots and goals conceded in a given time period of the game and also to understand whether in games with a percentage of ball possession equal or above average we shoot more shots and score more goals than in games with a lower than average percentage of ball possession.

Keywords:

Assistant Coach; Football; Sporting Clube de Braga; Ball Possession.

Índice	
Agradecimentos	IV
Resumo	V
Introdução	1
2. Descrição do Contexto	3
2.1. Caracterização da organização	3
2.2. Caracterização das Infraestruturas	4
2.4. Caracterização da população-alvo	7
2.5. Enquadramento Competitivo	9
3. Objetivos do Estágio	13
3.1. Operacionalização	13
3.2.1. Calendarização Competitiva	14
3.2.2. Calendarização Semanal	15
3.2.3. Calendarização pessoal	17
4.1. Funções e responsabilidades do estudante estagiário	18
4.3. Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos	21
4.4. Competição vs Processo de Treino	30
4.5. Desenvolvimento Profissional	33
6. Estudo Científico	42
Referências Bibliográficas	59
ANEXOS	60
Anexo I – Ficha de Observação de Jogo – Análise de tempos para cliques ao intervalo 60	
Anexo II - Unidade de Treino nº 39	61
Anexo III – Unidade de Treino nº 40	63
Anexo IV – Unidade de Treino nº 41	65
Anexo V – Unidade de Treino nº 42	67
Anexo VI – Unidade de Treino nº 51	69

Anexo VII – Unidade de Treino n° 52	71
Anexo VIII – Unidade de Treino n°53.....	73

Índice de Figuras

Figura 1 -Vista Panorâmica Exterior da Cidade Desportiva.....	4
Figura 2 - Gabinete de Trabalho Equipas Técnicas	5
Figura 3 – Auditório.....	5
Figura 4 e 5 – Ginásios	6
Figura 6 - Gabinete de Fisioterapia.....	6
Figura 7 e 8- Balneário Atletas e Equipas Técnicas	6
Figura 9 - Refeitório.....	7
Figura 10 e 11 - Material de treino	7
Figura 12 - Associação Desportiva de Barroelas	9
Figura 13 - Associação Desportiva "Os Limianos"	9
Figura 14 - Associação Desportiva e Cultural da Escola Diogo Cão	9
Figura 15 - Associação Desportiva de São Pedro Vale do Conde - Escola Futebol Gilberto Gomes	9
Figura 16 - Futebol Clube de Famalicão.....	9
Figura 17 - Grupo Desportivo de Chaves	9
Figura 18 - Leixões Sport Clube.....	9
Figura 19 - União Nogueirense Futebol Clube	9
Figura 20 - Sporting Clube de Braga	9
Figura 21 - Sport Clube da Régua.....	9
Figura 22 - Sport Comércio e Salgueiros.....	9
Figura 23 - Vitória Sport Clube	9
Figura 24 - Classificação Final da 1ª Fase	10
Figura 25 - Associação Desportiva da Taboeira	11
Figura 26 - Casa Pia Atlético Clube	11
Figura 27 - Clube Desportivo Rabo de Peixe	11
Figura 28 - Club Sport Marítimo	11
Figura 29 - Futebol Clube do Porto	11
Figura 30 - Leixões Sport Clube.....	11
Figura 31 - Sporting Clube de Braga	11
Figura 32 - Sport Lisboa e Benfica.....	11
Figura 33 - Classificação Final da 2ª Fase - Apuramento de Campeão Nacional	11
Figura 34 - Troféu de Campeão Nacional Sub-17 - II Divisão.....	12
Figura 35 - Troféu de Vencedor do Torneio Algarve U-16 Cup 2023	12

Figura 36 - Troféu de Vencedor do XI Edition Tournoi International Bretignolles U-17	12
Figura 37 - Calendário Competitivo 1ª Fase.....	14
Figura 38 - Calendário Competitivo 2ª Fase.....	14
Figura 39 – <i>LongoMatch</i>	20
Figura 40 - Folha Estatística Jogo.....	20
Figura 41 - Folha Estatística Coletiva.....	21
Figura 42 - Unidade de Treino nº39 (Anexo II).....	23
Figura 43 - Unidade de Treino nº40 (Anexo III)	24
Figura 44 - Unidade de Treino nº41 (Anexo IV)	25
Figura 45 - Unidade de Treino nº42 (Anexo V)	26
Figura 46 - Unidade de Treino nº51 (Anexo VI)	28
Figura 47 - Unidade de Treino 52 (Anexo VII).....	29
Figura 48 - Unidade de Treino nº53 (Anexo VIII)	30
Figura 49 - Comparação da percentagem de posse da bola em todos os jogos do SCB vs ADV	46
Figura 50 - Comparação entre a média da percentagem da posse da bola de todos os jogos do SCB vs ADV ao longo da época 2022/2023.....	46
Figura 51 - Nº total de remates efetuados do SCB ao longo da época 2022/2023	46
Figura 52 - Nº total de golos marcados e sofridos pelo SCB ao longo da época 2022/2023... ..	46
Figura 53 - Relação entre o período temporal do jogo e a percentagem de posse de bola ao longo da época 2022/2023	47
Figura 54 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de remates efetuados pelo SCB ao longo da época 2022/2023	47
Figura 55 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de remates concedidos pelo SCB ao longo da época 2022/2023	47
Figura 56 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de golos marcados pelo SCB ao longo da época 2022/2023	47
Figura 57 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de golos sofridos pelo SCB ao longo da época 2022/2023	47
Figura 58 - Comparação entre a percentagem de Posse da Bola em todos os jogos entre o SCB vs ADV ao longo da 1ª Fase	48
Figura 59 - Comparação entre a média da percentagem de posse de bola em todos os jogos ao longo da 1ª do SCB vs ADV.....	48
Figura 60 - Total de remates do SCB ao longo da 1ª Fase	48

Figura 61 - Comparação entre o nº Total de golos marcados e sofridos pelo SCB ao longo da 1ª Fase	49
Figura 62 - Relação entre o período temporal do jogo e a percentagem de posse de bola do SCB ao longo da 1ª Fase	49
Figura 63 - Relação entre o período temporal de jogo e o nº de remates efetuados do SCB na 1ª Fase	50
Figura 64 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de golos marcados pelo SCB ao longo da 1ª Fase	50
Figura 65 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de remates concedidos ao longo da 1ª Fase	50
Figura 66 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de golos sofridos pelo SCB ao longo da 1ª Fase	50
Figura 67 - Comparação entre a percentagem de Posse de Bola em todos os jogos do SCB vs ADV ao longo da 2ª Fase.....	51
Figura 68 - Comparação entre a média da percentagem de posse de bola em todos os jogos ao longo da 2ª Fase do SCB vs ADV	51
Figura 69 - Total de Remates do SCB ao longo da 2ª Fase	51
Figura 70 - Comparação entre o nº Total de golos marcados e sofridos pelo SCB ao longo da 2ª Fase	51
Figura 71 - Relação entre o período temporal do jogo e a percentagem de posse de bola do SCB ao longo da 2ª Fase	52
Figura 72 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de remates efetuados do SCB na 2ª Fase	52
Figura 73 - Relação entre a o período temporal do jogo e o nº de golos marcados pelo SCB ao longo da 2ª Fase	52
Figura 74 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de remates concedidos pelo SCB ao longo da 2ª Fase	52
Figura 75 - Relação entre o período temporal do jogo e a nº de golos sofridos pelo SCB ao longo da 2ª Fase	52
Figura 76 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a médias de remates efetuados por jogo do SCB ao longo da época 2022/2023.....	53
Figura 77 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a média de golos marcados por jogo pelo SCB ao longo da época 2022/2023	53

Figura 78 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a média de golos sofridos por jogo pelo SCB ao longo da época 2022/2023	54
Figura 79 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a média de remates efetuados por jogo pelo SCB ao longo da 1ª Fase	54
Figura 80 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a média de golos marcados por jogo pelo SCB ao longo da 1ª Fase	54
Figura 81 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a média de golos sofridos por jogo pelo SCB ao longo da 1ª Fase	55
Figura 82 - Relação entre a percentagem posse de bola e a média de remates efetuados por jogo pelo SCB ao longo da 2ª Fase	55
Figura 83 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a média de golos marcados por jogo pelo SCB ao longo da 2ª Fase	55
Figura 84 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a média de golos sofridos pelo SCB ao longo da 2ª Fase	56

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Composição Equipa Técnica e <i>Staff</i>	7
Tabela 2 - Composição Plantel	8
Tabela 3 - Microciclo Semanal Padrão	15
Tabela 4 - Microciclo Semanal Congestionado	16
Tabela 5 - Calendarização Pessoal.....	18
Tabela 6 - Tarefas da Equipa Técnica.....	19
Tabela 7 - Ficha de Observação de Jogo – Análise de tempos para cliques ao intervalo (Anexo I).....	19
Tabela 8 - Microciclo nº10.....	22
Tabela 9 - Microciclo nº13.....	27
Tabela 10 - Proposta de treino nº1	33
Tabela 11 - Proposta de treino nº2	34
Tabela 12 - Proposta de Exercício - Organização Ofensiva	35
Tabela 13 - Proposta de Exercícios - Circuito Posicional.....	36
Tabela 14 - Proposta de Exercício - Organização Defensiva (PA).....	37

Lista de Abreviaturas

ADV - Adversário

CD - Cidade Desportiva

DC - Defesa Central

EXT - Extremo

GOA - Gabinete de Observação e Análise

GOD - Gabinete de Otimização Desportiva

GR - Guarda-Redes

LAT - Lateral

LAT DT - Lateral Direito

LAT ESQ - Lateral Esquerdo

MPB - Manutenção da Posse da Bola

MD - *Match Day*

MCD - Médio-Centro Defensivo

MC - Médio-Centro

MO - Médio Ofensivo

PSE - Perceção Subjetiva de Esforço

PL - Ponta de Lança

PA - Pressão Alta

SCB - Sporting Clube de Braga

Transição Defensiva - TD

UEFA - União das Associações Europeias de Futebol

VCJ - Variação do Centro do Jogo

VSC - Vitória Sport Clube

Introdução

O presente relatório surge no âmbito da realização do estágio curricular inserido no segundo ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo – 2º ciclo de estudos da Universidade da Maia.

“Considerando-se uma formação de segundo ciclo orientada para o treino desportivo, o objetivo é a obtenção de competências sustentadas na ciência e na prática que abranjam um conhecimento multidisciplinar no processo de liderança, avaliação e orientação de equipas e indivíduos. Assim, pretende-se aportar os alunos de conhecimentos profundos em áreas de intervenção tão importantes como a planificação, organização e avaliação de programas de treino que permitam a obtenção de um elevado rendimento nas diferentes modalidades desportivas.”

Quando ingressamos neste mestrado tínhamos a plena consciência que este abrange áreas que consideramos serem importantes no vasto leque de conhecimento que um treinador de futebol deve possuir de modo a dominar todas as áreas em torno do treino e do rendimento desportivo como a observação e análise do rendimento desportivo, determinantes biológicos e fisiológicos do rendimento desportivo, treino de força, condição física, instrumentos de monitorização de cargas e a psicologia do desporto.

A realização de um estágio académico oferece-nos a possibilidade de colocar em contexto prático as componentes teóricas que fomos adquirindo ao longo do curso e assim permite-nos aprender, evoluir e entender, em contexto real e profissional, a função que pretendemos exercer após a conclusão do estágio e do curso. Este Mestrado permite-nos ainda a possibilidade de solicitar a equivalência de grau de treinador.

Desta forma, procuramos realizar o estágio académico num clube que possua e ofereça, na sua estrutura, todas as áreas anteriormente mencionadas na sua e as melhores condições possíveis que permitam aos atletas e equipas técnicas estarem mais perto do sucesso e melhor rendimento desportivo e que, ao mesmo tempo, nos permita experienciar e vivenciar como funciona uma estrutura profissional, evoluir as competências enquanto treinador de futebol nomeadamente no aspeto tático, técnico e mental, no planeamento e operacionalização de exercícios em treino, na observação e análise da equipa e do adversário e na condição física.

O estágio realiza-se na modalidade de futebol masculino no escalão de sub-16 do Sporting Clube de Braga (SCB) na função de treinador-adjunto estagiário de futebol.

Ao longo deste documento será apresentada as infraestruturas do SCB assim como a sua estrutura técnica e metodologia de trabalho. O enquadramento competitivo, a calendarização competitiva e o microciclo semanal.

Os objetivos de estágio, a nossa intervenção, as funções/ responsabilidades em contexto de gabinete (pré-treino), de treino e jogo/pós-jogo. A descrição pormenorizada de dois microciclos, a relação da competição com o processo de treino (a operacionalização do planeamento ao longo desse microciclo semanal) e o desenvolvimento profissional.

Finalizamos este relatório com um estudo com a temática “Relacionar a posse de bola com a objetividade do jogo”.

2. Descrição do Contexto

2.1. Caracterização da organização

O Sporting Clube de Braga (SCB) foi fundado oficialmente em dezanove de janeiro de mil novecentos e vinte e um (cento e um ano).

Palmarés do futebol masculino

Atualmente é o “sexto” clube português com mais títulos incluindo uma Taça Federação Portuguesa de Futebol (conquistada na época 1976/1977), uma UEFA Intertoto Cup (conquistada na época 2008/2009), três Taças de Portugal (conquistadas nas épocas de 1965/1966, 2015/2016 e 2020/2021) e duas Taças da Liga (conquistadas nas épocas 2012/2013 e 2019/2020) e é o quarto clube português com mais presenças consecutivas na Primeira Liga portuguesa. Para além destes troféus, na época 2010/2011 contou com a primeira presença na UEFA Champions League e nessa mesma época foi vice-campeão da UEFA Europa League; no que à formação masculina diz respeito, o escalão Sub-19 conquistou o Campeonato Nacional de Sub-19 – I Divisão na época de 2013/2014 e o Campeonato Nacional de Sub-17 - II Divisão na época de 2022/2023 (primeiro troféu de campeão nacional após a construção da CD). Para além destes troféus, o escalão de Sub-23 conquistou na época 2022/2023 o Torneio de Abertura e a Taça Revelação. A conquistar destes troféus revela o crescimento e a consolidação desportiva do Clube na sua formação após a construção da CD.

O Departamento do Futebol de Formação do SCB tem como missão criar e desenvolver atletas com espírito Guerreiro, de luta, dedicação e força de forma a singrar no futebol profissional e na vida pessoal. Tem como visão uma formação holística e integrada dos seus atletas com base nos princípios e valores do clube, pretende ser um clube reconhecido nacional e internacionalmente na formação de atletas e ter as equipas profissionais compostas maioritariamente por atletas formados no clube e demonstrar sucesso consistente nos diferentes escalões de futebol de formação.

Para além do Futebol, o SCB é composto também por várias modalidades como o Atletismo, Basquetebol, Bilhar, Boccia, Futebol de Praia, Futsal, Kickboxing/Boxe/Muay Thai, Natação, Taekwondo, Voleibol, Karaté, Badminton e Esports.

2.2. Caracterização das Infraestruturas

A Cidade Desportiva (CD) é um espaço que centraliza, reúne e potencia as diversas equipas do SCB e tem como objetivo fundamental promover uma prática desportiva de excelência. A sua construção demonstra que a formação e a potencialização de jovens atletas para as equipas profissionais de futebol bem como para as várias modalidades são objetivos principais do clube e foi igualmente pensado para a otimização do rendimento, oferecendo as melhores condições de trabalho aos atletas, mas também às várias equipas técnicas que potenciam a sua evolução e performance. (*Cidade Desportiva*, n.d.)¹

Ao nível dos espaços da CD, esta é composta por cinco campos de futebol de onze (três de relvado natural e dois de relvado sintético), um campo de futebol de sete e um campo de futebol de praia, espaços de apoio às equipas como vestiários/balneários, ginásio, fisioterapia, hidroterapia com piscina, gabinetes de trabalho para os diversos departamentos (equipas técnicas, Gabinete de Otimização Desportiva (GOD), Gabinete de Observação e Análise (GOA)), uma área de refeitório e de descanso/lazer, uma área residencial e um pavilhão multiusos (ainda em construção).

Desde a sua construção, a CD e o SCB afirmaram-se como uma referência nacional e internacional ao nível de infraestruturas e formação de jovens atletas.

Espaços exteriores e interiores:



Figura 1 -Vista Panorâmica Exterior da Cidade Desportiva

O campo nº1 (campo principal da Cidade Desportiva) destina-se a futebol de onze com relvado natural e é utilizado única e exclusivamente para jogos competitivos. O campo nº2 destina-se a futebol de onze com relvado sintético e é utilizado para treinos e jogos. O campo nº3 destina-se a futebol de sete com relvado sintético. O campo nº4 destina-se a futebol de onze com relvado sintético e é utilizado única e exclusivamente para treinos. Os campos nº5 e 6 destinam-se a

¹ *Cidade Desportiva*. (n.d.). Sporting Clube de Braga. Retirado em <https://scbraga.pt/cidade-desportiva/>

futebol de onze jogadores com relvado natural e são utilizados única e exclusivamente para treinos.



Figura 2 - Gabinete de Trabalho Equipas Técnicas

Este gabinete é o espaço onde cada equipa técnica partilha, planeia e define o treino e a estratégia para o jogo. Afixa e guarda os documentos que se considerem necessários. Aqui estão colocados instrumentos tecnológicos que auxiliam o trabalho ao longo das unidades de treino.



Figura 3 – Auditório

O auditório é utilizado pelas equipas técnicas para realizarem as “palestras” de pré-jogo onde transmitem um vídeo, realizado pelas mesmas, direcionado aos atletas abordando a estratégia para o jogo e também no pós-jogo (durante a semana) onde abordam os aspetos positivos e negativos no jogo. Pontualmente, recorrem ao auditório para realizarem sessões setoriais e/ou individuais. Para além disto, neste espaço também são realizadas reuniões entre departamentos e também formações internas e externas.



Figura 4 e 5 – Ginásios

Estes espaços são utilizados pelos fisiologistas de cada equipa para trabalhar com os atletas de forma a aumentar os níveis de força bem como reforço muscular com vista à prevenção de lesões e a melhorar a performance desportiva dos atletas. Este espaço está equipado com material que permite o trabalho de membros superiores e inferiores.

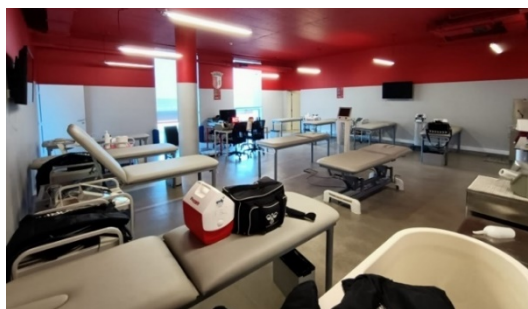


Figura 5 - Gabinete de Fisioterapia

O gabinete de fisioterapia é o espaço onde o fisioterapeuta de cada escalão inicia e acompanha o processo de reabilitação do atleta. Este trabalha diretamente e em conjunto com o Departamento Médico e com o GOD o que, devido a este fator, permite um acompanhamento mais detalhado da lesão do atleta e uma reabilitação mais adequada, uma vez que, a reabilitação também decorre em contexto de ginásio e de campo.

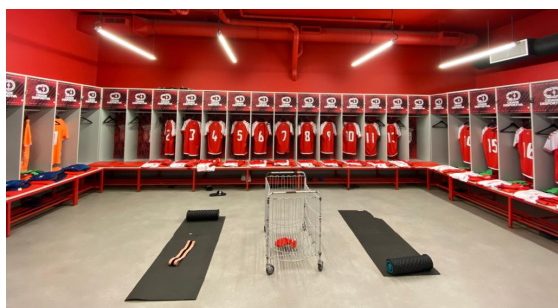


Figura 6 e 8- Balneário Atletas e Equipas Técnicas

O escalão de Sub-16 tem o seu próprio balneário o que facilita na gestão do material desportivo individual do atleta para treino e jogo bem como na preparação do balneário para treino e jogo

da parte do técnico de equipamentos. Dentro da mesma lógica, os treinadores têm cacifos nos balneários onde podem deixar o seu material.



Figura 7 - Refeitório

O refeitório é o espaço disponibilizado para os atletas, equipas técnicas e estrutura diretiva realizarem as suas refeições, como por exemplo, o pequeno-almoço, o almoço e o lanche. O refeitório serve mais de uma centena de refeições por dia.

2.3. Caracterização dos recursos materiais



Figura 8 e 11 - Material de treino

Para cada sessão de treino tínhamos balizas com diferentes dimensões, vinte bolas de forma a garantir a fluidez dos exercícios, dez coletes de quatro cores distintas, um conjunto de sinalizadores, uma câmara de vídeo para os treinos, entre outros acessórios que eram solicitados em função das necessidades do exercício.

2.4. Caracterização da população-alvo

Tabela 1 - Composição Equipa Técnica e *Staff*

Elementos	Função
TV	Treinador Principal
JT	Treinador-Adjunto
TP	Treinador-Adjunto
FC	Treinador-Adjunto Estagiário
RC	Treinador Guarda-Redes
RS	Fisiologista Estagiário
EA	Analista
PF	Fisioterapeuta

DF	Team Manager
MT	Psicóloga
DM	Nutricionista
MS	Técnico de Equipamentos

O plantel de sub-16 do SCB é composto por um total de vinte e sete atletas, três guarda-redes, sete defesas centrais, quatro laterais, seis médios centros, cinco extremos e dois pontas de lança. É composto por atletas de oito distritos o que demonstra que a rede de *Scouting* do SCB abrange todo o território e ilhas. Alguns atletas ficam alojados na residência. Desde o início da época foram doze atletas convocados para a Seleção Nacional.

Tabela 2 - Composição Plantel

Atleta	Posição	Pé dominante	Ano Nascimento	Distrito	Resid.	Seleção Nacional	Sub-17
A	GR	Direito	2007	Braga			
B	GR	Direito	2007	Braga			
C	GR	Direito	2007	Braga			
D	DC	Direito	2007	Braga			
E	DC	Direito	2007	Porto			
F	DC	Direito	2007	Braga			
G	DC	Esquerdo	2007	Viana do Castelo	X		
H	DC	Direito	2007	Braga		X	
I	DC	Esquerdo	2007	Vila Real	X		
J	DC	Direito	2007	Braga		X	X
K	LAT DT	Direito	2007	Braga		X	
L	LAT DT	Direito	2007	Açores	X		
M	LAT ESQ	Esquerdo	2007	Açores	X	X	
N	LAT ESQ	Esquerdo	2007	Setúbal	X	X	
O	MCD	Direito	2007	Braga		X	
P	MCD	Direito	2007	Braga			
Q	MC	Direito	2007	Leiria	X	X	
R	MC	Direito	2007	Braga			
S	MC	Direito	2007	Braga			
T	MO/EXT	Direito	2007	Braga		X	
U	MO/EXT	Direito	2007	Lisboa	X	X	
V	EXT	Direito	2007	Algarve	X		
W	EXT	Direito	2007	Porto		X	
X	EXT	Esquerdo	2007	Braga			
Y	EXT	Direito	2007	Porto			
Z	EXT/PL	Direito	2007	Braga		X	
AA	PL	Direito	2007	Braga			
BB	PL	Direito	2007	Porto	X	X	

2.5. Enquadramento Competitivo



O escalão de Sub-16 do SCB disputa o Campeonato Nacional de Sub-17 – II Divisão. Este é “composto por duas fases, a 1.ª Fase e a 2.ª Fase – Manutenção e Descida e a 2.ª Fase – Apuramento de Campeão”. O SCB encontra-se inserido na Serie A. “Os 1.º e 2.º classificados de cada série, num total de seis clubes, apuram-se para a 2.ª Fase – Apuramento de Campeão.” “A 2.ª Fase – Apuramento de Campeão é disputada por oito clubes, os seis clubes apurados da 1.ª Fase, um representante da Região Autónoma da Madeira e um representante da Região Autónoma dos Açores” (Federação Portuguesa de Futebol, n.d.).



Figura 9 - Associação Desportiva de Barrocelas



Figura 10 - Associação Desportiva "Os Limianos"



Figura 11 - Associação Desportiva e Cultural da Escola Diogo Cão



Figura 12 - Associação Desportiva de São Pedro Vale do Conde - Escola Futebol Gilberto Gomes



Figura 13 - Futebol Clube de Famalicão



Figura 14 - Grupo Desportivo de Chaves



Figura 15 - Leixões Sport Clube



Figura 16 - União Nogueirense Futebol Clube



Figura 17 - Sporting Clube de Braga



Figura 18 - Sport Clube da Régua



Figura 19 - Sport Comércio e Salgueiros



Figura 20 - Vitória Sport Clube

A primeira fase iniciou-se a 21 de agosto de 2022 e terminou a 04 de fevereiro de 2023 incluindo duas paragens (concentração da Seleção Nacional Sub-16 e paragem de Natal e ano novo) e é composta por doze equipas.

1ª FASE																										
SÉRIE A			SÉRIE B			SÉRIE C																				
Classificação		Jogos		Classificação		Jogos		Classificação		Jogos																
JORNADAS																										
15 16 17 18 19 20 21 22																										
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS											
1	Sc Braga, Sad B	22	19	0	3	82	13	57	1	Fc Porto, Sad B	22	17	3	2	67	13	54	1	Sl Benfica, Sad B	22	17	3	2	61	20	54
2	Vitória Sc, Sad B	22	18	0	4	64	28	54	2	Ad Taboeira	22	16	2	4	56	26	50	2	Sporting Cp, Sad B	22	16	5	1	61	16	53
3	Leixões Sc	22	17	3	2	50	17	54	3	Académica Santarém	22	16	0	6	74	25	48	3	Casa Pia Ac	22	13	6	3	54	20	45
4	União Nogueirense Fc	22	12	4	6	51	32	40	4	Lusitânia Lourosa Fc	22	13	2	7	39	22	41	4	Louletano Dc	22	11	6	5	39	27	39
5	Sport Comércio E Salgueiros	22	11	6	5	63	33	39	5	Caldas Sc	22	11	5	6	49	29	38	5	Portimonense Sc	22	11	3	8	54	42	36
6	Adc Escola Diogo Cão	22	9	3	10	36	48	30	6	Ac Marinhense	22	10	5	7	38	28	35	6	Fc Alverca	22	11	2	9	45	27	35
7	Ad Barrocelas	22	7	5	10	38	38	26	7	Rio Ave Fc, Sduq B	22	8	3	11	33	31	27	7	Sc Farense	22	9	5	8	41	29	32
8	Fc Famalicão, Sad B	22	6	6	10	30	42	24	8	Académico Viseu Fc	22	7	6	9	38	49	27	8	O Elvas Cad	22	9	3	10	39	43	30
9	Gd Chaves	22	4	5	13	34	54	17	9	Ançã Fc	22	8	0	14	33	49	24	9	Fc Barreirense	22	6	7	9	22	31	25
10	Ad S.Pedro Vale Corde	22	3	8	11	19	55	17	10	Sport Viseu Benfica	22	5	3	14	28	54	18	10	Despertas Sc	22	4	0	18	23	77	12
11	Ad Os Limianos	22	3	5	14	42	58	14	11	Arc Bairro Valongo	22	4	5	13	31	64	17	11	União Fc Almeirim	22	3	1	18	31	79	10
12	Sc Régua	22	0	1	21	10	101	1	12	Guarda Utd	22	0	0	22	4	100	0	12	Lusitano Gc	22	1	1	20	17	76	4

Figura 21 - Classificação Final da 1ª Fase

Com a conclusão da primeira fase, o escalão de Sub-16 realizou um total de vinte e dois jogos e terminou a mesma com um total de dezanove vitórias e três derrotas. Assim, foi a equipa que conquistou mais pontos das três séries (cinquenta e sete pontos), com mais golos marcados (oitenta e dois golos) e maior diferença de golos marcados-sofridos (sessenta e nove golos) tendo, assim, atingido o primeiro grande objetivo e garantiu a presença na segunda fase para apuramento do campeão nacional.

² *Campeonato Nacional Sub-17 – II Divisão – Competições | Resultados FPF*, n.d. retirado em: <https://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=21472&seasonId=102>



Figura 22 - Associação Desportiva da Taboeira



Figura 23 - Casa Pia Atlético Clube



Figura 24 - Clube Desportivo Rabo de Peixe



Figura 25 - Club Sport Marítimo



Figura 26 - Futebol Clube do Porto



Figura 27 - Leixões Sport Clube



Figura 28 - Sporting Clube de Braga



Figura 29 - Sport Lisboa e Benfica

A segunda fase iniciou-se a 19 de fevereiro de 2023 com término a 18 de junho de 2023. Esta é composta por oito equipas.

JORNADAS								
7 8 9 10 11 12 13 14								
POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sc Braga, Sad B	14	10	3	1	33	11	33
2	Fc Porto, Sad B	14	9	4	1	39	17	31
3	Cs Marítimo	14	7	3	4	25	23	24
4	Sl Benfica, Sad B	14	6	3	5	28	20	21
5	Casa Pia Ac	14	5	3	6	26	24	18
6	Leixões Sc	14	3	5	6	18	24	14
7	Ad Taboeira	14	2	4	8	23	30	10
8	Cd Rabo Peixe	14	0	3	11	10	53	3

Figura 30 - Classificação Final da 2ª Fase - Apuramento de Campeão Nacional

Com a conclusão da segunda fase, o escalão de Sub-16 realizou um total de catorze jogos e terminou a mesma com um total de dez vitórias, três empates e uma derrota. Assim, foi a equipa que conquistou mais pontos (trinta e três pontos), com trinta e três golos marcados e onze sofridos tendo, assim, atingido o grande objetivo definido para a época 2022/2023 com a conquista do Campeonato Nacional de Sub-17 – II Divisão.

³ *Campeonato Nacional Sub-17 – II Divisão – Competições | Resultados FPF*, n.d. retirado em: <https://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=21472&seasonId=102>

Para além deste contexto competitivo, o escalão de Sub-16 do SCB foi convidado para participar em quatro torneios internacionais:

- “Algarve U-16 Cup 2023” que decorreu em Silves (Portugal) entre os dias dez e doze de março, conquistando o troféu deste torneio;
- “II Edición Ramiro Carregal Soccer Cup Sub-16” que decorreu em Pontevedra (Espanha) entre os dias sete e nove de abril;
- “VII Torneo Fútbol Cadete Vicente Del Bosque” que decorreu em Alalpardo – Madrid (Espanha) entre os dias vinte e oito de abril e um de maio;
- “XI Edition Tournoi International Bretignolles U-17” que decorreu em França entre os dias dezanove a vinte e um de maio, onde alcançou a conquista do troféu deste torneio.

A participação em torneios oferece estímulos que um campeonato pode não oferecer pelo formato da competição e por isso pode acrescentar benefícios à equipa e aos atletas como:

- A capacidade de ser uma equipa mais objetiva em busca da vitória, mais reativa ao golo sofrido ou mais gestora dos diferentes momentos do jogo em caso de estar na frente ou do marcador devido ao facto de os jogos terem uma duração mais reduzida do que um jogo de campeonato;
- A capacidade de o atleta ter mais concentração e agressividade defensiva e ofensiva;
- Pode permitir à equipa técnica também dar mais minutos aos atletas menos utilizados durante o campeonato e testar diferentes sistemas táticos;
- Do ponto de vista social e relacional porque “obriga” os atletas a habituarem-se à exposição de alguma privacidade, partilha de espaço e quarto com outro colega (que pode ser afetivamente mais ou menos próximo), a ser mais comunicativo, a ter menos momentos sozinho, a estar distantes das pessoas mais próximas durante dias o que os pode tornar independentes (ou ainda mais dependentes consoante a habituação do atleta).



Figura 31 - Troféu de Campeão Nacional Sub-17 - II Divisão



Figura 32 - Troféu de Vencedor do Torneio Algarve U-16 Cup 2023



Figura 33 - Troféu de Vencedor do XI Edition Tournoi International Bretignolles U-17

3. Objetivos do Estágio

3.1. Operacionalização

A componente de estágio tem como objetivo, seguindo as orientações da Universidade da Maia e segundo o regulamento de estágio para a modalidade de futebol definido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), “permitir ao estagiário conhecer a realidade competitiva correspondente à área de intervenção para a qual se encontrará habilitado”, para que este possa “desenvolver trabalho, em contexto real de treino, sob supervisão, visando a consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para o perfil de desempenho à saída do Curso de Treinadores, adquiridas na parte curricular do curso;”, “criação de hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos, utilizando esta sua prática como meio e oportunidade de formação;”, “proporcionar uma experiência prática de relacionamento profissional com Treinadores mais experientes;”, “participar na vida de um clube desportivo, ou de outra organização em que o Estágio decorra, envolvendo o relacionamento com os diferentes membros de uma comunidade desportiva”, “integrar o Treinador Estagiário no sistema desportivo, ao nível local, regional e nacional;”, “desenvolver a necessidade de uma constante atualização nos domínios do conhecimento científico e pedagógico”. (Instituto Português do Desporto e Juventude, 2020)⁴

Assim, definimos como objetivos, de modo a obtermos uma aprendizagem e evolução constante nas competências técnicas, táticas e pedagógicas:

- Participar na definição do modelo e sistema de jogo (entender os diferentes modelos e sistemas de jogo (pontos fortes e fracos) e o porquê da escolha de determinado modelo e sistema de jogo);
- Participar na dinâmica e metodologia de trabalho da equipa técnica (no planeamento de exercícios em conjunto com a equipa técnica, no espírito crítico e reflexivo durante o debate de ideias de jogo e aspetos a melhor tática e individual, na definição do onze inicial para jogo, na definição o plano tático-estratégico, entre outros aspetos);
- Ter autonomia no planeamento de exercícios e operacionalização dos mesmos em contexto de treino;

⁴ *Catálogo Referenciais de Formação*. (n.d.). IPDJ. Retirado em: <https://ipdj.gov.pt/catalogo-referenciais-de-formacao>

- Participar na comunicação com os atletas (na transmissão de *feedbacks* individuais e táticos em contexto de treino e de jogo);
- Ter uma boa relação com os atletas;
- Conhecer a metodologia de trabalho de uma estrutura profissional (relacionamento com os diferentes elementos dos diversos gabinetes de modo a obter conhecimento de outras áreas).
- Partilhar pontos de vista em relação aos modelos de jogo e sistemas táticos
- Conhecer diferentes exercícios e formas de os operacionalizar;
- Observar e analisar a nossa equipa e o adversário;
- Estar presente em todas as unidades de treino, reuniões pré-treino e pós-treino e em todos os jogos.

3.2. Calendarização

3.2.1. Calendarização Competitiva



Figura 34 - Calendário Competitivo 1ª Fase



Figura 35 - Calendário Competitivo 2ª Fase

A figuras acima (nº37 e 38) ilustram o calendário competitivo do SCB “B” na primeira fase e segunda fase onde é possível verificar as jornadas ordenadas, os símbolos dos respetivos clubes a defrontar, do lado esquerdo a data dos jogos na primeira volta e do lado direito a data dos jogos na segunda volta.

3.2.2. Calendarização Semanal

Ao longo da época tivemos dois tipos de microciclo semanal: o microciclo semanal padrão (o mais habitual ao longo da época) e o microciclo semanal congestionado (que aconteceu na parte final da época devido a ajustes de calendário competitivo).

Tabela 3 - Microciclo Semanal Padrão

Microciclo Semanal Padrão 2022/2023							
Equipa: Sub-16							
	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
Manhã	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Jogo
Tarde	Fase de Recuperação Folga	Fase de recuperação - Atletas mais utilizados (Recuperação Ativa de baixa intensidade) Fase de carga Campo: -Treino de carga física para os menos utilizados (alta intensidade)	Fase de Carga Auditório: - Jogo Passado - Setorial/ Individual Tensão/Duração Ginásio: - Todos os atletas Campo: Organização Defensiva	Fase de Carga Tensão/Duração Ginásio: - Todos os atletas Campo: Organização Ofensiva	Fase de Taper Recuperação Orientada para o jogo Campo: Plano tático-estratégico	Fase de Taper Folga	Folga

O microciclo semanal padrão definido é constituído por quatro unidades de treino, entre os dias de terça-feira e sexta-feira com dois dias de folga (MD+2 para descanso dos atletas pós-jogo e MD-1 para descanso pós semana de treinos) e o MD ao domingo. Os horários de treino são definidos consoante os horários escolares dos atletas. Normalmente, ao longo da semana existem dois dias definidos de ginásio pré-treino (MD+2 e MD-3), mas consoante o seu horário de chegadas à CD os atletas podem frequentar o ginásio num outro dia ou horário; um dia de auditório (MD-4) onde a equipa técnica aborda, para os atletas, o jogo passado, mas também aspetos setoriais e/ou individuais e pontualmente para a psicóloga trabalhar o aspeto mental dos atletas. Este microciclo mantém-se inalterado mesmo que exista jogo ao sábado ou viagens/estágios.

Tabela 4 - Microciclo Semanal Congestionado

Microciclo Semanal Congestionado								
2022/2023								
Equipa: Sub-16								
	MD	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
Manhã	Jogo	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Jogo
Tarde	Folga	Ginásio: - Atletas mais utilizados (Recuperação Ativa de baixa intensidade) Campo: -Treino de carga física para os menos utilizados (alta intensidade)	Campo: - Treino do plano estratégico para o jogo (Intensidade moderada)	Jogo	Ginásio: - Atletas mais utilizados (Recuperação Ativa de baixa intensidade) Campo: -Treino de carga física para os menos utilizados (alta intensidade)	Campo: - Treino do plano estratégico para o jogo (Intensidade moderada)	Folga	Folga

O microciclo semanal congestionado definido é composto por quatro unidades de treino e três jogos oficiais.

Ao longo deste microciclo optamos por realizar, para os atletas mais utilizados, apenas recuperação de forma a gerir as cargas e fadigas causadas pelo jogo oficial expondo-os a exercícios de intensidade moderada porque consideramos que “uma partida de futebol pode resultar em alterações no dano muscular e no dano oxidativo no plasma e para além disso, ocorrem prejuízos significativos na função muscular dos membros inferiores durante o período de recuperação após o jogo” (Ascensão, et al., 2008), uma vez que, o jogo ocorre 72h após a partida anterior e, para os atletas menos utilizados, optamos por no MD+1, após cada jogo oficial, atribuir carga física para “compensar a partida que não jogaram e manter o ritmo e a competitividade, uma vez que, a falta de carga nos jogos faz com que no md-2/-1 também a carga seja pouca e por isso o treino de compensação é no MD+1, quanto menores os minutos de jogo e quanto maior o volume de jogos, maior a necessidade de compensação de cargas” (Buchheit, et al., 2021) e nos restantes dias optamos por manter a estrutura do atletas que jogaram, uma vez que, consideramos que a “necessidade de uma sessão de compensação de cargas diminuiu à medida que o tempo entre jogos diminuiu porque acreditamos que a carga associada a partidas sucessivas seja suficiente para manter a aptidão dos jogadores, e que

abdicar de uma oportunidade de atribuir carga/tensão (via partida ou sua compensação) pode ser uma oportunidade para deixar os jogadores se recuperarem” (Buchheit, et al., 2021).

Durante este microciclo semanal congestionado fomos, enquanto equipa técnica, tendo bastante atenção e cuidado com os dados da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) e do questionário de bem-estar (onde eram tidos em conta a qualidade do sono, o stress e a sensação de dor/fadiga muscular) reportados pelos atletas ao fisiologista para uma gestão mais adequada da fadiga muscular. Ao mesmo tempo, realizamos crioterapia porque consideramos que o principal objetivo desta “deve ser manter a redução da temperatura intramuscular pelo maior tempo possível nos estágios imediatos após a lesão e o exercício para impedir a proliferação de danos secundários”, é “utilizada como uma intervenção física no tratamento de lesões e recuperação de exercícios”, o seu principal benefício é “a redução da dor após uma lesão ou dor após o exercício” e “proporcionar alívio da dor quando aplicadas após lesões nos tecidos moles e reduzir a dor quando aplicadas após exercícios prejudiciais” (Kwiecien, et al., 2021).

Após a conclusão deste microciclo, refletimos e entendemos, enquanto equipa técnica, que, apesar de termos sentido mais dificuldades físicas apresentadas pelos atletas ao longo dos jogos e também na sua recuperação, conseguimos gerir a fadiga muscular dos atletas que apresentaram valores mais altos da PSE e do questionário de bem-estar físico diminuindo a probabilidade de lesão dos mesmos e, ao mesmo tempo, aplicamos carga física necessária aos atletas com menos minutos o que lhes permitiu ter a melhor condição física para serem opção para jogo.

3.2.3. Calendarização pessoal

A definição de um microciclo pessoal auxilia bastante naquilo que é a gestão de tempo pessoal e de trabalho o que pode permitir atingir o sucesso das tarefas a realizar. Desta forma, definimos o nosso microciclo semanal que nos permitiu conseguir executar as tarefas no SCB, entrar dentro da dinâmica da equipa técnica e também uma melhor gestão do nosso tempo pessoal.

Tabela 5 - Calendarização Pessoal

Microciclo Pessoal								
Períodos	MD	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
Manhã	Jogo Casa: 4h	Longo Match: 3h	Análise Jogo: 2h	Rel. Micro. + Vis. Treino: 1h30	Rel. Micro. + Vis. Treino: 1h30	Rel. Micro. + Vis. Treino: 1h30	Folga	Jogo Fora: 6h30m
Tarde	Folga	Folhas Estatística + Relatório Coord: 1h30m	Treino Chegada: 15h Saída: 19h30m	Treino Chegada: 14h Saída: 18h30	Treino Chegada: 15h Saída: 19h30m	Treino Chegada: 13h30 Saída: 18h30	Folga	Folga

MD+1 é o dia definido para realizar a observação e análise do jogo no *LongoMatch*, as folhas estatísticas e o relatório da coordenação. MD+2 é o dia em que de manhã voltamos a visualizar o jogo de forma mais detalhada para entender o que foi feito de bom e menos bom e poder partilhar o nosso ponto de vista em relação ao jogo na reunião da equipa técnica antes do primeiro treino da semana (à terça-feira de tarde). MD-4, MD-3 e MD-2 de manhã definimos como os dias em que preenchemos o relatório de microciclo solicitado pela coordenação e visualizamos a unidade de treino anterior de forma a perceber se os objetivos definidos para a mesma foram cumpridos e de tarde estamos presentes nos treinos tal como está definido. Nos MDs estamos presentes nos jogos oficiais definidos no calendário.

4. Intervenção Profissional

4.1. Funções e responsabilidades do estudante estagiário

No primeiro dia em que a equipa técnica se reuniu, o treinador-principal expôs a cada elemento quais as suas funções quer em treino quer em jogo, onde ficamos a saber quais seriam as nossas funções enquanto treinador-estagiário.

Tabela 6 - Tarefas da Equipa Técnica

Tarefas Equipa Técnica			
Sub-16		2022/2023	
De Treino	No Treino	De Jogo	No Jogo
<ul style="list-style-type: none"> - Contribuição na prescrição dos treinos; - Relatório de treino coordenação; - Preenchimento da Base de Dados de Exercícios; 	<ul style="list-style-type: none"> - Montagem e operacionalização do treino; - Organização e ajuda na recolha das bolas; - Transmissão de feedback ao longo do treino; - Contribuição nas ativações gerais e no Ginásio caso necessário; 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração do relatório de jogo (coordenação); - Responsável pela observação e análise do jogo da equipa (Longomatch pós jogo); - Contribuição ideia do 11 inicial e convocatória; - Responsável pela Ficha Estatística Pós-Jogo e Dados Coletivos; - Análise e discussão do jogo 	<ul style="list-style-type: none"> - Montagem e auxílio aquecimento de jogo; - Auxílio do jogo no banco; - Observação e análise da nossa equipa durante o jogo; - Responsável por anotar os clips identificados por restantes treinadores; - Responsável por levar Lonas para jogo e ajuda na colocação no balneário;

4.2. Descrição das principais tarefas desenvolvidas

No que diz respeito às tarefas atribuídas em contexto de jogo temos, à nossa responsabilidade, diversas tarefas definidas para durante o jogo e pós-jogo:

Tabela 7 - Ficha de Observação de Jogo – Análise de tempos para clips ao intervalo (Anexo I)

Ficha de Observação de Jogo – Análise de tempos para clips ao intervalo				
Jogo: SCB vs FFC		Jornada: 12 ^a	Fase: 1 ^a	Data: 13/11/2022
Momento	Descrição	Descrição	Descrição	Descrição
OD	Disputa duelos	PB – LAT Esq muito alto	LD muito baixa Sem referência	
Tempo	8:10	16:05	18:10	
Momento	Descrição	Descrição	Descrição	Descrição
TO				
Tempo				
Momento	Descrição	Descrição	Descrição	Descrição
OO	MC muito baixo	Respeitar passagem	Respeitar passagem + golo	
Tempo	3:20	21:35	28:40	
Momento	Descrição	Descrição	Descrição	Descrição
TD				
Tempo				
Observações:				

No pré-jogo, somos responsáveis pela montagem e auxílio no aquecimento de jogo.

Durante o jogo, preenchemos a ficha de observação de jogo. Nela são inseridas as observações, o momento e tempo do jogo em que elas ocorrem, transmitias pelo treinador-principal e

treinadores-adjuntos. Ao intervalo o treinador-principal mostra em vídeo aos atletas aquilo que considera ser o mais importante de todas as observações registadas.

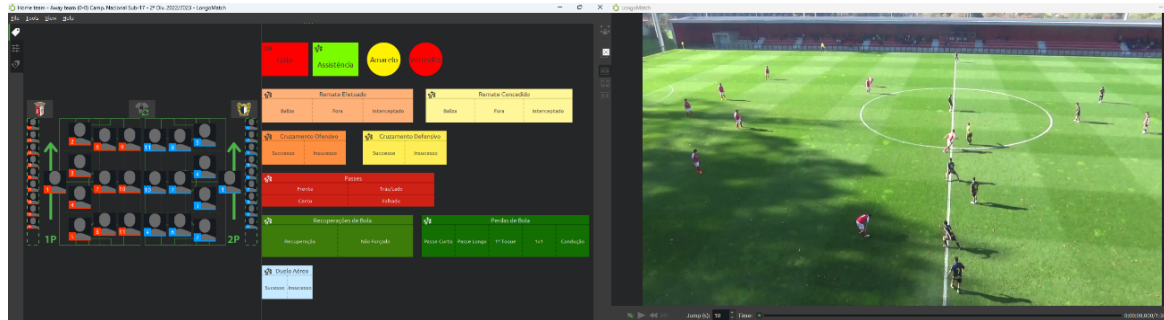


Figura 36 – LongoMatch

No pós-jogo, realizamos a observação de análise do jogo da nossa equipa nas ações coletivas através da plataforma “LongoMatch”. Durante a observação e análise registamos ações como o número total de passes efetuados, de duelos aéreos, de recuperações de bola e de perdas de bola.



Figura 37 - Folha Estatística Jogo

Campeonato 2º Nacional Sub-17



Jor	Adv	Resul	Remates				Faltas				Duelos Aereos				Pases				Recuperações de bola				Perdas de Bola			
			Total	Batiza	Sof	Com	Total	Suces	Total	Certo	Falh	Frete	Trás/La	% Suc	Total	Recup	NF	Total	PC	PL	1Toq	1xt	Condu			
1ª	FC Porto	6-2	15	10	2	16	38	24	317	246	71	160	157	78%	48	41	6	51	19	17	9	4	2			
2ª	CD Rabo de Peixe	0-3	13	8	7	17	18	10	366	290	76	166	200	79%	60	53	7	57	24	20	8	3	2			
3ª	AD Taboeira	1-0	21	7	5	9	26	22	499	412	87	248	251	83%	69	64	5	63	28	19	11	2	3			
4ª	SL Benfica	3-1	15	6	11	6	20	12	479	380	99	248	231	79%	72	69	3	65	30	23	5	2	5			
5ª	CS Marítimo	2-2	18	10	10	12	17	12	414	348	66	189	225	84%	59	57	2	59	26	12	8	5	8			
6ª	Casa Pia AC	1-3	13	6	6	9	23	17	375	316	59	186	189	84%	68	65	3	66	25	16	14	1	10			
7ª	Leixões SC	1-0	19	6	15	11	25	16	569	489	80	206	363	86%	72	71	1	57	21	17	9	5	5			
2ª Fase (2ª Volta)																										
8ª	FC Porto	2-2	9	5	12	16	29	17	300	232	68	144	155	77%	67	63	4	60	19	18	8	11	4			
9ª	CD Rabo de Peixe	8-0	30	16	6	15	5	5	508	446	62	194	314	88%	88	81	7	44	21	8	6	4	5			
10ª	AD Taboeira	0-1	10	3	7	14	36	18	394	308	86	162	232	78%	59	55	4	55	22	10	15	3	5			
11ª	SL Benfica	2-1	15	7	13	13	24	16	402	332	70	177	225	83%	57	51	6	44	17	13	8	3	3			
12ª	CS Marítimo	0-2	22	11	11	17	24	15	399	331	68	173	226	83%	62	58	4	52	23	17	6	2	4			
13ª	Casa Pia AC	1-0	22	8	5	11	22	13	511	448	63	187	325	88%	72	67	5	63	20	21	6	8	8			
14ª	Leixões SC	0-0	14	5	12	10	7	5	622	535	87	224	399	86%	63	58	5	56	21	15	13	2	5			

Figura 38 - Folha Estatística Coletiva

Após a observação e análise do jogo, preenchemos a folha estatística do jogo com alguns dos dados retirados no *LongoMatch* mas também com mais dados registados numa outra plataforma do clube e responsável por enviá-la para os atletas. Para além do preenchimento da folha estatística de jogo, preenchemos a folha estatística coletiva com todos os dados retirados no “*LongoMatch*”.


No final, preenchemos o relatório de jogo solicitado pela coordenação do SCB.

4.3. Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos

Ao longo da época existem inúmeros microciclos e cada um deles se caracterizam por diversos fatores que podem influenciar o seu planeamento em função daquilo que a equipa técnica considera mais ou menos importante trabalhar ao longo dessa semana de treinos. Posto isto, será abordado o microciclo número (nº) dez e quinze pela diferença de planeamento.

O microciclo nº dez caracteriza-se por ser a semana em que defrontamos o VSC “B”. Após reunião entre a equipa técnica (onde sentimos que até ao momento não tínhamos defrontado nenhum adversário que nos impusesse a dificuldade deste adversário), análise do adversário e a definição do plano estratégico para este jogo assumiu-se que este seria um jogo de maior exigência ao nível mental (foco, concentração), físico (mais agressivo nos duelos e de maior intensidade) e tático (pela implementação das nossas dinâmicas ofensivas e dinâmicas defensivas) e por isso consideramos importante ao longo desta semana de treinos oferecer este tipo de estímulos aos atletas. Assim, realizamos um jogo treino contra o escalão Sub-17 do SCB com banhos de gelo no final do jogo para minimizar o impacto da fadiga causada pelo mesmo.

Tabela 8 - Microciclo nº10

Sporting Clube de Braga – 2022/2023							
Microciclo nº 10		Equipa: Sub-16			Semana: 19 a 25 setembro 2022		
Microciclo Padrão		4 Unidades de Treino + 1 Jogo Oficial					
Jogo		JO06 – SC Braga vs Vitória SC					
Nº Jogadores Presentes		24 Atletas + 2 “Clinics”					
Nº Jogadores em Avaliação		3					
Nº Jogadores Lesionados		1					
Caracterização Microciclo							
O presente microciclo compreende a semana entre os 19 a 25 de setembro 2022. Este é composto por quatro unidades de treino (UTs 39,40,41,42) e um jogo oficial contra o Vitória Sport Clube. Ao longo da semana foram definidos planos estratégicos a trabalhar e foram aplicados nas unidades de treino. Este caracteriza-se também pela realização de um jogo treino contra o Sub-17 do SCB + banhos de gelo no final do jogo. Para além disto, há sessão de auditório e duas sessões de ginásio.							
Unidades de Treino							
	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
Manhã	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	
Tarde	Folga	UT39 Trabalho Grupal e Coletivo	UT40 Trabalho Estratégico Setorial, Intersetorial e Coletivo	UT41 Trabalho Estratégico Intersetorial + Jogo Treino U-17 SCB	UT42 Trabalho Tático-Estratégico	Folga	Folga

A escolha deste microciclo fundamenta-se pela realização deste jogo treino, uma vez que, desde o início do campeonato foi o primeiro microciclo competitivo que sofreu adaptações em função do adversário.

Após o término deste microciclo que ficou marcado pela derrota contra o VSC “B”, refletimos sobre o mesmo e concluímos que, do ponto de vista daquilo que seria a exigência mental, física e tática do jogo, a equipa técnica foi bem-intencionada na gestão e realização do jogo treino contra o escalão Sub-17 do SCB porque este justificou e ofereceu realmente os estímulos pretendidos (após o jogo o *feedback* foi bastante positivo). Por outro lado, entendemos que as adaptações efetuadas ao longo do microciclo possam ter tido algum impacto no desempenho da equipa, uma vez que, foi dado aos atletas mais um estímulo competitivo durante a semana contra um adversário (ADV) com mais exigência do que aquele que defrontamos no dia do jogo oficial.

Ao longo da restante época entendemos não realizar mais este tipo de adaptações, realizando o microciclo semanal de treinos normal independentemente da exigência do ADV.

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Princípios Individuais OO e OD

Unidade de treino: 39
Cidade Desportiva C4
20-09-2022 - 17:30


<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zé Ferreira ✓ Hugo ✓ Edgar ✓ Diogo ✓ Edu ✓ Franco ✓ Macedo ✓ Helder ✓ Dumbéles ✓ Chivosa ✓ Leo ✓ Mário 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Marim ✓ Vekosa ✓ Marques ✓ Canaãho ✓ Teniz ✓ Trovaco ✓ Sandro ✓ Maru ✓ Mica ✓ Gico ✓ Abroso ✓ Rui 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Patrão ✓ Muller ✓ Camilo Clinic ✓ Christian Clinic ✓ Saul Clinic 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 26 ✓ 0 ✓ 4 ✓ 1 ✓ 30
---	--	--	---

Data do jogo anterior:
18-09-2022 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
25-09-2022 (Domingo)

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


1 Corrida Contínua
Equipa compacta core a volta do campo



Tempo de execução: 5 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Repetições: 7 x (3 min. 0 seg.)
Tempo total: 6 min. 0 seg.

2 Jogo com as Mãos / Golos Cabeça


Vermelhos: Edgar Maru Martin Tigas Camilo Mica Rui Macedo Isior Trovaco Maru
Branco: Diogo Alex Edu Helder Canaãho Sandro Muller Chivosa Marques Patrão



Tempo de execução: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 x (3 min. 0 seg.)
Repetições: 10 min. 0 seg.
Tempo total: 16 min. 0 seg.

3 1x1 e 2x2 com finalização

Vermelhos: Edgar Maru Martin Tigas Camilo Mica Rui Macedo Teniz Trovaco Maru
Branco: Diogo Alex Edu Helder Canaãho Sandro Muller Chivosa Marques Patrão




Tempo de execução: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 x (3 min. 0 seg.)
Repetições: 10 min. 0 seg.
Tempo total: 16 min. 0 seg.

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023

4 Jogo 7x7 + 1


Vermelhos: Edgar Maru Martin Tigas Camilo Mica Rui
Branco: Diogo Alex Edu Helder Canaãho Sandro Muller



Tempo de execução: 15 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 x (3 min. 0 seg.)
Repetições: 10 min. 0 seg.
Tempo total: 21 min. 0 seg.

5 Complementar - Finalização

Capacidade de segurar e apoio frontal + 1 vs Gr
Capacidade de rotar sobre o Arco + 1 vs Gr
Crusamento e Finalização



Tempo de execução: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 x (3 min. 0 seg.)
Repetições: 10 min. 0 seg.
Tempo total: 16 min. 0 seg.

Figura 39 - Unidade de Treino nº39 (Anexo II)

O principal objetivo desta Unidade de Treino foi trabalhar a capacidade de finalização dos atletas, a recuperação ativa dos atletas com mais minutos e a atribuição de carga física nos atletas com menos minutos de jogo. Esta contou com a presença de vinte e quatro atletas e dois “clinics” onde nove atletas (os mais utilizados em jogo) apenas realizaram os três primeiros exercícios. Os *feedbacks* foram orientados para os comportamentos coletivos dos jogadores e na capacidade de finalização. Teve uma duração total de tempo útil de treino de sessenta e um minutos.

A sessão de treino iniciou com uma corrida contínua de intensidade muito baixa para os atletas poderem “conviver” (exercício (ex.) nº1) + um jogo lúdico com as mãos e só com golos de cabeça composto por duas equipas dentro da grande área com largura reduzida (ex. nº2) + uma mobilidade/ativação (ex. nº3). Na parte fundamental do treino realizamos um ex. de 1x1 e 2x2 com finalização para estimular a criatividade ofensiva, mas também os princípios defensivos (ex. nº4) composto por duas equipas em competição com a dimensão de duas áreas. De seguida, realizamos um jogo de 7x7 + apoios por fora e dentro (ex. nº5) com a dimensão de duas áreas. Por último, realizamos ex. complementar de finalização para os avançados (ex. nº6).

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Princípios Coletivos- Intersetorial

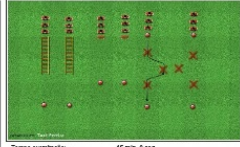
Unidade de treino: 40
Cidade Desportiva C4
21-09-2022 - 16:00

<ul style="list-style-type: none"> 26 Ferreira Hugo Edgar Diogo Edu Franco Macedo Helder Quirites Chavica Leo Mário 	<ul style="list-style-type: none"> Marim Yeloso Marques Tenz Trovisco Sandro Manu Mica Alonso Rui 	<ul style="list-style-type: none"> Patricio Muller Camilo Clinic Christian Clinic Sau Clinic 	<p>25</p> <p>0</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>28</p>
---	---	---	--

Data do jogo anterior:
18-09-2022 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
77 min. 30 seg.

1 Coordenação-Velocidade
Coordenação-Velocidade




Tempo exercido: 15 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 x (15 min. 0 seg.) [0 min. 0 seg.]
Respostas: 15 min. 0 seg.

2 OD_Linha Defensiva + Complementar Defensivo

1º Tempo
Diogo Mario Chavica Marim Franco x Macedo Alex Helder Christian Francisco

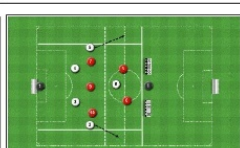
2º Tempo
Edgar Macedo Helder Edu Geo x Mario Alex Marim Chavica Francisco



Tempo exercido: 0 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 x (0 min. 0 seg.) [0 min. 0 seg.]
Respostas: 0 min. 0 seg.

3 OD_Trabalho Defensivo Intersetorial_LM+LO

Vermelhos: Edgar Edu Carvalho Tenz Geo Mica Patricio Muller
Branco: Trovisco Marques Tijas Sandro Rui Manu Tomas
Trocas: Edu Franco Edgar Diogo, M.Cs. Muller Rui, Manu Mica, Geo Christian, Trovisco-Patrico, Sandro Vermelho com Trovisco



Tempo exercido: 24 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 x (24 min. 0 seg.) [0 min. 0 seg.]
Respostas: 2 x (12 min. 0 seg.) [0 min. 0 seg.]
Tempo total: 24 min. 0 seg.

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023

4 Organização Defensiva- Indicadores de Pressão Interior

Vermelhos: Edgar Macedo Chavica Marim Franco Tenz Carvalho Geo/Sandro Patrico Rui
Branco: Diogo Helder Mario Edu Tijas Marques Trovisco Manu Mica Muller
Trocas: Edgar Diogo, Macedo Mario, Helder Chavica Edu Marim Tijas Tenz, Marques Carvalho Trovisco Patrico Franco Manu, Mica Sandro Muller Rui



Tempo exercido: 20 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 [0 min. 0 seg.]
Respostas: 2 x (10 min. 0 seg.) [0 min. 0 seg.]
Tempo total: 20 min. 0 seg.

5 Torneio 3 equipas

Regra 30s

Vermelhos: Helder Mario Franco Edgar Macedo Chavica Marim
Branco: Tijas Marques Trovisco Tenz Carvalho Sandro Edu
Azul: Geo Mica Muller Patrico Rui Manu Diogo



Tempo exercido: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 4 x (12 min. 0 seg.) [0 min. 0 seg.]
Respostas: 8 x (12 min. 0 seg.) [0 min. 0 seg.]
Tempo total: 14 min. 0 seg.

2/3 simultâneo

Figura 40 - Unidade de Treino nº40 (Anexo III)

A Unidade de treino teve principal objetivo trabalhar organização defensiva. Esta contou com a presença de vinte e quatro atletas + um “clinic”. Os *feedbacks* foram orientados para os comportamentos e posicionamentos defensivos. Teve uma duração total de tempo útil de noventa minutos.

A sessão de treino é composta por quatro exs.. Esta iniciou com uma ativação + técnica de corrida (ex. nº1). Na parte fundamental, realizamos um ex. de organização defensiva para a linha defensiva onde tentamos replicar os movimentos ofensivos dos avançados do adversário de forma a aprimorar os comportamentos e posicionamentos defensivos (como o controlo da profundidade, fechar espaço interior e evitar penetração de fora para dentro dos extremos adversários) para anular os pontos fortes ofensivos do adversário em meio-campo completo (ex nº2) e, em simultâneo, para a linha média e ofensiva onde tentamos simular algumas das dinâmicas da primeira e segunda fase de construção do adversário e para introduzir a dinâmica defensiva estratégica (pressionar com três jogadores os defesas e médio defensivos em vez dos habituais dois jogadores) para este jogo (ex. nº3). Por último, realizamos um jogo em 2/3 de campo com foco nos indicadores de pressão interior onde consolidámos os comportamentos defensivos trabalhados nos dois exercícios anteriores (ex. nº4).

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023

Unidade de treino: 41
 Cidade Desportiva C2
 22-09-2022 - 17:30

Dominantes da unidade de treino:
Princípios Coletivos- Intersectorial

Zé Ferreira	Martin	Paulo	37
Hugo	Veloso	Muller	0
David	Tigini	Camilo Clivio	3
Edgar	Martins	Christian Clivio	1
Diogo	Carvalho	Sauá Clivio	30
Edu	Teniz		
Franco	Trovisco		
Macedo	Sandro		
Helder	Manu		
Christian	Mica		
Chavaca	Costa		
Leo	Alonso		
Mário	Rui		

Data do jogo anterior:
18-09-2022 (Domingo)

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

1 Meios 10x2
 Os 10 jogadores jogam a 1 toçai e os 2 que estão no meio tentam interceptar.



Tempo construção: 8 min. 0 seg. (3 min. 0 seg.)
 Tempo de execução: 8 min. 0 seg. (3 min. 0 seg.)
 Repetições: 1 x (2 min. 0 seg.) (3 min. 0 seg.)
 Tempo total: 8 min. 0 seg.

2 Coordenação-Velocidade
 Coordenação-Velocidade



Tempo construção: 8 min. 0 seg. (3 min. 0 seg.)
 Tempo de execução: 8 min. 0 seg. (3 min. 0 seg.)
 Repetições: 1 x (2 min. 0 seg.) (3 min. 0 seg.)
 Tempo total: 8 min. 0 seg.

3 OO_intersectorial LD+LM vs LM+LO
 Vermelhos: Edgar Mario Helder Martin Franco Tigini Marques Patrao Manu
 Manu/Mica/Rui
 Brancos: Diogo Marcelo Chiris Edu Geo Carvalho Teniz Trovisco Sandro Muller
 Camilo Alex Christian Deltorreira vs a LD em OO



Tempo construção: 10 min. 0 seg. (3 min. 0 seg.)
 Tempo de execução: 2 min. 0 seg. (3 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (2 min. 0 seg.) (3 min. 0 seg.)
 Tempo total: 8 min. 0 seg.

4 Jogo vs U17
 Vermelhos: Edgar Mario Helder Martin Franco Tigini Marques Patrao Manu
 Manu/Mica/Rui
 Brancos: Diogo Marcelo Chiris Edu Geo Carvalho Teniz Trovisco Sandro Muller
 Trocas ao 20 exceto Mica entra aos 30 pelo Rui



Tempo construção: 40 min. 0 seg. (3 min. 0 seg.)
 Tempo de execução: 8 min. 0 seg. (3 min. 0 seg.)
 Repetições: 1
 Repetições: 2 x (20 min. 0 seg.) (3 min. 0 seg.)
 Tempo total: 40 min. 0 seg.

Figura 41 - Unidade de Treino nº41 (Anexo IV)

Nesta Unidade de treino trabalhamos a Organização Ofensiva e contou com a presença de vinte e quatro atletas + três “clinics”. Os *feedbacks* foram orientados para os posicionamentos e dinâmicas ofensivas. Teve uma duração total de tempo útil de noventa minutos.

A sessão de treino é composta por três exs. + um jogo treino contra o escalão Sub-17 do SCB. A sessão de treino iniciou com 2 meios (dimensão de 10x10) (ex. nº1) + uma ativação (ex. nº2). Na parte fundamental, realizamos um ex. de organização ofensiva intersectorial para a Linha Defensiva+ Linha Média vs Linha Média + Linha Ofensiva em meio-campo onde tentamos recriar a forma de pressionar do adversário para estimular a nossa linha defensiva + linha média a encontrar espaços e conseguirmos ter sucesso na nossa primeira e segunda fase de construção (ex. nº3). Por último, realizamos um jogo treino contra os sub-17 para aumentar os índices de foco, concentração, agressividade e intensidade.

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023

Unidade de treino: 42
Princípios Coletivos- Estratégico
 Cidade Desportiva C2
 23-09-2022 - 16:00

Data do jogo anterior:
18-09-2022 (Domingo)

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

1 Meio 13x3 círculo central
 Os jogadores dispõem-se à volta do círculo mantendo a posse da bola, a 1 toque.
 Jogador que perde a bola "arrasta" para o meio os jogadores colocados ao seu lado.

2 Velocidade (Reação)
 O jogador responde à indicação do treinador da cor do cone que devem tocar. Após tocar no cone, correm em velocidade as balizas e entram em situação de 2x2 para treinar com bola, neste no espaço contra o treinador.

3 Bloqueio Saída + Pressing
 Vermelhos: Edgar/Diego China Mario Edu Franco Tijas/Marques/Inez Trovisco/Mica Geor/Sandro Muller
 Brancos: Cristian Macedo Helder/Martin Alex Camilo Carvalho Patricio Manu
 Trocos: China Helder, Mario Macedo, Edu, Martin, Carvalho Marques, Patricio Franco, Manu-Mica, Muller-Rui

4 OO_Pontape de Baliza + Pontape de Saída
 Vermelhos: Edgar/Diego China Mario Edu Franco Tijas/Marques/Inez Trovisco/Mica Geor/Sandro Muller
 Brancos: Cristian Macedo Helder/Martin Alex Camilo Carvalho Patricio Manu
 Trocos: China Helder, Mario Macedo, Edu, Martin, Carvalho Marques, Patricio Franco, Manu-Mica, Muller-Rui

5 Bolas Paradas: Cantos Defensivos
 1ª Equipa
 Vermelhos: Edgar China Mario Edu Franco Tijas Marques Trovisco Geor/Sandro Muller
 2ª Equipa
 Brancos: Diego Macedo Helder/Martin Alex Inez Carvalho Patricio Manu/Mica Rui
 Inerção: Camilo, Cristian, Inerção, Saul? Hugo

6 Bolas Paradas: Cantos Ofensivos
 1ª Equipa
 Brancos: Diego Macedo Helder/Martin Alex Carvalho Patricio Manu/Mica Rui
 2ª Equipa
 Vermelhos: Edgar China Mario Edu Franco Tijas Marques Trovisco Geor/Sandro Muller

7 Ludico Futebis 10x10
 1ª Equipa
 Vermelhos: Edgar China Mario Edu Franco Tijas Marques Trovisco Geor/Sandro Muller Camilo
 2ª Equipa
 Brancos: Diego Macedo Helder/Martin Alex Inez Carvalho Patricio Manu/Mica Rui Cristian

Figura 42 - Unidade de Treino nº42 (Anexo V)

A Unidade de Treino teve como principal objetivo incidir sobre a organização defensiva, ofensiva e esquemas táticos ofensivos e defensivos e contou com a presença de vinte e quatro atletas e três “clinics”. Os *feedbacks* foram orientados para os posicionamentos em organização defensiva e ofensiva e nos esquemas táticos ofensivos e defensivos. Teve uma duração total de tempo útil de setenta minutos.

A sessão de treino contou com um total de seis exs. Esta iniciou-se com um “meio” no círculo central (ex. nº1) + uma ativação (ex. nº2) + velocidade de reação (ex. nº3). Na parte fundamental realizamos um ex. de organização defensiva onde trabalhamos o nosso bloqueio de saída definido para este jogo, mais o pressing alto em dois terços de campo (ex. nº4). De seguida, um ex. de organização ofensiva onde consolidamos o nosso pontapé de baliza mais o pontapé de saída definido para este jogo no mesmo espaço (ex. nº5). Por último realizamos esquemas táticos ofensivos e defensivos em simultâneo (ex. nº6).

Após a conclusão deste microciclo semanal, refletimos sobre o planeamento estratégico dos diferentes momentos do jogo e concluímos que: os exs. realizados para trabalhar a organização ofensiva nos permitiu ter sucesso no pontapé de baliza estratégico e na 1ª e 2ª fase de construção

devido ao facto de os estímulos dados aos atletas ao longo da semana corresponderam à realidade que estes encontraram no jogo. Na organização defensiva, os atletas tiveram dificuldade em entender os indicadores de profundidade do ADV (momento do jogo mais forte do ADV) e por isso sofremos dois golos na sequência de transições ofensivas do ADV).

O microciclo número treze caracteriza-se por ser a semana em que tivemos a primeira paragem no campeonato devido ao Torneio de Desenvolvimento da UEFA de Sub-16. Tivemos quatro atletas convocados para a Seleção Nacional. Após reunião da equipa técnica tendo em conta o contexto deste microciclo semanal, esta definiu que era importante reduzir a transmissão de informação técnico-tática com o objetivo de libertar o lado psicológico dos atletas e em contrapartida manter os índices físicos e aumentar os níveis competitivos dos atletas que não foram convocados para a Seleção Nacional.

Tabela 9 - Microciclo nº13

Sporting Clube de Braga – 2022/2023							
Microciclo nº 13		Equipa: Sub-16			Semana: 10 a 16 outubro 2022		
Microciclo Padrão				4 Unidades de Treino			
Jogo				Pausa para Torneio Seleção Nacional U-16			
Nº Jogadores Presentes				20 Atletas (4 ausentes devido a convocatória) + 3 “Clinics”			
Nº Jogadores em Avaliação				1			
Nº Jogadores Lesionados				2			
Caracterização Microciclo							
O presente microciclo semanal compreende a semana entre dos dias 10 a 16 de outubro de 2022. Este é composto por quatro unidades de treino (UTs 51,52,53,54) tendo sido realizado um jogo treino contra os Sub-17 do SCB numa das unidades de treino e com a primeira paragem do campeonato para o Torneio de Desenvolvimento da UEFA Sub-16 (contamos com quatro atletas convocados pela Seleção Nacional Sub-16) e, por isso, teve como foco o trabalho coletivo. Para além disto, contou com duas sessões de ginásio.							
Unidades de Treino							
	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
Manhã	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga
Tarde	Folga	UT51 Trabalho Grupal e Coletivo	UT52 Trabalho Grupal e Coletivo	UT53 Trabalho Grupal e Coletivo	UT54 Jogo Treino Sub-17	Folga	Folga

Escolhemos este microciclo pelo facto de ao longo desta semana ter havido uma redução na transmissão da informação técnico-tática devido à paragem do campeonato e ao facto de termos atletas com preponderância ausentes.

Após a conclusão do microciclo, realizamos uma reflexão interna onde concluímos que esta semana de treinos poderia ter sido, do ponto de vista do processo técnico-tático coletivo e do modelo de jogo, interessante e importante transmitir conhecimento e informação e assim

trabalhar com mais foco, os atletas com menos minutos de jogo e menos preponderantes na equipa de forma a mantê-los “ligados” e por dentro do processo, uma vez que, ainda estávamos numa fase muito precoce da época e onde não sabíamos qual seria o papel destes atletas no desenrolar da época. Consideramos também que, do ponto de vista do processo formativo individual, é importante a transmissão de informação técnico-tática para manter os atletas menos utilizados dentro do processo coletivo, dado que, ainda estamos num processo formativo e de evolução individual, coletiva e técnico-tática.

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Princípios Individuais OO e OD

Ze Ferreira	Marim	Paolo	
Hugo	Veloso	Muller	23
David	Tigas	Camilo Clinic	0
Edgar	Marques	Christian Clinic	1
Diogo	Carvalho	Saul Clinic	7
Edu	Tenz		
Franco	Trovisca		
Macedo	Sandro		24
Helke	Manu		
Dumênils	Mica		
Chanoça	Alonso		
Leo	Rui		
Mário			

Unidade de treino: 51
Cidade Desportiva C4
11-10-2022 - 17:30

Data do jogo anterior:
09-10-2022 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
23-10-2022 (Domingo)

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

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023

4 Jogo de posições 6x6+6

Vermelhos: Geo Manu Carvalho Camilo Rui Joel Antonio Alex
Branco: Diogo Alonso Tenz Sandro Mica Cristian Edison Heider
Azuis: Mario Macedo Edu Franco Tigas Marques

Tempo coberto: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Séries: 2 x (2 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
Repetições: 1 (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 14 min. 0 seg.

5 Posse de Bola 4x4+4 / 4x4+2

Vermelhos: Geo Manu Carvalho Camilo + Rui Joel Antonio Alex
Branco: Diogo Alonso Tenz Sandro + Mica Cristian Edison Heider
Azuis: Mario Macedo Edu Franco + Tigas Marques

Tempo coberto: 12 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Séries: 4 x (3 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 15 min. 0 seg.

6 Jogo GR+6x6+GR

Vermelhos: Geo Manu Carvalho Camilo Rui Joel Antonio Alex
Branco: Diogo Alonso Tenz Sandro Mica Cristian Edison Heider
Azuis: Mario Macedo Edu Franco Tigas Marques

Tempo coberto: 16 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 17 min. 0 seg.

7 Futvoley 3x3

Tempo coberto: 8 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (3 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 6 min. 0 seg.

Figura 43 - Unidade de Treino nº51 (Anexo VI)

O principal objetivo desta unidade de treino foi a manutenção da posse da bola, a recuperação ativa dos atletas com mais minutos e a atribuição de carga física nos que têm menos minutos de jogo e contou com a presença de vinte atletas + três “clinics”. Os *feedbacks* foram orientados para os comportamentos coletivos dos jogadores e na manutenção da posse da bola. Teve uma duração total de tempo útil de cinquenta e nove minutos.

A sessão de treino contou com um total de seis exs. Esta iniciou com uma corrida contínua (ex. nº1) + dois meios (ex. nº2) + uma ativação (ex. nº3). Na parte fundamental do treino realizamos um ex. de manutenção da posse da bola com duas equipas dentro do quadrado e seis apoios por

fora para a equipa com bola (ex. n°4). De seguida, realizamos em simultâneo dois exs. de manutenção posse da bola onde num deles o objetivo era fazer posse da bola dentro do quadrado e jogar com os apoios destinados a cada equipa e no outro o objetivo era fazer posse da bola num quadrado e após atingido o objetivo fazer transição para o quadrado vazio (ex. n°5). Por último, realizamos um jogo GR + 8x8 + GR para os jogadores menos utilizados no jogo e "Teqball" para os mais utilizados no jogo (ex. n°6).

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Princípios Coletivos- Interseletorial

Unidade de treino: 52
Classe Desportiva C4
12-10-2022 - 16:00

Data do jogo anterior:
09-10-2022 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
23-10-2022 (Domingo)

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

Zé Ferreira	Máxim	Paíso	23
David	Veksa	Muler	0
Ígor	Tighe	Camilo Chic	2
Diogo	Martins	Cláudio Cruz	6
Edu	Carvalho	Sau Chic	25
Franco	Tenzis		
Macedo	Trovisco		
Helder	Sandro		
Quintás	Manu		
Diavaca	Mica		
Luc	Ges		
Mário	Alonso		
	Rui		

1 Mobilidade + Técnica de Corrida
Coordenação-Velocidade

Tempo orientado: 15 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (15 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 16 min. 0 seg.

2 Jogo Reduzido 3 equipas com 2 balizas invertidas
Jogo reduzido com 3 equipas de 7.
Inicia com 7 equipas posicionadas para atacar a baliza e uma equipa a tentar recuperar a bola.
Se a 6ª equipa/banca para roubar a bola aos 7 azuis, os azuis tem de fazer 8 passes e depois os fazem giro e fazem um passe para a equipa de vermelho.
pontuação: 8 passes mais golos 2 pontos
- 8 passes mais passe para outro lado 1 ponto
- equipa que recupera a bola ou provoca o erro de quem esta em posse 1 ponto

Vermelhos: Diogo Helder Macedo Martin Atosno Marques Camilo
Branco: Mica Mario Alex Edu Franco Tigas Joel
Verdes: Geo Iozz Carvalho Sandro Manu Yang Rui
Apoio: Cristian

Tempo orientado: 10 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Repetições: 3 x (10 min. 0 seg.) (1 min. 30 seg.)
Tempo total: 16 min. 0 seg.

3 OD_LD+LM_LJO-GR+7x7+GR

Vermelhos: Diogo Helder Macedo Martin Atosno Joel Camilo + Yang Cristian
Branco: Franco Geo Marques Carvalho Rui Mica Manu Sandro

Tempo orientado: 10 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (10 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
Tempo total: 14 min. 0 seg.

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023

4 OD_Fechar baliza_Situação de cruzamento_Reagir a 2ª bola
Exercício com objetivo defensivo a dois diferentes estímulos.

Jogador branco (defesa) reage as situações:

1. Cruzamento (jogador amarelo) e ponti do CL e orienta o corte para os CLs.
2. Roubos a uma segunda bola, remate (jogador azul), onde procura interceder remate para as mini balizas.

1º Tempo
Tigas Tenzis Mario Alex Edu

2º Tempo
Marques Carvalho Macedo Martin Helder

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

5 Jogo Holandês
Equipa em posse de bola tem como objetivo marcar para continuar a atacar. A equipa que está a defender tem como objetivo passar o meio-campo para assim atacar a outra equipa.

Vermelhos: Diogo Helder Macedo Martin Atosno Marques Camilo
Branco: Mica Mario Alex Edu Franco Tigas Joel
Verdes: Geo Iozz Carvalho Sandro Manu Yang Rui
Apoio: Cristian

Tempo orientado: 10 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (10 min. 0 seg.) (1 min. 30 seg.)
Tempo total: 24 min. 0 seg.

6 Jogo Lúdico- Jogo de Barra
Jogo Lúdico
Objetivo de levar bola ate ao cesto vermelho sem deixar cair

Dinâmicas: Se 1 jogador por jogador
- So com Pe nao dominante
- So com a cabeça

Vermelhos: Diogo Helder Macedo Martin Atosno Marques Camilo
Branco: Mica Mario Alex Edu Franco Tigas Joel
Verdes: Geo Iozz Carvalho Sandro Manu Yang Rui
Apoio: Cristian

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

Joel, Edison

Figura 44 - Unidade de Treino 52 (Anexo VII)

Ao longo desta Unidade de Treino focamo-nos a organização defensiva e em jogos competitivos e contou com a presença de vinte atletas e três “clinics”. Os *feedbacks* foram orientados para nos posicionamentos defensivos. Teve a duração total de tempo útil de oitenta e seis minutos.

A sessão de treino foi composta por seis exs. Esta iniciou com uma ativação mais (+) técnica de corrida (ex. n°1). Na parte fundamental, realizamos um ex. jogo reduzido com três equipas (duas em posse e uma em pressão) com duas balizas invertidas + dois campos (cada equipa em posse ocupava um campo) (ex. n°2). De seguida, realizamos dois exs. de organização defensiva em simultâneo em que num ex. o foco era trabalhar a organização defensiva da Linha Defensiva, Linha Média e Ofensiva (ex. n°3) e no outro ex. o foco era trabalhar princípios defensivos como o posicionamento em situações de cruzamento, fechar a baliza e reagir a

segunda bola à entrada da área (ex. n°4). Por último, realizamos o jogo "Holandês" com três equipas em competição (ex. n°5) + um jogo Lúdico "Jogo da Barra" também com as mesmas equipas em competição (ex. n°6).

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Princípios Coletivos- Intersetorial

Unidade de treino: 53
Cidade Desportiva C2
14-10-2022 - 17:30

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zé Ferreira ✓ Hugo ✓ David ✓ Edgar ✓ Ugo ✓ Eda ✓ Franco ✓ Macedo ✓ Hélder ✓ Caembas ✓ Charuca ✓ Leo ✓ Mário ✓ Marim ✓ Vêlas ✓ Marques ✓ Carvalho ✓ Teniz ✓ Trêvico ✓ Sandro ✓ Mami ✓ Mica ✓ Géo ✓ Afonso ✓ Rui ✓ Paão ✓ Miler ✓ Camilo Clinic ✓ Christian Clinic ✓ Saúl Clinic 	<ul style="list-style-type: none"> 20 9 10 21
---	---

Data do jogo anterior:
09-10-2022 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
23-10-2022 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
53 min. 45 seg.

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023

4 Torneio 3 equipas

Vermelhos- Franco Martin Edu Macedo Alex Hélder Géo
Branco- Tiago Carvalho Teniz Camilo Yorg Afonso Rui
Verdes- Sandro Mica Cristian Antonio Joel Marques Francisco

Tempo observação: 15 min. 45 seg.
Tempo de preparação: 0 min. 0 seg. [0 min. 0 seg.]
Séries: 1 [0 min. 0 seg.]
Repetições: 3 a (1 min. 45 seg.) [1 min. 0 seg.]
Tempo total: 23 min. 45 seg.

Figura 45 - Unidade de Treino n°53 (Anexo VIII)

Nesta Unidade de treino realizamos exs. competitivos e contou com a presença de dezoito atletas mais 2 “clinics”. Os *feedbacks* foram orientados para a técnica de passe e competitividade. Teve a duração total de tempo útil de sessenta e sete minutos.

A sessão de treino foi composta com um total de quatro exs. Esta iniciou com dois “meios” (ex. n°1) + uma ativação + velocidade de reação (ex. n°2). Na parte fundamental realizamos um exercício de passe + finalização em competição (ex. n°3). Por último realizamos um torneio de 3 equipas (ex. n°4).

4.4. Competição vs Processo de Treino

Desde o início do período competitivo que a equipa técnica definiu uma dinâmica padrão de trabalho que a tem acompanhado ao longo da época.

Essa dinâmica consiste na reunião da equipa técnica no primeiro dia de semana onde o elemento responsável pela observação e análise do adversário apresenta o mesmo aos restantes elementos onde aborda aspetos como: o sistema de jogo do adversário, ofensiva e defensivamente, o onze

mais utilizado e as possíveis alternativas mais utilizadas, os jogadores com maior evidência individual e coletivamente, mas também os com mais dificuldades individualmente e coletivamente e também os diferentes momentos de jogo (organização ofensiva e defensiva, transição ofensiva e defensiva e esquemas táticos ofensivos e defensivos) com destaque para as suas dinâmicas ofensivas e defensivas, referências para a transição ofensiva e espaços a aproveitar para a transição defensiva e os posicionamentos defensivos e ofensivos, referências e dinâmicas ofensivas nos esquemas táticos.

No final da apresentação, com base naquilo foi analisado, a equipa técnica começa a debater e a definir que tipo de exercícios poderão ser elaborados para aproveitar e potenciar a nossa equipa em relação aos pontos fracos do adversário, mas também os exercícios que nos ajudarão a combater os pontos fortes do mesmo.

Para além desta metodologia de trabalho, a equipa técnica tem bem definidas as unidades de treino e o padrão de exercícios a trabalhar ao longo do microciclo semanal, em que normalmente:

- A primeira unidade treino da semana (MD+2) consistia em atribuir maior carga física aos atletas com menos minutos de jogo de forma a equipará-los aos restantes elementos com mais minutos de jogo e ao mesmo tempo realizar a recuperação ativa dos mais utilizados onde estes apenas realizavam os exercícios com menos carga física e de baixa intensidade (e em determinadas situações estes não realizam a sessão de treino, apenas trabalho de ginásio e recuperação ativa no mesmo) onde esta sessão era mais descontextualizada do ponto de vista técnico-tático. Esta sessão é planeada desta forma porque consideramos “ser um fator chave para a qualidade e eficácia da recuperação dos titulares, de forma a acelerar sua recuperação” e para os suplentes que não jogaram um tempo superior a 60 minutos, consideramos importante que estes realizassem no MD+2 um treino com carga/tensão para “compensar a partida que não jogaram e manter o ritmo e a competitividade, uma vez que, a falta de carga nos jogos faz com que no md-2 também a carga seja pouca e por isso o treino de compensação é no md+2, quanto menores os minutos de jogo e quanto maior o volume de jogos, maior a necessidade de compensação de cargas” (Buchheit, et al., 2021)
- A segunda unidade de treino da semana (MD-4), consistia em iniciar a abordagem plano estratégico para o jogo e está definida como a sessão onde se trabalha a organização defensiva. Nesta sessão de treino, há um padrão de exercícios definido que se adapta em função da organização ofensiva do adversário onde se trabalha a linha defensiva de forma

a melhorar comportamentos e posicionamentos defensivos e individuais dos nossos atletas e ao mesmo tempo combater e anular as individualidades e dinâmicas no último terço do adversário; e também se trabalha as linhas média e ofensiva em conjuntos para condicionar a primeira e segunda fase de construção do adversário; e, por último, realiza-se um jogo manipulado pelas dinâmicas e posicionamentos ofensivos do adversário para consolidar o que foi trabalhado anteriormente;

- A terceira unidade de treino (MD-3) está definida como a sessão onde se trabalha a organização ofensiva e o respetivo plano estratégico. Nesta sessão de treino existe um padrão de exercícios que se adaptam em função da organização defensiva do adversário onde se trabalha a primeira e segunda fase de construção em função da dinâmica defensiva do adversário neste momento, trabalha-se aspetos a melhorar no último terço (zonas de finalização e dinâmicas ofensivas nesta zona do terreno) e, por último, realiza-se um jogo coletivo onde se manipula com diferentes variáveis em função da organização defensiva do adversário para consolidar o que foi trabalhado nos exercícios anteriores.

No MD-4 e o MD-3 que consideramos como a fase de carga, atribuímos maior carga/tensão porque “é o momento em que conseguimos aproximar as cargas do treino ao cenário que ocorre durante as partidas congestionadas, ou seja, altas cargas de treino são equiparadas às altas cargas das partidas” (Buchheit, et al., 2021).

- A quarta-unidade de treino (MD-2) está definida como a sessão onde se trabalha o bloqueio de pontapé de baliza e o pressing alto (estratégico se necessário), dinâmicas ofensivas e esquemas táticos ofensivos e defensivos). Nesta sessão tenta-se recriar o pontapé de baliza do adversário e a sua primeira fase de construção para trabalhar a nossa pressão alta; trabalhamos dinâmicas ofensivas para as consolidar; e, por último, realizamos esquemas táticos onde tentamos recriar os posicionamentos e combinações ofensivas do adversário para trabalhar os nossos posicionamentos defensivos e também os posicionamentos defensivos para trabalhar os nossos posicionamentos, zonas alvo e combinações ofensivas.

No MD-2 que consideramos como fase de taper, optamos por exercícios de intensidade moderada para “evitar a fadiga e recuperar das altas cargas da fase anterior” (Buchheit, et al., 2021)

Para além deste padrão de exercícios, esporadicamente foram realizados exercícios complementares nos diferentes setores com vista a melhorar aspetos que foram debatidos e considerados importantes para aquilo que seria o plano tático-estratégico do jogo.

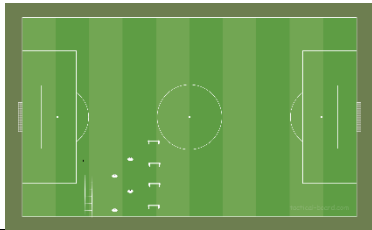
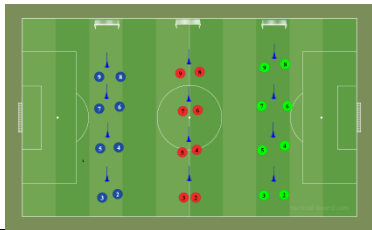
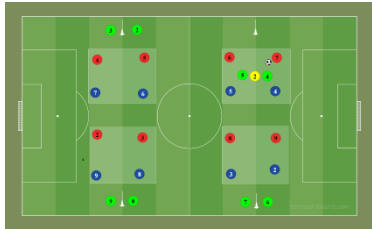
4.5. Desenvolvimento Profissional

A realização de estágio curricular procura oferecer e proporcionar a possibilidade de termos um contacto com a realidade profissional da função que pretende exercer futuramente e ao mesmo tempo tornarmo-nos mais autónomos e ativos com vista ao desenvolvimento individual e profissional.

Ao longo do estágio apenas mantivemos unicamente as funções que anteriormente foram descritas não tendo acumulado funções em outras áreas ou escalões do clube.

Durante o estágio, planeamos e apresentamos, como sugestão, algumas unidades de treino completas, exercícios que estivessem de acordo com aquilo que são as ideias e a metodologia de trabalho da equipa técnica para implementar na unidade de treino:

Tabela 10 - Proposta de treino nº1

Proposta de Unidade de Treino	
Descrição	Figura Ilustrativa
<p>1º Ativação (8 min.)</p>	
<p>2º - Exercício de passe com finalização competitivo (5 min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica de 3ºH + Apoio frontal + fazer golo - Vence a equipa que fizer mais golos (neste caso podíamos colocar os GR a defender para eles entrarem desde início na competição ou então fazer com mini-balizas sem os GR) 	
<p>3º- Meinhos com competitividade (15 min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 equipas - 4 quadrados com duas equipas repartidas pelos 4 quadrados + uma equipa em pressão nos meios <p>Dinâmica do exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No quadrado da bola estão 2 elementos de cada equipa + um joker + 2 elementos da equipa que pressiona - Objetivo: realizar 6 passes entre eles para a bola poder mudar de quadrado - Nesse momento o joker também transita de quadrado e entram outros dois elementos da equipa que pressiona (que inicialmente partem de um cone exterior) 	

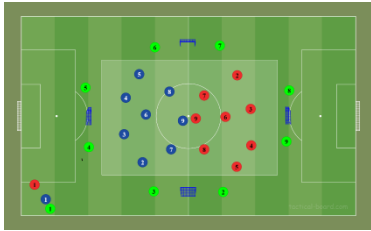
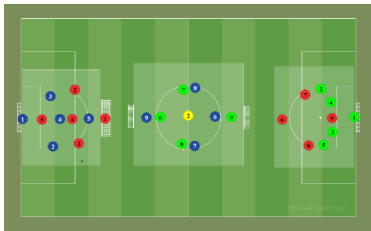
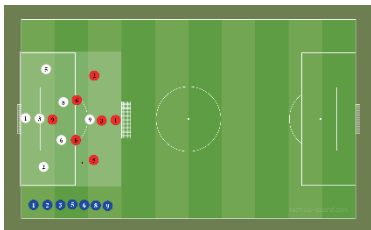
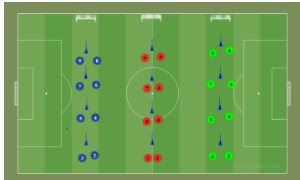
<p>- A bola pode ser passada para qualquer quadrado exceto para o quadrado de onde a bola veio</p>	
<p>4º - MPB + TD (15 min.)</p> <p>Dinâmica do exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8x8 dentro do espaço + 1 joker + 8 apoios exteriores - Objetivo da equipa em posse realizar 8 passes para poder fazer golo nas mini-balizas (vale 1 golo); sugestão: para haver mais competitividade pensei em: no caso de haver um apoio frontal por parte do apoio exterior + golo de 1ª este golo valer 2 e oferecer um ponto à equipa que está em apoio - Objetivo da equipa que pressiona é recuperar e dar 3 passes entre eles ou fazer golo nas mini-balizas 	
<p>5º - Micro-torneio com diferentes variáveis (15 min.)</p> <p>Dinâmica do exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No 1º espaço (contar da esquerda para a direita) as duas equipas estão iguais numericamente e o objetivo é jogo pelo jogo com objetividade e reação ao golo sofrido - No 2º espaço o objetivo é jogar em superioridade e inferioridade e fazer golos nas mini-balizas - No 3º espaço a ideia é simular cenários em que uma equipa está em desvantagem no marcador e tem de ir atrás do resultado e outra está em vantagem e gerir o jogo - Todos jogam em todos os espaços 	
<p>6º - Torneio 3 equipas (22 min.)</p>	
<p>Esta unidade de treino é composta por cinco exercícios onde o objetivo principal da mesma é aumentar os índices competitivos entre os atletas. Esta é composta por seis exercícios e tem uma duração total prevista de oitenta minutos.</p>	

Tabela 11 - Proposta de treino nº2

Proposta de treino	
Descrição	Figura Ilustrativa
<p>1º - Meinhos + Ativação (15 min.)</p>	
<p>2º - MPB + VCJ (sentido do jogo) (15 min.)</p> <p>Quadrado dividido em 2 corredores. 3 equipas (1 em posse + 1 em pressão + 1 em apoio)</p> <p>Dinâmica do exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ex: Equipa vermelha em posse contra azuis em pressão + 1 joker dentro e 4 apoios fora 	

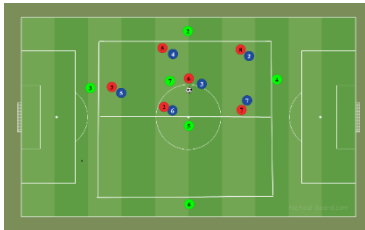
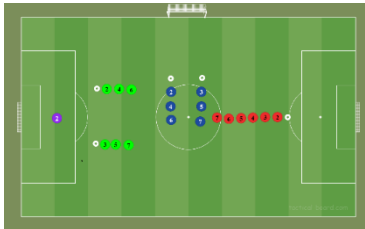
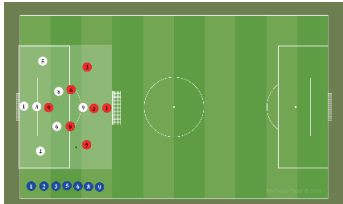
<ul style="list-style-type: none"> - Equipa em posse tem de efetuar 8 passes para poder transitar para o outro espaço (pode ser com bola controlada ou jogar no apoio do outro lado) - Se conseguir VCJ transitam as duas equipas para o outro espaço e mantêm-se o mesmo objetivo - Se não conseguir (tem duas tentativas para conseguir) transitam novamente de espaço, mas não conta como ponto e mantêm-se a dinâmica (vermelhos em posse + azuis em pressão) - A ideia é fazer por tempo para controlar melhor a pontuação 	
<p>3º Finalização 1x1 + 2x2 + 3x2 (15 min.)</p> <p>3 espaços com situações de finalização distintas</p> <p>Vermelhos: 1xGR + 1x1 (1º jogador sai em finalização contra GR; de seguida defende 1x1; jogador que atacou defende 1x1 e assim sucessivamente)</p> <p>Azuis: 2xGR + 2x2 (dinâmica do exercício 1x1)</p> <p>Verdes: 2xGR+1 + 3x2 (dinâmica dos exercícios 1x1 e 2x2)</p>	
<p>4º - Torneio 3 equipas (22 min.)</p>	
<p>Esta unidade de treino é composta por quatro exercícios onde o objetivo principal da mesma é aumentar os índices competitivos entre os atletas. Esta é composta por seis exercícios e tem uma duração total prevista de sessenta e sete minutos.</p>	

Tabela 12 - Proposta de Exercício - Organização Ofensiva

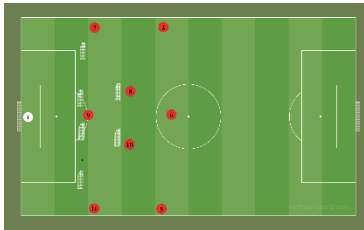
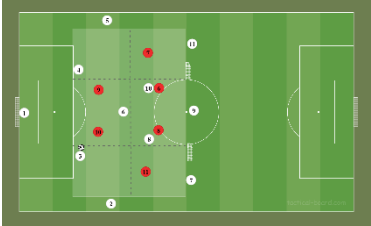
Proposta de Exercício: Organização Ofensiva	
Descrição	Figura Ilustrativa
<p>Combinações Ofensivas (8vsGR)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contra-movimento do EXT + bola na profundidade colocada pelo LAT do lado da bola; - VCJ pelo 6 para o EXT com movimento de rotura de fora para dentro - VCJ pelo 6 para o LAT com movimento de rotura na profundidade no corredor - LAT + rotura MC na profundidade - LAT ESQ por dentro + EXT por fora + Respeitar passagem - MC (8/10) a baixar + rotura EXT/PL na profundidade - EXT quebra + rotura na profundidade do PL - Bola no MC + contra-movimento PL + bola na profundidade - Bola descoberta no LAT + rotura interior do EXT + bola na profundidade - VCJ do MC para LAT contrário + cruzamento na passada + PL+EXT+MC contrário a aparecer em zonas de finalização - VCJ do MC para EXT contrário por dentro 	

Tabela 13 - Proposta de Exercícios - Circuito Posicional

Proposta de Exercícios – Circuito Posicional	
Descrição	Figura Ilustrativa
<p>1x1 (EXTs e LATs)</p> <ul style="list-style-type: none"> - LAT vs EXT dentro da caixa com 2 apoios exteriores - Conquistar a zona neutra (dentro do tracejado) - Promover a relação o 1x1 ofensivo e defensivo <p>MPB – 2x2+1 (MCs)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipa Vermelha (8 e 10) vs Equipa Branca (8 e 10) + 1 Apoio (6) - Promover a relação entre os três jogadores do Corredor Central - <i>Timing</i> de esconder + aparecer - Encontrar espaço nas costas dos MCs advs - Mobilidade - Fazer golo como sucesso da dinâmica/espaço encontrado <p>Zonas de Finalização Defensivas e Ofensivas (PLs e DCS + EXT e LATs)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover 1x1 defensiva e ofensivo no corredor lateral com cruzamento - Promover 1x1 defensivo e ofensivo em zonas de finalização 	
<p>1x1+2 (EXTs e LATs + PL e DCs)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover 1x1 ofensivo e defensivo do EXT e LAT com cruzamento - Promover 1x1 ofensivo e defensivo em zonas de finalização defensivas e ofensivas - Promover relação entre LAT-EXT e EXT-LAT <p>1º Toque + Recepção Orientada + Pensar Rápido (MCs)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 jogadores por fora + 1 jogador dentro - TR diz o nome do jogador e a cor da baliza - Jogador de fora passa para o de dentro que com esta informação tem de efetuar um bom 1º toque + uma recepção orientada e colocar a bola na mini-baliza com a correspondente cor <p>Duelo aéreo + Controlo da profundidade (DCs)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TR coloca bola longa aérea - 1x1 aéreo (ganhar o duelo e cortar para fora do corredor central) <p>DC reposiciona</p> <ul style="list-style-type: none"> -TR volta a colocar bola longa na profundidade - DC tem de evitar que a bola entre na mini-baliza e cortar para fora do corredor central) 	

Tabela 14 - Proposta de Exercício - Organização Defensiva (PA)

Proposta de Exercício: Organização Defensiva (PA)	
Descrição	Figura ilustrativa
<p>PA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Divisão de espaços com 2 setores e 3 corredores - Objetivos dos vermelhos: <ul style="list-style-type: none"> - Impedir ligações interiores - Esperar por Indicadores de Pressão - Pouco espaço inter e intra-setores - Encurtamentos agressivos para impedir o adv de ter tempo de execução Objetivos dos brancos: <ul style="list-style-type: none"> - Jogo livre e marcar golos nas mini-balizas ou por ligações interiores, ligações exteriores ou apoios frontais para o interior do espaço dos seus apoios Caso haja golo de: <ul style="list-style-type: none"> - Ligação interior direta ou com apoio frontal vale 2 golos - Ligação exterior direta vale 1 golo 	

Para além desta inserção e envolvimento na dinâmica e metodologia de trabalho da equipa técnica, acompanhamos e frequentamos também a dinâmica e metodologia de trabalho dos restantes departamentos da CD:

- Participámos em sessões no auditório com vista a coesão de grupo entre os atletas e equipa técnica promovidos pelo Departamento de Psicologia;
- Auxiliámos na operacionalização de testes físicos ao longo da época;
- Acompanhamos os tratamentos e a reabilitação dos atletas lesionados em contexto de campo e no Departamento de Fisioterapia.

5. Conclusões

Esta experiência de estágio no SCB permitiu-nos vivenciar internamente a metodologia de trabalho e a forma de operacionalizar de uma estrutura profissional bem como acompanhar uma equipa técnica.

Ao longo da realização deste estágio foram surgindo conclusões positivas e negativas.

No que à estrutura e infraestruturas diz respeito foram surgindo algumas reflexões *positivas*:

- Possui vários campos o que permite que cada equipa possa treinar em campo-inteiro facilitando o trabalho às equipas técnicas (na definição das dimensões a utilizar, na montagem dos primeiros exercícios e na pré-montagem dos restantes exercícios o que facilita na transição entre os mesmos (não perdendo assim tempo de treino));
- O facto de a equipa técnica ter uma parte do gabinete para si, permite a reunião da mesma hora antes do treino para o planear e também debater sobre treinos anteriores e os aspetos a manter e a melhorar individualmente e coletivamente;
- A existência de diversos elementos dos vários departamentos inseridos na equipa técnica facilita na transmissão de informação entre a equipa técnica e os vários departamentos;
- A elevada quantidade de balneários facilita na gestão de equipamentos de treino e material de treino para os atletas;

É munida de diversos gabinetes destinados aos diferentes departamentos (GOA, GOD, auditório) com recursos materiais que facilitam o trabalho em contexto de treino de campo, ginásio e em contexto de gabinete.

As menos positivas:

- Acessibilidade reduzida à CD;
- Rodeado de algumas habitações que têm visibilidade direta para os diversos campos;
- Campos números três, quatro, cinco e seis bastante distantes do edifício central onde se situam os gabinetes de trabalho das equipas técnicas e balneários dos atletas;
- Local destinado ao material acessório a treinos (balizas) fica num local de terra em que no inverno fica enlameado sujando o calçado de treino, as balizas e conseqüentemente o sintético;

- Campos números dois e três (destinados também à prática de jogos competitivos) não possuem balneários o que obriga as equipas em períodos de intervalo a deslocarem-se ao edifício principal o que conseqüentemente retira tempo útil de intervenção às equipas técnicas;
- O espaço nos balneários dos treinadores por vezes este peca pela sua reduzida dimensão onde se torna pequeno devido à quantidade de *staff* e equipas técnicas a partilhar este espaço; os gabinetes de trabalho acolhem mais do que uma equipa técnica o que por vezes não oferece privacidade de trabalho e causa algum ruído quando existe debate de ideias nas respetivas equipas técnicas;
- Os diferentes departamentos estão distantes no edifício principal o que dificulta a criação de uma proximidade e entrosamento entre os diversos departamentos.

Em relação ao enquadramento competitivo concluímos que:

- Competitividade da primeira fase não proporcionou grandes dificuldades à nossa equipa muito por aquilo que é a qualidade desta, mas também por termos encontrado muitas equipas com poucos argumentos individuais e coletivos (também devido ao facto de não terem as mesmas condições de trabalho que o SCB oferece) para nos causar essas mesmas dificuldades com a exceção de três equipas que devido à sua imagem e modelo de jogo nos causaram mais dificuldades. Foi perceptível o patamar elevado em que se encontra o SCB ao nível da formação relativamente aos restantes clubes fundamentada pela extensa rede de *Scouting* e capacidade de recrutamento de melhores jogadores para as suas equipas.
- Relativamente ao formato, este procura manter a competitividade do início ao fim da primeira fase pelo facto de no final haver uma promoção à fase de apuramento de campeão para os dois primeiros classificados e para o apuramento de manutenção um emparelhamento das series consoante a classificação e a divisão de pontos o que promove a vontade da conquista de maior pontuação possível para esta fase. Apesar disto, fica a sensação de que existem diferenças notórias entre as equipas naquilo que é a qualidade e competitividade das mesmas, uma vez que, existiram apenas três equipas na luta pelos lugares cimeiros, cinco equipas próximas na pontuação no meio da tabela e quatro equipas no fundo da tabela muitos distantes das restantes equipas.
- Em relação à primeira fase, na segunda fase de apuramento de campeão defrontamos equipas que nos causaram mais dificuldades táticas e individuais aumentando assim a exigência dos jogos. Esta demonstra-se ser mais competitiva e mais equiparada entre as

equipas no aspeto tático e individual onde existem equipas que dispõem de mais e melhores condições de trabalho que se assemelham às do SCB, com mais recursos materiais e humanos qualificados, maior capacidade de recrutamento de atletas com mais e melhores capacidades individuais. No entanto, na maioria dos jogos fomos superiores aos adversários o que nos levou a sagrarmos-nos Campeões Nacionais da II Divisão Nacional de Sub-17;

- Apesar de as equipas “b”, compostas maioritariamente por atletas de primeiro ano de competição no escalão Sub-17, não poderem subir de divisão (mas podem ser campeãs nacionais), este formato é benéfico porque permite uma maior competitividade e evolução do ponto de vista da evolução da equipa, do atleta, mas também da equipa técnica e ao mesmo tempo é mais seletivo em relação à competência dos clubes que podem subir para a primeira divisão do Campeonato Nacional de Sub-17.

Relativamente à calendarização semanal (microciclo semanal), acreditamos que o tipo de microciclo padrão é benéfico para a equipa técnica pois garante à mesma quatro dias de treinos o que permite uma melhor gestão da carga dos atletas mais e menos utilizados e uma melhor definição dos conteúdos/momentos (ofensivo, defensivo e esquemas táticos) e plano estratégico a trabalhar ao longo dos dias da semana de treinos. Os momentos de auditório, onde se procuram detetar e abordar/partilhar com os atletas detalhes a melhorar, também são importantes pois possibilitam a evolução individual (tática e mental) dos atletas. Para além destes fatores, a gestão e o trabalho de ginásio ao longo da semana de treinos permitem também ao fisiologista trabalhar as cargas físicas em contexto de ginásio procurando equipar e evitar uma discrepância entre todos os atletas e melhorar e evitar discrepâncias no próprio atleta ao nível da postura corporal, níveis de força dos diferentes membros do corpo e da potência.

Desde o início do período preparatório até ao término do período competitivo, analisamos e refletimos sobre a metodologia de trabalho e concluímos que, na nossa opinião, o processo de treino no período preparatório procurou inculcar princípios individuais defensivos e ofensivos aos atletas, mas que, ao longo do período competitivo, foi maioritariamente direcionado para a vertente tático-estratégica.

No que diz respeito à função e papel do treinador-estagiário, admitimos que vivemos fases negativas e positivas. Sentimos algumas dificuldades em integrarmos-nos na dinâmica social e na metodologia de trabalho da equipa técnica (qual a nossa posição e contribuição para o planeamento do treino e na operacionalização do mesmo) que conseqüentemente gerou alguma

desmotivação. No entanto, com o decorrer da época sentimo-nos mais integrados, participativos e solicitados para *feedback* no planeamento do treino e na operacionalização, o que nos levou a ser mais participativos e a sugerir unidades de treino e exercícios para realizarmos.

Assim, consideramos esta experiência positiva pois tornou-nos um treinador mais reflexivo e atento a mais detalhes e pormenores táticos, setoriais e individuais que antes do estágio não refletíamos muito sobre eles (muito pelo facto de estarmos inseridos numa equipa técnica com ideias diferentes e que aborda e vive exclusivamente o futebol e por assistir a auditórios coletivo, setoriais e individuais), uma evolução na análise do adversário em pré-jogo e durante o jogo devido a termos uma plataforma de vídeo e um elemento responsável pela análise do adversário para detetar as forças e as fraquezas e um determinado modelo de jogo, proporcionou-nos a experiência de participar nos estágios em jogos fora, por estarmos inseridos num escalão de formação diferente daqueles que foram as nossas experiências anteriores enquanto treinador de futebol e aprender a transmitir *feedback* para atletas com dezasseis anos, a gerir e a lidar com as exigências e necessidades dos atletas.

6. Estudo Científico

Relacionar a percentagem de posse de bola com a objetividade do jogo

Resumo

O estudo pretende relacionar o período temporal do jogo com a percentagem de posse de bola, o nº de remates efetuados e concedidos, o nº de golos marcados sofridos. É formulada a hipótese se o facto de termos mais percentagem de posse de bola traduz mais remates e mais golos marcados em oposição com menos remates e menos golos sofridos num determinado período temporal do jogo e também para entender se nos jogos com percentagem de posse de bola igual ou acima da média fazemos mais remates e marcamos mais golos do que nos jogos com percentagem de posse de bola inferior à média.

A análise engloba todos os jogos disputados pelo escalão de Sub-16 do SCB ao longo da época onde também são considerados separadamente os jogos disputados nas duas fases do campeonato. Ao longo da época foram disputados trinta e seis jogos oficiais, mas serão considerados, para tratamento de dados, trinta e cinco jogos (um jogo excluído por dados insuficientes, cujo registo foi prejudicado por condições climatéricas adversas).

Os resultados revelam que: ao longo da época, mais percentagem de posse da bola num determinado período temporal de jogo não traduz necessariamente mais remates e mais golos marcados. Verificamos que o período temporal do jogo em que efetuamos mais remates não coincide com o período temporal do jogo em que marcamos mais golos e em sentido inverso, quando concedemos mais remates sofremos mais golos num determinado período temporal; em média, a equipa apresenta uma tendência decrescente da percentagem de posse da bola ao longo do jogo que coincide temporalmente com a tendência crescente do número de remates concedidos e de golos sofridos pelo SCB. Nos jogos com média de percentagem de posse da bola igual ou acima da média efetuamos mais remates (vinte e um) e marcamos (quatro) mais golos do que nos jogos em que temos percentagem de posse da bola inferior à média da época 2022/2023 (efetuamos dezoito remates e marcamos três golos). Paradoxalmente, parece não haver relação entre a posse de bola e os golos sofridos, não tendo nós sofrido mais golos em média nos jogos em que apresentamos posse de bola abaixo da média.

Palavras-Chave:

Futebol; Posse de Bola; Remates; Golos

Abstract

The study intends to relate the time period of the game with the percentage of ball possession, the number of shots made and conceded, the number of goals scored and conceded. It is hypothesized whether the fact that we have a higher percentage of ball possession translates to more shots and more goals scored as opposed to fewer shots and fewer goals conceded in a given time period of the game and also to understand whether in games with equal or above average percentage of ball possession we shoot more shots and score more goals than in games with a lower than average ball possession percentage.

This includes all the games played by SCB's Sub-16 level throughout the 2022/2023 season, where the games played in the two phases of the championship are also considered separately. Thirty-six official games were played throughout the season, but thirty-five games will be considered for data processing (one game excluded due to insufficient data, due to adverse weather conditions).

The results reveal that: throughout the season, a greater percentage of ball possession in a given time period of the game does not necessarily translate into more shots and more goals scored; we verified that the time period of the game in which we made more shots does not coincide with the time period of the game in which we scored more goals; conversely, when we concede more shots we suffer more goals in a given period of time; on average, the team has a decreasing trend in the % of possession of the ball throughout the game, which coincides temporally with the increasing trend in the number of shots conceded and goals conceded by the SCB; in games with an average ball possession % equal to or above average, we took more shots (twenty-one) and scored (four) more goals than in games in which we had ball possession % lower than the average for the 2022/2023 season (we made eighteen shots and scored three goals). Paradoxically, there seems to be no relationship between possession of the ball and the goals conceded, as we did not concede more goals on average in games in which we had possession of the ball below average.

Keywords:

Football; Ball Possession; Shots; Goals;

6.1. Estado da Arte

No futebol, marcar golos é determinante para o sucesso (James, Jones & Mellalieu, 2004 citados por Lago, 2007). O indicador de desempenho mais popular no futebol é a posse de bola (Bate, 1988, em Reilly, Lees, Davids & Murphy (1988); Carmichael, Thomas, & Ward, 2001; Dawson, Dobson, & Gerrard, 2000; Garganta, 2000; Hadley, Poitras, Ruggiero, & Knowles, 2000; Hughes, 2003; Hughes & Bartlett, 2002; McGarry & Franks, 2003 citados por Lago, 2007) e é necessário relacionar a capacidade de manter a posse da bola por períodos prolongados de tempo e o sucesso (Bate, 1988; Gómez & Álvaro, 2002; James et al., 2004 citados por Lago, 2007).

As equipas com mais posse de bola permitem organizar mais ataques e criar mais oportunidades de golo. Além disso, as equipas que tiveram maior tempo de posse de bola podem agarrar com firmeza a iniciativa do jogo, exercer maior carga psicológica e fisiológica sobre os adversários e, assim, melhorar as oportunidades de sucesso do jogo” (Lago-Peñas, et al., 2010 citado por Wang, et al., 2022). “No entanto, marcar golos é a última variável que determina o resultado da partida, o número de golos foi determinado pela qualidade do remate e não pela posse de bola (Ajibua, et al., 2013 citados por Wang, et al., 2022).

Estudos descobriram que a % de posse de bola pode afetar significativamente o resultado da partida, e o sucesso do jogo é frequentemente ganho pela equipa com maior % de posse de bola (Lago-Peñas, et al., 2010; Parziale, et al., 2013 citados Wang, et al., 2022). No entanto, Kempe et al. considerou que a percentagem de posse de bola pode ter um impacto positivo no resultado do jogo, mas não pode refletir totalmente a situação real do jogo. Uma maior % de posse de bola não significa que o número de remates e golos seja maior, a chave para o sucesso do jogo está na qualidade do remate (Ajibua, et al., 2013 citados por Wang, et al., 2022) e na eficácia do ataque (Collet, 2013 citado por Wang, et al., 2022).

Uma maior percentagem de posse de bola não significa que o número de remates e golos seja maior, a chave para o sucesso do jogo está na qualidade do remate (Ajibua, et al., 2013 citados por Wang, et al., 2022) e na eficácia do ataque (Collet, 2013 citado por Wang, et al., 2022).

6.2. Caracterização da amostra

Este estudo engloba todos os jogos disputados pelo SCB ao longo da época 2022/2023 onde também são considerados separadamente os jogos disputados nas duas fases em que este esteve inserido. Ao longo da época foram disputados trinta e seis jogos oficiais, mas serão considerados, para tratamento de dados, trinta e cinco jogos (devido a condições climatéricas adversas durante o jogo oficial não nos foi possível obter dados suficientes para tratamento); ao longo da 1ª fase foram disputados vinte e dois jogos, mas serão considerados, para tratamento de dados, vinte e um (tendo acontecido nesta fase o jogo oficial excluído); ao longo da 2ª fase foram disputados catorze jogos oficiais.

Em cada jogo é considerada apenas a duração máxima de noventa minutos. Os períodos de compensação da 1ª parte e da 2ª parte não são considerados pelo facto de, em certas situações, modificarem os dados finais.

6.3. Método

Procedimentos

Os dados foram retirados da plataforma “Hudl” e colocados em diferentes tabelas no *Microsoft Excel* de forma a dividir as variáveis e os respetivos dados de cada fase da época.

Variáveis

As variáveis a tratar são a percentagem de posse da bola, o nº de remates efetuados e concedidos e o nº de golos marcados e sofridos pelo SCB.

6.4. Resultados

Dados Gerais (comparação da percentagem de posse da bola em todos os jogos do SCB vs ADV, entre a média da percentagem da posse da bola de todos os jogos do SCB vs ADV, o nº total de remates efetuados do SCB e o nº total de golos marcados e sofridos pelo SCB) ao longo da época 2022/2023:

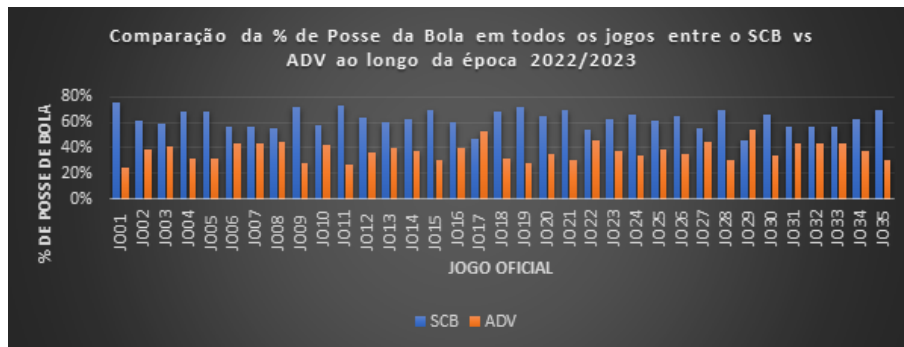


Figura 46 - Comparação da percentagem de posse da bola em todos os jogos do SCB vs ADV

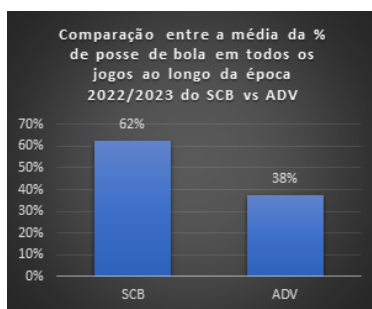


Figura 47 - Comparação entre a média da percentagem da posse da bola de todos os jogos do SCB vs ADV ao longo da época 2022/2023

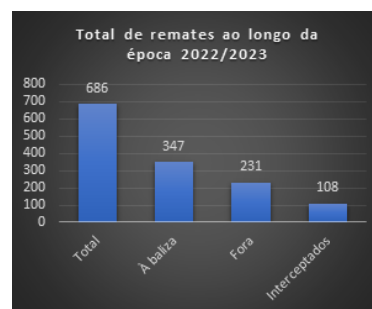


Figura 48 - Nº total de remates efetuados do SCB ao longo da época 2022/2023

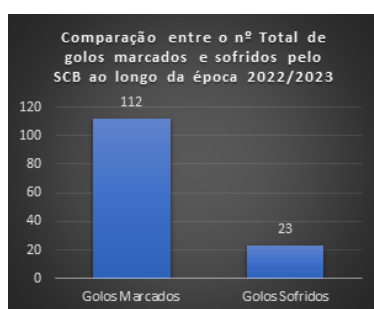


Figura 49 - Nº total de golos marcados e sofridos pelo SCB ao longo da época 2022/2023

Na totalidade dos jogos oficiais, em apenas dois deles não tivemos percentagem de posse de bola superior ao adversário (ADV) tendo uma média de percentagem de posse de bola de todos os jogos nos 62% vs 38% do ADV. Em dezanove jogos, tivemos percentagem de posse de bola igual ou acima da média e em dezasseis jogos tivemos percentagem de posse de bola inferior à

média. Efetuamos seiscentos e oitenta e seis remates (trezentos e quarenta e sete à baliza, duzentos e trinta não enquadrados com a baliza e cento e oito interceptados) o que resultou em cento e doze golos marcados e vinte e três sofridos.

Estes dados gerais refletem e revelam a superioridade do SCB em todos jogos oficiais do campeonato em relação ao ADV.

Relação entre o período temporal do jogo e a percentagem de posse de bola do SCB, o nº de remates efetuados e concedidos, o nº de golos marcados e sofridos ao longo da época 2022/2023:

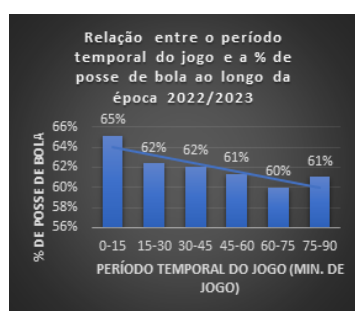


Figura 50 - Relação entre o período temporal do jogo e a percentagem de posse de bola ao longo da época 2022/2023

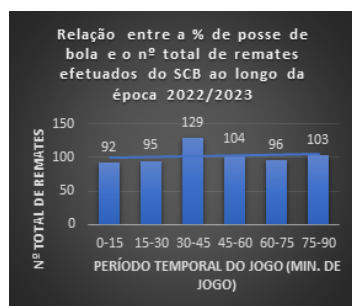


Figura 51 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de remates efetuados pelo SCB ao longo da época 2022/2023

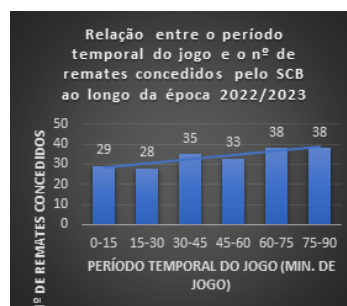


Figura 52 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de remates concedidos pelo SCB ao longo da época 2022/2023

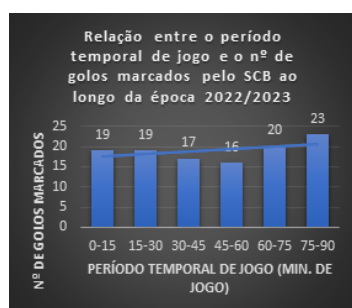


Figura 53 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de golos marcados pelo SCB ao longo da época 2022/2023

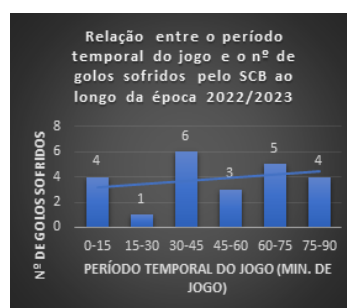


Figura 54 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de golos sofridos pelo SCB ao longo da época 2022/2023

Neste tópico relacionamos o período temporal do jogo (0-15,15-30,30-45,45-60,60-75,75-90 min.) com a percentagem de posse de bola, o nº total de remates efetuados e concedidos e os golos marcados e sofridos pelo SCB ao longo da época 2022/2023.

É possível analisar que o período temporal do jogo com mais % de posse de bola é entre os 0-15 min (total de 65 por cento de posse de bola com tendência decrescente ao longo do jogo), com mais remates efetuados é entre os 30-45 min. (total de cento e vinte e nove remates efetuados com tendência estagnada ao longo do jogo), com mais remates concedidos é entre os 60-75 e 75-90 min. (total de trinta e oito remates concedidos com tendência crescente ao longo do jogo), com mais golos marcados é entre os 75-90 min. (total de vinte e três golos marcados com tendência crescente ao longo do jogo) e com mais golos sofridos é entre os 30-45 min. (total de seis golos sofridos com tendência crescente ao longo do jogo).

Dados Gerais (comparação entre a média entre a percentagem de posse da bola em todos os jogos do SCB vs ADV, o nº total de remates efetuados do SCB o nº total de golos marcados e sofridos pelo SCB) ao longo da 1ª fase:

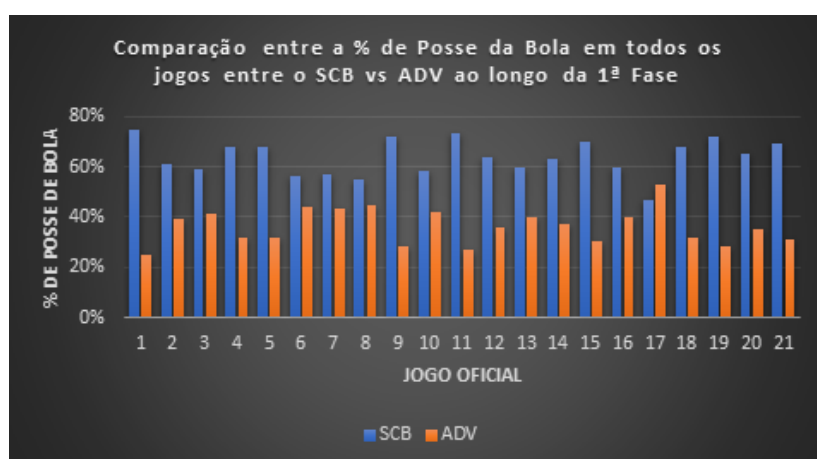


Figura 55 - Comparação entre a percentagem de Posse da Bola em todos os jogos entre o SCB vs ADV ao longo da 1ª Fase

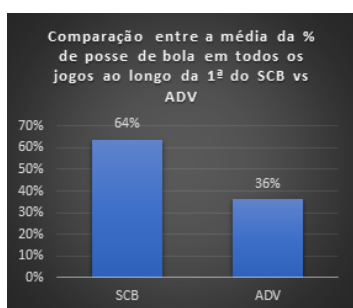


Figura 56 - Comparação entre a média da percentagem de posse de bola em todos os jogos ao longo da 1ª do SCB vs ADV

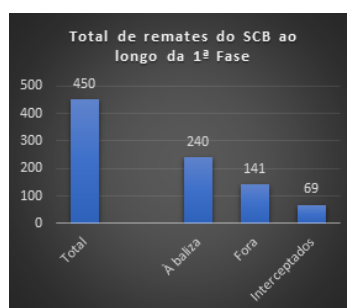


Figura 57 - Total de remates do SCB ao longo da 1ª Fase



Figura 58 - Comparação entre o nº Total de golos marcados e sofridos pelo SCB ao longo da 1ª Fase

Na totalidade dos jogos oficiais, em apenas um deles não tivemos percentagem de posse de bola superior ao adversário (ADV) tendo uma média de 64 por cento vs 36 por cento de posse de bola de todos os jogos. Em onde jogo tivemos percentagem de posse de bola igual ou acima da média e em dez jogos tivemos percentagem de posse de bola inferior à média. Efetuamos quatrocentos e cinquenta remates (duzentos e quarenta à baliza, centos e quarenta e um não enquadrados com a baliza e sessenta e nove intercetados) o que resultou em setenta e nove golos marcados e doze sofridos.

Estes dados gerais refletem e revelam a superioridade do SCB em todos jogos oficiais da 1ª fase em relação ao ADV.

Relação entre o período temporal do jogo e a percentagem de posse de bola do SCB, o nº de remates efetuados e concedidos, o nº de golos marcados e sofridos ao longo da 1ª fase:

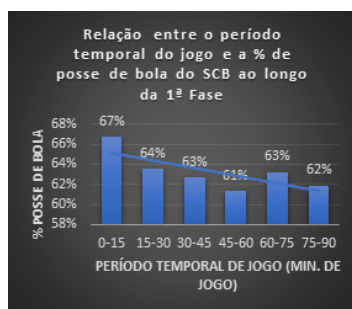


Figura 59 - Relação entre o período temporal do jogo e a percentagem de posse de bola do SCB ao longo da 1ª Fase

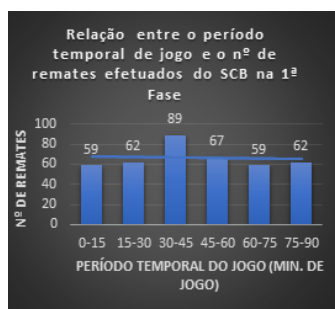


Figura 60 - Relação entre o período temporal de jogo e o nº de remates efetuados do SCB na 1ª Fase

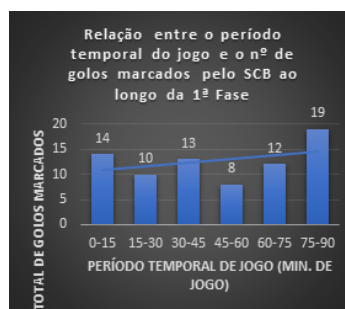


Figura 61 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de golos marcados pelo SCB ao longo da 1ª Fase

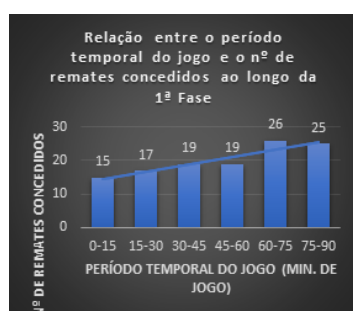


Figura 62 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de remates concedidos ao longo da 1ª Fase

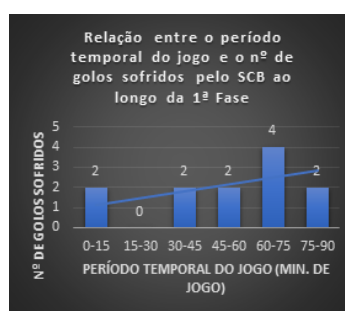


Figura 63 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de golos sofridos pelo SCB ao longo da 1ª Fase

Neste tópico relacionamos o período temporal do jogo (0-15,15-30,30-45,45-60,60-75,75-90 min.) com a percentagem de posse de bola, o nº total de remates efetuados e concedidos e os golos marcados e sofridos pelo SCB ao longo da 1ª fase.

É possível analisar que o período temporal do jogo com mais percentagem de posse de bola é entre os 0-15 min (total de 67 por cento de posse de bola com tendência decrescente ao longo do jogo), com mais remates efetuados é entre os 30-45 min. (total de oitenta e nove remates efetuados com tendência estagnada ao longo do jogo), com mais remates concedidos é entre os 60-75 min. (total de vinte e seis remates concedidos com tendência crescente ao longo do jogo), com mais golos marcados é entre os 75-90 min. (total de dezanove golos marcados com tendência crescente ao longo do jogo) e com mais golos sofridos é entre os 60-75 min. (total de seis golos sofridos com tendência crescente ao longo do jogo).

Dados Gerais (comparação entre a média entre a percentagem de posse de bola em todos os jogos do SCB vs ADV, o nº total de remates efetuados do SCB o nº total de golos marcados e sofridos pelo SCB) ao longo da 2ª fase:

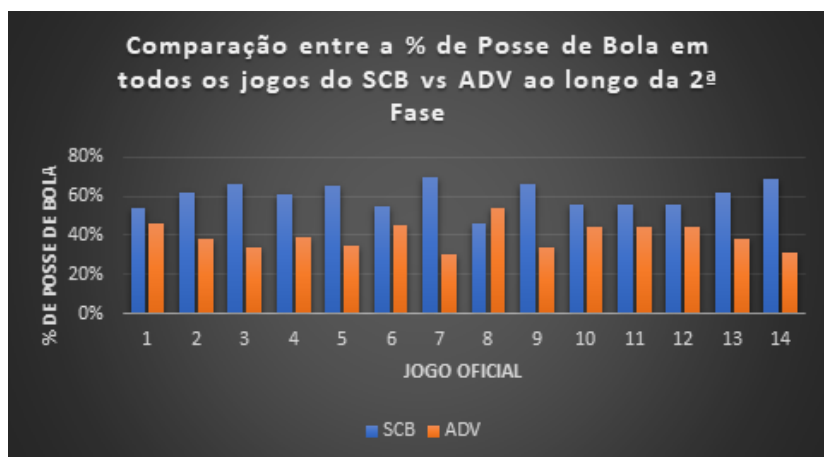


Figura 64 - Comparação entre a percentagem de Posse de Bola em todos os jogos do SCB vs ADV ao longo da 2ª Fase

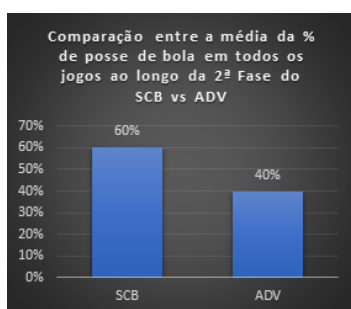


Figura 65 - Comparação entre a média da percentagem de posse de bola em todos os jogos ao longo da 2ª Fase do SCB vs ADV

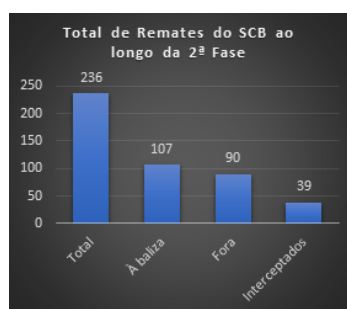


Figura 66 - Total de Remates do SCB ao longo da 2ª Fase



Figura 67 - Comparação entre o nº Total de golos marcados e sofridos pelo SCB ao longo da 2ª Fase

Na totalidade dos jogos oficiais, em apenas um deles não tivemos percentagem de posse de bola superior ao adversário (ADV) tendo uma média de 60 por cento (SCB) vs 40 por cento (ADV) de posse de bola em todos os jogos. Em oito jogos, tivemos percentagem de posse de bola igual ou acima da média e em seis jogos tivemos percentagem de posse de bola inferior à média. Efetuamos duzentos e trinta e seis remates (cento e sete à baliza, noventa não enquadrados com a baliza e trinta e nove interceptados) o que resultou em trinta e três golos marcados e onze sofridos.

Relação entre o período temporal do jogo e a percentagem de posse de bola do SCB, o nº de remates efetuados e concedidos, o nº de golos marcados e sofridos ao longo da 2ª fase:

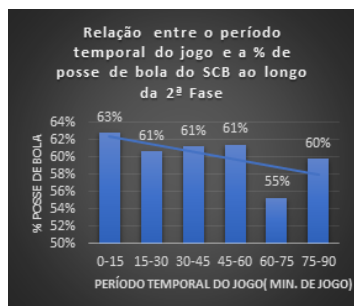


Figura 68 - Relação entre o período temporal do jogo e a percentagem de posse de bola do SCB ao longo da 2ª Fase

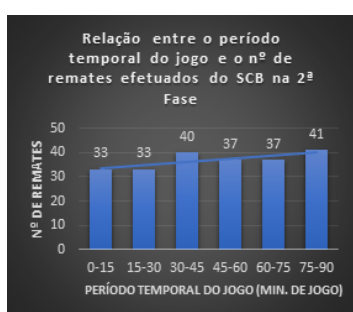


Figura 69 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de remates efetuados do SCB na 2ª Fase

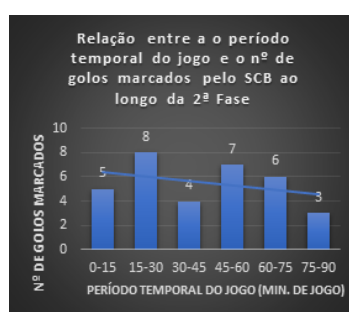


Figura 70 - Relação entre a o período temporal do jogo e o nº de golos marcados pelo SCB ao longo da 2ª Fase

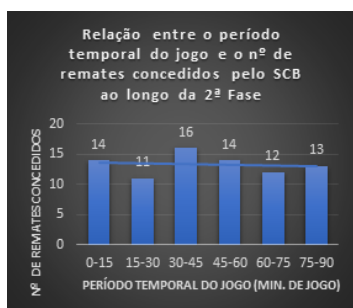


Figura 71 - Relação entre o período temporal do jogo e o nº de remates concedidos pelo SCB ao longo da 2ª Fase

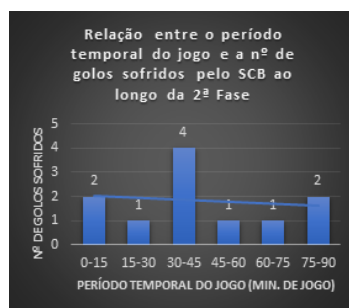


Figura 72 - Relação entre o período temporal do jogo e a nº de golos sofridos pelo SCB ao longo da 2ª Fase

Neste tópico relacionamos o período temporal do jogo (0-15,15-30,30-45,45-60,60-75,75-90 min.) com a percentagem de posse de bola, o nº total de remates efetuados e concedidos e os golos marcados e sofridos pelo SCB ao longo da 2ª fase.

É possível analisar que o período temporal do jogo com mais percentagem de posse de bola é entre os 0-15 min (total de 63 por cento de posse de bola com tendência decrescente ao longo do jogo), com mais remates efetuados é entre os 75-90 min. (total de quarenta e um remates efetuados com tendência crescente ao longo do jogo), com mais remates concedidos é entre os 30-45 min. (total de dezasseis remates concedidos com tendência estagnada ao longo do jogo),

com mais golos marcados é entre os 15-30 mim. (total de oito golos marcados com tendência decrescente ao longo do jogo) e com mais golos sofridos é entre os 30-45 min. (total de quatro golos sofridos com tendência decrescente ao longo do jogo).

Relação entre a percentagem de posse de bola e a média de remates efetuados e concedidos, golos marcados e sofridos por jogo pelo SCB ao longo da época 2022/2023:

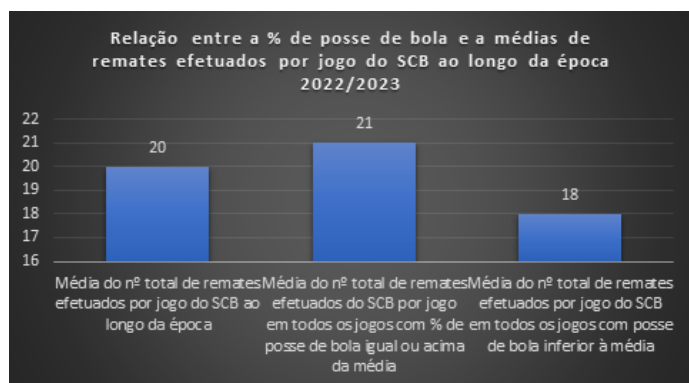


Figura 73 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a médias de remates efetuados por jogo do SCB ao longo da época 2022/2023

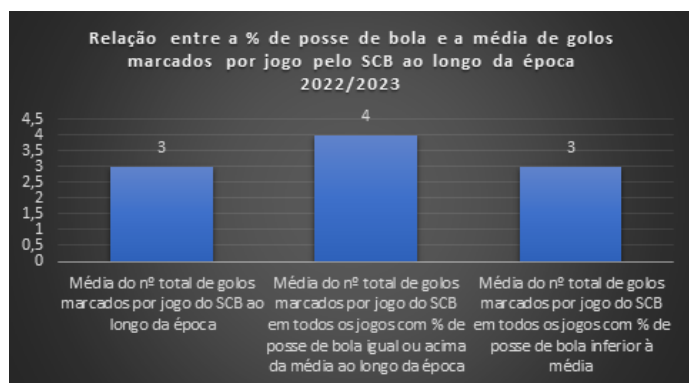


Figura 74 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a média de golos marcados por jogo pelo SCB ao longo da época 2022/2023

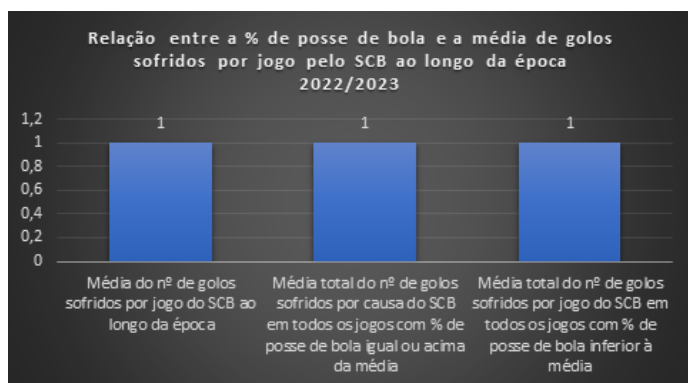


Figura 75 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a média de golos sofridos por jogo pelo SCB ao longo da época 2022/2023

Ao longo da época 2022/2023, a média de remates efetuados por jogo é de vinte remates, a média de golos marcados por jogo é de três golos, a média de golos sofridos por jogo é de um golo.

Ao longo da 1ª fase:

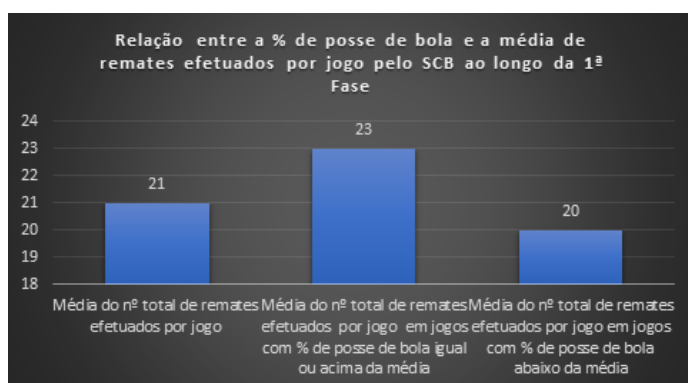


Figura 76 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a média de remates efetuados por jogo pelo SCB ao longo da 1ª Fase

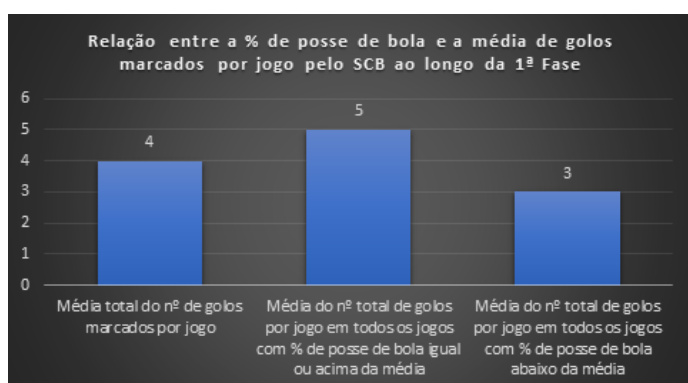


Figura 77 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a média de golos marcados por jogo pelo SCB ao longo da 1ª Fase

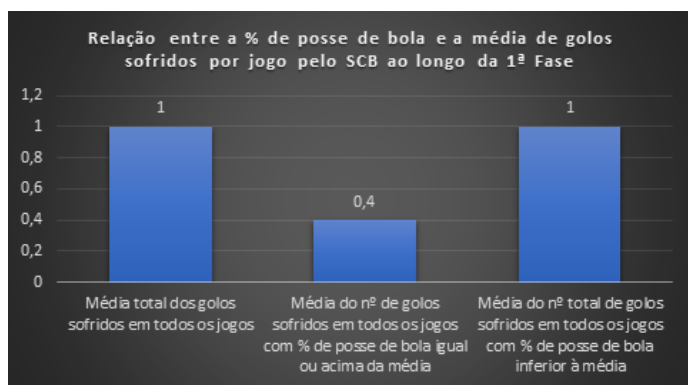


Figura 78 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a média de golos sofridos por jogo pelo SCB ao longo da 1ª Fase

Na 1ª fase, a média de remates efetuados por jogo é de vinte e um remates, a média do total de golos marcados por jogo é de quatro golos, a média de golos sofridos por jogo é de um golo.

Ao longo da 2ª fase:

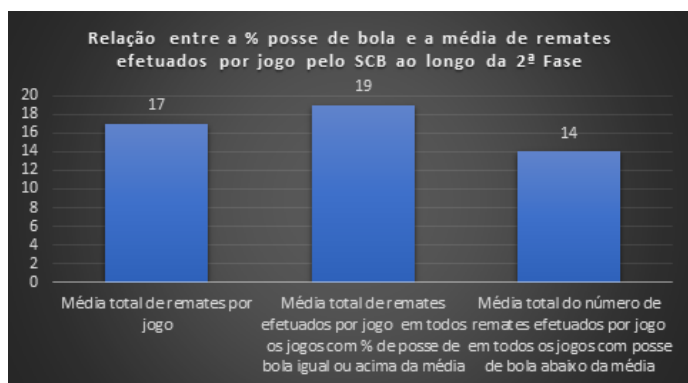


Figura 79 - Relação entre a percentagem posse de bola e a média de remates efetuados por jogo pelo SCB ao longo da 2ª Fase

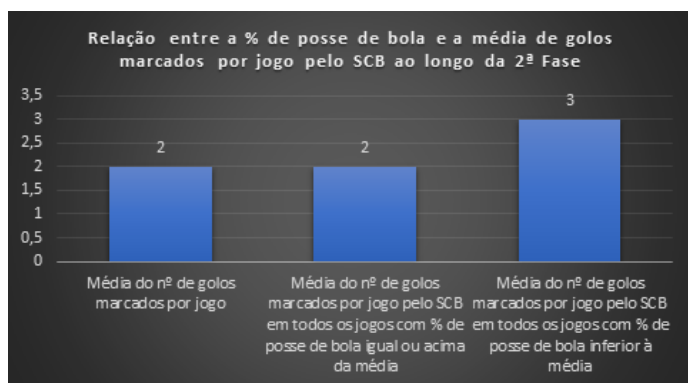


Figura 80 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a média de golos marcados por jogo pelo SCB ao longo da 2ª Fase

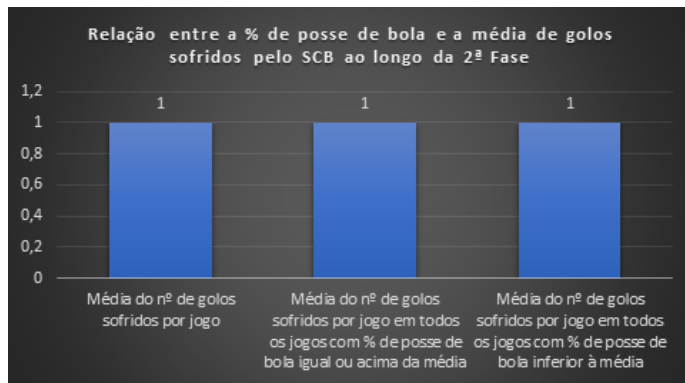


Figura 81 - Relação entre a percentagem de posse de bola e a média de golos sofridos pelo SCB ao longo da 2ª Fase

Na 2ª fase, a média de remates efetuados por jogo é de dezassete remates; a média do total de golos marcados por jogo é de dois golos; a média de golos sofridos por jogo é de um golo.

6.5. Discussão

Ao longo da época 2022/2023, o facto de termos mais percentagem de posse da bola num determinado período temporal de jogo não é significado de efetuarmos mais remates e consequente marcarmos mais golos, verificamos que o período temporal do jogo em que efetuamos mais remates não coincide com o período temporal do jogo em que marcamos mais golos, ao mesmo tempo, os resultados são iguais para a relação entre o período temporal em que concedemos mais remates e sofremos mais golos. Por outro lado, a tendência decrescente da % de posse da bola coincide com a invertida tendência crescente de remates concedidos e consequentemente golos sofridos pelo SCB.

Durante a 1ª fase, o facto de termos mais percentagem de posse da bola num determinado período temporal de jogo não é significado de efetuarmos mais remates e consequente marcarmos mais golos. Por outro lado, a tendência decrescente da percentagem de posse da bola coincide com a invertida tendência crescente de remates concedidos e consequentemente golos sofridos pelo SCB. Por outro lado, verificamos que período temporal de jogo em que realizamos o maior nº de remates efetuados não coincide com o período temporal de jogo em que marcamos mais golos; uma tendência decrescente da percentagem de posse de bola e do nº de remates efetuados e uma tendência crescente do nº de golos marcados. Consideramos que o facto de termos mais posse de bola no período temporal de jogo entre os 0-15 min., e marcar mais golos no período temporal entre os 75-90 min. está relacionada com o facto de termos defrontado equipas que nos deram a iniciativa da posse de bola e por terem optado por uma organização defensiva num bloco defensivo baixo, mas também devido ao cansaço físico e mental acumulado ao longo do jogo.

No decorrer da 2ª fase, o facto de termos mais percentagem de posse da bola num determinado período temporal de jogo não é significado de efetuarmos mais remates e conseqüente marcarmos mais golos, de efetuarmos mais remates num determinado período temporal do jogo é significado de marcarmos mais golos, o período temporal de jogo em que concedemos mais remates coincide com o que sofremos mais golos. Por outro lado, a tendência decrescente da % de posse da bola coincide com a tendência decrescente de remates concedidos e conseqüentemente golos sofridos pelo SCB, a tendência crescente de remates efetuados não coincide com a invertida tendência decrescente de golos marcados.

Nos jogos com média de percentagem de posse da bola igual ou acima da média efetuamos mais remates (vinte e um) e marcamos (quatro) mais golos do que nos jogos em que temos percentagem de posse da bola inferior à média da época 2022/2023 (efetuamos dezoito remates e marcamos três golos). Por outro lado, não existe diferenças na média de golos sofridos por jogo nos jogos com percentagem de posse de bola igual ou acima da média ou com percentagem de posse de bola inferior à média.

Nos jogos com média de percentagem de posse da bola igual ou acima da média efetuamos mais remates (vinte e três vs vinte) e marcamos (cinco vs três) mais golos do que nos jogos em que temos percentagem de posse da bola inferior à média da 1ª fase. Por outro lado, nos jogos com percentagem de posse da bola igual ou acima da média sofremos menos golos (0,4) do que nos jogos com percentagem de posse da bola inferior à média (um).

Nos jogos com média de percentagem de posse da bola igual ou acima da média efetuamos mais remates (vinte e três vs vinte). No entanto, nos jogos com percentagem de posse da bola inferior à média marcamos (cinco vs três) mais golos do que nos jogos em que temos percentagem de posse da bola igual ou acima da média da 2ª fase que consideramos estar relacionado com a fadiga acumulada da época devido à participação em torneios internacionais e microciclos congestionados o que levou a equipa a ser mais objetiva com bola não privilegiando a posse de bola e mais coesa defensivamente. Por outro lado, não existe diferenças entre os golos sofridos nos jogos com percentagem de posse da bola igual ou acima média ou nos jogos com % de posse da bola inferior à média.

6.6. Conclusões/Aplicações práticas/Sugestões para intervenções futuras

Ao longo da realização deste tratamento de dados, uma das limitações que sentimos foi a falta de dados de outras equipas para relacionarmos e compararmos com os da nossa equipa de forma a obter uma conclusão mais sustentada e válida.

Consideramos estas conclusões importantes para o treinador no sentido em que este pode ter uma noção da prestação da sua equipa ao longo do jogo e da época nas mais variadas variáveis e como possível adaptação do planeamento das unidades de treino para combater lacunas da sua equipa como por exemplo: nos primeiros 0-15 min. de jogo procurar fazer mais golos, melhorar a precisão de remates de forma a marcar mais golos; melhorar a manutenção da posse da bola e a organização defensiva entre os 75-90 min. de forma a evitar menos golos nesse período temporal de jogo.

Entendemos que estes dados podem no futuro dar abertura a um novo estudo com novos dados: na 1ª volta do campeonato o treinador realizar o seu microciclo e unidades de treino como planeamento normal e na 2ª volta, tendo em consideração os dados da 1ª volta, adaptar as suas unidades de treino às lacunas da equipa e, no final da época, verificar se existiram melhorias nessas lacunas.

Referências Bibliográficas

- Ascensão, A., Rebelo, A., Oliveira, E., Marques, F., Pereira, L., & Magalhães, J. (2008). Biochemical impact of a soccer match—analysis of oxidative stress and muscle damage markers throughout recovery. *Clinical biochemistry*, *41*(10-11), 841-851. <https://doi.org/10.1016/j.clinbiochem.2008.04.008>
- Buchheit, M. S. M., Berndsen, J., Shelton, S. S., Norman, D., McHugh, D., & Hader, K. (2021). Loading patterns and programming practices in elite football: insights from 100 elite practitioners. *Sport Perf & Sci Research*, *1*.
<https://sportperfsci.com/loading-patterns-and-programming-practices-in-elite-football-insights-from-100-elite-practitioners/>
- Catálogo Referenciais de Formação*. (n.d.). IPDJ. Retirado em: <https://ipdj.gov.pt/catalogo-referenciais-de-formacao>
- Cidade Desportiva*. (n.d.). Sporting Clube de Braga. Retirado em <https://scbraga.pt/cidade-desportiva/>
- Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo*. (n.d.). www.umaia.pt. Retrieved June 25, 2023, from <https://www.umaia.pt/pt/ensino/oferta-formativa/mestrados/ciencias-da-educacao-fisica-e-desporto-especializacao-em-treino-desportivo>
- Federação Portuguesa de Futebol. (n.d.). *Campeonato Nacional Sub-17 II Divisão Formato 2022-2023* (Federação Portuguesa de Futebol, Ed.) [Review of *CAMPEONATO NACIONAL SUB-17 II DIVISÃO FORMATO 2022-2023*].
- Lago, C., & Martín, R. (2007). Determinants of possession of the ball in soccer. *Journal of sports sciences*, *25*(9), 969–974. <https://doi.org/10.1080/02640410600944626>
- Kwicien, S. Y., & McHugh, M. P. (2021). The cold truth: the role of cryotherapy in the treatment of injury and recovery from exercise. *European journal of applied physiology*, *121*(8), 2125–2142. <https://doi.org/10.1007/s00421-021-04683-8>
- Carneiro, R. (2018). *Anatomia do Jogo* (pp. 23-29). 1ª Edição. Estoril: Prime Books
- Wang, S. H., Qin, Y., Jia, Y., & Igor, K. E. (2022). A systematic review about the performance indicators related to ball possession. *PloS one*, *17*(3), e0265540. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265540>

ANEXOS

Anexo I – Ficha de Observação de Jogo – Análise de tempos para cliques ao intervalo

Logo SC		Ficha de Observação de Jogo - Análise de tempos para cliques ao intervalo			Logo
JOGO: SC Braga vs FC Famalicão		JORNADA: 12		FASE: 1ª	DATA: 12-11-2022
Momento	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO
OO	Profiza dublo	Franco PB Franco mt alto	LD mt baixa	LD mt baixa	LD mt baixa
TEMPO	8:10	16:05	18:10		
TO					
TEMPO					
OO	Trovisito mt baixo	Reposita passagem	Reposita passagem d jogo		
TEMPO	3:30	21:35	28:40		
TO					
TEMPO					
OBSERVAÇÕES: (COLOCAR AQUI ALGUM CLIP DE BOLAS PARADAS SE NECESSÁRIO, POR EXEMPLO)					

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023



Dominantes da unidade de treino:
Princípios Individuais OO e OD

Unidade de treino: 39
Cidade Desportiva C4
20-09-2022 - 17:30

✓ Zé Ferreira	✓ Martim	✓ Patrão	26 0 4 1 30
✓ Hugo	✓ Velosa	✓ Müller	
✓ David	✓ Tigas	✓ Camilo Clinic	
✓ Edgar	✓ Marques	✓ Christian Clinic	
✓ Diogo	✓ Carvalho	✓ Saul Clinic	
✓ Edu	✓ Teniz		
✓ Franco	✓ Trovisco		
✓ Macedo	✓ Sandro		
✓ Helder	✓ Manu		
✗ Quintiães	✓ Mica		
✓ Chinoca	✓ Geo		
✓ Leo	✓ Afonso		
✓ Mário	✓ Rui		

Data do jogo anterior:
18-09-2022 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
25-09-2022 (Domingo)

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

1 Corrida Contínua
Equipa compacta corre à volta do campo.

Tempo exercício: 6 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (3 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
 Tempo total: 6 min. 0 seg.

2 Jogo com as Mãos / Golos Cabeça

Vermelhos- Edgar Mario Martim Tigas Camilo Mica Rui Macedo Teniz Trovisco Manu

Branco- Diogo Alex Edu Helder Carvalho Sandro Muller Chinoca Marques Patrao

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

3 1x1 e 2x2 com finalização

Vermelhos- Edgar Mario Martim Tigas Camilo Mica Rui Macedo Teniz Trovisco Manu

Branco- Diogo Alex Edu Helder Carvalho Sandro Muller Chinoca Marques Patrao

Tempo exercício: 16 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
 Tempo total: 16 min. 0 seg.



4 Jogo 7x7 + 1

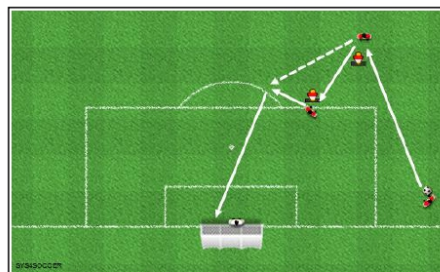
Vermelhos- Edgar Mario Martim Tigas Camilo Mica Rui
 Brancos- Diogo Alex Edu Helder Carvalho Sandro Muller



Tempo exercitação:	16 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (8 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	16 min. 0 seg.	

5 Complementar - Finalização

Capacidade de segurar e apoio frontal + 1 vs Gr
 Capacidade de rodar sobre o Adv + 1 vs Gr
 Cruzamento e Finalização



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

Anexo III – Unidade de Treino nº 40

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023



Dominantes da unidade de treino:
Princípios Coletivos- Intersetorial

Unidade de treino: 40
Cidade Desportiva C4
21-09-2022 - 16:00

✓ Zé Ferreira	✓ Martim	✓ Patrão	✓ 25
✓ Hugo	⚪ Velosa	✓ Müller	⚪ 0
✓ David	✓ Tigas	✗ Camilo Clinic	⚪ 3
✓ Edgar	✓ Marques	⚪ Christian Clinic	✗ 3
✓ Diogo	✓ Carvalho	✓ Saul Clinic	⚪ 28
✓ Edu	✓ Teniz		
✓ Franco	✓ Trovisco		
✓ Macedo	✓ Sandro		
✓ Helder	✓ Manu		
✗ Quintiães	✓ Mica		
✓ Chinoca	✓ Geo		
⚪ Leo	✗ Afonso		
✓ Mário	✓ Rui		

Data do jogo anterior:
18-09-2022 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
77 min. 30 seg.

1 Coordenação-Velocidade
Coordenação-Velocidade

Tempo exercício: 15 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (15 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 15 min. 0 seg.

2 OD_Linha Defensiva + Complementar Defensivo

1º Tempo
Diogo Mario Chinoca Martim Franco x Macedo Alex Helder Christian Francisco

2º Tempo
Edgar Macedo Helder Edu Geo x Mario Alex Martim Chinoca Francisco

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

3 OD_Trabalho Defensivo Intersetorial_LM+LO

Vermelhos- Edgar Edu Carvalho Teniz Geo/Mica Patrao Muller

Brancos- Trovisco Marques Tigas Sandro Rui Manu Tomas

Trocas- Edu- Franco, Edgar-Diogo, MCs, Muller-Rui, Manu-Mica, Geo-Christian, Trovisco-Patrao, Sandro Vermelho com Trovisco

Tempo exercício: 24 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (12 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 24 min. 0 seg.



4 Organização Defensiva- Indicadores de Pressão Interior

Vermelhos- Edgar Macedo Chinoca Martim Franco Teniz Carvalho Geo/Sandro Patrao Rui

Branco- Diogo Helder Mario Edu Tigas Marques Trovisco Manu Mica Muller

Trocas- Edgar-Diogo, Macedo-Mario, Helder-China Edu-Martim Tigas-Teniz, Marques-Carvalho Trovisco-Patrao Franco-Manu, Mica-Sandro Muller -Rui



Tempo exercício: 24 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (12 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
 Tempo total: 24 min. 0 seg.

5 Torneio 3 equipas

Regra 30s

Vermelhos- Helder Mario Franco Edgar Macedo Chinoca Martim

Branco- Tigas Marques Trovisco Teniz Carvalho Sandro Edu

Azuis- Geo Mica Muller Patrao Rui Manu Diogo



Tempo exercício: 12 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 2 min. 30 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 6 x (2 min. 0 seg.) (0 min. 30 seg.)
 Tempo total: 14 min. 30 seg.

2/3 simultaneo

Anexo IV – Unidade de Treino nº 41

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023



Dominantes da unidade de treino:
Princípios Coletivos- Intersetorial

Unidade de treino: 41
Cidade Desportiva C2
22-09-2022 - 17:30

✓ Zé Ferreira	✓ Martim	✓ Patrão	 27 0 3 1 30
✓ Hugo	✓ Velosa	✓ Müller	
✓ David	✓ Tigas	✓ Camilo Clinic	
✓ Edgar	✓ Marques	✓ Christian Clinic	
✓ Diogo	✓ Carvalho	✓ Saul Clinic	
✓ Edu	✓ Teniz		
✓ Franco	✓ Trovisco		
✓ Macedo	✓ Sandro		
✓ Helder	✓ Manu		
✗ Quintiães	✓ Mica		
✓ Chinoca	✓ Geo		
✓ Leo	✓ Afonso		
✓ Mário	✓ Rui		

Data do jogo anterior:
18-09-2022 (Domingo)

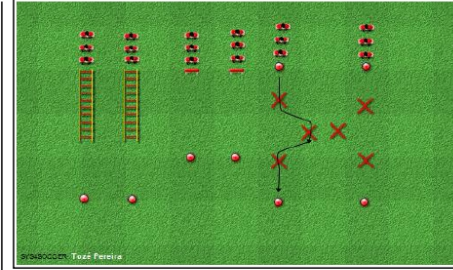
Duração total da unidade de treino:
74 min. 0 seg.

1 Meios 10x2
Os 10 jogadores jogam a 1 toque e os 2 que estão no meio tentam interceptar.



Tempo exercício: 8 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (8 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 8 min. 0 seg.

2 Coordenação-Velocidade
Coordenação-Velocidade



Tempo exercício: 8 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (8 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 8 min. 0 seg.

3 OO_Intersetorial LD+LM vs LM+LO

Vermelhos- Edgar Mario Helder Martim Franco Tigas Marques Patrao Manu/Mica Rui

Branco- Diogo Macedo China Edu Geo Carvalho Teniz Trovisco Sandro Muller

Camilo Alex Christian Defendem vc a LD em OO



Tempo exercício: 16 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
Tempo total: 18 min. 0 seg.



4 Jogo vs U17

Vermelhos- Edgar Mario Helder Martim Franco Tigas Marques Patrao Manu Rui/Mica

Branco- Diogo Macedo China Edu Geo Carvalho Teniz Trovisco Sandro Muller

Trocas ao 20 exceto Mica entra aos 30 pelo Rui



Tempo exercitação:	40 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (20 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	40 min. 0 seg.	

Anexo V – Unidade de Treino nº 42

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023



Dominantes da unidade de treino:
Princípios Coletivos- Estratégico

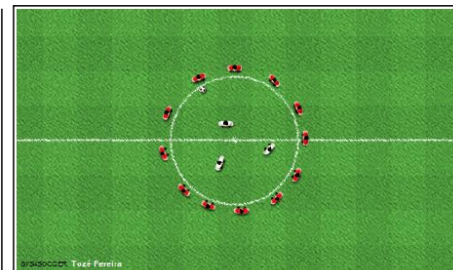
Unidade de treino: 42
Cidade Desportiva C2
23-09-2022 - 16:00

✓ Zé Ferreira	✓ Martim	✓ Patrão	✓ 27
✓ Hugo	✓ Velosa	✓ Müller	0
✓ David	✓ Tigas	✓ Camilo Clinic	2
✓ Edgar	✓ Marques	✓ Christian Clinic	2
✓ Diogo	✓ Carvalho	✓ Saul Clinic	29
✓ Edu	✓ Teniz		
✓ Franco	✓ Trovisco		
✓ Macedo	✓ Sandro		
✓ Helder	✓ Manu		
✗ Quintiães	✓ Mica		
✓ Chinoca	✓ Geo		
✓ Leo	✗ Afonso		
✓ Mário	✓ Rui		

Data do jogo anterior:
18-09-2022 (Domingo)

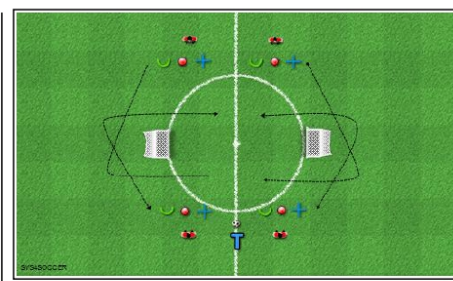
Duração total da unidade de treino:
77 min. 0 seg.

1 Meinho 13x3 circulo central
Os jogadores dispõem-se à volta do círculo mantendo a posse de bola, a 1 toque.
Jogador que perde a bola "arrasta" para o meio os jogadores colocados ao seu lado.



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

2 Velocidade (Reação)
4 jogadores responde à indicação do treinador da cor do cone que devem tocar. Após tocar no cone contornam em velocidade as balizas e entram em situação de 2x2 para finalizar com bola metida no espaço central pelo treinador.



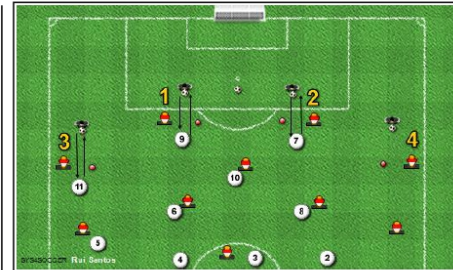
Tempo exercitação: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 10 min. 0 seg.

3 Bloqueio Saida + Pressing

Vermelhos- Edgar/Diogo Macedo Helder Martim Franco
Tigas/Marques/Carvalho Geo/Patrão Manu/Mica Rui


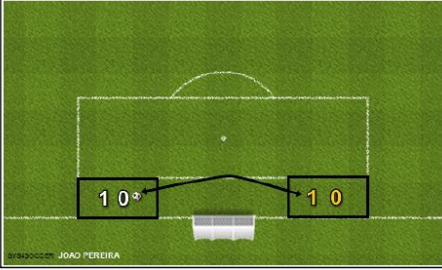
Brancos- Cristian China Mario Edu Alex Camilo Teniz Trovisco Sandro Muller

Trocas- China-Helder, Mario-Macedo, Edu-Martim, Teniz-Tigas, Trovisco-Franco, Sandro-Mica, Muller-Rui



Tempo exercitação: 14 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (7 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
Tempo total: 16 min. 0 seg.



<p>4 OO_Pontape de Baliza + Pontape de Saída</p> <p>Vermelhos- Edgar/Diogo China Mario Edu Franco Tigas/Marques/Teniz Trovisco/Mica Geo/Sandro Muller</p> <p>Brancos- Cristian Macedo Helder Martim Alex Camilo Carvalho Patrão Manu Rui</p> <p>Trocas- China-Helder, Mario-Macedo, Edu-Martim, Carvalho-Marques, Patrão-Franco, Manu-Mica, Muller-Rui</p>	 <p>Tempo exercitação: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (6 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.) Tempo total: 14 min. 0 seg.</p>
<p>5 Bolas Paradas: Cantos Defensivos</p> <p>1ª Equipa</p> <p>Vermelhos- Edgar China Mario Edu Franco Tigas Marques Trovisco Geo/Sandro Muller</p> <p>2ª Equipa</p> <p>Brancos- Diogo Macedo Helder Martim Alex Teniz Carvalho Patrão Manu/Mica Rui</p> <p>Execução - Camilo, Cristian, Francisco, Saul? Tiago</p>	 <p>Tempo exercitação: 20 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (10 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.) Tempo total: 22 min. 0 seg.</p>
<p>6 Bolas Paradas: Cantos Ofensivos</p> <p>1ª Equipa</p> <p>Brancos- Diogo Macedo Helder Martim Alex Teniz Carvalho Patrão Manu/Mica Rui</p> <p>2ª Equipa</p> <p>Vermelhos- Edgar China Mario Edu Franco Tigas Marques Trovisco Geo/Sandro Muller</p>	 <p>Tempo exercitação: 0 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 0 min. 0 seg.</p>
<p>7 Ludico Futenis 10x10</p> <p>1ª Equipa</p> <p>Vermelhos- Edgar China Mario Edu Franco Tigas Marques Trovisco Geo/Sandro Muller Camilo</p> <p>2ª Equipa</p> <p>Brancos- Diogo Macedo Helder Martim Alex Teniz Carvalho Patrão Manu/Mica Rui Cristian</p>	 <p>Tempo exercitação: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.</p>

Anexo VI – Unidade de Treino nº 51

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023



Dominantes da unidade de treino:
Princípios Individuais OO e OD

Unidade de treino: 51
Cidade Desportiva C4
11-10-2022 - 17:30

✓ Zé Ferreira	✗ Martim	✗ Patrão	✓ 23
✓ Hugo	✓ Velosa	✗ Müller	0
✓ David	✓ Tigas	✓ Camilo Clinic	1
✗ Edgar	✓ Marques	✓ Christian Clinic	7
✓ Diogo	✓ Carvalho	✓ Saul Clinic	24
✓ Edu	✓ Teniz		
✓ Franco	✗ Trovisco		
✓ Macedo	✓ Sandro		
✓ Helder	✓ Manu		
✗ Quintiães	✓ Mica		
✗ Chinoca	✓ Geo		
✓ Leo	✓ Afonso		
✓ Mário	✓ Rui		

Data do jogo anterior:
09-10-2022 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
23-10-2022 (Domingo)

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

1 Corrida Contínua
Equipa compacta corre à volta do campo.

Tempo exercício: 4 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (2 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 4 min. 0 seg.

2 Meios 10x2
Os 10 jogadores jogam a 1 toque e os 2 que estão no meio tentam interceptar.

Tempo exercício: 6 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (6 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 6 min. 0 seg.

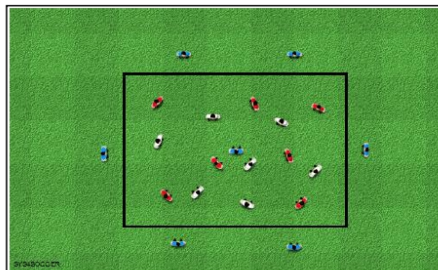
3 Coordenação-Velocidade
Coordenação-Velocidade

Tempo exercício: 7 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (7 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 7 min. 0 seg.



4 **Jogo de posições 8x8+6**

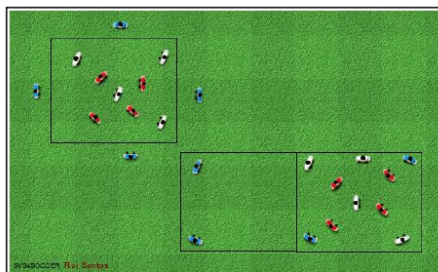
Vermelhos- Geo Manu Carvalho Camilo Rui Joel Antonio Alex
 Brancos- Diogo Afonso Teniz Sandro Mica Cristian Edison Helder
 Azuis- Mario Macedo Edu Franco Tigas Marques



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

5 **Posse de Bola 4x4+4 / 4x4+2**

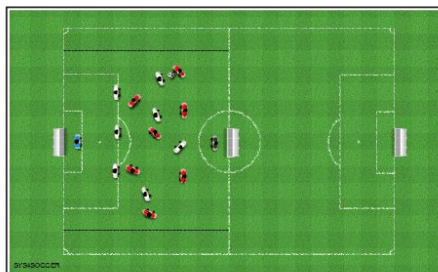
Vermelhos- Geo Manu Carvalho Camilo + Rui Joel Antonio Alex
 Brancos- Diogo Afonso Teniz Sandro + Mica Cristian Edison Helder
 Azuis- Mario Macedo Edu Franco + Tigas Marques



Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (3 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

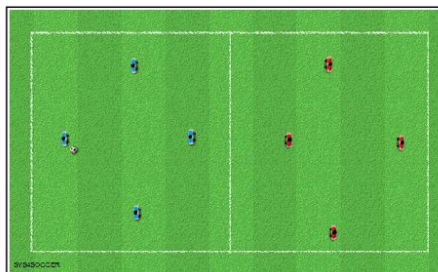
6 **Jogo GR+8x8+GR**

Vermelhos- Geo Manu Carvalho Camilo Rui Joel Antonio Alex
 Brancos- Diogo Afonso Teniz Sandro Mica Cristian Edison Helder
 Azuis- Mario Macedo Edu Franco Tigas Marques



Tempo exercitação:	16 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (8 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	17 min. 0 seg.	

7 **Futvoley 3x3**



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

Anexo VII – Unidade de Treino nº 52

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023



Dominantes da unidade de treino:
Princípios Coletivos- Intersetorial

Unidade de treino: 52
Cidade Desportiva C4
12-10-2022 - 16:00

✓ Zé Ferreira	● Martim	✗ Patrão	✓ 23
✓ Hugo	✓ Velosa	✗ Müller	✓ 0
✓ David	✓ Tigas	✓ Camilo Clinic	● 2
✗ Edgar	✓ Marques	✓ Christian Clinic	✗ 6
✓ Diogo	✓ Carvalho	✓ Saul Clinic	🏆 25
✓ Edu	✓ Teniz		
✓ Franco	✗ Trovisco		
✓ Macedo	✓ Sandro		
✓ Helder	✓ Manu		
✗ Quintiães	✓ Mica		
✗ Chinoca	✓ Geo		
● Leo	✓ Afonso		
✓ Mário	✓ Rui		

Data do jogo anterior:
09-10-2022 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
23-10-2022 (Domingo)

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

1 Mobilidade + Técnica de Corrida
Coordenação-Velocidade

Tempo exercício: 15 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (15 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 15 min. 0 seg.

2 Jogo Reduzido 3 equipas com 2 balizas invertidas
Jogo reduzido com 3 equipas de 7.

Inicia com 2 equipas posicionadas para atacar a baliza e uma equipa a tentar recuperar a bola.

sai 4 da equipa branca para roubar a bola aos 7 azuis, os azuis tem de fazer 8 passes e depois ou fazem golo ou fazem um passe para a equipa de vermelho.

pontuacao- 8 passes mais golo 2 pontos
- 8 passes mais passe para outro lado 1 ponto
- equipa que recupera a bola ou provoca o erro de quem esta em posse 1 ponto

Vermelhos- Diogo Helder Macedo Martim Afonso Marques Camilo
Brancos- Mica Mario Alex Edu Franco Tigas Joel
Verdes- Geo Teniz Carvalho Sandro Manu Yang Rui
Apoio- Cristian

Tempo exercício: 15 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 3 x (5 min. 0 seg.) (1 min. 30 seg.)
Tempo total: 18 min. 0 seg.

3 OD_LD + LM_LO - Gr+7x7+GR

Vermelhos- Diogo Helder Macedo Martim Afonso Joel Camilo + Yang Cristian
Brancos- Franco Geo Marques Carvalho Rui Mica/Manu Sandro

Tempo exercício: 16 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
Tempo total: 18 min. 0 seg.



4 OD_Fechar baliza_Situação de cruzamento_Reagir a 2ª bola

Exercício com objetivo defensivo a dois diferentes estímulos.

Jogador branco (defesa) reage às situações:

- 1- Cruzamento (jogador amarelo) a partir do CL e orienta o corte para os CLs;
- 2 -Reage a uma segunda bola, remate (jogador azul), onde procura interceptar remate para as mini balizas.

1º Tempo

Tigas Teniz Mario Alex Edu

2º Tempo

Marques Carvalho Macedo Martim Helder



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

5 Jogo Holandês

Equipa em posse de bola tem como objetivo marcar para continuar a atacar. A equipa que está a defender tem como objetivo passar o meio-campo para assim atacar a outra equipa.

Vermelhos- Diogo Helder Macedo Martim Afonso Marques Camilo

Brancos- Mica Mario Alex Edu Franco Tigas Joel

Verdes- Geo Teniz Carvalho Sandro Manu Yang Rui

Apoio- Cristian



Tempo exercitação: 18 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 3 x (6 min. 0 seg.) (1 min. 30 seg.)
 Tempo total: 21 min. 0 seg.

6 Jogo Lúdico- Jogo da Barra

Jogo Ludico

Objetivo de levar bola ate ao cesto vermelho sem deixar cair

- Dinamicas- So 1 toque por jogador
- So com Pe nao dominante
 - So com a cabeça

Vermelhos- Diogo Helder Macedo Martim Afonso Marques Camilo

Brancos- Mica Mario Alex Edu Franco Tigas Joel

Verdes- Geo Teniz Carvalho Sandro Manu Yang Rui

Apoio- Cristian



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

Joel, Edison

Anexo VIII – Unidade de Treino nº53

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2022-2023



Dominantes da unidade de treino:
Princípios Coletivos- Intersetorial

Unidade de treino: 53
Cidade Desportiva C2
14-10-2022 - 17:30

✓ Zé Ferreira	✓ Martim	✗ Patrão	✓ 20
✓ Hugo	✓ Velosa	✗ Müller	✓ 0
✓ David	✓ Tigas	✓ Camilo Clinic	✓ 1
✗ Edgar	✓ Marques	✓ Christian Clinic	✗ 10
✗ Diogo	✓ Carvalho	✗ Saul Clinic	✓ 21
✓ Edu	✓ Teniz		
✓ Franco	✗ Trovisco		
✓ Macedo	✓ Sandro		
✓ Helder	✗ Manu		
✗ Quintiães	✓ Mica		
✗ Chinoca	✓ Geo		
✓ Leo	✓ Afonso		
✗ Mário	✓ Rui		

Data do jogo anterior:
09-10-2022 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
23-10-2022 (Domingo)

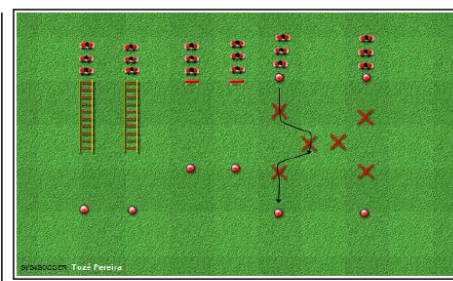
Duração total da unidade de treino:
53 min. 45 seg.

1 Meios 10x2
Os 10 jogadores jogam a 1 toque e os 2 que estam no meio tentam interceptar.



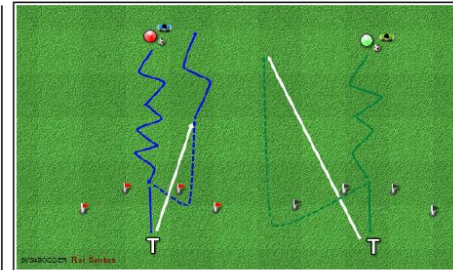
Tempo exercitação: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 10 min. 0 seg.

2 Mobilidade + Reação
Coordenação-Velocidade



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

3 Passe com Mini Baliza
Cada jogador com uma bola conduz rapidamente a bola até às estacas, onde executa um passe e após o passe faz uma desmarcação solicitando a bola no espaço.



Tempo exercitação: 12 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 4 x (3 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
Tempo total: 15 min. 0 seg.



4 Torneio 3 equipas

Vermelhos- Franco Martim Edu Macedo Alex Helder Geo

Branco- Tigas Carvalho Teniz Camilo Yang Afonso Rui

Verdes- Sandro Mica Cristian Antonio Joel Marques Francisco



Tempo exercitação:	15 min. 45 seg.	
Tempo de recuperação:	8 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	9 x (1 min. 45 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	23 min. 45 seg.	