

# Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Orientação



Nuno Alexandre Vidal Fernandes

Nº 37269

Relatório de Estágio Profissional, no contexto de formação, no escalão de sub14 do Sporting Clube de Braga.

Relatório de Estágio 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.

Trabalho realizado sob a orientação do Professor Doutor José Carneiro Oliveira Neto

Setembro de 2024

## **Agradecimentos**

E é desta forma que termina mais uma etapa da minha vida. Após cinco anos termino o meu percurso académico, porém o processo de aprendizagem ainda continua.

Em primeiro lugar quero agradecer à Universidade da Maia e em particular ao meu orientador, Professor Doutor José Neto, pelo apoio e oportunidades disponibilizadas que me ajudaram a crescer durante este processo formativo.

De seguida, agradeço ao Sporting Clube de Braga e à coordenação pela oportunidade de realizar o estágio num grande clube como este, que me recebeu de braços abertos e que me ajudou a crescer enquanto jovem treinador. Agradecer ao meu tutor de estágio, António Pereira, por me integrar na equipa técnica dos sub14 e pelo acompanhamento dentro do clube e ao João Ribeiro, por me dar a oportunidade de integrar o Gabinete de Otimização Desportiva (GOD).

Um agradecimento especial a toda a equipa técnica dos sub14, Fábio Vieira, Simão Simões, Fábio Leite, João Silva, Tiago Arantes, Manuel Carneiro, Isabel Cunha, Eduardo Arada, Paulo Casique, Ana Rita Carvalho e Sr. Jorge, pela forma como me acolheram e receberam, e por todos os ensinamentos que hoje fazem de mim um melhor profissional.

Agradecer a todos os fisiologistas do GOD, João Ribeiro, Rui Lopes, Ricardo Sousa, João Alves, Rafael Pessoa, Marco Correia, João Quadrado, João Pereira, Alejandro Paz, Sandro Tito e Hugo Assunção pela partilha de conhecimento e pela amizade criada.

Agradeço a todos os colegas de mestrado por todas as discussões e partilhas de conhecimento dentro e fora das aulas.

Por fim, mas não menos importante, quero agradecer aos meus pais que sempre estiveram do meu lado a apoiar e sustentar, quer nos dias bons como também nos dias de maior dificuldade e frustração, e aos amigos mais próximos que me acompanham há uns largos anos e que sabem o quanto eu gosto deste desporto.

Sem todos vocês certamente que seria tudo muito mais difícil. Um grande Obrigado!

## **Resumo**

O presente documento diz respeito ao estágio desenvolvido durante toda a época desportiva 2023/2024, no escalão de sub14 do Sporting Clube de Braga, que reporta um percurso de aprendizagem e experiências.

Inicialmente, foi caracterizado o contexto do clube, Sporting Clube de Braga, onde foi retratado o clube, as infraestruturas, a formação e os participantes, e foram definidos os objetivos para este relatório, juntamente com os objetivos de cada fase do estágio.

De seguida, foi caracterizado o modelo de jogo, mais especificamente no escalão de sub14, onde foram abordados os vários momentos do jogo implementados durante toda a época desportiva.

Mais tarde neste relatório foi abordada a intervenção profissional onde se focou nas funções e responsabilidade e as principais tarefas desenvolvidas, bem como o planeamento e a elaboração do microciclo semanal com as respetivas reflexões.

Por fim vem o desenvolvimento profissional onde é referido o processo de reabilitação dentro do departamento de otimização do rendimento para todas as equipas da formação do clube

**Palavras-chave:** futebol; formação; treino; reabilitação



## **Abstract**

This document relates to the internship carried out throughout the 2023/2024 season, at the U14 level of Sporting Clube de Braga, which reports on a journey of learning and experiences.

Initially, the context of the club, Sporting Clube de Braga, was characterized, in which the club, infrastructures, training and participants were portrayed, and the objectives for this report were defined, as well as the objectives of each phase of the internship.

After this, the game model was characterized, more specifically at the U14 level, where the various moments of the game implemented throughout the season were addressed.

Later in the report, the professional intervention was also addressed, focusing on the roles and responsibilities and the main tasks carried out, as well as the planning and preparation of the weekly microcycle with the respective reflections.

Finally, the professional development is described, in which the rehabilitation process within the performance optimization department for all the club's training teams is mentioned.

**Key words:** football; training; coaching; rehabilitation

## Índice

Agradecimentos .....	I
Resumo .....	II
Índice de Figuras .....	VI
Índice de Tabelas .....	VII
1. Introdução / Enquadramento .....	1
2. Avaliação do Contexto .....	2
2.1. O Clube .....	2
2.2. Caracterização das infraestruturas .....	4
2.3. Formação SC Braga .....	6
2.4. Caracterização geral dos participantes .....	6
3. Definição de objetivos e atividades .....	9
3.1. Objetivos .....	9
3.2. Fases do Estágio .....	9
3.2.1. Fase de Integração .....	9
3.2.2. Fase de Intervenção .....	9
3.2.3. Fase de Avaliação Reflexão .....	10
3.3. Calendarização .....	10
3.3.1. Calendarização Competitiva .....	10
3.3.2. Calendarização Semanal .....	14
3.3.3. Calendarização Pessoal .....	15
4. Modelo de Jogo .....	16
4.1. Introdução .....	16
4.2. Organização Ofensiva .....	17
4.3. Transição Defensiva .....	19
4.4. Organização Defensiva .....	20
4.5. Transição Ofensiva .....	21
4.6. Esquemas Táticos .....	23
4.6.1. Bolas Paradas Ofensivas .....	23
4.6.2. Bolas Paradas Defensivas .....	24
5. Intervenção Profissional .....	25
5.1. Funções e responsabilidades .....	25
5.2. Principais tarefas desenvolvidas .....	25
5.3. Planeamento e elaboração do microciclo .....	26
5.3.1. Fases da Época .....	26

5.3.2. Microciclo Padrão .....	27
5.3.2.1. Terça-feira (recuperação/tensão) .....	28
5.3.2.2. Quarta-feira (tensão/duração).....	28
5.3.2.3. Quinta-feira (duração).....	29
5.3.2.4. Sexta-feira (velocidade) .....	29
5.3.3. Planos de treino e reflexões.....	30
5.4. Desenvolvimento Profissional .....	34
6. Conclusões.....	45
7. Referências .....	46
8. Anexos .....	47
Anexo 1: Unidade de Treino 23 .....	47
Anexo 2: Unidade de Treino 24 .....	49
Anexo 3: Unidade de Treino 25 .....	51
Anexo 4: Unidade de Treino 26 .....	52
Anexo 5: Unidade de Treino 140 .....	54
Anexo 6: Unidade de Treino 141 .....	55
Anexo 7: Unidade de Treino 142 .....	57
Anexo 8: Relatório de Jogo vs Palmeiras FC – 3ª Jornada – 1ª Fase do Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão .....	58
Anexo 9: Relatório de Jogo vs EF Crescer – 10ª Jornada – 2ª Fase do Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão .....	61
Anexo 10: Relatório de Jogo vs ADC Escola Diogo Cão – 11ª Jornada – 2ª Fase do Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão .....	63

## **Índice de Figuras**

Figura 1 - Cidade Desportiva SC Braga .....	4
Figura 2 - Estádio Municipal de Braga.....	5
Figura 3 - Estádio 1º de Maio .....	5
Figura 4 – Vencedores Campeonato Nacional Sub-19 I Divisão .....	6
Figura 5 - Plantel U14 SC Braga .....	7
Figura 6 - Figura 6 - Calendário Campeonato Nacional Sub15 II Divisão (1ª Fase).....	12
Figura 7 - Calendário Campeonato Nacional Sub15 II Divisão (2ª fase).....	13
Figura 8 - Calendário Campeonato Distrital de Iniciados 1ª Divisão AF Braga .....	14

Figura 9 - Microciclo .....	15
Figura 10 - Organização Ofensiva .....	18
Figura 11 - Transição Defensiva .....	20
Figura 12 - Organização Defensiva .....	21
Figura 13 - Transição Ofensiva .....	23
Figura 14 - Bolas Paradas Ofensivas .....	24
Figura 15 - Bolas Paradas Defensivas .....	24
Figura 16 - Relatório Microciclo .....	26
Figura 17 - Microciclo padrão .....	28
Figura 18 - Microciclo Normal.....	30
Figura 19 - Microciclo Congestionado.....	33
Figura 20 - Avaliações Físicas .....	35
Figura 21 - Plano Treino Reabilitação.....	38

### **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Estrutura Organizacional SC Braga.....	3
---	---



## **1. Introdução**

O presente relatório foi elaborado no âmbito de estágio curricular do 2º ano de mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, tendo em vista a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo.

O estágio foi realizado no Sporting Clube de Braga, clube que me abriu as portas e recebeu de braços abertos, fornecendo todo o apoio e condições para a realização do mesmo. Durante o estágio desempenhei a função de treinador estagiário na equipa de sub-14, que disputou o Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão.

O objetivo pretendido para o estágio passou por associar o conhecimento desenvolvido durante todo o percurso académico com a prática, proporcionando uma melhor aprendizagem dos conteúdos estudados. Assim, a nível pessoal pretende-se melhorar as capacidades de tomada de decisão, trabalho em equipa e comunicação, características importantes para um treinador, de modo a proporcionar aos atletas uma melhor formação e aprendizagem sobre o futebol. A nível profissional o objetivo passou por desenvolver o planeamento e periodização dos treinos, o conhecimento sobre o jogo, gestão do grupo e liderança, características inerentes de um bom treinador, proporcionando um ambiente de treino enriquecedor para todos os jogadores.

O presente documento é dividido em 5 capítulos. O primeiro capítulo diz respeito ao “Enquadramento”, onde são descritos os principais objetivos da realização do estágio, bem como a sua pertinência e importância. De seguida segue a “Avaliação do Contexto”, no qual são referidos o clube e a sua história, estrutura, infraestruturas, equipa técnica e o plantel. No terceiro capítulo vem a “Definição de Objetivos e Atividades”, indicando os objetivos a alcançar ao longo do estágio, as três fases do estágio: a fase de integração, a fase de intervenção e a fase de avaliação reflexão, e a calendarização competitiva, semanal e pessoal. Para além disso, é apresentado o “Processo de Avaliação e Controlo” onde é descrito como é realizado o processo de avaliação interno e da equipa. Por fim, vem a “Investigação Científica” em que é referido a área de interesse a realizar a investigação, bem como a definição do tema, objetivos e a metodologia do estudo científico.

## **2. Avaliação do Contexto**

### **2.1. O Clube**

O Sporting Clube de Braga é um clube desportivo fundado no dia 19 de janeiro de 1921, sendo o primeiro jogo do clube disputado já no campo do Antigo Colégio de Espírito Santo, frente à equipa do Algés e Dafundo.

No dia 29 de janeiro de 1947 o Sporting Clube de Braga conquista o título de Campeão Nacional da Segunda Divisão com uma vitória por 2-0 sobre o “Onze Unidos”, dando ao clube a possibilidade de participar pela primeira vez na Primeira Divisão Nacional. No dia 28 de maio 1950 foi inaugurado o Estádio 28 de Maio (atualmente denominado Estádio 1º de Maio), passando, o clube, a contar com uma casa com capacidade para cerca de 40.000 espectadores.

Durante os anos 50 e 60, o SC Braga consolidou a sua presença no principal escalão do futebol português, alcançando o quinto lugar nas épocas de 1953/54 e 1954/55, porem, foi despromovido para a segunda liga na época seguinte. Passando apenas um ano no segundo escalão, o clube acabaria por voltar a conseguir o quinto lugar em 1957/58. Após estes anos na Primeira Divisão, o SC Braga voltou a cair para o segundo escalão na época 1960/61, tendo conquistado, pela segunda vez, o campeonato da Segunda Divisão no dia 20 de abril de 1964, frente ao SC Covilhã.

No dia 22 de maio de 1966 o SC Braga conquista pela primeira vez a Taça de Portugal no estádio do Jamor, vencendo o Vitória de Setúbal por 1-0. Com esta conquista, o SC Braga consegue o acesso à Taça das Taças, participando, pela primeira vez, numa prova internacional de futebol.

Em 1976/77 conquistou a Taça Federação Portuguesa de Futebol, prova que apenas contou com uma edição.

Mais tarde, na época de 2010/11, o SC Braga estriou-se na Liga dos Campeões, tendo conseguido entrar na fase de grupos. Nessa mesma época, o Braga conseguiu chegar à final da Liga Europa, tendo perdido essa final com o FC Porto por 1-0.

A 22 de maio de 2016, 50 anos depois, o SC Braga voltou a vencer a Taça de Portugal no Estádio do Jamor, derrotando o FC Porto.

A conquista da Taça da Liga por parte do SC Braga aconteceu pela primeira vez na época 2012/13 e uma segunda vez mais tarde na época 2019/20.

Mais recentemente, no dia 23 de maio de 2021, o SC Braga conquistou pela terceira vez a Taça de Portugal, tendo vencido o SL Benfica por 2-0.

Na época atual (2023/24) o SC Braga conquistou pela terceira vez a Taça da Liga, vencendo o GD Estoril Praia nas grandes penalidades por 5-4, após o empate a uma bola no final dos 90 minutos.

Para além do futebol, é um clube que se distingue em modalidades como o atletismo, natação, futsal, bilhar, taekwondo, basquetebol, futebol de praia e voleibol.

O SC Braga é uma estrutura que conta com um grande número de colaboradores. Para um melhor funcionamento de todos os departamentos o clube conta com uma estrutura organizacional sendo os principais elementos desta estrutura representados na tabela 1.

**Tabela 1** - Estrutura Organizacional SC Braga

<b>PRESIDENTE</b>	António Salvador da Costa Rodrigues
<b>ADMINISTRADOR</b>	Manuel Rodrigues de Sá Serino
<b>ADMINISTRADOR</b>	Gaspar Barbosa Borges
<b>ADMINISTRADOR</b>	Paulo Jorge de Castro Resende
<b>ADMINISTRADOR</b>	Joaquim Baptista
<b>ADMINISTRADOR</b>	Hernâni Castanhas Rodrigues Portovedo
<b>ADMINISTRADOR EXECUTIVO</b>	Cláudio Couto
<b>ADMINISTRADOR EXECUTIVO</b>	Hugo Vieira
<b>ADMINISTRADOR EXECUTIVO</b>	João Carvalho
<b>GABINETE DA PRESIDÊNCIA, ESTRATÉGIA E MÉDIA</b>	André Viana
<b>ASSESSOR DA ADMINISTRAÇÃO</b>	Amaral Correia
<b>TEAM OPERATIONS DIRECTOR</b>	Acácio Valentim
<b>DIRETOR COMUNICAÇÃO E IMAGEM</b>	Alexandre Carvalho
<b>SECRETÁRIO TÉCNICO</b>	José Antunes

## 2.2. Caracterização das infraestruturas

Nos últimos anos, o SC Braga tem crescido as suas infraestruturas, sendo constituída pela Cidade Desportiva SC Braga, o Pavilhão Gimnodesportivo SC Braga, o Estádio Centenário e o Estádio Municipal de Braga e o Estádio 1º de Maio.

A Cidade Desportiva SC Braga foi inaugurada em 2017 e é a principal infraestrutura do clube. Tem 7 campos, 5 de futebol 11, 1 de Fut7 e 1 de futebol de praia. Também conta com balneários, salas de estudo, auditórios, gabinetes técnicos, ginásio, etc.



**Figura 1** - Cidade Desportiva SC Braga

O Pavilhão Gimnodesportivo SC Braga inaugurado em setembro de 2023 é composto por 1250 lugares e conta com ginásio, área administrativa, fisioterapia, hidroterapia, jacuzzi, sauna, restaurante, área residencial, balneários e um Museu, que será inaugurado a 19 de janeiro de 2025.

O Estádio Centenário está em construção e estará terminado no início da época 2024/25. Este estádio contará com 2600 lugares e servirá de homenagem a todos que durante 100 anos contribuíram para o crescimento do clube. Aqui irão jogar a Equipa B e o futebol feminino do clube.

O Estádio Municipal de Braga, contruído para o Euro 2004, foi projetado pelo Arquiteto português Eduardo Souto Moura e pelo Engenheiro português Rui Furtado. O estádio foi erguido numa antiga pedreira e possui apenas duas bancadas laterais com uma capacidade para 30 286 lugares. A cobertura do estádio tem como referência as pontes

construídas pela civilização Inca, no Peru, de modo a iluminar a relva com luz natural, preservando a qualidade natural do relvado. No ano de 2011, em Washington, o arquiteto Eduardo Souto de Moura recebeu o Prémio Pritzker, distinção mais elevada da arquitetura a nível mundial, tendo, o estádio, sido elogiado pelo Presidente dos Estados Unidos, Barack Obama.



**Figura 2** - Estádio Municipal de Braga

O Estádio 1º de Maio, inicialmente denominado por Estádio 28 de Maio, foi idealizado pelo arquiteto Travassos Valdez para ombrear com o Estádio Nacional do Jamor. O nome do estádio foi alterado após a revolução de 25 de abril, passando a ser denominado de Estádio 1.º de Maio e foi a casa do Sporting Clube de Braga até dezembro de 2003. Atualmente, este estádio é casa da equipa A feminina do SC Braga.



**Figura 3** - Estádio 1º de Maio

### 2.3. Formação SC Braga

A formação do SC Braga, conhecida pela sua excelente formação de jogadores, tem como principal objetivo o desenvolvimento e potenciação de jovens atletas com vista na projeção para o escalão mais elevado do futebol nacional. Orientada pelo Coordenador Executivo, Hugo Vieira, e pelo Coordenador Técnico, António Pereira, a formação do SC Braga conta com equipa B, Sub23, Sub19, Sub17, Sub16, Sub15 e Sub14, estando, todas as equipas, a disputar campeonatos nacionais.

Na sua história, a formação do SC Braga conquistou alguns títulos nacionais, sendo eles o Campeonato Nacional de Juniores nas épocas 1976/77 e 2013/14, e o Campeonato Nacional de Juvenis na época 1980/81. Mais recentemente, na época 2022/23 conquistou o Campeonato Nacional Sub-17 II Divisão, a Taça Revelação e o Torneio de Abertura da Liga Revelação. Na época atual (2023/24) o SC Braga conquistou o Campeonato Nacional Sub-19 I Divisão, terminando a fase de apuramento de campeão com 31 pontos (10 vitórias, 1 empate e 3 derrotas), 28 golos marcados e 21 golos sofridos. Nesta mesma época, o SC Braga chegou pela segunda vez consecutiva à final da Taça Revelação, porém não conseguiu conquistar o título frente ao Estoril Praia.



**Figura 4** – Vencedores Campeonato Nacional Sub-19 I Divisão

### 2.4. Caracterização geral dos participantes

Durante toda a época desportiva, fizeram parte do plantel dos sub14 do SC Braga 32 jogadores, 29 de nacionalidade portuguesa, 2 de nacionalidade brasileira e 1 de nacionalidade ucraniana, todos nascidos em 2010, exceto 2 atletas que nasceram no ano de 2011. Inicialmente, o plantel era constituído por 30 atletas, contando com 3 guarda-redes, 3 laterais esquerdos, 5 defesas centrais, 3 laterais direitos, 8 médios, 2 extremos

esquerdos, 2 extremos direitos e 4 avançados. Durante a pré-época, um novo jogador passou a fazer parte do plantel, passando a contar com mais um defesa central de nacionalidade portuguesa, nascido em 2010. Em outubro, devido a uma lesão grave por parte de um dos nossos melhores atletas, um jogador dos sub13 subiu de escalão, passando a integrar o plantel dos sub14. A meio da época, em janeiro, três atletas deixaram de fazer parte do plantel, sendo que dois jogadores foram transferidos para um clube rival e outro, por motivos pessoais, abandonou o clube. No mês de fevereiro mais um atleta deixou de fazer parte do plantel, tendo sido transferido para um clube rival. Assim, a equipa dos sub14 do SC Braga ficou a contar com 28 atletas para o restante da época desportiva.



**Figura 5** - Plantel U14 SC Braga

A nível competitivo, a equipa de sub14 do SC Braga participou no Campeonato Nacional de Sub-15 II Divisão e no Campeonato Distrital de Iniciados 1ª Divisão AF Braga, possibilitando que todos os jogadores tivessem um jogo por semana e, consequentemente, uma maior evolução e crescimento durante a sua formação.

De forma a facilitar o processo de desenvolvimento dos jovens jogadores, a equipa técnica dos sub14 contou com um grande número de elementos, sendo constituída por um Treinador Principal, três Treinadores-Adjuntos, um Fisiologista, um Treinador de Guarda Redes, um Fisioterapeuta, um Analista, uma Psicóloga, uma Nutricionista, um Team Manager e um Técnico de Equipamentos. Cada um destes elementos tem uma função diferente dentro do treino, proporcionando, assim, um melhor aproveitamento por parte de todos os atletas, facilitando o seu processo de aprendizagem e crescimento enquanto atleta, jogador e pessoa.

### **3. Definição de objetivos e atividades**

#### **3.1. Objetivos**

A criação de objetivos tem um papel preponderante no desenvolvimento do treinador, uma vez que possibilita a procura por melhorar as suas capacidades e continuar a trabalhar para a conquista dos objetivos propostos, promovendo uma evolução a nível pessoal e profissional.

Assim, durante o estágio pretendo melhorar o meu conhecimento sobre a modalidade, através de diferentes formas de pensar e ver o jogo, dificultando o adversário a atingir o sucesso e criando estratégias para ferir o adversário; desenvolver o planeamento e periodização do treino, uma vez que o nível competitivo é elevado e o número de unidades de treino também é maior do que nos contextos anteriormente experienciados; melhorar a gestão de grupo e a liderança, promovendo um bom ambiente dentro dos treinos, bem como fora deles, mantendo uma forte união do grupo, tendo sempre em atenção o bem-estar individual de todos os jogadores; ajudar os atletas a se desenvolver enquanto jogadores, atletas e pessoas.

#### **3.2. Fases do Estágio**

##### **3.2.1. Fase de Integração**

Inicialmente, antes do início da época desportiva, foi marcada uma reunião onde cada elemento da equipa técnica fez uma pequena apresentação individual e foram faladas as principais funções a desempenhar, bem como os principais objetivos a cumprir durante o decorrer da época desportiva. Nessa mesma reunião foram mostradas todas as instalações e departamentos do clube e foi explicada a forma como esses departamentos interagem uns com os outros. Uma segunda reunião aconteceu antes do início da época com o objetivo de planear o início da época desportiva, mais concretamente a pré-época.

Assim sendo, durante toda a época desportiva, desempenhei as funções de fisiologista e treinador-adjunto dentro da equipa técnica dos sub14 do SC Braga.

##### **3.2.2. Fase de Intervenção**

De modo a aumentar o aproveitamento e a operacionalização do treino, as funções dentro do mesmo são divididas por todos os elementos da equipa técnica, tendo cada

elemento funções específicas dentro do treino. Assim, as funções e tarefas a desempenhar durante a época desportiva são divididas em tarefas de treino, no treino, de jogo e no jogo.

As tarefas de treino passam por contribuir na prescrição dos treinos, auxiliar na gestão de espaços e material, gestão de cargas dos jogadores e elo de ligação entre departamento médico e equipa técnica.

Durante o treino, as principais funções a desempenhar passam pelo aquecimento de todos os atletas, auxiliar na operacionalização do treino, transmissão de feedback ao longo do treino e responsável pelo treino dos atletas que estão a recuperar/lesionados.

Nas tarefas de jogo, responsável pelo equilíbrio de cargas para quem não jogou, informar sobre o desempenho dos jogadores e elaboração do relatório de jogo.

No jogo, as funções a desempenhar passam pelo auxílio no aquecimento de jogo, reativação dos atletas antes do jogo e no intervalo do jogo, aquecimento dos suplentes que vão entrar e auxílio no jogo a partir do banco de suplentes ou banco suplementar.

### **3.2.3. Fase de Avaliação Reflexão**

A avaliação passa por realizar reflexões pessoais semanais relativamente às tarefas realizadas durante a semana, através dos comportamentos, postura, comunicação e tomadas de decisão em cada unidade de treino. Este processo de avaliação é realizado através da visualização da postura ao liderar os exercícios nas gravações dos treinos e reflexões pessoais apontando pontos a melhorar em cada sessão de treino.

## **3.3. Calendarização**

### **3.3.1. Calendarização Competitiva**

O Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão está dividido em duas fases. Na primeira fase as equipas são divididas em cinco séries de dez equipas com o objetivo de qualificar para a fase de apuramento de campeão, onde apenas os primeiros classificados de cada série e o melhor segundo de todas as séries se qualificam para esta fase, enquanto as restantes equipas disputam a fase de manutenção e descida. A fase de apuramento de campeão é constituída por uma série única onde o primeiro classificado conquista o campeonato e sobe de divisão, juntamente com o segundo classificado. As restantes

equipas disputam a fase de manutenção e descida, sendo que esta fase é constituída por cinco séries, duas de dez equipas e as restantes de oito equipas. Nesta fase, os primeiros, segundos e os melhores terceiros classificados conquistam a manutenção, enquanto as restantes equipas descem de divisão para os campeonatos distritais.

A equipa de sub14 do SC Braga foi inserida na serie A, estando o calendário competitivo demonstrado na figura 4. Nesta primeira fase a nossa equipa terminou em segundo lugar com 14 vitórias, 2 empates e 2 derrotas conseguindo, assim, 44 pontos, ficando a 8 pontos do primeiro classificado Rio Ave FC. Infelizmente, o objetivo pretendido para esta fase não foi conseguido (qualificação para a fase de apuramento de campeão), tendo a UD Oliveirense passado como melhor segundo classificado com os mesmos pontos que o SC Braga, porém com uma diferença de golos superior.

FPF CAMPEONATO NACIONAL SUB-15 - II DIVISÃO		SC BRAGA	
CALENDÁRIO 1ª FASE – 1ª VOLTA			
03 SET 2023	ADCE Diogo Cão	vs	SC Braga
10 SET 2023	SC Braga	vs	SC Vianense
17 SET 2023	SC Braga	vs	Palmeiras FC
24 SET 2023	AD Chafé	vs	SC Braga
01 OUT 2023	SC Braga	vs	Varzim SC
08 OUT 2023	Lomarense	vs	SC Braga
15 OUT 2023	SC Braga	vs	ADC Aveleda
22 OUT 2023	EF Crescer	vs	SC Braga
29 OUT 2023	SC Braga	vs	Rio Ave FC

**Figura 6** - Calendário Campeonato Nacional Sub15 II Divisão (1ª Fase)

Na segunda fase (manutenção e descida) os sub14 do SC Braga foram inseridos na série 1, estando demonstrado o calendário competitivo na figura 6. Nesta fase a nossa equipa terminou em segundo lugar, com os mesmos pontos que o primeiro classificado Varzim SC, perdendo no confronto direto. Assim, os sub14 do SC Braga terminaram com 13 vitórias, 4 empates e 1 derrota, conseguindo 43 pontos, alcançando a manutenção no Campeonato Nacional Sub15 II Divisão.

Logo: F.F.F. CAMPEONATO NACIONAL SUB-15 - II DIVISÃO		Logo: SC BRAGA		Logo: SC BRAGA	
CALENDÁRIO 2ª FASE – 1ª VOLTA					
28 JAN 2024	SC Braga	vs	EF Crescer	EF Crescer	
04 FEV 2024	ADCE Diogo Cão	vs	SC Braga	SC Braga	
11 FEV 2024	AD Chafé	vs	SC Braga	SC Braga	
18 FEV 2024	SC Braga	vs	FC Penafiel	FC Penafiel	
25 FEV 2024	Palmeiras FC	vs	SC Braga	SC Braga	
03 MAR 2024	SC Braga	vs	Lomarense GC	Lomarense GC	
17 MAR 2024	ADC Aveleda	vs	SC Braga	SC Braga	
24 MAR 2024	SC Braga	vs	SC Vianense	SC Vianense	
14 ABR 2024	Varzim SC	vs	SC Braga	SC Braga	

**Figura 7** - Calendário Campeonato Nacional Sub15 II Divisão (2ª fase)

O Campeonato Distrital de Iniciados 1ª Divisão da AF Braga é disputado numa fase única, estando dividida em duas séries de quatorze equipas. Neste campeonato as equipas disputam pela subida de divisão para o Campeonato Distrital Divisão de Honra Iniciados, onde apenas os primeiros dois classificados atingem este objetivo. As equipas que terminarem nos dois últimos lugares de cada série descem de divisão, caindo para o Campeonato Distrital de Iniciados 2ª Divisão.

A equipa do SC Braga foi inserida na série B, estando demonstrada na figura 8.

SERIE 'A'							SERIE 'B'									
Classificação		Jogos					Classificação		Jogos							
JORNADAS							JORNADAS									
7 8 9 10 11 12 13 14							7 8 9 10 11 12 13 14									
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	14	8	7	1	0	53	22	1	14	8	8	0	0	46	4	24
2	14	8	7	1	0	47	8	2	14	8	7	1	0	31	8	22
3	14	8	6	1	1	37	7	3	14	8	6	1	1	23	11	19
4	14	8	5	1	2	25	22	4	14	8	6	0	2	32	7	18
5	14	8	5	0	3	20	11	5	14	8	5	0	3	15	13	15
6	14	8	4	1	3	19	13	6	14	7	4	1	2	13	9	13
7	14	8	3	3	2	25	23	7	14	8	3	1	4	17	15	10
8	14	8	3	2	3	18	13	8	14	8	3	1	4	17	25	10
9	14	8	3	2	3	16	15	11	14	8	2	1	5	11	20	7
10	14	8	3	1	4	17	28	10	14	8	2	1	5	8	32	7
11	14	8	1	2	5	9	23	5	14	8	2	0	6	13	31	6
12	14	8	0	2	6	5	47	2	14	8	1	2	5	17	20	5
13	14	8	0	1	7	7	53	1	14	8	1	1	6	7	17	4
14	14	8	0	0	8	5	37	0	14	7	0	0	7	4	38	0

**Figura 8** - Calendário Campeonato Distrital de Iniciados 1ª Divisão AF Braga

Neste campeonato a equipa do SC Braga atingiu o principal objetivo, conseguindo ser campeão da série B do Campeonato Distrital de Iniciados 1ª Divisão AF Braga. Assim, a nossa equipa terminou em primeiro lugar com 69 pontos, 22 vitórias, 3 empates e 1 derrota. Para além de campeão, o SC Braga foi o melhor ataque e a melhor defesa, com 124 golos marcados e 19 golos sofridos.

### 3.3.2. Calendarização Semanal

Semanalmente os treinos realizam-se, todas as semanas, à terça, quarta, quinta e sexta das 17h30 até às 19h, e dois jogos ao fim de semana, um para o Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão e outro para o Campeonato Distrital de Iniciados 1ª Divisão AF Braga. Durante a semana também são realizados treinos complementares no ginásio e auditórios, normalmente antes do treino, podendo ocorrer também após o treino.

SPORTING CLUBE DE BRAGA						
ÉPOCA 2023-2024						
MICROCICLO	17		EQUIPA	U14		SEMANA
20 a 26 de novembro de 2023						
SEGUNDA-FEIRA 20 de novembro	TERÇA-FEIRA 21 de novembro	QUARTA-FEIRA 22 de novembro	QUINTA-FEIRA 23 de novembro	SEXTA-FEIRA 24 de novembro	SÁBADO 25 de novembro	DOMINGO 26 de novembro
						CONCENTRAÇÃO: 09H15 1ª FASE - 13ª JORNADA SC BRAGA X AD CHAFÉ 11H00 CAMPO 2 / BALNEÁRIO 5
	TREINO COMPLEMENTAR 17H00	AUDITÓRIO 16H45	AUDITÓRIO 16H45	TREINO COMPLEMENTAR 17H00		
	TREINO 17H30 / C4 DIVIDIR COM U15	TREINO 17H30 / C4	TREINO 17H15 / C2	TREINO 17H30 / C4		
	BALNEÁRIO 8	BALNEÁRIO 8	BALNEÁRIO 8	BALNEÁRIO 8		
OBSERVAÇÕES					GRUPO MATERIAL	<b>1</b>
NOTAS	- PROGRAMA SUJEITO A ALTERAÇÕES - POSTO MÉDICO - 1H30' ANTES DO HORÁRIO MENCIONADO (CONFIRMAR COM DEPARTAMENTO MÉDICO)					

**Figura 9 - Microciclo**

### 3.3.3. Calendarização Pessoal

Todas as semanas existe uma reunião no início da semana onde é planeado o microciclo dessa semana tendo em conta o jogo anterior e o adversário seguinte. Assim, em todas as terças é realizada uma reunião da parte da manhã. Esta reunião inicia com a observação e análise do jogo anterior, onde são debatidos os pontos a melhorar e os pontos fortes desse mesmo jogo. De seguida, são discutidas as principais estratégias para o jogo seguinte e são planeadas as unidades de treino para esse mesmo microciclo, podendo haver alteração durante o decorrer da semana. Nos restantes dias existe uma reunião antes do treino, ao início da tarde, onde é ajustado e finalizado o planeamento da sessão de treino e são definidas as funções a desempenhar por parte de cada elemento da equipa técnica durante o treino.

## **4. Modelo de Jogo**

### **4.1. Introdução**

Segundo Castelo (1994), o modelo de jogo é compreendido como a estrutura conceitual que orienta o comportamento coletivo de uma equipa em todas as fases do jogo. Esse modelo é uma síntese de princípios, ideias e estratégias que norteiam a forma como a equipa se organiza tanto defensivamente quanto ofensivamente, como ela se adapta às diferentes situações de jogo, e como ela busca alcançar o máximo desempenho dentro das condições específicas de cada partida.

O modelo de jogo, na perspectiva de Castelo (1996), não é uma simples disposição tática ou uma sequência de movimentos pré-definidos, mas uma estrutura dinâmica e adaptativa que orienta a ação coletiva da equipa em todos os momentos do jogo. Esse modelo é desenvolvido pelo treinador, levando em consideração as características dos jogadores, o estilo de jogo desejado, e as exigências impostas pelos adversários e pelo contexto competitivo. Frade (1985) ainda refere que o modelo de jogo se trata de uma filosofia que define a identidade da equipa e orienta seu comportamento em campo.

Segundo Van Gaal (2006), um modelo de jogo bem definido é essencial para o sucesso a longo prazo de uma equipa. Para este autor, o modelo de jogo é uma ferramenta que não só orienta a equipa durante os jogos, mas também guia o treino e o desenvolvimento dos jogadores. Para Van Gaal, o modelo de jogo é uma expressão da filosofia do treinador e é fundamental para criar uma identidade forte e consistente para a equipa.

Durante a época desportiva foram utilizados diferentes sistemas táticos com o objetivo de desenvolver os jovens jogadores para diferentes formas de jogar. Desta forma, os sistemas táticos mais utilizados foram o 4-3-3 e o 3-4-3, contudo, em alguns jogos, foi utilizado o 4-4-2. Apesar destes diferentes sistemas táticos o modelo de jogo pretendido foi sempre o mesmo, onde se priorizava um jogo apoiado assumindo sempre a iniciativa do jogo.

No 4-3-3 normalmente jogamos com o triângulo do meio-campo invertido, com um médio defensivo e dois médios interiores, porém chegamos a utilizar o meio-campo constituído por dois médios interiores e um médio ofensivo. No 3-4-3 era comum utilizar um trio da frente com extremos e um ponta de lança, contudo foram utilizados várias

vezes dois médios ofensivos no lugar dos extremos. Já no 4-4-2 utilizamos um losango no meio-campo, com um médio defensivo, dois médios interiores e um médio ofensivo.

De seguida será abordado de forma mais detalhada o modelo de jogo da equipa durante os diferentes momentos de jogo, organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva e esquemas táticos ofensivos e defensivos.

#### **4.2. Organização Ofensiva**

Na organização ofensiva do SC Braga o principal objetivo consiste em “Ter bola para marcar golo!!!”, tendo em vista atacar o jogo, a baliza e o golo, sendo imperativo a intensidade na circulação para tirar o adversário do jogo (objetividade com bola). Assim, neste momento do jogo, existem algumas características que podem ser identificadas rapidamente, sendo elas:

- Procura constante do golo – ataque à profundidade constante – posicional e funcional
- Golo, baliza adversária, sempre debaixo de olho em qualquer circunstância e em tudo aquilo que fazemos.
- Procura constante do golo; com muita gente para finalizar (4 a 5 zonas). Variabilidade na forma como procuramos o golo.
- Variação de corredor com necessidade de todos os jogadores estarem ligados ao jogo – solução para tirar adversário do jogo... com circulação da bola a intensidade alta.

De modo a conseguir estas características, existe a procura por um jogo posicional forte através de variabilidade nas interações com a variação do jogo interior e exterior, ataque à profundidade, relações entre lateral e extremo.

A organização ofensiva é dividida em 3 zonas, onde a zona 1 corresponde à fase de construção (quando a bola está no setor defensivo), a zona 2 corresponde à 2ª fase de construção (quando a bola está no setor intermédio) e a zona 3 corresponde à fase de criação (quando a bola está no setor ofensivo). Em cada uma destas zonas existem objetivos pretendidos para a obtenção do sucesso e progressão das ações para a obtenção do golo.



**Figura 10 - Organização Ofensiva**

### Zona 1 – Construção

- Preferência pela “Construção Curta” a partir do guarda-redes (equipa posicionada abrindo bem o campo de jogo, com os jogadores bem afastados uns dos outros) com entrada da bola num dos defesas centrais.
- Médio centro do lado da bola dá solução no corredor lateral respetivo, projetando o ala desse mesmo lado. Médio centro equilibra no corredor central.
- Recuo do médio centro do lado contrário ao da bola para criar superioridade numérica na circulação da bola desde trás (quando a equipa adversária pressiona os dois centrais com 2 jogadores). Médio centro procuram receber a bola do defesa central nas costas dos adversários.
- Em alternativa “Construção Longa” a partir do guarda-redes (quando os adversários pressionam muito a saída da bola) com colocação da bola para o ponta de lança, sobre o corredor lateral, que a tenta dominar ou desviar para as suas costas para a entrada do extremo do mesmo lado, ou então caso perca o duelo aéreo, para conquista de 2ª bola por parte dos médios centros.

#### Zona 2 – 2ª fase de construção

- Bom jogo posicional
- Várias opções de passe
- Todos se mostram para jogar

#### Zona 3 – Criação

- Colocar o máximo de jogadores na área e no corredor central
- Bom posicionamento final ofensivo

### **4.3. Transição Defensiva**

Após a perda da posse de bola, o principal objetivo é ganhar imediatamente a mesma evitando uma possível transição ofensiva do adversário ou que este entre em organização ofensiva. Para que isto aconteça é necessária uma reação coletiva, através do compromisso individual e coletivo, onde o jogador mais perto da bola sai na pressão ao portador da mesma e os jogadores mais perto deste anulam possíveis recetores. No caso da equipa não estar compacta, o jogador mais perto da bola faz contenção de modo a evitar progressão adversária, ganhando tempo para os restante colegas de equipa recuperem posição de modo a deixar a equipa reorganizar e a evitar que a bola entre no espaço entre a linha média e defensiva.

#### Zona 3

- Pressão forte no portador da bola evitando uma transição rápida do adversário

#### Zona 2

- Retardar a progressão do adversário, dando tempo para que a restante equipa possa reorganizar e defender a baliza

#### Zona 1

- Fechar a zona central, obrigando a equipa adversária a levar a bola para os corredores laterais



**Figura 11 - Transição Defensiva**

#### 4.4. Organização Defensiva

Na organização defensiva o principal objetivo é defender a baliza. Desta forma, a equipa deve estar organizada num bloco defensivo compacto, onde a distância entre a linha defensiva e o ponta de lança está compreendida entre os 25 e os 30 metros. Neste momento do jogo é imprescindível um compromisso total e vincado a nível individual e coletivo, de modo a ganhar a bola o mais perto da linha adversária. Assim, a linha defensiva deve ser forte suportando a equipa à frente, evitando ser atraída pela movimentação da linha avançada adversária e reconhecendo estímulos defensivos, como o crescer, retirar profundidade e pressão coletiva para recuperar bola.

##### Zona 3

- Convidar para pressionar
- Obrigar a bater, quer em posse de bola quer em construção adversária

##### Zona 2

- Orientar o adversário para um corredor lateral e obrigar a atacar por esse mesmo corredor lateral
- Forte reação para segundas bolas defensivas
- Pressionar para a frente, mantendo a equipa curta e compacta
- Identificar momentos de pressão, como bola no ar, passe atrasado, adversário de costas, má receção

#### Zona 1

- Capacidade para alterar a defesa a 4 para uma defesa a 5, defendendo melhor a largura e o jogo interior, de acordo com o resultado
- Evitar que a bola entre dentro da nossa área
- Muita entreaajuda e coberturas próximas



**Figura 12 - Organização Defensiva**

#### 4.5. Transição Ofensiva

Na transição ofensiva o principal objetivo é procurar de imediato a baliza adversária para marcar golo, aproveitando a desorganização defensiva do adversário. A partir do momento que existe a recuperação da bola, a equipa deve procurar a

verticalidade dos jogadores fora da zona de pressão, reconhecendo vantagens ou igualdades numéricas. No caso do adversário estar equilibrados defensivamente, a equipa deve procurar intensificar a circulação de bola entrando no meio campo adversário ou procurar o ala contrário para atacar pelo corredor oposto.

#### Zona 1

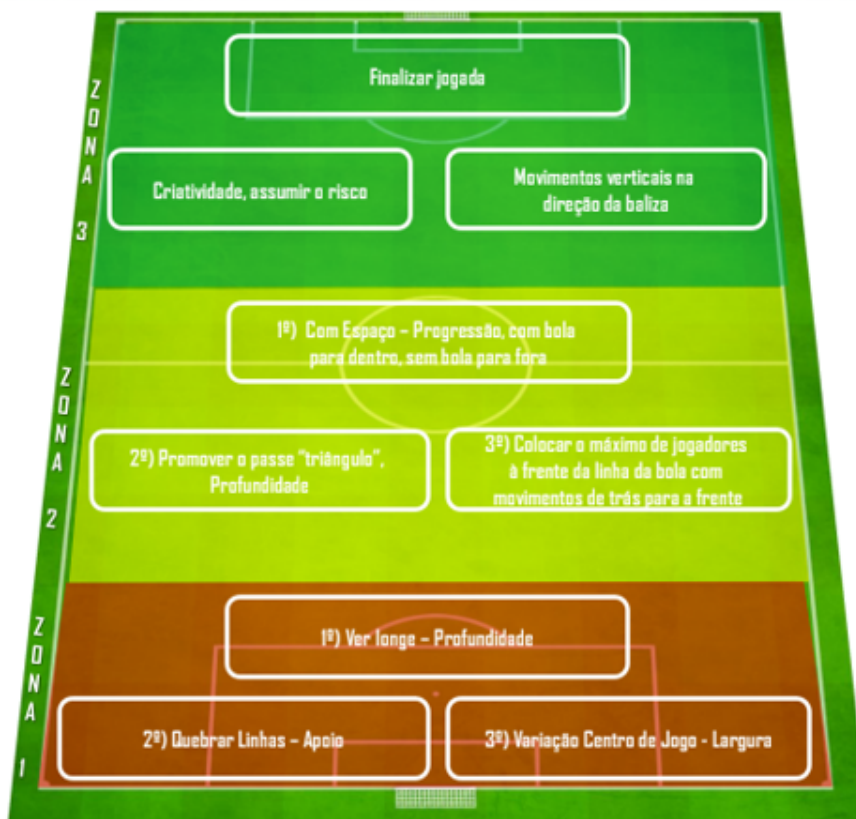
- Ver longe - profundidade
- Quebrar linhas defensivas - apoio
- Variação do centro de jogo - largura

#### Zona 2

- Com espaço, progredir com bola para dentro e sem bola para fora
- Colocar o máximo de jogadores à frente da linha da bola com movimentos de trás para a frente

#### Zona 3

- Movimentos verticais para a baliza
- Finalizar a jogada

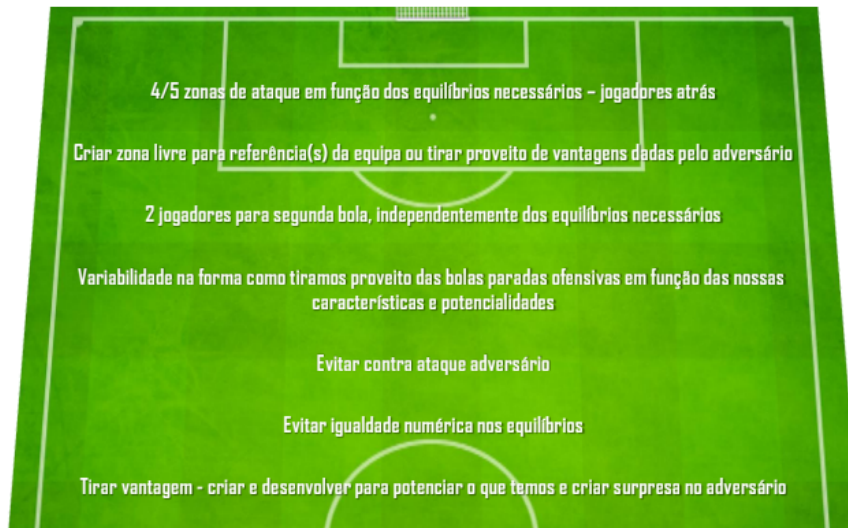


**Figura 13 - Transição Ofensiva**

## 4.6. Esquemas Táticos

### 4.6.1. Bolas Paradas Ofensivas

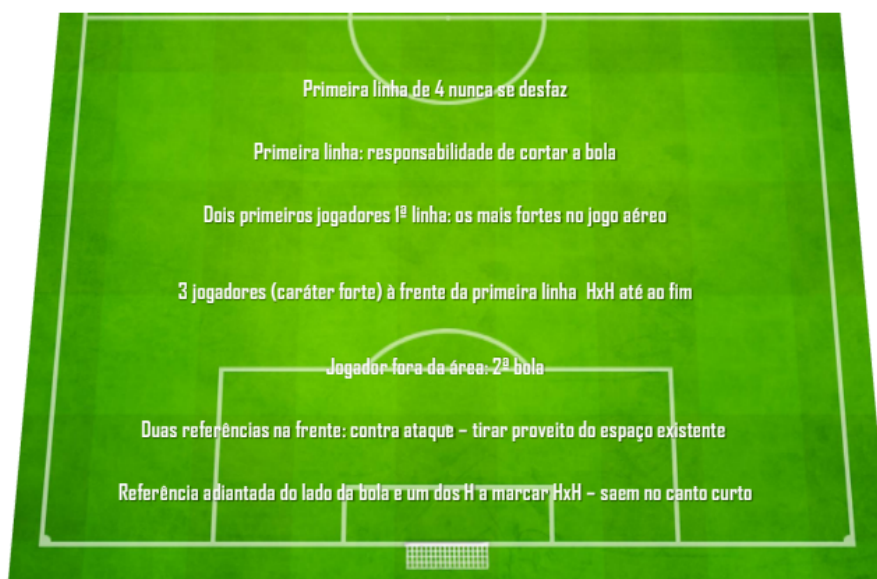
Nas bolas paradas ofensivas o principal objetivo é criar e reconhecer vantagens para marcar golo. Nos esquemas táticos ofensivos a equipa deve procurar dificultar o adversário através de diferentes formas de conversão das bolas paradas, bem como com a colocação de dois jogadores com diferente pé dominante na bola.



**Figura 14 - Bolas Paradas Ofensivas**

#### 4.6.2. Bolas Paradas Defensivas

Nas bolas paradas defensivas o principal objetivo é defender a baliza. Desta forma, a equipa só deve descansar enquanto a bola não estiver longe da baliza ou na sua posse. Mas para que isto aconteça, os jogadores têm de defender a baliza com tudo e até ao fim. Nas bolas paradas defensivas também devemos procurar ser ofensivo, usando a transição direta através de vantagens ou igualdades numéricas ou a transição indireta através da largura.



**Figura 15 - Bolas Paradas Defensivas**

## **5. Intervenção Profissional**

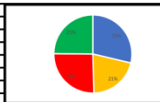
### **5.1. Funções e responsabilidades**

Dentro da equipa técnica dos sub14 do SC Braga, exerci a função de treinador estagiário, onde as minhas funções passavam por contribuir na prescrição dos treinos, auxiliar na gestão de espaço e material, responsável pelo aquecimento de todos os atletas, auxiliar na operacionalização do treino, transmissão de *feedback* ao longo do treino, responsável pelo equilíbrio de cargas para quem não jogou, informar sobre o desempenho dos jogadores e elaboração do relatório de jogo, auxílio no aquecimento de jogo, reativação dos atletas antes do jogo e no intervalo do jogo, aquecimento dos suplentes que vão entrar e auxílio no jogo a partir do banco de suplentes ou banco suplementar.

### **5.2. Principais tarefas desenvolvidas**

Semanalmente eram realizados dois relatórios, um relatório de microciclo e um relatório de jogo, com o objetivo de analisar e refletir sobre a semana de trabalho, quer durante cada sessão de treino, como no jogo.

O relatório de microciclo correspondia a uma reflexão diária sobre cada sessão de treino, analisando os objetivos propostos e os objetivos atingidos desse mesmo treino, assim como as instruções e *feedbacks*, a gestão de tempo, bolas e equipas, e o clima e disciplina do treino. Este relatório também incluía uma caracterização do microciclo, com uma reflexão sobre a semana de treinos e jogo, bem como o tempo despendido em cada momento do jogo durante a semana de treinos.

RELATÓRIO MICROCILO		SEMANA					
II	Setembro	17	Setembro				
2023							
EQUIPA SUB 14							
MICROCILO PADRÃO:	Jogo, Recuperação, Tensão, Duração, Velocidade, Jogo						
JOGO:	2	SC BRAGA vs Palmeiras					
Nº JOGADORES PRESENTES:	28						
JOGADORES EM AVALIAÇÃO:	Antônio Monteiro						
JOGADORES LESIONADOS:	Dani						
<b>CARACTERIZAÇÃO DO MICROCILO</b>							
<p>3ª microciclo da competição em que a primeira treino foi de recuperação e nos restantes treinos trabalhamos a construção e a ligação na organização ofensiva, a linha de defesas em organização defensiva e as transições ofensivas e defensivas. Foi uma semana exigente fisicamente e notamos alguma fadiga nos jogadores. No jogo do fim de semana vencemos por 2-1 o Palmeiras, num jogo mal conseguido da nossa parte, com vários erros. A equipa e os jogadores valeram muito mais, valeu apenas pelos 3 pontos.</p>							
ACUMULADO (TEMPO DE TREINO)	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	MICRO	180				
		MACRO	180				
	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	MICRO	180				
		MACRO	725				
	TRANSIÇÃO OFENSIVA	MICRO	185				
	MACRO	800					
	TRANSIÇÃO DEFENSIVA	MICRO	185				
	MACRO	875					
							
<b>UNIDADES DE TREINO</b>							
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							SC BRAGA vs Palmeiras
TARDE		U723	U724	U725	U726		

UNIDADE DE TREINO 23			
II	Setembro		
2023			
EQUIPA SUB 14			
Treino MD-2 de recuperação, com jogo à largura, refinamento técnico e apoios frontais			
OBJETIVOS PROPOSTOS	<p>O 1º treino da semana foi de recuperação, mas por ter sido no MD-2 já fizemos algum trabalho mais específico. O treino iniciou com um jogo para explorar o jogo exterior e os cruzamentos. Para isso alargamos o campo para a largura máxima e encurtamos na profundidade. Num 2º fase já reduzimos o campo para a largura da grande área porque queremos promover os apoios frontais. Os objetivos pretendidos foram atingidos, no entanto no jogo à largura entendeu-se um pouco no tempo para treino de recuperação (mesmo com a gestão dos mais utilizados). Durante estes exercícios, a equipa de fora dividia-se e jogava futebol e um jogo de cabeceamento. O final do treino foi só para os suplentes e não convocados com um jogo 7x7-GR's onde mostraram uma grande entrega.</p>		
VS			
OBJETIVOS ATINGIDOS			
DIMENSÃO	INSTRUÇÕES E FEEDBACKS	Explorar largura total, jogo exterior e cruzamentos Bom lançamento e cabeceamento Ver apoios frontais	
	GESTÃO	TEMPO	130h
		BOLAS	16
	EQUIPAS	(4+2)(4+2)+GR's - 7x7-GR's	
CLIMA E DISCIPLINA	Boa disposição nos exercícios mais lúdicos		

**Figura 16 - Relatório Microciclo**

Após o jogo era realizado um relatório sobre o mesmo, onde a construção deste relatório era realizada com base na análise e perceção durante o jogo, juntamente com uma segunda análise realizada depois do jogo, através da visualização da gravação do mesmo. Este relatório contemplava uma estatística individual dos jogadores consoante a sua prestação no jogo, padrão de problemas evidenciados no jogo, uma análise e reflexão sobre cada momento e sub-momento do jogo e os jogadores adversários em destaque (ver em anexos).

### 5.3. Planeamento e elaboração do microciclo

#### 5.3.1. Fases da Época

##### 5.3.1.1. Pré-época

Os primeiros dois dias da pré-época foram destinados à realização de avaliações físicas. O objetivo destas avaliações passou por perceber o estado inicial dos atletas, bem como comparação entre futuras avaliações físicas realizadas durante a época desportiva. No primeiro dia foram realizados os testes de impulsão vertical e horizontal, onde foi avaliada a altura do salto no countermovement jump, countermovement jump com utilização dos braços, countermovement jump unilateral e squat jump, e o comprimento do salto no hop test. No mesmo dia, em conjunto com os testes de salto, foram realizadas

avaliações posturais através do teste FMS. Durante o segundo dia de pré-época foram realizados os testes de campo, tendo sido avaliada a agilidade, através do t-test e a capacidade aeróbia no teste yo-yo.

A partir do terceiro dia iniciaram os treinos, cujos objetivos passaram por desenvolver as capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas de todos os atletas, preparando a equipa para o início da época desportiva. Nesta fase, com o intuito de desenvolver os jogadores, o planeamento semanal era constituído por dois jogos e folga aos domingos, com treinos nos restantes dias da semana, porem não havia um microciclo padrão. Assim, inicialmente, foram apresentadas e trabalhadas as principais características do modelo de jogo, a nível da organização, transição e esquemas táticos ofensivos e defensivos, que foram desenvolvidos no decorrer desta fase.

#### **5.3.1.2. 1ª Fase**

Nesta fase da época já existe um microciclo padrão, constituído por quatro treinos semanais, dois jogos ao fim de semana, um para o campeonato nacional e outro para o campeonato distrital, e duas folgas, uma à segunda e outra, normalmente, ao sábado. Nesta fase foi acrescentado o trabalho de GOT (Gabinete de Otimização Técnica), cujo objetivo passa por ajudar os jogadores a colmatar dificuldades observadas no jogo, tanto a nível técnico como tático. O trabalho aqui desenvolvido passa por realizar exercícios mais simples e de menor complexidade a nível setorial ou individual, de forma que o jogador consiga refinar os aspetos técnicos ou táticos com grau de êxito mais elevado.

#### **5.3.1.3. 2ª Fase**

A segunda fase deu continuidade ao trabalho desenvolvido durante a primeira fase, onde o planeamento semanal manteve-se igual, juntamente com o trabalho de GOT. De acrescentar a participação em torneios.

#### **5.3.2. Microciclo Padrão**

O microciclo padrão da equipa de sub-14 é composto por quatro treinos semanais e duas folgas, antes e após o jogo. Desta forma, procuramos aproximar o treino ao jogo, criando situações possíveis de ocorrer durante o mesmo, com o objetivo de dar soluções

os jogadores para todas as ocasiões, de forma a enganar o adversário e não ser surpreendido pelo mesmo.

SPORTING CLUBE DE BRAGA						
EPOCA 2023-2024						
MICROCICLO	EQUIPA		SEMANA			
17	U14		20 a 26 de novembro de 2023			
SEGUNDA-FEIRA 20 de novembro	TERÇA-FEIRA 21 de novembro	QUARTA-FEIRA 22 de novembro	QUINTA-FEIRA 23 de novembro	SEXTA-FEIRA 24 de novembro	SÁBADO 25 de novembro	DOMINGO 26 de novembro
						CONCENTRAÇÃO: 09H15 1ª FASE - 13ª JORNADA SC BRAGA X AD CHAFÉ 11H00 CAMPO 2 / BALNEÁRIO 5
	TREINO COMPLEMENTAR 17H00	AUDITÓRIO 16H45	AUDITÓRIO 16H45	TREINO COMPLEMENTAR 17H00		
	TREINO 17H30 / C4 DIVIDIR COM U15 BALNEÁRIO 8	TREINO 17H30 / C4 BALNEÁRIO 8	TREINO 17H15 / C2 BALNEÁRIO 8	TREINO 17H30 / C4 BALNEÁRIO 8		
OBSERVAÇÕES					GRUPO MATERIAL	<b>1</b>
NOTAS	PROGRAMA SUJEITO A ALTERAÇÕES POSTO MÉDICO - 1H30' ANTES DO HORÁRIO MENCIONADO (CONFIRMAR COM DEPARTAMENTO MÉDICO)					

**Figura 17** - Microciclo padrão

### 5.3.2.1. Terça-feira (recuperação/tensão)

Este treino tem dois principais objetivos, a recuperação para os jogadores que jogaram mais tempo no fim de semana e compensar as cargas para os jogadores que jogaram menos ou não jogaram. Assim, todos os atletas iniciam o treino em conjunto com um aquecimento de mobilidade articular. De seguida é realizado um exercício de competição individual podendo variar entre exercícios de 1x1 ou finalização ou outro tipo de competição ou exercícios setoriais em espaço reduzido. Após este exercício, os atletas que jogaram mais tempo jogam futvolei/futpraia enquanto os restantes atletas fazem jogo de futebol de 7.

### 5.3.2.2. Quarta-feira (tensão/duração)

O treino de quarta-feira é direcionado para a força específica. Assim, os exercícios são realizados em dimensões reduzidas a intermédias, com um número reduzido de jogadores e tempos de trabalho reduzidos. O treino inicia com um aquecimento de mobilidade articular e um circuito de mudanças de direção, saltos e travagens ou um

exercício de 1x1. Na parte fundamental do treino são realizados exercícios intersetoriais com objetivo de trabalhar a relação entre setor defensivo e setor intermedio ou setor intermédio e setor ofensivo. Por fim, é realizado um trabalho setorial, procurando corrigir e melhorar aspetos técnico-táticos que verificamos que a equipa teve maior dificuldade durante o jogo anterior.

#### **5.3.2.3. Quinta-feira (duração)**

Neste treino o principal objetivo passa por trabalhar a resistência específica, bem como a estratégia tática para o jogo através de exercícios de organização ofensiva e defensiva. Assim, o treino inicia com um aquecimento de mobilidade articular e relação com bola. Na parte fundamental, são realizados exercícios de organização ofensiva e/ou defensiva, onde são trabalhados os principais objetivos táticos para o jogo, seguido de jogo formal. Por último, o treino finaliza com um torneio de 3 equipas em formato de futebol de 7, com jogos curtos em espaço reduzido. Neste treino os exercícios são mais contínuos, com longos tempos de duração e curtos tempos de recuperação, complexidade alta, grandes dimensões do campo e maior número de jogadores envolvidos.

#### **5.3.2.4. Sexta-feira (velocidade)**

Esta unidade de treino tem como objetivo o trabalho de velocidade específica. Desta forma, o treino inicia com um aquecimento específico de técnica de corrida e sprints máximos com o objetivo de desenvolver a velocidade e preparar os atletas para o resto do treino. Na parte fundamental do treino, normalmente são realizados exercícios de finalização e/ou transição ofensiva e defensiva, onde a complexidade é baixa a moderada, a dimensão do campo é reduzida a moderada e os exercícios são mais pausados e com maiores tempos de recuperação. Por fim, o treino termina com bolas paradas ofensiva e defensivas, podendo variar entre cantos e livres laterais e por vezes também são realizados livres diretos e/ou penaltis.

### 5.3.3. Planos de treino e reflexões

#### 5.3.3.1. Microciclo Normal

O microciclo 7 contou com treinos de terça a sexta, folga à segunda e ao sábado e jogo ao domingo, sendo assim um microciclo padrão que se repetiu várias vezes durante toda a época desportiva (figura 18).







MICROCICLO __ 11/09 – 17/09							
SUB 14	SEGUNDA 11/09	TERÇA 12/09	QUARTA 13/09	QUINTA 14/09	SEXTA 15/09	SÁBADO 16/09	DOMINGO 17/09
	+1	+2	-4	-3	-2	-1	JOGO
REGIME	FOLGA	Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade	FOLGA	 1100' 
VIDEO			Pós-jogo	Individual			
ESPAÇO		+	+	+++	++		
TEMPO		++	+	+++	++		
Nº JOGADORES		++	+	+++	++		
FORMAS		(4+2)x(4+2)+GR's - 7x7+GR's	7x(5+GR) - 4x(3+GR) - 7x7+GR's	10x10 +GR's - 11x11	7x7 (+GR's) - 1x1 (+GR's)		
DIMENSÃO ESPAÇOS							
MODELO DE JOGO	Largura total, jogo exterior e cruzamentos Bom lançamento e cabeceamento Ver apoios frontais	Com bola: atrair para libertar, usar corpo para criar espaço, cruzamento, apoio frontal, interpretação dos espaços, técnica remate Sem bola: encurtar, coberturas, orientação apoios, não bater pé, retirar profundidade	1ª fase de construção e ligação com linha avançada Receção no espaço, entrelinhas Timings de pressão encurtamentos, divisão de espaço e equilíbrios	Com bola: finta, drible, enganar com o corpo, remate Sem bola: Contenção, apoios, reduzir espaço, corte Boas execuções nos esquemas táticos			
PLANEAMENTO	Jogo reduzido à largura Futebol e refinamento técnico (lançamento e cabeceamento) Jogo apoios frontais Jogo 7x7 + GR's	Org. Of. 2º, 3º e 4º sub-momento Setorial médios contro Org. Of. Jogo holandês condicionado Refinamento técnico (Análização e ações defensivas)	Exercício de passe Org. Of. 1º submomento + 3º em superioridade Jogo 11x11 em 3/4 de campo	Aquecimento lúdico e sprints Torneo 3 equipas 8 Finalização 1x1 em lateralidade Rachão Cantos competição			

Figura 18 - Microciclo Normal

Como na semana anterior o jogo foi realizado no domingo, o treino de terça-feira teve como tema principal a recuperação, enquanto na quarta e na quinta os objetivos foram mais aquisitivos, onde o foco na quarta-feira foi a tensão e na quinta-feira a duração. Já no treino de sexta o objetivo foi a velocidade, reduzindo ligeiramente as cargas de treino.

Desta forma, o treino de terça iniciou com um aquecimento de mobilidade articular, seguido de um exercício com o objetivo de explorar o jogo exterior e os cruzamentos. Numa segunda fase foi realizado o mesmo exercício, porém as dimensões da largura foram reduzidas de forma a promover os apoios frontais. Durante estes exercícios, a equipa de fora ficava a jogar futvoley e um jogo de cabeceamento com lançamento. Por fim, foi realizado um jogo de (GR+7) vs (GR+7) apenas com os jogadores suplentes e não utilizados. Neste treino os objetivos pretendidos foram

atingidos uma vez que os jogadores perceberam a finalidade dos exercícios e mantiveram um grande empenho durante todo o treino.

Na quarta-feira, por ser o MD-4, o treino teve como foco a tensão em espaços reduzidos. Após o aquecimento de mobilidade articular, a equipa foi dividida em dois grupos onde os defesas e os avançados realizaram um trabalho intersectorial e os médios realizaram um trabalho setorial. No exercício intersectorial a equipa que estava a atacar tinha como objetivo a criação de dinâmicas ofensivas (atrair para libertar, usar o corpo para criar espaço, cruzamento de zonas diferentes, apoios frontais) enquanto o objetivo da linha defensiva centrava-se nos alinhamentos defensivos (encurtar, coberturas, orientação dos apoios e afundar linha para retirar espaço nas costas) e capacidade de identificar soluções sob pressão. No exercício setorial, os médios tinham como objetivo a mobilidade e interpretação do espaço livre para fazer roturas. De seguida foi realizado um jogo holandês condicionado, onde, para um dos lados, existiu a possibilidade de marcar golo em três balizas de modo a promover o jogo exterior. Após isto, voltou-se a dividir a equipa em dois grupos, onde os avançados e médios realizaram um exercício de finalização e os defesas realizaram um exercício específico de ações defensivas de ajuste corporal para defender cruzamentos. Treino bem conseguido, onde se notou um grande desgaste por parte de todos os jogadores como esperado.

O treino de quinta-feira iniciou com um aquecimento de mobilidade articular, seguido de um exercício de passe. Na parte fundamental do treino o objetivo foi trabalhar a primeira fase de construção e a ligação com a linha ofensiva colocada numa zona entrelinhas, através de um exercício de 10x10 com restrições. Por fim, o treino terminou com jogo formal (GR+10) vs (GR+10). Inicialmente o exercício da parte fundamental do treino não estava a ser bem conseguido, uma vez que os defesas não estava a ver para a frente e não encontravam vantagens. Porém, com o decorrer do exercício e com os *feedbacks* do treinador, este começou a correr melhor, conseguindo, os atletas, chegar ao objetivo pretendido. O jogo formal inicialmente foi planeado para se realizar em campo inteiro, porém, como a equipa estava fatigada do treino anterior, as dimensões do campo foram reduzidas, tendo sido realizado com o comprimento do exercício anterior.

Na sexta o treino iniciou com um aquecimento de mobilidade articular específico de técnica de corrida e foram realizados sprints. Na parte fundamental do treino foi realizado um exercício de 1x1 em lateralidade, onde os jogadores apenas podiam utilizar um lado da baliza para finalizar. De seguida foi realizado um torneio de 3 equipas em

regime de campeonato, com o objetivo de aumentar os índices competitivos da equipa. Após isto, foram convertidas bolas paradas e o treino terminou com um jogo de reação.

A semana de treinos onde o foco foi a construção e ligação na organização ofensiva, a linha defensiva na organização defensiva e as transições ofensivas e defensivas. Semana fisicamente exigente onde notamos alguma fadiga nos jogadores. No jogo do fim de semana frente ao Palmeiras conseguimos os três pontos, vencendo por 2-1, porém a nossa exibição não refletiu o resultado, tendo sido um jogo mal conseguido da nossa parte.

#### **5.3.3.2. Microciclo Congestionado**

De forma atípica, o microciclo 38 contou com dois jogos na semana, um na quinta-feira e outro no domingo. Por ser um microciclo congestionado e fora do padrão, apenas foram realizados dois treinos de preparação para o primeiro jogo contra o Crescer e um treino para o segundo jogo contra o Diogo Cão. Nessa mesma semana alguns dos nossos atletas participaram num torneio de sub15 realizado em França (Nantes), criando assim mais um constrangimento para a preparação para os jogos.

Uma vez que os adversários apresentavam características semelhantes no seu modelo de jogo, a preparação foi muito idêntica para os dois jogos. Desta forma, a preparação da semana passou por trabalhar a nossa organização ofensiva e a transição defensiva, uma vez que o Crescer e o Diogo Cão eram equipas de defendiam num bolco médio/baixo e procuravam a transição ofensiva para criar perigo.

A semana iniciou com uma reunião onde foram debatidos os pontos a melhorar em relação ao jogo anterior e definidos os objetivos para o microciclo (figura 19).

SUB 14	SEGUNDA 22/4	TERÇA 23/4	QUARTA 24/4	QUINTA 25/4	SEXTA 26/4	SÁBADO 27/4	DOMINGO 28/4
	+1	-2	-1	JOGO	+1	-1	JOGO
REGIME		Recuperação/Tensão	Velocidade de Reação		Recuperação		
VÍDEO							
ESPAÇO		+	+		+		
TEMPO		+	+		+		
Nº JOGADORES		++	+		++		
FORMAS		10x8+GR - (5x5)+GR's	7x7+GR - (7x7)+GR's		7x2 - 3x3		
DIMENSÃO ESPAÇOS							
MODELO DE JOGO	FOLGA	Instalação no meio campo ofensivo Exploração do espaço em profundidade entre central - lateral Princípios específicos em espaços reduzidos	Passe em rotura para finalização Desviar a bola do GR Competividade extrema em espaços reduzidos Posicionamentos nos esquemas táticos	15:00H 	Manutenção da posse de bola Reação rápida à perda Refinamento técnico - relação com bola	FOLGA	11:00H 
PLANEAMENTO		Organização Ofensiva 2ª, 3ª, 4ª submomento 10 x (8+GR) Torneio (5x5) + GR's	Meinhos com reação + finalização Rachão Cantos competição		Aquecimento com travagem + cabeceamento Meinhos 7x2 Futvoley		

39

**Figura 19 - Microciclo Congestionado**

Para o jogo frente ao Crescer os principais objetivos foram recuperar os atletas do último jogo, bem como prepará-los para o jogo seguinte. Como apenas contamos com duas seções de treino, o treino de terça teve foco em recuperação e tensão, enquanto o treino de quarta teve como objetivo velocidade de reação.

Na terça-feira o treino iniciou com um aquecimento de mobilidade articular específico de técnica de corrida e foram realizados sprints. A parte fundamental do treino centrou-se na organização ofensiva, onde foi realizado um exercício de 10x8 em que a equipa que iniciava com bola tinha como objetivo instalar no meio-campo ofensivo e explorar o espaço em profundidade entre o central e o lateral. Por fim, o treino terminou com um torneio de 3 equipas em regime de campeonato, com o intuito de aumentar os índices competitivos da equipa, bem como o estado emocional de todos. Os objetivos para este treino foram atingidos, uma vez que os jogadores perceberam as vantagens, obtendo maior sucesso através dessas ações.

Na quarta-feira o objetivo principal foi reduzir as cargas de treino e ativar psicologicamente os atletas para que estes pudessem estar ao mais alto nível no jogo frente ao Crescer. Desta forma, o treino iniciou com um aquecimento de mobilidade articular, e de seguida foi realizado um exercício de reação com finalização, com o intuito de refinar as ações técnicas e ativar os atletas sem criar muito desgaste nos jogadores. Por fim, o treino terminou com a conversão de bolas paradas. A sessão de treino foi bem

conseguida, tendo, os jogadores, atingido bastante sucesso na finalização, aumentando os índices de confiança para o jogo do dia seguinte.

Na preparação para o jogo frente ao Diogo Cão apenas contou com um treino, onde o foco foi recuperar os atletas, uma vez que jogamos no dia anterior.

O treino de sexta iniciou com um aquecimento de mobilidade articular com toda a equipa e de seguida os atletas foram divididos em dois grupos, os jogadores que jogaram mais de 60 minutos jogaram futvoley, enquanto os que jogaram menos de 60 minutos ou não jogaram fizeram um exercício de mudanças de direção com travagens e saltos para minimizar as diferenças de cargas em relação aos atletas que jogaram. Após isto foi realizado um meinho de 7x2 cujo objetivo foi ativar psicologicamente os atletas. Por fim, o treino terminou com futvoley para manter os índices competitivos da equipa. Este treino foi bastante curto, porém o objetivo de recuperar os atletas foi atingido. Contudo, devido às condições atmosféricas, o futvoley acabou por não ser realizado o que tornou o treino menos motivador para os atletas.

Assim, os objetivos pretendidos para a semana de treino foram atingidos. Semana onde o principal foco foi a recuperação, por se tratar de um microciclo atípico, com dois jogos na semana e com poucos dias entre os jogos. No primeiro jogo frente ao Crescer conseguimos a vitória com um jogo seguro da nossa parte, porém, no segundo jogo frente ao Diogo Cão não conseguimos mais que um empate a zeros, apesar do jogo ter sido bastante conseguido da nossa parte.

#### **5.4. Desenvolvimento Profissional**

Devido ao meu interesse pela área da preparação física e da reabilitação, foi me dada a oportunidade de integrar o Gabinete de Otimização Desportiva (GOD), exercendo a função de reabilitador físico. Desta forma, o objetivo foi desenvolver o conhecimento sobre o processo de recuperação e reabilitação das principais lesões do futebol, bem como aprofundar o conhecimento sobre o desenvolvimento de performance nos atletas de futebol.

Inicialmente foi realizada uma reunião onde foram transmitidos os principais objetivos do departamento para a época desportiva, bem como os objetivos individuais da função a exercer. Assim, as principais funções passaram por auxiliar na recolha de dados nos testes

físicos de pré-época e durante a época, auxiliar os fisiologistas durante os treinos de ginásio (pré e pós-treino) e ajudar os atletas lesionados durante o seu processo de recuperação no ginásio. Posteriormente foi introduzida a prescrição de treino de membros superiores para os atletas lesionados e mais tarde a prescrição de treino de membros inferiores.

As primeiras semanas foram dedicadas à realização de avaliações iniciais de pré-época, cuja bateria de testes utilizada era composta por testes de campo e testes de ginásio. Nos testes de ginásio foram realizados testes de impulsão vertical e horizontal, potência de membros inferiores e superiores, dinamometria isométrica e isocinética e Functional Movement Screen (FMS), enquanto no campo foram realizados testes de velocidade, mudanças de direção, resistência anaeróbia e resistência aeróbia. Estas avaliações variaram entre escalões, sendo que os testes de campo foram transversais a todas as equipas. Já nas avaliações de ginásio, os testes de impulsão vertical e horizontal e o FMS foram realizados por todos os escalões, enquanto a potência de membros inferiores e superiores e a dinamometria isométrica foram realizadas a partir do escalão de sub17, e a dinamometria isocinética a partir do escalão de sub19 (figura 20).

	Fem A	Fem B	Fem U17	B	U23	U19	U17	U16	U15	U14
SALTOS VERTICAIS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
SALTOS HORIZONTAIS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
FMS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
POTÊNCIA	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
DIN. ISOMÉTRICA	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
DIN. ISOCINÉTICA	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
VELOCIDADE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
MUDANÇA DIREÇÃO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
RESISTÊNCIA ANAERÓBIA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
RESISTÊNCIA AERÓBIA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

**Figura 20** - Avaliações Físicas

Para a avaliação da impulsão vertical foram realizados os testes de salto com contramovimento (CMJ), CMJ com balanço dos braços (Abalakov, ABK), CMJ unilateral e Squat Jump (SJ), onde foi retirada a altura do salto e contabilizado o melhor valor, utilizando uma plataforma de contacto (Globus Ergo Tester). Na impulsão horizontal o teste utilizado foi o Single Hop Test e foi retirado o comprimento do salto e contabilizado o melhor valor.

Na avaliação da potência de membros inferiores realizou-se o teste de Squat Jump com trap bar e o Hip Thrust, e a potência de membros superiores foi avaliada através do Supino reto com barra. Nos exercícios de potência, os testes foram realizados com duas cargas diferentes, 20kg e 60kg para a potência de membros inferiores e 20kg e 50kg para a potência de membros superiores. Os dados foram obtidos utilizando um encoder e foram considerados os valores de velocidade máxima de execução [ $v_{max}(m/s)$ ] e potência máxima [ $P_{max}(w)$ ].

No teste do FMS foram avaliados sete movimentos que exigem equilíbrio, mobilidade e estabilidade, com o objetivo de encontrar limitações ou assimetrias durante os movimentos. Os exercícios avaliados contaram com o agachamento profundo (deep squat), passo por cima da barreira (hurdle step), avanço em linha reta (inline lunge), mobilidade de ombro (shoulder mobility), elevação da perna estendida (active straight-leg raise), estabilidade do tronco (trunk stability push-up) e estabilidade de rotação (rotary stability).

Com o objetivo de avaliar a força de adutores e abdutores, foram realizados o teste de Squeeze e o teste de abdução e adução, utilizado um dinamómetro Smart Goin Trainer para a recolha dos dados. No teste do Squeeze, os atletas realizaram o teste deitados numa maca, com uma flexão dos joelhos a 45°, enquanto no teste de adução e abdução realizaram deitados com os membros inferiores esticados. Nos três testes foram realizadas três repetições máximas, sendo apenas contabilizado o melhor resultado em cada teste.

A avaliação da velocidade foi realizada através do teste de sprint máximo, com o objetivo de determinar a velocidade máxima dos atletas. Neste teste realizaram-se três repetições, onde foram retirados tempos aos 10 metros (aceleração) e aos 30 metros (velocidade máxima) em cada repetição, contabilizando apenas os melhores resultados.

Para avaliar as mudanças de direção foi utilizado o T-Teste. O teste consistiu em realizar uma aceleração de 10 metros; mudança de direção à esquerda em direção ao cone da esquerda; mudança de direção no sentido do cone oposto, passando por trás do cone central; mudança de direção no sentido do cone central; mudança de direção do cone central ao ponto de partida, realizando o percurso em corrida de costas. Este teste foi realizado com uma alteração em relação ao original, uma vez que o deslocamento lateral foi substituído por corrida de frente. Neste teste foram realizadas três repetições, uma para o lado direito, uma para o lado esquerdo e a terceira à escolha do atleta, sendo apenas contabilizado o melhor tempo das três repetições.

O teste Running Anaerobic Sprint Test (RAST) foi utilizado para avaliar a resistência anaeróbia. O teste consistiu em realizar 6 sprints de 35 metros, com descanso de 10 segundos entre cada sprint. Os atletas foram instruídos para realizarem todos os sprints na máxima velocidade possível. Foram registados os tempos dos 6 sprints e posteriormente calculada a capacidade anaeróbia de cada atleta.

No sentido de avaliar a resistência aeróbia foi utilizado o teste Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1. O teste consistiu em realizar pistas de 20 metros mais 5 metros de desaceleração/recuperação. Cada percurso consiste em percorrer 40 metros (20+20), e os atletas têm 10 segundos de recuperação entre percursos. O objetivo é percorrer o maior número de percursos. Neste teste é retirado o número de percursos completos para posterior cálculo do VO2Max de cada atleta.

Durante toda a época desportiva, o treino dos atletas lesionados era realizado de segunda a sexta para as equipas B, sub23 e sub19 da parte da manhã, e de terça a sexta para as equipas de sub17, sub16, sub15 e sub14 da parte da tarde. No decorrer da semana, os treinos da parte da manhã iniciavam a partir das 9h e terminavam por volta das 13h. À medida que os atletas chegavam ao ginásio, a estes era dado um plano de treino previamente planeado com base nas indicações dadas pelos fisioterapeutas. Numa fase inicial a prescrição do treino apenas era realizada pelo coordenador do departamento, sendo que numa fase intermédia foi-me acrescentada a prescrição de treino de superior e uma fase mais avançada a prescrição de treino para os membros inferiores. Durante os treinos a minha função passava por auxiliar os atletas, através da explicação dos exercícios e da correção da execução dos mesmos. Durante o pré-treino e pós-treinos das equipas, a minha função passava por ajudar o fisiologista da respetiva equipa na

montagem/organização do treino, e no decorrer do mesmo a corrigir e dar feedbacks aos atletas sobre a execução técnica dos exercícios.

Diariamente o processo de reabilitação iniciava com a comunicação entre os fisioterapeutas e o GOD sobre o estado dos atletas lesionados e a sua evolução para posterior prescrição do treino. Após o diálogo com os fisioterapeutas iniciava-se a prescrição dos treinos. Estes treinos, normalmente, eram constituídos por exercícios gerais de reforço muscular (ex: exercícios de membros superiores e core para lesões nos membros inferiores) e exercícios específicos para a lesão. Numa fase inicial da lesão, como o atleta apenas realizava treinos de ginásio, o volume de treino de força era maior, sendo que, posteriormente, quando o atleta iniciava os treinos de campo, este volume diminuía.

Segunda				
Terça	(A) FLEXÃO (B.F.)	3x 12	(B) BICEP CURL	3x 10+10
	(B) REMADA INVERTIDA (B.F.)	3x 12	(B) TRICEP TESTA	3x 10
	(C) PLESS OMBROS	3x 12	(C) L.B. FRONTAL	3x 10
Quarta	(A) SUPINO ✓	3x 12	(A) BICEP MANTIDO ✓	3x 10+10
	(B) REMADA BILATERAL BANCO ✓	3x 12	(B) TRICEP ELÁSTICO ✓	3x 10
	(C) ELEVACÕES LATERAIS ✓	3x 10	(C) ADUÇÃO COM ELÁSTICO ✓	3x 20°+20°
	(D) FLEXÃO ANCA (CAXAÇO) ✓	3x 10+10	(D) AFUNDO LATERAL COM SLIDE ✓	3x 10+10
	(E) SALTO D/C PÉ ✓	3x 20°+20°	(E) ADUÇÃO FITBALL (DOR?) ✓	3x 20°
	(F) PRANCHA FRONTAL ✓	3x 40"	(F) PRANCHA LATERAL COM ROTACÃO ✓	3x 20°+20°
	(G) PONTE GLÚTEOS ISO	3x 30°+30°	(G) PALLOF PLESS	3x 20°+20°

**Figura 21 - Plano Treino Reabilitação**

Durante a reabilitação, a progressão dos exercícios para o membro lesionado iniciava com exercícios isométricos, passando para exercícios isotónicos concêntricos e mais tarde exercícios isotónicos excêntricos. Numa fase mais tardia, antes de iniciar a

corrida era acrescentada a pliometria como indicador de progressão. No campo, os atletas iniciavam apenas com corrida, passando depois para exercícios analíticos de mudanças de direção, aceleração, desaceleração, sprint e treino aeróbio. Após o trabalho analítico era introduzida bola, onde, inicialmente, era realizada a condução de bola e o passe curto, progredindo para passe longo, cruzamento e remate, bem como o trabalho específico da posição ocupada em campo. Numa fase mais tardia, o atleta iniciava o treino integrado com a equipa, mantendo o trabalho condicionado à parte e só mais tarde o treino total com a equipa e o retorno à competição.

Em lesões de longo prazo, como o tempo de paragem é maior e o descondicionamento é grande, esta progressão era mais lenta de modo a preparar o atleta para aguentar as exigências físicas da competição sem que volte a sofrer uma nova lesão. Em lesões a curto e médio prazo, como o tempo de paragem é curto e o descondicionamento é menor, esta progressão era mais rápida, sendo que alguns destes passos apenas serviam como indicador de progressão na ausência de dor.

No caso das lesões musculares, a reabilitação era dividida em diferentes fases, onde cada fase tinha os objetivos a atingir para posteriormente progredir para a fase seguinte. A primeira fase e o início da fase 2 ficava ao cargo dos fisioterapeutas até os atletas ganharem amplitude de movimento, passando só numa fase mais avançada da fase 2 para os fisiologistas até voltar à competição.

#### Fase 1 – Proteção e Regeneração

- Reduzir a dor, inflamação e a presença de edema
- Minimizar/otimizar a formação de cicatriz
- Minimizar atrofia muscular

#### Fase 2 – Carga progressiva

##### 2.1 – Fase de exposição a carga e desenvolvimento funcional

- Aumentar a amplitude articular e força muscular
- Expor a carga ao longo da amplitude articular disponível
- Procurar alternar perfis de resistência tendo em atenção a sintomatologia

##### 2.2 – Fase de sobrecarga progressiva

- Aumentar a força muscular submáxima, desenvolver a capacidade cardiovascular e atingir amplitude articular completa, analítica e dinâmica
- Introduzir gradualmente estímulo de Potência, Força máxima, Velocidade máxima de contração e Pliometria

### Fase 3 – Treino no campo

#### 3.1 - Treino no campo não integrado

- Manutenção do trabalho prévio
- Introdução à corrida
- Exposição a técnica de corrida, agilidade, acelerações e desacelerações, velocidade e mudanças de direção
- Introdução a trabalho com bola

#### 3.2 - Treino integrado parcialmente com a equipa

- Introduzir de forma segura o atleta em exercícios e ações que já tenham sido testadas e progredir em volume e intensidade nas ações que reproduzam o mecanismo lesional e outras ações que stresse a musculatura lesionada.

### Fase 4 – Retorno Completo

- Continuar trabalho de ginásio de manutenção das componentes físicas [principalmente do(s) grupo(s) muscular(es) lesado(s) a ser realizado 2x/semana, pelo menos durante as 3 semanas seguintes] e monitorizar as cargas.

Dentro de cada uma destas fases existia critérios de progressão que os atletas tinham de atingir para progredir para a fase seguinte. Assim, havia critérios dentro do ginásio de Return to Run (RTR) para que os atletas pudessem progredir para a corrida e, numa fase mais avançada, critérios de Return to Play (RTP) com testes de ginásio e campo para garantir que os jogadores pudessem regressar à competição em segurança. Por vezes estes critérios eram idênticos para lesões de diferentes grupos muscular, havendo sempre testes específicos do grupo muscular lesionado.

## Lesão Muscular do Isquiotibial

### Critério de Return to Run

#### Testes de Ginásio

- Dinamometria - < 20% de diferença (que contralateral) OU Leg Curl unilateral - < 20% de diferença (que contralateral)
- Salto à corda 1 pé OU salto unipodal frente-trás 30''~40''- score de dor (NPRS)  $\leq 3$
- Medir e comparar a restante musculatura do membro inferior que pode ter ficado descondicionada.

### Critérios de Return to Play

#### Testes de Ginásio

- Teste dinamometria (diferença <10% com o lado contralateral)
- Teste isocinético flexão-extensão joelho (comparação com avaliações prévias e rácio flexão-extensão >80%)
- Teste potência Hip-Trust (diferença < 10% com avaliação prévia)
- Sem dor e com capacidade de realizar força excêntrica (ex: Extensão de anca no cone inercial, Leg Curl Inercial e Nórdicos);
- Counter-movement jump (altura de salto)
- Counter-movement jump unilateral (altura de salto e LSI – limb symmetry index)
- Squat jump (altura de salto)
- Hop test (distância)

#### Testes de campo

- Sem dor ou desconforto durante os exercícios e padrão de corrida normalizado
- GPS: Atingir valores de carga prévios a lesão
- Teste de sprint (10m e 30m)
- Atingir a velocidade máxima prévia a lesão

## Lesão Muscular do Quadrícep

### Critério de Return to Run

#### Testes de Ginásio

- Dinamometria - < 20% de diferença (que contralateral) OU Leg Extension unilateral - < 20% de diferença (que contralateral);
- Salto à corda 1 pé OU salto unipodal frente-trás 30''~40''- score de dor (NPRS)  $\leq 3$
- Medir e comparar a restante musculatura do membro inferior que pode ter ficado descondicionada.

### Critérios de Return to Play

#### Testes de Ginásio

- Teste dinamometria (diferença <10% com o lado contralateral)
- Teste isocinético flexão-extensão joelho (comparação com avaliações prévias e rácio flexão-extensão >80%)
- Teste potência Squat (diferença < 10% com avaliação prévia)
- Sem dor e com capacidade de realizar força excêntrica (ex: Agachamento Inercial Yoyo, Nórdico invertido e Remate no cone inercial);
- Counter-movement jump (altura de salto)
- Counter-movement jump unilateral (altura de salto e LSI – limb symmetry index)
- Squat jump (altura de salto)
- Hop test (distância)

#### Testes de campo

- Sem dor ou desconforto durante os exercícios e padrão de corrida normalizado
- GPS: Atingir valores de carga prévios a lesão
- Teste de agilidade (T-Teste)
- Desacelerações (sem dor ou desconforto)
- Atingir a velocidade máxima prévia a lesão

## Lesão Muscular do Adutor

### Critério de Return to Run

#### Testes de Ginásio

- Dinamometria unilateral (Adução AL) → < 20% de diferença (que contralateral)
- Salto unipodal frente-trás/dir-esq/diagonal 30''~40'' - score de dor (NPRS) ≤ 3
- Teste de squeeze 45° (intensidade moderada a forte)
- Capacidade de realizar Prancha Copenhaga Alavanca Curta (cotovelo no chão e joelho apoiado na caixa de 40cm / banco), durante ~20 segundos

### Critérios de Return to Play

#### Testes de Ginásio

- Sem dor e com capacidade para fazer Prancha Copenhaga (≥10 repetições)
- Testes de força máxima (dinamometria em alavanca longa) (diferença < 10% com o lado contralateral)
- Testes de potência Squat e Hip-Thrust (diferença <10% com avaliação prévia)
- Sem dor e com capacidade de realizar força excêntrica (ex: Adução no cone inercial)
- Counter-movement jump (altura de salto)
- Counter-movement jump unilateral (altura de salto e LSI – limb symmetry index)
- Squat jump (altura de salto)
- Hop test (distância)

#### Testes de campo

- Sem dor ou desconforto durante os exercícios (assintomático em acc, dcc, mudanças de direção, passe curto e longo, cruzamento e remate, assim como situações de 1 vs 1 c/ espaço reduzido)
- Teste agilidade (Teste-T) e velocidade

- GPS: Atingir valores de carga prévios a lesão
- Atingir a velocidade máxima prévia a lesão

#### Lesão Muscular do Tricípite Sural

#### Critério de Return to Run

#### Testes de Ginásio

- Salto à corda 1 pé 30”, Score de dor (NPRS) = 0
- Salto unipodal frente-trás 30”, Score de dor (NPRS) = 0
- Flexão plantar uni. com 25% do PC com joelho fletido (amplitude completa e NPRS = 0)

#### Critérios de Return to Play

#### Testes de Ginásio

- Counter-movement jump (altura de salto)
- Counter-movement jump unilateral (altura de salto e LSI – limb symmetry index)
- Squat jump (altura de salto)
- Hop test (distância)

#### Testes de campo

- Sem dor ou desconforto durante os exercícios – corrida, acc, dcc, CoD
- GPS: Atingir valores de carga prévios a lesão
- Atingir a velocidade máxima prévia a lesão

## **6. Conclusões**

A elaboração deste relatório dá por terminado mais um capítulo significativo na minha formação académica. Este estágio deu a oportunidade de aplicar conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da minha formação académica, enfrentando desafios práticos que contribuíram positivamente para o meu desenvolvimento profissional. As atividades realizadas permitiram não apenas a melhoria das habilidades técnicas, mas também o fortalecimento de competências fundamentais para um bom treinador, como trabalho em equipa, comunicação e resolução de problemas.

O estágio foi fundamental para compreender a dinâmica e as exigências inerentes a uma das melhores academias de formação no futebol, dando a conhecer como o trabalho diário é realizado, visando proporcionar aos jovens jogadores um processo formativo de excelência, durante o seu desenvolvimento enquanto atleta, jogador e pessoa. As experiências vivenciadas, aliadas ao suporte recebido por parte de todos os intervenientes deste processo, foram essenciais para a construção de uma base sólida de conhecimento e para o desenvolvimento de uma postura profissional enquanto treinador.

Considero que este estágio foi uma etapa importante para a minha formação, contribuindo de maneira positiva para o meu crescimento, tanto pessoal quanto profissional. Concluo este estágio com uma maior confiança nas minhas capacidades e com uma visão mais abrangente sobre o papel do treinador no desenvolvimento de jovens talentos.

Por fim, gostaria de encerrar este relatório da mesma forma como iniciei, agradecendo a todos os que fizeram parte desta jornada, pelo constante suporte e partilha de conhecimento.

## 7. Referências

Castelo, J. (1996). Futebol: a organização do jogo. Lisboa: Edição do autor, 31-39.

Castelo, J. (2004). Futebol: a organização dinâmica do jogo.

Frade, V. (1985). Alta competição no Futebol - que exigências do tipo metodológico? ISEF-UP. Porto

Van Gaal, L. (2006). Entrevista in Revista Soccer Coaching Internacional. Número 16, Agosto-Setembro p. 4-11, 2006.

Bisciotti, G. N., Volpi, P., Amato, M., Alberti, G., Allegra, F., Aprato, A., Artina, M., Auci, A., Bait, C., Bastieri, G. M., Balzarini, L., Belli, A., Bellini, G., Bettinsoli, P., Bisciotti, A., Bisciotti, A., Bona, S., Brambilla, L., Bresciani, M., Buffoli, M., ... Chamari, K. (2018). Italian consensus conference on guidelines for conservative treatment on lower limb muscle injuries in athlete. *BMJ open sport & exercise medicine*, 4(1), e000323.

Mendiguchia, J., Martinez-Ruiz, E., Edouard, P., Morin, J. B., Martinez-Martinez, F., Idoate, F., & Mendez-Villanueva, A. (2017). A multifactorial, criteria-based progressive algorithm for hamstring injury treatment. *Med Sci Sports Exerc*, 49(7), 1482-1492.

Serner, A., Weir, A., Tol, J. L., Thorborg, K., Lanzinger, S., Otten, R., & Hölmich, P. (2020). Return to sport after criteria-based rehabilitation of acute adductor injuries in male athletes: a prospective cohort study. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 8(1), 2325967119897247.

## 8. Anexos

### Anexo 1: Unidade de Treino 23

SCB U14 (U14) Época 2023-2024



Dominantes da unidade de treino:

#### Recuperação

Unidade de treino: 23

Campo 4

12-09-2023 - 17:30

Guilherme Lima	Fausto	Vitor Maia		0
Tigas	Gustavo	Simão Valença		0
Pereira	Andrezinho	Cruz		0
Kiki	Diogo Alves	Aquino		0
Tomás Silva	Matvii			0
Caetano	Silva			0
Martim	Maio			0
Maia	Eduardo			0
Leandro Correia	Totti			
Diogo Gonçalves	Carlos			
Rodrigo Silva	Rafa			
Santi	Dani			
Cassiano	Valdir			

Data do jogo anterior:

**10-09-2023 (Domingo)**

Data do jogo seguinte:

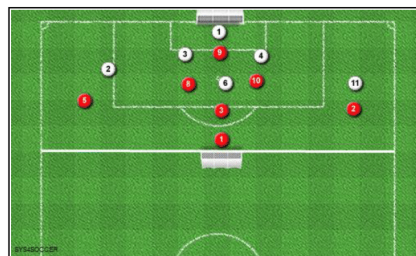
**17-09-2023 (Domingo)**

Duração total da unidade de treino:

**74 min. 0 seg.**

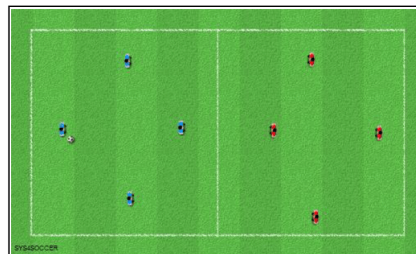
#### 1 (GR+6) vs (GR+6)\_Largura

Jogo (GR+6) vs (GR+6) com largura total para trabalhar circulação rápida da bola, situações de cruzamento e jogo exterior. GR condicionados a ver curto quando é reposição de bola, se for em continuidade de jogo já pode identificar baliza.



Tempo exercício: 18 min. 0 seg.  
 Tempo de recuperação: 7 min. 30 seg.  
 Séries: 2 (0 min. 0 seg.)  
 Repetições: 3 x (3 min. 0 seg.) (1 min. 30 seg.)  
 Tempo total: 24 min. 0 seg.

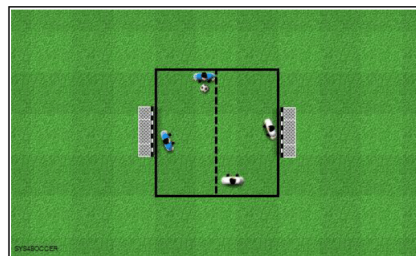
#### 2 Futvoley



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 Jogo de cabeceamento com lançamento

Jogo de cabeceamento que se inicia com um lançamento e o adversário defender sem braços, balizas de 5.



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.



**4** **Jogo 3x3 + 2 Apoios Frontais**

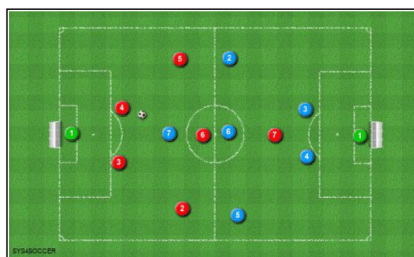
Jogo (GR+4) vs (GR+4) com dois apoios frontais. Apoios frontais só podem jogar de primeira tanto para finalizar como passe. Torneio 3 equipas.



Tempo exercitação:	<b>18 min. 0 seg.</b>	
Tempo de recuperação:	<b>5 min. 0 seg.</b>	
Séries:	<b>2</b>	<b>(0 min. 0 seg.)</b>
Repetições:	<b>3 x (3 min. 0 seg.)</b>	<b>(1 min. 0 seg.)</b>
Tempo total:	<b>22 min. 0 seg.</b>	

**5** **7v7**

Jogo (GR+8) vs (GR+8) em Meio campo com largura da grande área.



Tempo exercitação:	<b>24 min. 0 seg.</b>	
Tempo de recuperação:	<b>4 min. 0 seg.</b>	
Séries:	<b>1</b>	<b>(0 min. 0 seg.)</b>
Repetições:	<b>3 x (8 min. 0 seg.)</b>	<b>(2 min. 0 seg.)</b>
Tempo total:	<b>28 min. 0 seg.</b>	

Exercício 5 apenas para os jogadores não convocados. Exercício 1, 2 e 3 com rotação a 3 equipas, equipa fora realiza exercícios 2 e 3. Exercício 4, torneio 3 equipas, equipa fora joga Futvolley.

## Anexo 2: Unidade de Treino 24

SCB U14 (U14) Época 2023-2024



Dominantes da unidade de treino:  
**Tensão**

**Unidade de treino: 24**  
Campo 4  
13-09-2023 - 17:30

Guilherme Lima	Fausto	Vitor Maia	
Tigas	Gustavo	Simão Valença	0
Pereira	Andrezinho	Cruz	0
Kiki	Diogo Alves	Aquino	0
Tomás Silva	Matvii	Matteo Ferreira	0
Caetano	Silva		0
Martim	Maio		0
Maia	Eduardo		0
Leandro Correia	Totti		
Diogo Gonçalves	Carlos		
Rodrigo Silva	Rafa		
Santi	Dani		
Cassiano	Valdir		

Data do jogo anterior:  
**10-09-2023 (Domingo)**

Data do jogo seguinte:  
**17-09-2023 (Domingo)**

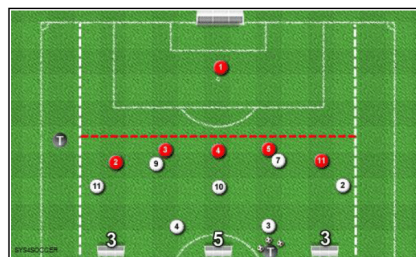
Duração total da unidade de treino:  
**68 min. 0 seg.**

### 1 OO\_2º\_3º\_4º sub momento (GR+5) vs 7

Jogo 7 vs (GR+5) com ênfase na organização e mobilidade ofensiva. Exercício começa com bola na equipa branca, sempre que esta vai fora.

Equipa branca: criar dinâmica ofensiva (atrair para libertar, usar corpo para criar espaço, cruzamento da linha final e das meias, e apoio frontal. Centrais comunicarem questão da reação e impedir equipa vermelha de identificar mini balizas como solução.

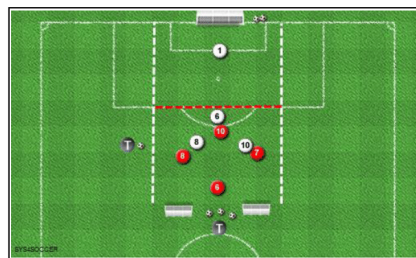
Equipa vermelha: alinhamentos defensivos (encurtar/coberturas, apoios bem orientados (não bater o pé) e retirarem todos juntos espaço nas costas) e capacidade de identificar soluções longe e perto sobre pressão.



Tempo exercício: 16 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 6 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 4 x (4 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)  
Tempo total: 22 min. 0 seg.

### 2 Setorial\_OO\_MC\_Mobilidade\_(GR+3) vs 4

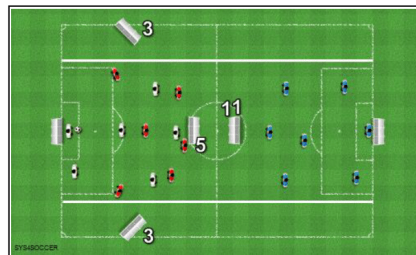
Jogo 4 vs 3 com ênfase na mobilidade e percepção dos espaços para rotura. Se o GR ou equipa branca recuperar a posse, existe uma igualdade numérica e possibilidade de fazerem golo nas mini balizas de 1. Caso a bola vá fora inicia-se jogo na equipa vermelha pelo jogador livre, mais recuado. Exercício que tem como objetivo os jogadores do meio campo perceberem como podem abrir o corpo para jogar, interpretação dos espaços e divisão dos mesmos, capacidade de enganar com simulação ou gestos (passe no último terço ter mais sucesso) e também servirem de apoio frontal para identificar longe. Equipa branca, capacidade de defender a dividir espaços e quando recupera identificar soluções na frente.



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 Jogo Holandês condicionado

Jogo Holandês condicionado, em específico no lado esquerdo da imagem onde existe a possibilidade de fazer golo em três balizas. GR não pode colocar nas balizas exteriores direito na reposição, apenas em jogo corrido. No lado direito da imagem é jogo normal. Jogos curtos quem ganha passa para o lado contrário a começar com bola.



Tempo exercício: 24 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 2 x (12 min. 0 seg.) (3 min. 0 seg.)  
Tempo total: 27 min. 0 seg.



#### 4 Refinamento Finalização

Exercício com diferentes possibilidades para finalizar, de forma intercalada as equipas (lado direito- lado esquerdo)

Variantes:

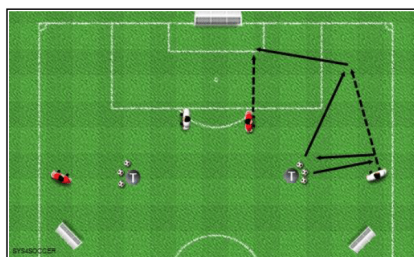
- Combinações/Tabelas
- 1x1 defesa passivo
- Apoio frontal ambos os lados
- Treinadores mais fora, para o jogador tirar da frente para dentro e rematar



Tempo exercitação:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	4 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (5 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	19 min. 0 seg.	

#### 5 Ajuste Corporal Defensivo + Cruzamento

Exercício destinado a trabalhar a corrida e ajuste corporal para o central defender cruzamentos. 2ª bola para cabecear e uma 3ª bola para condução, tendo pressão de fora para dentro, e passe longo para o lado contrário (lateralidade do pé). Cada jogador realiza duas vezes de cada lado, de forma a interiorizar que tem de ter os dois pés preparados para tirar bola da zona próxima da baliza.



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.	

Exercício 1 e 2, assim como, 4 e 5 em simultâneo.

## Anexo 3: Unidade de Treino 25

SCB U14 (U14) Época 2023-2024



Dominantes da unidade de treino:  
**Duração**

**Unidade de treino: 25**

**Campo 4**

**14-09-2023 - 17:30**

Guilherme Lima	Fausto	Vitor Maia	0
Tigas	Gustavo	Simão Valença	
Pereira	Andrezinho	Cruz	0
Kiki	Diogo Alves	Aquino	
Tomás Silva	Matvii	Matteo Ferreira	0
Caetano	Silva		
Martim	Maio		0
Maia	Eduardo		
Leandro Correia	Totti		0
Diogo Gonçalves	Carlos		
Rodrigo Silva	Rafa		0
Santi	Dani		
Cassiano	Valdir		0

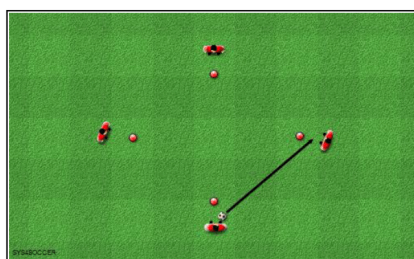
Data do jogo anterior:  
**10-09-2023 (Domingo)**

Data do jogo seguinte:  
**17-09-2023 (Domingo)**

Duração total da unidade de treino:  
**67 min. 0 seg.**

### 1 Exercício de passe

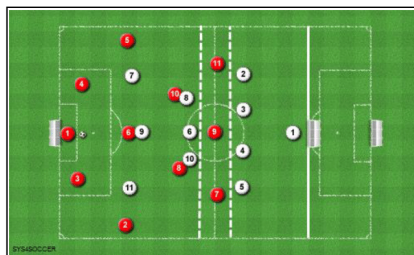
Exercício de passe em competição por equipas. Tentar dar o maior número de voltas num curto espaço de tempo, sempre com a bola a passar por fora dos sinalizadores.



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.

### 2 OO\_1ºsub momento + 3º sub momento em superioridade

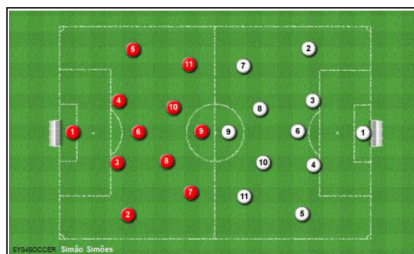
Jogo inicia-se sempre no GR da equipa vermelha. Jogadores avançados da equipa vermelha só podem baixar no caso de existir uma permuta. Após chegar à zona intermédia, podem atacar a linha defensiva branca mais o 6 que pode baixar para defender. Equipa vermelha estar concentrada nos equilíbrios e referências. Equipa branca atenta a dividir espaços e timing de pressão, em caso de recuperação tentar fazer golo. A linha defensiva, apenas um pode encurtar para a zona intermédia.



Tempo exercício: 16 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) (3 min. 0 seg.)  
Tempo total: 19 min. 0 seg.

### 3 Jogo (GR+10) vs (Gr+10)

Jogo formal (GR+10) vs (GR+10)



Tempo exercício: 30 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 8 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 3 x (10 min. 0 seg.) (4 min. 0 seg.)  
Tempo total: 38 min. 0 seg.

# Anexo 4: Unidade de Treino 26

SCB U14 (U14) Época 2023-2024



Dominantes da unidade de treino:  
**Velocidade**

**Unidade de treino: 26**

Campo 4

15-09-2023 - 17:30

Guilherme Lima	Fausto	Vitor Maia		0
Tigas	Gustavo	Simão Valença		0
Pereira	Andrezinho	Cruz		0
Kiki	Diogo Alves	Aquino		0
Tomás Silva	Matvii	Matteo Ferreira		0
Caetano	Silva			0
Martim	Maio			0
Maia	Eduardo			0
Leandro Correia	Totti			
Diogo Gonçalves	Carlos			
Rodrigo Silva	Rafa			
Santi	Dani			
Cassiano	Valdir			

Data do jogo anterior:  
**10-09-2023 (Domingo)**

Data do jogo seguinte:  
**17-09-2023 (Domingo)**

Duração total da unidade de treino:  
**55 min. 40 seg.**

### 1 Finalização 1x1 em lateralidade

Finalização 1x1, não podendo transpor para lado contrário. Os dois lados são em simultâneo. Só podem finalizar na baliza em frente de onde se inicia, em caso de recuperação tentar marcar golo na mesma baliza. Competição entre duas equipas.



Tempo exercitação: 8 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 4 x (2 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)  
Tempo total: 11 min. 0 seg.

### 2 Torneio 3 equipas 8

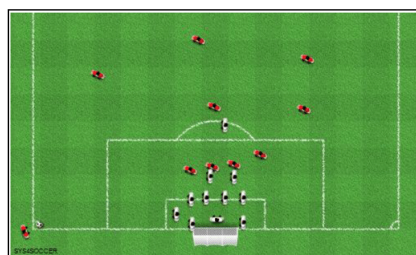
Torneio 3 equipas (equipas em estruturas táticas intersectoriais).



Tempo exercitação: 9 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 3 x (3 min. 0 seg.) (1 min. 30 seg.)  
Tempo total: 12 min. 0 seg.

### 3 Cantos Competição

Competição entre duas equipas. Cada equipa terá 4 cantos, 2 em cada lado. E 2 livres de cada lado para cada equipa.

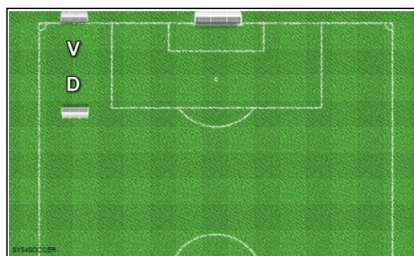


Tempo exercitação: 16 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)  
Tempo total: 17 min. 0 seg.



**4** **Jogo de reação**

Jogo curto de reação.



Tempo exercitação:	<b>12 min. 0 seg.</b>	
Tempo de recuperação:	<b>3 min. 40 seg.</b>	
Séries:	<b>1</b>	<b>(0 min. 0 seg.)</b>
Repetições:	<b>12 x (1 min. 0 seg.)</b>	<b>(0 min. 20 seg.)</b>
Tempo total:	<b>15 min. 40 seg.</b>	

## Anexo 5: Unidade de Treino 140

SCB U14 (U14) Época 2023-2024



Dominantes da unidade de treino:  
**Recuperação/Tensão**

**Unidade de treino: 140**

**Campo 4**

**23-04-2024 - 17:30**

Guilherme Lima	Andrezinho	Matteo Ferreira	0 0 0 0
Tigas	Diogo Alves	Inácio	
Pereira	Matvii		
Kiki	Maio		
Tomás Silva	Eduardo		
Caetano	Totti		
Martim	Carlos		
Maia	Rafa		
Leandro Correia	Dani		
Diogo Gonçalves	Valdir		
Rodrigo Silva	Vitor Maia		
Santi	Simão Valença		
Fausto	Cruz		

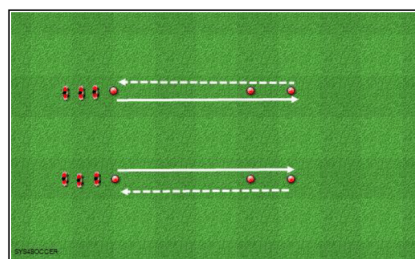
Data do jogo anterior:  
**21-04-2024 (Domingo)**

Data do jogo seguinte:  
**25-04-2024 (5ª Feira)**

Duração total da unidade de treino:  
**47 min. 0 seg.**

### 1 Mobilidade Articular - 2 Colunas

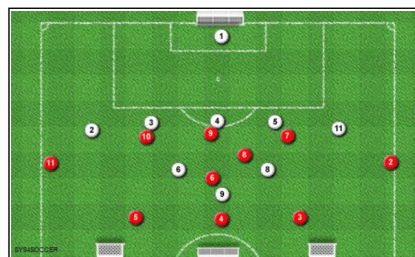
Organizados em 2 colunas, executam exercícios de mobilidade entre o 1º e 2º sinalizador. Mudança de velocidade curta entre o 2º e 3º sinalizador. + 2 Sprints



Tempo exercício: 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 OO\_2\_3\_4 sub momento 10 vs (8+GR)

Jogo a iniciar-se no meio campo ofensivo, com superioridade da equipa vermelha. Equipa branca em caso de recuperação tenta marcar nas balizas de 3 laterais ou baliza de 11 central.



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.

### 3 GR+5X5+GR TORNEIO

Torneio 3 equipas, em regime de campeonato a duas voltas.



Tempo exercício: 15 min. 0 seg.  
 Tempo de recuperação: 5 min. 0 seg.  
 Séries: 2 (0 min. 0 seg.)  
 Repetições: 3 x (2 min. 30 seg.) (1 min. 0 seg.)  
 Tempo total: 19 min. 0 seg.

# Anexo 6: Unidade de Treino 141

SCB U14 (U14) Época 2023-2024



Dominantes da unidade de treino:  
**Velocidade de reação**

**Unidade de treino: 141**

Campo 4

24-04-2024 - 17:30

Guilherme Lima	Fausto	Simão Valença	0
Tigas	Andrezinho	Cruz	0
Pereira	Diogo Alves	Matteo Ferreira	0
Kiki	Matvii	Inácio	0
Tomás Silva	Arthur Aires		0
Caetano	Maio		0
Martim	Eduardo		0
Maia	Totti		0
Leandro Correia	Carlos		
Diogo Gonçalves	Rafa		
Rodrigo Silva	Dani		
Santi	Valdir		
Diego Morais	Vitor Maia		

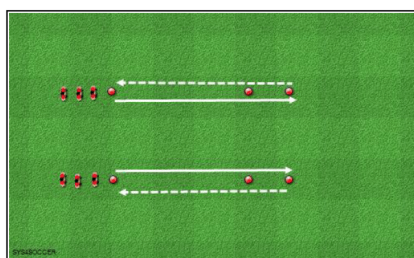
Data do jogo anterior:  
**21-04-2024 (Domingo)**

Data do jogo seguinte:  
**25-04-2024 (5ª Feira)**

Duração total da unidade de treino:  
**39 min. 0 seg.**

## 1 Mobilidade Articular - 2 Colunas

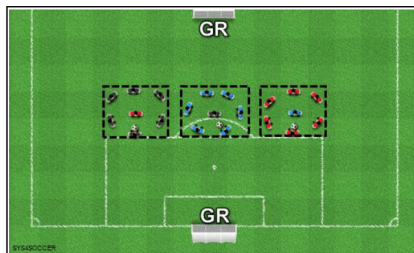
Organizados em 2 colunas, executam exercicios de mobilidade entre o 1º e 2º sinalizador. Mudança de velocidade curta entre o 2º e 3º sinalizador.



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 Meinhos com reação + finalização

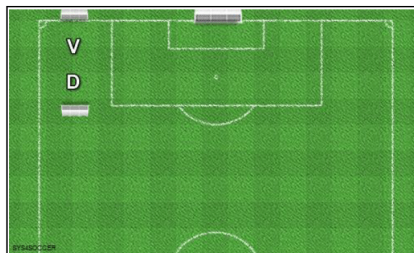
Meinhos com reação + finalização, isto é, ao final de 7 passes seguidos (sem interferência do defesa) existe um passe em rotura par um dos jogadores finalizar, poderá ser para qualquer um dos lados. O Defesa poderá perseguir e tentar roubar. Cada jogador está limitado a um toque. Sempre que existe um remate todos os meinhos começam de início. Em caso de existirem dois remates para a mesma baliza conta apenas aquele que foi feito primeiro.



Tempo exercitação: 8 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 1 min. 30 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 2 x (4 min. 0 seg.) (1 min. 30 seg.)  
Tempo total: 9 min. 30 seg.

## 3 Jogo de reação

Jogo curto de reação.

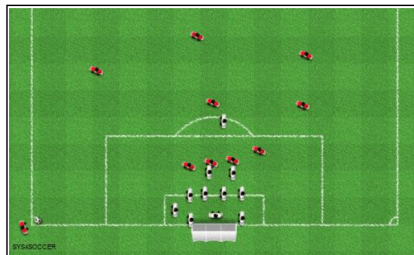


Tempo exercitação: 7 min. 30 seg.  
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 5 x (1 min. 30 seg.) (0 min. 30 seg.)  
Tempo total: 9 min. 30 seg.



#### 4 Cantos Competição

Competição entre duas equipas. Cada equipa terá 2 cantos e 2 livres.



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 7: Unidade de Treino 142

SCB U14 (U14) Época 2023-2024



Dominantes da unidade de treino:  
**Recuperação**

**Unidade de treino: 142**

**Campo 4**

**26-04-2024 - 17:30**

Guilherme Lima	Fausto	Simão Valença		0
Tigas	Andrezinho	Cruz		0
Pereira	Diogo Alves	Matteo Ferreira		0
Kiki	Matvii	Inácio		0
Tomás Silva	Arthur Aires			0
Caetano	Maio			0
Martim	Eduardo			0
Maia	Totti			0
Leandro Correia	Carlos			
Diogo Gonçalves	Rafa			
Rodrigo Silva	Dani			
Santí	Valdir			
Diego Morais	Vitor Maia			

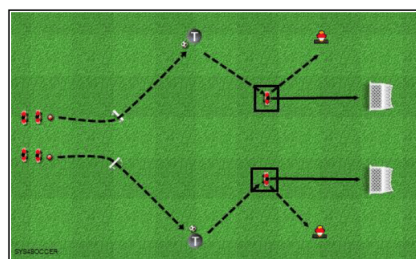
Data do jogo anterior:  
**25-04-2024 (5ª Feira)**

Data do jogo seguinte:  
**28-04-2024 (Domingo)**

Duração total da unidade de treino:  
**36 min. 30 seg.**

### 1 Aquecimento c travagem + cabeceamento

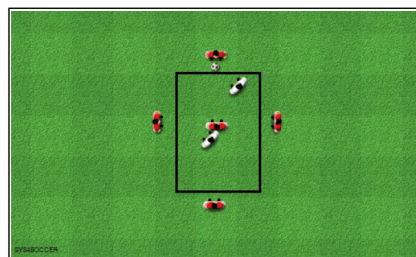
Mobilidade articular e Jogo Lúdico + Exercício com Atletas, que tem menos minutos, divididos em duas filas junto ao sinalizador. Ao sinal, estes saem em velocidade até ao treinador tocando com a mão na bola. Após isto, os atletas têm de retirar (profundidade) e cabecear a bola. De seguida realizam condução de bola até uma zona delimitada por sinalizadores, onde têm de passar por um adversário passivo e marcar golo numa mini baliza. Por fim, tem de se deslocar o mais rapidamente possível, realizando uma travagem em frente ao boneco.



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 Meinho 5x2

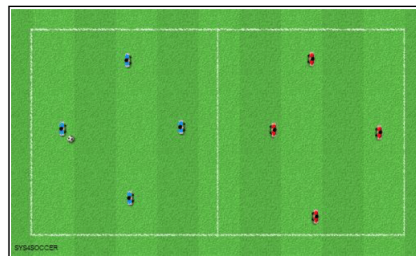
Meinho 7x2. Os dois últimos envolvidos na perda de posse ou corte dos jogadores no meio, passam a defender. Jogadores vermelhos contabilizar número de passes: 8 passes = dá dobra



Tempo exercício: 4 min. 30 seg.  
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 3 x (1 min. 30 seg.) (1 min. 0 seg.)  
Tempo total: 6 min. 30 seg.

### 3 Futvoley

Jogo de futvoley. Cada jogador só pode dar 1 toque no máximo, com um máximo de 3 toques em cada jogada. A bola pode tocar uma vez no chão após o serviço.



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.

**Anexo 8: Relatório de Jogo vs Palmeiras FC – 3ª Jornada – 1ª Fase do Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão**

	<b>RELATÓRIO DE JOGO</b>				
	<b>2</b>	<b>SC Braga</b>	<b>Palmeiras</b>	<b>1</b>	
<b>ÉPOCA 2023/2024</b>					<b>CIDADE DESPORTIVA</b>

<b>EQUIPA SCB</b>	SUB 14	<b>DATA</b>	17	9	2023	<b>HORA</b>	11h00'
			DD	MM	AAAA		
<b>COMPETIÇÃO</b>	FUT 11	<b>CAMPEONATO</b>	FPF	<b>FASE</b>	1ª	<b>ESCALÃO</b>	SUB 15
<b>JORNADA</b>	3ª	<b>SÉRIE</b>	A		<b>PISO</b>	SINTÉTICO	
<b>ÁRBITRO</b>	José Luz			A. F.	MADEIRA		
<b>LOCAL</b>	Braga		<b>CAMPO</b>	Cidade Desportiva - Campo 2			

SISTEMA TÁTICO SCB	JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES		AVALIAÇÃO		
							Amarelo	Vermelho	1-10	A-D	
1:3:5:2 VARIANTE 	Caetano	1	GR		80				7	B	
	Rodrigo	2	MAD		40				4	C	
	Valdir	4	DC		80				6	B	
	Gui	3	DC		80				7	B	
	G. Silva	5	DC		40		1		6	B	
	Santi	11	MAE		60	1			8	B	
	Fausto	6	MC		80				5	C	
	Simão	8	MC		60				6	B	
	Carlinhos	7	MO		80				5	C	
	Cruz	10	AV		80	1			7	B	
	Maia	9	AV		40				4	C	
	Diogo Alves	12	GR		0						
	Maio	13	DC		0						
Guga	14	DC		40		1		7	B		
Cassiano	15	MAE		40				7	B		
Diogo	16	MAD		20				6	B		
Pereira	17	MC		40				7	B		
Vítor	18	Ext. D		20				7	B		
Aquino	19	AV		0							
Andrézinho	20	MC		0							

<b>ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO SCB</b>
<b>ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADV</b>
<b>PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO</b>
<p>Jogo não muito conseguido da nossa parte com exibições individuais muito heterogéneas, valeu pelos 3 pontos. Após uma entrada forte, não conseguimos controlar o jogo no resto da 1ª parte. Com bola não tivemos a qualidade habitual no jogo interior, apenas tínhamos vantagem por fora, que apenas aproveitamos pela esquerda. Sem bola erramos alguns posicionamentos e fomos pouco agressivos nos duelos. Na 2ª parte melhoramos a construção desde trás, fizemos o 2º golo, mas concedemos um golo também que proporcionou um final de jogo partido, com mais espaço e oportunidades para os dois lados, embora mais para o nosso lado.</p>

JOGADORES ADV EM DESTAQUE	
Nº/NOME	AValiação Qualitativa
Nº/NOME	AValiação Qualitativa
Nº/NOME	AValiação Qualitativa

### ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

#### 1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)

Na 1ª parte, por norma a construção iniciava mais alta, pois o adversário aguardou num bloco médio. No entanto, foi onde tivemos algumas dificuldades. Os 3 centrais estavam demasiado juntos e nem sempre o ala direito dava a profundidade necessária. Os médios centro também erraram algumas decisões no que diz respeito ao assumir o jogo com bola. Na 2ª parte, contra uma pressão mais alta do Palmeiras, melhoramos bastante e conseguimos iniciar muitos ataques desde o GR e dar a devida sequência (mais pela esquerda).

#### 2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)

Ao contrário de jogos anteriores, as situações de finalização criadas não abundaram, pois raras eram as vezes que conseguimos controlar o jogo com bola no meio campo adversário e estar mais perto de o fazer. Portanto, pela falta de combinações e jogo interior, a maioria das situações surgiram de ataques rápidos pelos corredores.

#### 3º Sub-Momento (Finalização)

Pelas situações criadas não terem sido muitas, acabamos por ser eficazes na finalização. Marcamos 2 golos em 4/5 oportunidades de golo em todo o jogo. Apenas no final do jogo quando este partiu, podíamos ter feito o 3º golo por 2 ocasiões e ter sentenciado a partida.

### ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

#### 1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)

O adversário jogou sempre num 4-4-2 losango e nós num 3-5-2, ou seja, se excluirmos os dois alas, eles tinham superioridade no meio. Fora pelo corredor direito, o nosso ala também demorou muito a perceber que tinha de saltar no ala e o central direito bascular para encaixar no atacante deles.

#### 2º Sub-Momento (Criar zona de Pressão)

As nossas zonas de pressão estavam maioritariamente por fora que era onde tínhamos vantagem numérica. Nem sempre tivemos a capacidade de pressionar alto, mas a espaços conseguimos roubar bolas em zonas adiantadas do terreno.

#### 3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)

Por vezes nos espaços e timings errados, mas foi um jogo em que pressionamos e ganhamos muitas bolas ao adversário (também porque as perdemos muito no ganha-perde). Contudo, por alguns momentos e em determinados jogadores notou-se um pouco falta de atitude nos duelos pela baixa agressividade nas disputas.

### TRANSIÇÕES

#### Transição Ofensiva

Após ganho da bola, procuramos sempre jogar para a frente. Até em algum excesso, porque em alguns momentos precisávamos de acalmar o jogo e controlá-lo com bola. No entanto, tivemos alguns ataques à profundidade interessantes, num dos quais resultou em golo.

#### Transição Defensiva

Podíamos ter sido melhores neste momento do jogo. Perdemos muitas vezes a bola e a reação à perda não era tão rápida como o habitual. Por vezes, os médios também se encontravam longe da zona da perda e tivemos de recorrer à falta quando os adversários rodavam sobre os nossos centrais.

### ESQUEMAS TÁTICOS

#### Ofensivos

Numa 1ª parte a favor do forte vento que se fez sentir, podíamos ter aproveitado melhor os cantos e livres laterais que beneficiamos. Em 2/3 cantos tínhamos 2 homens sozinhos no 2º poste e não tivemos a

clarividência de cruzar para essa zona. Também nos lançamentos de linha lateral não tivemos sucesso, muito pelos jogadores estarem muito perto da bola e do lançador.

#### **Defensivos**

Foram várias as situações de esquemas táticos defensivos, nomeadamente cantos e livres laterais. Fomos bastante cumpridores nos posicionamentos e na zona, mas não o suficientemente agressivos nas marcações e disputas aéreas. O vento forte também não ajudou na leitura das trajetórias da bola.

**Anexo 9: Relatório de Jogo vs EF Crescer – 10ª Jornada – 2ª Fase do Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão**

	<b>RELATÓRIO DE JOGO</b>				<b>SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA</b>
	<b>1</b>	<b>Crescer</b>	<b>SC Braga</b>	<b>3</b>	
<b>ÉPOCA 2023/2024</b>					

<b>EQUIPA SCB</b> SUB 14	<b>DATA</b> 25 4 2024 <small>DD MM AAAA</small>	<b>HORA</b> 15h00'
<b>COMPETIÇÃO</b> FUT 11	<b>CAMPEONATO</b> FPF <b>FASE</b> MANUTENÇÃO	<b>ESCALÃO</b> SUB 15
<b>JORNADA</b> 10ª	<b>SÉRIE</b> A	<b>PISO</b> SINTÉTICO

<b>ÁRBITRO</b> Telmo Paiva	<b>A. F.</b> GUARDA
<b>LOCAL</b> Bragança	<b>CAMPO</b> Parque Desportivo Sta Apolónia

SISTEMA TÁTICO SCB	JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES		AVALIAÇÃO		
							Amarelo	Vermelho	1-10	A-D	
1:3:4:3	Diogo Alves	1	GR		80				5	C	
VARIANTE	Santi	11	LD		70				7	B	
	Leo	2	DC		80				7	B	
	Gui	3	DC		80				6	B	
	Maior	4	DC		55	1			6	B	
	Edu	5	LE		80	1			8	B	
	Dani	6	MC		55				6	B	
	Andrézinho	10	MC		80				8	B	
	Vítor	8	Ext. D		65				8	B	
	Pereira	7	Ext. E		55				7	B	
	Cruz	9	PL		80		1		8	B	
	Arthur	12			0						
	Tigas	15	LD		25					7	B
	Valdir	14			0						
	Diego	13	LE		10					6	B
<b>SISTEMA TÁTICO ADV</b>	Fausto	18	MC		25				7	B	
1:3:5:2	Carlinhos	17	MC		15	1			8	B	
VARIANTE	Inácio	20			0						
	Rafa	19	PL		25				6	B	

<b>ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO SCB</b>	
<b>ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADV</b>	
<b>PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO</b>	
O adversário surpreendeu-nos um pouco ao apresentar-se num bloco mais subido do que o esperado bloco baixo. A meio da 1ª parte marcamos dois golos de "rajada". Desde aí, o padrão de problemas consistiu principalmente no momento da transição defensiva, onde demorávamos a pegar referências, nomeadamente nos corredores.	
<b>JOGADORES ADV EM DESTAQUE</b>	
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA

Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA
<b>ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO</b>	
<b>ORGANIZAÇÃO OFENSIVA</b>	
<b>1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)</b>	
No 1º momento, a nossa equipa conseguia sair com relativa facilidade, embora com alguns passes falhados ou de difícil receção. Num 2º momento já tínhamos mais pressão, mas conseguimos descobrir soluções diferentes como a variação entre o jogo curto (passes laterais e verticais) e jogo longo com bolas perigosas nas costas da defesa.	
<b>2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)</b>	
Apesar do estado do relvado sintético não ser o melhor para a circulação de bola, conseguimos várias combinações por dentro e por fora, que criaram situações de finalização. A qualidade de passe e entendimento de alguns jogadores foi crucial para termos bola e tomarmos conta do jogo.	
<b>3º Sub-Momento (Finalização)</b>	
Foi um jogo que marcamos 3 golos, mas acabou por ser um número que pecou por escasso. Desde logo, podíamos ter rematado em certas situações. E nas que tentamos, devíamos ter sido mais eficazes e não desperdiçar oportunidades de golo em frente ao GR.	
<b>ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA</b>	
<b>1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)</b>	
A nossa equipa apresentou-se num 3-3-3-1. O objetivo seria partir um pouco a equipa, dar liberdade com muitos jogadores para a frente e 4 jogadores de mais contenção atrás. O Crescer fixou uma linha defensiva de 5 que não se aventurava muito em zonas adiantadas e 3+2 jogadores do meio campo para a frente.	
<b>2º Sub-Momento (Criar zona de Pressão)</b>	
Convidamos o adversário a sair a jogar, para depois pressionarmos com a quantidade de homens que tínhamos na frente. Após o 1º passe sair do GR para os centrais, os nossos jogadores saltavam na pressão a tapar uma linha de passe. Os restantes jogadores mais afastados da bola também passavam marcação entre si. Por vezes, os centrais demoraram a chegar fora para perto dos extremos.	
<b>3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)</b>	
Os jogadores estiveram intensos no momento de recuperação da posse da bola, demonstrando bons índices de agressividade. Contudo, os jogadores mais afastados da bola facilitaram algumas vezes no controlo de referências e nos alinhamentos da última linha.	
<b>TRANSIÇÕES</b>	
<b>Transição Ofensiva</b>	
Foram alguns os momentos de transição ofensiva no nosso jogo. Após recuperação de bola, procuramos tirá-la da zona de pressão e conduzi-la em direção da baliza. No momento seguinte, faltou alguma melhor definição no último passe para termos materializado mais o espaço existente em golos.	
<b>Transição Defensiva</b>	
O momento que nos deixou mais de sobressalto ao longo do jogo. Por vezes, com a equipa balanceada à frente, ficávamos em relações numéricas semelhantes atrás. Contudo, o erro principal foi demorarmos a pegar referências (principalmente fora) e chegarmos tarde, no momento em que o adversário já tinha acelerado.	
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>	
<b>Ofensivos</b>	
Tivemos algumas situações de bola parada ao longo do jogo, contudo só materializamos uma em golo. Este nasceu de um livre lateral que iniciou bem desde logo com uma simulação de cobrança e depois foi colocada uma bola com uma trajetória perfeita para um cabeceamento contundente de um jogador nosso.	
<b>Defensivos</b>	
Sofremos em vários momentos de bola parada defensiva, principalmente cantos. Por vezes deixamos finalizar o adversário com relativa facilidade, em vez de sermos agressivos a cortar a bola. O golo sofrido nasce de uma bola bombeada e cabeçada na nossa grande área sem oposição.	

**Anexo 10:** Relatório de Jogo vs ADC Escola Diogo Cão – 11ª Jornada – 2ª Fase do Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão

SC BRAGA		RELATÓRIO DE JOGO				SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA					
0		SC Braga		Diogo Cão		0					
ÉPOCA 2023/2024											
EQUIPA SCB	SUB 14	DATA	28	4	2024	HORA	11h00'				
				DD	MM	AAAA					
COMPETIÇÃO	FUT 11	CAMPEONATO	FPF	FASE	MANUTENÇÃO	ESCALÃO	SUB 15				
JORNADA	11ª	SÉRIE	A			PISO	SINTÉTICO				
ÁRBITRO	Guilherme Amado				A. F.	VIANA CASTELO					
LOCAL	Braga		CAMPO	Cidade Desportiva - Campo 2							
SISTEMA TÁTICO SCB		JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES	AVALIAÇÃO		
1:4:3:3		Diogo Alves	1	GR		80			8	B	
VARIANTE		Tigas	2	LD		60			8	B	
		Maio	4	DC		80			6	B	
		Gui	3	DC		80			5	C	
		Leandro	5	LE		80			6	B	
		Fausto	6	MC		80			8	B	
		Pereira	8	MC		50			6	B	
		Andrézinho	10	MC		60			8	B	
		Santi	11	Ext. D		80			8	B	
		Carlinhos	7	Ext. E		80			7	B	
		Rafa	9	PL		50			6	B	
		Arthur	12			0					
		Valdir	14			0					
		Diego	13			0					
SISTEMA TÁTICO ADV		Dani	16	MC		20			5	C	
1:4:3:3		Inácio	17	MC		30			8	B	
VARIANTE		Vítor	20	MC		20			6	B	
		Cruz	19	PL		30			5	C	
ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO SCB											
ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADV											
PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO											
Defrontamos um adversário que defende bastante bem no seu bloco médio/baixo e identifica muito bem os timings de pressionar em espaços mais adiantados. Ofensivamente, a sua mais-valia era no momento de transição, onde os seus jogadores disparavam verticalmente para tentar aproveitar o espaço existente no nosso setor defensivo. Usavam bastante o passe longo para o corredor e as conduções agressivas em direção à baliza.											
JOGADORES ADV EM DESTAQUE											
Nº/NOME			AVALIAÇÃO QUALITATIVA								

Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA

<b>ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO</b>
<b>ORGANIZAÇÃO OFENSIVA</b>
<b>1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)</b>
Estivemos bem na 1ª/2ª fase de construção, sem receio de atrair para sairmos a jogar eliminando a pressão através de passe curto ou médio/longo. Soubemos enganar e jogar a 1/2 toques, o que facilitou a nossa circulação desde trás. Por vezes, o nosso 10 sofria de marcação individual do 11 adversário e tentava-o arrastar para fora do centro de jogo.
<b>2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)</b>
Não estivemos mal neste momento do jogo, até conseguimos variar bastante o nosso jogo, quer por dentro quer por fora, com as boas associações entre os jogadores. Contudo, tivemos algumas dificuldades na passagem do 2º para o 3º sub-momento. Isto aconteceu por falta de contramovimentos e alguma indefinição no último passe na frente, mas também pelo adversário defender muitas vezes num bloco muito recuado com muitos jogadores, o que retira espaço para jogarmos.
<b>3º Sub-Momento (Finalização)</b>
O marcador ter ficado a zeros no final, não aconteceu pela falta de oportunidades do nosso lado. Tivemos ocasiões mais do que suficientes para chegar ao golo, mas por um ou outro pormenor não o conseguimos. Atacamos melhor os bons cruzamentos que foram feitos, assim como ter rematado com mais força e convicção por outras vezes, podia ter sido determinante para inaugurar o marcador. No final, ainda fizemos tremer a barra da baliza, vimos um golo anulado e ainda um corte em cima da linha de golo.
<b>ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA</b>
<b>1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)</b>
As duas estruturas encaixavam uma na outra, as suas dinâmicas é que as desbloqueavam. O Diogo Cão jogou num 4-3-3 clássico e nós num 4-2-3-1. A nossa rotação e variabilidade dos médios permitiu-nos receber muitas vezes a bola livre no meio. Já o adversário, procurava muitas vezes encostar os médios fora para criar vantagens no corredor.
<b>2º Sub-Momento (Criar zona de Pressão)</b>
A jogar em casa, a nossa equipa pressionou alto como sempre costuma fazer. Os extremos adotaram uma postura subida a cortar linha de passe central-lateral e o ponta de lança a vigiar o 6 adversário. Eles foram variando nas suas saídas, quer curta para atrair, quer diretamente longa nas suas referências ofensivas.
<b>3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)</b>
Na hora de pressionar, dos duelos e das segundas bolas, o nosso comportamento foi alterando um pouquinho ao longo do jogo. Até começamos com a agressividade e vitalidade necessária nesse momento do jogo, mas no desenrolar da 2ª parte fomos deixando o jogo correr e facilitar em alguns lances que podíamos ter dado mais. O cansaço do jogo da passada quinta-feira há menos de 72 horas também já se fazia sentir em alguns jogadores.
<b>TRANSIÇÕES</b>
<b>Transição Ofensiva</b>
A equipa do Diogo Cão partia-se no seu ataque, por isso nunca desposicionava muito os seus defesas. Assim sendo, nem sempre havia muito espaço para acelerarmos em transição e fomos pausando mais o jogo. Por ventura, o momento de transição com muito espaço para aproveitar e boas relações numéricas ainda aconteceu, mas não o soubemos aproveitar com a clarividência necessária.
<b>Transição Defensiva</b>
Tal como na quinta feira passada, este jogo seria um teste à nossa transição defensiva. Soubemos corrigir alguns erros do último jogo e controlamos melhor as referências adversárias. Temos de melhorar ainda em algumas coisas, nomeadamente os centrais e a forma como usam o corpo para ganhar posição. O facto do nosso GR ter jogado subido e controlado muito bem a profundidade ajudou a cortar algumas bolas perigosas.