

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e
Desporto



Relatório de Estágio

Boavista Futebol Clube

João Pedro Ferreira da Silva Braga Soares

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

Orientador Institucional

Professor Doutor Nuno Teixeira

Julho de 2023



João Pedro Ferreira da Silva Braga Soares

Nº33013

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

Orientador Institucional: Professor Doutor Nuno Teixeira

Orientador Cooperante: Nuno Oliveira

Agradecimentos

Primeiramente, agradecer ao Boavista Futebol Clube pela oportunidade fornecida, sem dúvida, foi uma experiência marcante e extremamente enriquecedora, e à Universidade da Maia por tornar toda esta experiência possível através dos conhecimentos e aprendizagens que me transmitiram ao longo destes 2 anos.

Ao Professor Doutor Jorge Batista pela simpatia, partilha e acompanhamento ao longo do meu mestrado e ao Professor Doutor Nuno Teixeira pela ajuda no desenvolvimento e enriquecimento deste relatório.

Ao meu orientador no Boavista FC, Nuno Oliveira, pela sua disponibilidade e partilha de conhecimentos ao longo de toda a época.

A todos os elementos da equipa técnica com que trabalhei durante este ano e a todos os jogadores, pelo acompanhamento, partilha de conhecimentos técnicos e pela amizade desenvolvida.

Aos meus colegas de curso por estes dois anos de companheirismo.

Por fim, à minha família e amigos pelo amor e apoio incondicional que sempre me transmitiram!

Resumo

O presente relatório foi realizado no âmbito do estágio do 2º ano de Mestrado em Treino Desportivo da Universidade da Maia, tendo como objetivo descrever de forma pormenorizada a experiência e o trabalho desenvolvido na temporada de 2022/2023 com a equipa de Sub17 da Formação do Boavista Futebol Clube.

O convite realizado por um membro da equipa técnica para eu integrar essa mesma equipa, forneceu-me as condições necessárias para aumentar o conhecimento ligado ao treino desportivo e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do mestrado.

Foram várias as áreas em que tive a oportunidade de atuar, tais como preparação física dos atletas, análise do jogo (área que foi mais desenvolvida por mim) e no auxílio ao planeamento dos treinos ao longo da temporada.

O principal objetivo era o de manter a equipa na Primeira Divisão Nacional, o que foi alcançado com sucesso. Na verdade, devido ao excelente trabalho desenvolvido pela equipa, e graças à enorme qualidade dos jogadores do plantel, esse objetivo rapidamente deixou de ser falado, pois, as ambições aumentaram devido aos bons resultados e o sonho de chegar ao apuramento de campeão foi ganhando força. Contudo esse sonho não foi alcançado por muito pouco, mas de tudo fizemos para que fosse possível. Todas estas fases, quer positivas quer negativas, contribuíram para a minha evolução tanto a nível técnico como relacional.

Palavras-chave: Futebol; Treino; Observação e Análise de Jogo; Tática; Estratégia

Abstract

This report was made within the scope of the internship of the 2nd year of the Master in Sports Coaching at the University of Maia, aiming to describe in detail the experience and the work developed in the season 2022/2023 with the Under 17 Football Team of Boavista Futebol Clube.

The invitation made by a member of the technical team for me to join that team provided me with the necessary conditions to increase the knowledge related to sports training and to apply the knowledge acquired during the master's degree.

There were several areas in which I had the opportunity to act, such as physical preparation of the athletes, game analysis (the area that was more developed by me) and in helping to plan the training sessions throughout the season.

The main objective was to keep the team in the First National Division, which was successfully achieved. In fact, due to the excellent work developed by the team, and thanks to the great quality of the players in the squad, that goal was quickly forgotten, because the ambitions increased due to the good results and the dream of reaching the Championship was gaining strength. However, that dream was not achieved by a small margin, but we did everything to make it possible. All these phases, both positive and negative, contributed to my evolution both at a technical and relational level.

Keywords: Football; Training; Game Observation and Analysis; Tactics; Strategy

Índice

1. Introdução	1
2. Descrição do Contexto	2
2.1 Caracterização da Organização	2
2.2 Caracterização das Infraestruturas	4
2.3 Caracterização dos Recursos Materiais	6
2.4 Caracterização da População Alvo	6
2.5 Enquadramento Competitivo	8
3. Objetivos do Estágio	9
3.1 Operacionalização	9
3.2 Calendarização	10
3.2.1 Calendarização Competitiva	10
3.2.2 Calendarização Semanal	13
3.2.3 Calendarização Pessoal	14
4. Intervenção Profissional	15
4.1 Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário	15
4.2 Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas	16
4.3 Planeamento e Elaboração Pormenorizada de Dois Microciclos com as Respetivas Análises e Reflexões Diárias	17
4.4 Competição vs Processo de Treino	43
4.4.1 Organização Ofensiva	45
4.4.2 Transição Defensiva	49
4.4.3 Organização Defensiva	53
4.4.4 Transição Ofensiva	57
4.4.5 Bolas Paradas Ofensivas	60
4.4.6 Bolas Paradas Defensivas	62
4.4.7 Análise da Equipa Adversária	64
4.5 Desenvolvimento Profissional	77
5. Conclusões	78
6. Referências Bibliográficas	80

Índice de Figuras

Figura 1 Equipa do Boavista com o troféu de campeão nacional época 2000/ 2001	3
Figura 2 Plantel Boavista FC Sub17 época 2022/ 2023	7
Figura 3 Treino nº 44, segunda-feira (1/2)	19
Figura 4 Treino nº 44, segunda-feira (2/2)	20
Figura 5 Treino nº 45, quarta-feira (1/2)	22
Figura 6 Treino nº 45, quarta-feira (2/2)	23
Figura 7 Treino nº 46, quinta-feira (1/2)	25
Figura 8 Treino nº 46, quinta-feira (2/2)	26
Figura 9 Treino nº 47, sexta-feira (1/2)	28
Figura 10 Treino nº 47, sexta-feira (2/2)	29
Figura 11 Treino nº 48, segunda-feira (1/2)	32
Figura 12 Treino nº 48, segunda-feira (2/2)	33
Figura 13 Treino nº 49, quarta-feira (1/2)	35
Figura 14 Treino nº 49, quarta-feira (2/2)	36
Figura 15 Treino nº 50, quinta-feira (1/2)	38
Figura 16 Treino nº 50, quinta-feira (2/2)	39
Figura 17 Treino nº 51, sexta-feira (1/2)	41
Figura 18 Treino nº 51, sexta-feira (2/2)	42
Figura 19 Jogo Boavista x Famalicão Sub17 2022/23	46
Figura 20 Jogo Boavista x Marialvas Sub17 2022/23	48
Figura 21 Jogo Boavista x Marialvas Sub17 2022/23	50
Figura 22 Jogo Boavista x Tondela Sub17 2022/23	51
Figura 23 Jogo Boavista x Marialvas Sub17 2022/23	52
Figura 24 Jogo Boavista x Vitória S.C. Sub17 2022/23	54
Figura 25 Jogo Boavista x Rio Ave Sub17 2022/23	55
Figura 26 Jogo Boavista x Paços de Ferreira Sub17 2022/23	58
Figura 27 Jogo Vitória S.C. x Boavista Sub17 2022/23	59
Figura 28 Jogo Boavista x Padroense Sub17 2022/23	60
Figura 29 Jogo Paços de Ferreira x Boavista Sub17 2022/23	61
Figura 30 Esquema tático dos cantos defensivos do Boavista Sub17	62
Figura 31 Esquema tático dos livres defensivos do Boavista Sub17	63
Figura 32 Capa da apresentação do relatório do adversário	65
Figura 33 Jogos observados do adversário	66
Figura 34 Estrutura tática adotado pelo adversário ofensivamente e defensivamente ...	66
Figura 35 Caracterização geral, últimos jogos e jogadores chave do adversário	67
Figura 36 Confronto entre a nossa estrutura tática e a do adversário	67
Figura 37 Imagem do adversário em fase de Organização Ofensiva	68
Figura 38 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em fase de Organização Ofensiva	68
Figura 39 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em fase de Transição Defensiva. 69	
Figura 40 Imagens do adversário em fase de Organização Defensiva nos 3 blocos defensivos que poderá apresentar	69
Figura 41 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em fase de Organização Defensiva num bloco médio-baixo	70
Figura 42 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em fase de Organização Defensiva num bloco médio-alto	70
Figura 43 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em fase de Transição Ofensiva ..	71

Figura 44 11 inicial do adversário, provável para o jogo	71
Figura 45 Capa da apresentação do relatório do adversário	72
Figura 46 Esquema tático ofensivo do adversário: Canto	72
Figura 47 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em momento de Canto Ofensivo	73
Figura 48 Esquema tático ofensivo do adversário: Livre	73
Figura 49 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em momento de Livre Ofensivo.	74
Figura 50 Esquema tático defensivo do adversário: Canto	74
Figura 51 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em momento de Canto Defensivo	75
Figura 52 Esquema tático defensivo do adversário: Livre	75
Figura 53 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em momento de Livre Defensivo	76

Índice Tabelas

Tabela 1 Calendário Campeonato Nacional Sub17 - 1ª Fase Série A	10
Tabela 2 Calendário Campeonato Nacional Sub17 - 2ª Fase de Manutenção Série A ..	11
Tabela 3 Classificação Campeonato Nacional Sub17 - 1ª Fase Série A	12
Tabela 4 Classificação Campeonato Nacional Sub17 - 2ª Fase de Manutenção Série A	12
Tabela 5 Calendarização da Semana de Treinos (Pode variar consoante a data dos jogos)	13
Tabela 6 Calendarização da Semana de Trabalho Pessoal (Pode variar consoante a data dos jogos).....	14
Tabela 7 Microciclo 11 (Semana de 12/09/2022)	17
Tabela 8 Microciclo 12 (Semana de 19/09/2022)	30

1. Introdução

Neste trabalho pretendo expor tudo aquilo que desenvolvi ao longo do meu estágio enquanto Analista e Treinador Estagiário da equipa de Sub17 do Boavista Futebol Clube.

Esta equipa encontra-se no Campeonato Nacional de Sub-17 (Série A) com o principal objetivo de se manter nesta divisão, sempre com a ambição de fazer mais e melhor, tanto a nível competitivo como a nível do desenvolvimento individual de cada atleta. Com 4 treinos por semana para preparar o jogo de domingo, é muito importante aproveitar ao máximo estas unidades de treino para retirar tudo aquilo que será necessário e importante para estarmos preparados para o jogo.

Enquanto analista da equipa, cabe-me a mim a observar e analisar o estilo de jogo do adversário, através da visualização de jogos anteriores do mesmo. Após a análise, devo expor/ apresentar ao treinador principal/ atletas aquilo que me parece fundamental (como movimentações habituais, bolas paradas, sistemas táticos adotados, jogadores chave, pontos fortes e fracos nos diferentes momentos do jogo...) para a preparação do jogo.

No treino procuro sempre contribuir para o bom funcionamento dos exercícios, dando feedbacks tanto positivos como negativos, fazendo algumas correções técnicas/ táticas e procurando sempre relacionar estas correções com o jogo. É muito importante os atletas perceberem que o que estão a treinar ser-lhes-á muito útil no fim-de-semana, desta forma, conseguimos que se mantenham motivados e focados na tarefa, com ambição de melhorar o rendimento da equipa e do próprio jogador.

Assim, com este relatório pretendo ter todos estes processos registados e sinalizados, com o objetivo de poder interpretar e analisar a eficácia das diferentes abordagens ao longo da época desportiva.

2. Descrição do Contexto

2.1 Caracterização da Organização

Segundo o site oficial do Boavista, o Boavista Futebol Clube foi fundado no dia 1 de agosto de 1903 e é um clube histórico, quer pela sua popularidade (principalmente na região norte do país), quer pelo seu palmarés no Futebol sénior masculino. De facto, nesta modalidade, o Boavista Futebol Clube conquistou 1 título de Campeão Nacional (2001), 5 Taças de Portugal (1975, 1976, 1979, 1992 e 1997) e 3 Supertaças Cândido de Oliveira (1979, 1992 e 1997).

No entanto, a história do Boavista Futebol Clube remonta a um tempo bem mais longínquo que o ano de 2001, que marcou a conquista do 1º (e único) título de Campeão Nacional. De facto, a caminhada do clube começou no (anteriormente referido) ano de 1903, na altura com o nome de "The Boavista Footballers". Nesta fase, o clube surgia como representante de jovens ingleses e portugueses, que morando na zona da Boavista, encontraram no equipamento preto (calções e camisola) um refúgio na busca pela crescente paixão pelo futebol.

Ainda no site oficial do clube lê-mos que o apoio britânico manteve-se até ao ano de 1909, onde as tradições da Igreja pesaram mais alto e fizeram com que (alguns) jogadores desta nacionalidade se recusassem a jogar aos domingos. Assim, surgiu o primeiro evento semelhante a uma assembleia geral, que não só aprovou os jogos aos domingos, como deu início a uma renovação, que colocaria os portugueses na liderança do clube e que levaria este a mudar de nome. Assim, surgiu o Boavista Futebol Clube.

O ano de 1911 marcava a inauguração do campo do Bessa e o início de anos de crescimento, apenas interrompidos pela Primeira Guerra Mundial.

O ambiente de positividade vivido no clube fez com que várias personalidades, mais ou menos relevantes em termos mediáticos, se insurgissem contra a cor dos equipamentos. Assim, este foi sofrendo alterações, partindo de uma camisola preta às riscas brancas e calções pretos, passando por uma exótica solução no ano de 1928 (camisola com riscas verticais vermelhas, brancas e azuis, calções pretos e meias às riscas horizontais brancas e pretas), até chegar ao equipamento axadrezado, resultado da inspiração (francesa) de Artur Oliveira Valença.

Este equipamento teve a sua (icónica) estreia no dia 29 de janeiro de 1933, numa vitória (por 4-0) do Boavista Futebol Clube frente ao Sport Lisboa e Benfica, e nunca mais iria perder a aura especial. De facto, décadas mais tarde (1991), o equipamento do Boavista Futebol Clube ficaria mundialmente conhecido, após Zenga (Guarda-Redes italiano) ter apelidado o conjunto axadrezado de “clube das camisolas esquisitas”, numa afirmação que antecedeu a eliminatória (a contar para a Taça UEFA) entre o Boavista Futebol Clube e o Inter de Milão, vencida pelo clube português (0-0 no Giuseppe Meazza e 2-1 no Estádio do Bessa), como referenciado no site do clube.

O episódio que culminou com a eliminação do Inter de Milão em 1991 era apenas o início de uma caminhada que culminou num Boavista Futebol Clube (altamente) pujante dentro do contexto. De facto, o final da década de 90 e o início dos anos 2000 foram os mais bem-sucedidos da história, com o título nacional conquistado em 2000/2001, os Vice-Campeonatos de 1998/1999 e 2001/2002 e as participações europeias na Liga dos Campeões e Taça UEFA, onde podemos destacar a presença do clube nas Meias Finais da Taça UEFA (2002/2003).

A despromoção (por administrativa) no ano de 2008, obrigou o clube a uma reestruturação importante e a anos de dificuldades significativas. No entanto, alguns anos mais tarde, após uma intensa disputa judicial (desportiva e civil), o Boavista Futebol Clube conseguiu recuperar um lugar no principal escalão do Futebol Português, onde se encontra atualmente.



Figura 1 Equipa do Boavista com o troféu de campeão nacional época 2000/ 2001

2.2 Caracterização das Infraestruturas

Parque Desportivo de Ramalde

Campo principal desta equipa, é aqui que os Sub17 treinam e jogam semanalmente.

Após vários anos ao abandono, o antigo "Campo de Ramalde", como era conhecido, foi reabilitado pela Câmara Municipal e devolvido novamente aos clubes e atletas da cidade, passando a ser gerido pela empresa municipal Ágora - Cultura e Desporto.

As obras de requalificação, num investimento de mais de 700 mil euros, permitiram dotar o equipamento desportivo de uma pista de atletismo em tartan, com seis corredores e medidas oficiais (de acordo com as normas da Associação Internacional de Federações de Atletismo), e de um campo de relva sintética de última geração, homologado para a prática de futebol de 11 e de rugby (segundo as especificações da FIFA Pro e da World Rugby, respetivamente.). O complexo reabriu as portas em abril de 2017.

A requalificação do antigo INATEL incluiu, ainda, a colocação de quatro novas torres de iluminação, com dois níveis de luminosidade (treino e competição), a instalação de um sistema de drenagem de águas de rega e pluviais, a substituição das redes de águas quentes e respetivas caldeiras, adaptando-as a gás natural, assim como a requalificação dos balneários e intervenção nas zonas ajardinadas exteriores.

Situado na Rua do Dr. Aarão Lacerda, o Parque Desportivo de Ramalde ocupa uma área total de 55.100 metros quadrados, de acordo com um projeto datado dos finais dos anos 60 e da autoria do Arquiteto Alexandre Sousa.

Boavista LAB

Trata-se de um espaço multidisciplinar no seio do Estádio do Bessa que tem como principal objetivo tirar partido do conhecimento adquirido pelos vários responsáveis axadrezados nas áreas das ciências do desporto e da medicina desportiva para potenciar os jogadores profissionais bem como da formação. Concretamente o desenvolvimento das qualidades físicas, maximizando a taxa de participação nas atividades desportivas e reduzindo o risco de lesão associado à modalidade, além de garantir bem-estar a longo prazo.

O Boavista LAB tem como missão desenvolver comportamentos que direcionem as atividades para um caminho inovador e de produção de conhecimento científico com aplicação prática junto do Futebol de Formação e do Futebol Profissional. Tem ainda como visão constituir-se como referência nacional e internacional na formação de recursos humanos e produção de conhecimentos científicos para o futebol em geral, produzindo resultados mais eficazes, credíveis e duradouros.

Estádio do Bessa Séc. XXI

O Estádio do Bessa Séc. XXI faz parte de um Complexo Desportivo localizado na parte ocidental da Cidade do Porto, integrado na zona habitacional do Bessa. É conhecido pela sua aparência e constituição semelhantes aos tradicionais estádios ingleses, onde a proximidade do público com o relvado é priorizada, tendo as bancadas (nomeadamente o seu nível superior) com uma inclinação próxima dos 45°.

É constituído por quatro bancadas (duas laterais com dois pisos e duas centrais com três pisos) limitadas por quatro torreões onde se localizam os acessos verticais para os níveis superiores. Todos os lugares do estádio são sentados e cobertos, sendo a capacidade total de 28.263 lugares.

2.3 Caracterização dos Recursos Materiais

Apesar da Formação do Boavista Futebol Clube não dispor de um campo próprio, este procura oferecer sempre as melhores condições possíveis aos seus atletas. De facto, o relvado sintético do Parque Desportivo de Ramalde oferece condições relativamente interessantes. Para além disso, o recinto oferece balneários e uma arrecadação que permite guardar o material de apoio ao treino.

O material disponível (bolas, sinalizadores, cones, coletes, estacas, barreiras, balizas (Futebol de 11 e 7) fixas e balizas amovíveis e mini balizas) encontra-se em bom estado de conservação e em quantidade elevada.

Para desempenhar o meu trabalho enquanto analista, foi-me fornecida uma câmara de filmar e o acesso ao programa de análise Longo Match. Foi-me ainda disponibilizado alguns jogos dos adversários presentes no campeonato que a equipa se encontrava; para desta forma, conseguir desenvolver os relatórios de observação e análise do adversário

2.4 Caracterização da População Alvo

O Futebol de Formação da Boavista Futebol Clube, Futebol SAD, deve assumir-se e confirmar-se, num espaço temporal próximo de 2 a 5 anos, como uma Instituição de referência nacional na modalidade desportiva – Futebol – criando um perfil de “jogador à Boavista” formando jovens praticantes que tenham prazer de jogar, determinação e vontade de vencer, associando estas características à formação educativa, consubstanciada numa atividade escolar de sucesso, social e humana, que os valorize a nível desportivo, bem como enquanto Homens preparados noutras dimensões do desenvolvimento pessoal e social.

Nesta equipa de Sub17 encontramos atletas juvenis, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos de idade, do sexo masculino e com nacionalidade portuguesa (com exceção de 4 atletas que nasceram 2 no Brasil, 1 na Guiné-Bissau e outro na República da Irlanda).

PLANTEL

GUARDA REDES

-   Tiago Silva
16 anos

12   João Coelho
16 anos

1   Tomé Sousa
16 anos

12   Tito Meirinhos
17 anos

DEFESA

-   Márcio Oliveira
16 anos

3   Gabriel Costa
16 anos

2   Guilherme Barbosa
16 anos

4   Guilherme Freitas
17 anos

14   Lucas Coutinho
16 anos

11   Rodrigo Fernandes
16 anos

-   Rodrigo Costinha
17 anos

16   José Andrade
15 anos

-   Tiago Gomes
14 anos

13   Pedro Coimbra
16 anos

5   Tomás Silva
17 anos

13   Gonçalo Almeida
17 anos

MÉDIO

-   Tiago Bastos
15 anos

-   Leonardo Avellar
15 anos

15   Gonçalo Magalhães
16 anos

8   Tomás Marques
17 anos

10   Chicha
17 anos

-   Francisco Mendes
16 anos

-   Julian Fitzgerald
16 anos

6   William Cristóvão
15 anos

8   Mutaro Baldé
16 anos

15   João Fernandes
17 anos

AVANÇADO

-   Serigne Faye
16 anos

18   Gonçalo Postiga
16 anos

17   Bigo Duarte
17 anos

7   João Barros
17 anos

11   Diogo Soares
17 anos

-   Gonçalo Rodrigues
16 anos

7   Daniel Amorim
16 anos

19   Iago Petrus
16 anos

9   Franco Torres
16 anos

16   Gonçalo Melo
17 anos

Figura 2 Plantel Boavista FC Sub17 época 2022/ 2023

2.5 Enquadramento Competitivo

Os Sub17 da Formação do Boavista FC competem no Campeonato Nacional, na Primeira Divisão Nacional, como tal, o grau de dificuldade e o nível de exigência são os mais elevados possíveis. Toda a estrutura do Boavista está ciente das dificuldades e da responsabilidade que está associada a este nível competitivo. Sendo assim, tanto os jogadores, como a equipa técnica e os diretores sabem que é de extrema importância o trabalho de todos ser feito da melhor forma e em sintonia – todos trabalham para o mesmo, de forma a atingirem os objetivos.

Este Campeonato Nacional encontra-se dividido em duas fases. Numa primeira fase o campeonato está dividido em 3 séries (A, B e C), sendo a Série A mais a norte (série do Boavista), a série B mais a centro e a série C mais a sul. Quem acabar a primeira fase nos 3 primeiros lugares da sua série (e o melhor 4º) irá disputar uma segunda fase de apuramento de campeão. As restantes equipas são distribuídas por duas Séries A (norte) e B (sul) onde irão disputar os lugares de manutenção, descendo em cada série 4 equipas e o pior 6º classificado.

É importante realçar o elevado nível de qualidade dos jogadores e treinadores, como dos membros das equipas técnicas e do próprio staff dos clubes, que estão envolvidos nesta competição, a exigência é muito alta e trabalha-se com grande intensidade e dedicação, para não se ficar mal posicionado na tabela classificativa no final da temporada. Tem um significado muito grande para os clubes, manter as suas camadas jovens a treinar e jogar ao mais alto nível nacional.

A equipa de Sub17 do Boavista acabou esta temporada em 4º lugar na primeira fase, sendo obrigada a disputar a segunda fase de manutenção, onde acabou também como 4º classificado (lugar que garante a manutenção na 1ª divisão do campeonato nacional).

3. Objetivos do Estágio

3.1 Operacionalização

O Futebol de Formação do Boavista Futebol Clube, Futebol SAD, tem como missão constituir-se como uma organização de excelência, com infraestruturas e dinâmica externa que o projete como uma referência nacional a nível competitivo, com a conquista de títulos e formador desportivo, com demonstração de capacidade para gerar mais-valias desportivas e financeiras para o Clube/SAD, contribuindo assim também para o enriquecimento da qualidade do futebol português, sem descuidar a sua responsabilidade na vertente social e educacional face ao que o fenómeno futebol hoje representa junto dos jovens, enquanto modalidade desportiva universal e modelar.

De uma forma mais prática, cabe-nos a nós treinadores transmitir estes mesmos valores e aplicá-los como exemplo para a equipa e para todos os envolvidos. Enquanto treinador estagiário, o meu papel para além do planeamento de certos exercícios do treino, tinha o dever de contribuir através de feedbacks que promovessem o bom funcionamento dos treinos, mantendo os jogadores motivados e sempre cientes da importância da tarefa que está a ser desenvolvida.

Como analista, conversava várias vezes com os jogadores, com o devido consentimento do treinador principal, sobre os movimentos táticos dos mesmos. Ou até mesmo de movimentos do adversário que pudessem ser úteis para o jogo. Estas conversas/conselhos surgiam principalmente na situação de treino, pois é quando trabalhamos as dinâmicas para o jogo que os jogadores melhor entendem o que lhes é pedido.

3.2 Calendarização

3.2.1 Calendarização Competitiva

O Boavista FC escalão Sub17 disputa a 1ª Divisão do Campeonato Nacional. Este campeonato é composto por 3 séries A (Norte), B (Centro) e C (Sul). Cada série contém 10 equipas que jogam entre si, num campeonato a duas mãos (em casa e fora). No fim do campeonato os primeiros 3 classificados e o melhor 4º lugar das 3 séries, são apurados para uma 2ª Fase de Apuramento de Campeão. As restantes equipas irão disputar a manutenção, também numa 2ª Fase, contexto em que esta equipa jogou após ter ficado em 4º lugar na primeira fase, mas infelizmente não foi o 4º classificado com mais pontos das 3 séries. Nas seguintes tabelas (Tabela 1 e 2) estão representados os jogos realizados pela equipa na época de 2022/ 2023.

	DATA	HORA	CASA	FORA	FASE
V	2022-08-21	11:00	Paços de Ferreira	0-3 Boavista	J3
V	2022-08-28	11:00	Boavista	2-1 Padroense	J4
V	2022-08-31	19:00	Boavista	3-1 Rio Ave	J1
V	2022-09-04	11:00	Palmeiras FC	0-6 Boavista	J5
E	2022-09-11	11:00	Boavista	2-2 FC Porto	J6
E	2022-09-18	11:00	Vitória SC	1-1 Boavista	J7
E	2022-09-25	11:00	FC Famalicão	0-0 Boavista	J2
E	2022-10-01	11:00	Boavista	1-1 SC Braga	J8
E	2022-10-05	11:00	Boavista	2-2 Merelinense	J18
D	2022-10-09	11:00	Rio Ave	1-0 Boavista	J10
V	2022-10-23	11:00	Boavista	2-0 FC Famalicão	J11
V	2022-10-30	11:00	Boavista	2-0 Paços de Ferreira	J12
V	2022-11-06	11:00	Padroense	0-4 Boavista	J13
V	2022-11-27	11:00	Boavista	5-0 Palmeiras FC	J14
D	2022-12-03	15:00	FC Porto	2-1 Boavista	J15
D	2022-12-08	11:00	Boavista	0-1 Vitória SC	J16
D	2022-12-11	11:00	SC Braga	2-0 Boavista	J17
V	2022-12-18	11:00	Merelinense	2-4 Boavista	J9

Tabela 1 Calendário Campeonato Nacional Sub17 - 1ª Fase Série A

Após uma primeira fase com 5 empates, 4 derrotas e 9 vitórias, a equipa manteve o registo na segunda fase que disputou, com 5 empates, 4 derrotas e 9 vitórias, o que não foi muito positivo, pois, em teoria, a segunda fase teria equipas mais acessíveis do que na primeira fase.

	DATA	HORA	CASA	FORA	FASE	
E	2023-01-08	11:00	Boavista	0-0	Paços de Ferreira	J1
D	2023-01-15	11:00	FC Famalicão	3-1	Boavista	J2
V	2023-01-22	11:00	Boavista	7-1	Anadia FC	J3
E	2023-01-29	11:00	Marialvas	2-2	Boavista	J4
V	2023-02-04	11:00	Boavista	3-0	Merelinense	J5
E	2023-02-19	11:00	Padroense	0-0	Boavista	J6
E	2023-02-26	11:00	Boavista	1-1	Rio Ave	J7
V	2023-03-05	11:00	Palmeiras FC	0-6	Boavista	J8
V	2023-03-12	11:00	Boavista	3-1	CD Tondela	J9
D	2023-04-01	11:00	Paços de Ferreira	5-3	Boavista	J10
V	2023-04-16	11:00	Anadia FC	0-3	Boavista	J12
D	2023-04-22	11:00	Boavista	1-2	Marialvas	J13
V	2023-04-25	11:00	Merelinense	1-3	Boavista	J14
V	2023-04-30	11:00	Boavista	1-0	Padroense	J15
V	2023-05-06	11:00	Boavista	3-1	FC Famalicão	J11
D	2023-05-13	11:00	Rio Ave	1-0	Boavista	J16
V	2023-05-21	11:00	Boavista	4-1	Palmeiras FC	J17
E	2023-05-28	11:00	CD Tondela	1-1	Boavista	J18

Tabela 2 Calendário Campeonato Nacional Sub17 - 2ª Fase de Manutenção Série A

Nas tabelas abaixo (Tabela 3 e 4) podemos observar a classificação das equipas em ambas as fases (1ª e 2ª). Nas duas fases a nossa equipa ficou posicionada no 4º lugar do campeonato, classificação que foi incrível na 1ª fase, pois só baixamos para o quarto lugar a duas jornadas do final, mas por outro lado, numa 2ª fase ficar em quarto lugar já foi abaixo das nossas expectativas enquanto equipa e clube.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Porto	49	18	16	1	1	63	17	+46	+
2	Vitória SC	38	18	12	2	4	44	17	+27	+
3	SC Braga	36	18	11	3	4	46	21	+25	+
4	Boavista	32	18	9	5	4	38	16	+22	+
5	FC Famalicão	26	18	7	5	6	24	17	+7	+
6	Rio Ave	24	18	7	3	8	32	24	+8	+
7	Padroense	24	18	7	3	8	25	38	-13	+
8	Paços de Ferreira	15	18	5	0	13	29	40	-11	+
9	Merelinense	13	18	3	4	11	26	48	-22	+
10	Palmeiras FC	0	18	0	0	18	6	95	-89	+

Tabela 3 Classificação Campeonato Nacional Sub17 - 1ª Fase Série A

Após a equipa atingir o 4º lugar na 1ª Fase do Campeonato Nacional de Sub17, devido ao número de pontos atingidos pela equipa, em comparação com as outras séries, não foram alcançados os pontos necessários para passar à fase de promoção como melhor quarto classificado.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Paços de Ferreira	42	18	13	3	2	56	17	+39	+
2	FC Famalicão	41	18	13	2	3	57	18	+39	+
3	Rio Ave	41	18	12	5	1	43	15	+28	+
4	Boavista	32	18	9	5	4	42	20	+22	+
5	Padroense	27	18	8	3	7	38	23	+15	+
6	CD Tondela	26	18	8	2	8	30	35	-5	+
7	Merelinense	19	18	5	4	9	40	40	0	+
8	Marialvas	16	18	4	4	10	31	53	-22	+
9	Palmeiras FC	6	18	2	0	16	14	77	-63	+
10	Anadia FC	5	18	1	2	15	14	67	-53	+

Tabela 4 Classificação Campeonato Nacional Sub17 - 2ª Fase de Manutenção Série A

3.2.2 Calendarização Semanal

Um microciclo tem de ter sempre como base, no momento da sua planificação, o dia de jogo. O dia de jogo e o intervalo entre jogos, é que nos vai dizer quantos treinos vamos ter naquela semana, o que devemos trabalhar nesses treinos, quanto tempo devemos treinar, os níveis da carga física que devem ser impostos, entre outras coisas. O nosso microciclo, geralmente, era sempre como o que está representado na tabela abaixo, pois os jogos estavam marcados, salvo algumas semanas de exceção, para o domingo de manhã. Com o costume de fornecer duas folgas semanais aos jogadores (pelo menos uma era sempre aplicada, que era a do dia antes do jogo), sobriam 4 dias de treino.

Segunda-Feira	Treino de recuperação para os que jogaram mais de 60min. Treino de alta intensidade para os restantes jogadores. (igualar o desgaste físico dos atletas)
Terça-Feira	FOLGA
Quarta-Feira	Treino de organização ofensiva, baseada no adversário. Trabalho de reação à perda de bola e de posse de bola. Exercícios de reforço muscular.
Quinta-Feira	Treino de organização defensiva, baseada no adversário. Trabalhar momento de transição ofensiva, sair da pressão. Trabalho de resistência, através de sprints repetidos.
Sexta-Feira	Treino de finalização com aspetos táticos. Ajustes táticos e bolas paradas. Trabalho de velocidade, através de sprints com recuperação.
Sábado	FOLGA
Domingo	JOGO

Tabela 5 Calendarização da Semana de Treinos (Pode variar consoante a data dos jogos)

3.2.3 Calendarização Pessoal

Em função da calendarização semanal anteriormente abordada (Tabela 5), o nosso calendário pessoal era planificado de acordo com o microciclo da equipa. É muito importante estar de acordo e em sintonia com a restante equipa técnica, de forma ao trabalho desenvolvido individualmente por cada membro seja apresentado na altura devida e com a respetiva antecedência para ser discutida entre a equipa. Enquanto analista, o meu trabalho acabava por ser desenvolvido segundo o horário que me era mais conveniente, isto é, sempre consciente que há uma data limite de entrega e apresentação, para haver a discussão e troca de ideias a tempo da preparação do jogo seguinte. Na tabela abaixo, estará representado aquele que foi o meu calendário semanal na grande maioria das vezes.

Segunda-Feira	Reunião Equipa Técnica + Apresentação da Análise do Jogo Anterior + Treino
Terça-Feira	Apresentação da Análise do Adversário + Planeamento da semana de treinos
Quarta-Feira	Análise Adversário (Semana Seguinte) + Treino
Quinta-Feira	Análise Adversário (Semana Seguinte) + Treino
Sexta-Feira	Análise Adversário (Semana Seguinte) + Treino
Sábado	FOLGA
Domingo	JOGO + Análise do Jogo

Tabela 6 Calendarização da Semana de Trabalho Pessoal (Pode variar consoante a data dos jogos)

4. Intervenção Profissional

4.1 Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário

Neste estágio desempenho o papel de Treinador Adjunto/ Analista. Isto é, durante a época ajudei a desenvolver exercícios para os treinos em conjunto com a equipa técnica, na própria unidade de treino tenho o dever de através de feedbacks ir ao encontro do que, enquanto equipa técnica, decidimos ser o mais importante trabalhar e desenvolver no rendimento dos atletas, com vista na vitória do jogo seguinte. Se a exigência é alta, é fundamental que o rigor dos exercícios e a intensidade dos treinos sejam igualmente altos, para os objetivos serem atingidos.

Enquanto treinador analista, tenho como responsabilidade desenvolver um relatório/ apresentação visual, semanalmente. Este relatório deve conter toda a informação importante sobre o estilo de jogo do adversário (análise da organização ofensiva e defensiva, transições, jogadores chave, 11 inicial do adversário, bolas paradas, pontos fortes e fracos...). Após a realização deste relatório devo apresentá-lo à equipa técnica (ou se pedido pelo treinador, aos próprios jogadores) para, em conjunto, desenvolvermos a melhor estratégia para o jogo seguinte, nunca esquecendo os princípios básicos da equipa. Conforme a necessidade, para melhorar certos aspetos táticos (ou até mesmo técnicos) da nossa equipa, desenvolvo um relatório visual da mesma, com vista melhorar certas ações da equipa com ou sem bola. No primeiro treino da semana ou no dia do próprio jogo (como for pretendido pelo treinador principal) apresento lances do nosso último jogo (quer aspetos negativos como positivos).

Em dia de jogo é da minha responsabilidade filmar o mesmo, para depois descarregar e analisar em casa. Enquanto está a decorrer o jogo devo manter informado o treinador adjunto, estando sempre em contacto com ele

4.2 Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas

Enquanto treinador-adjunto, para realizarmos os exercícios nos treinos, temos de planeá-los previamente para os enquadrar com sentido nas unidades de treino e no dia do microciclo mais indicado (tendo em conta a exigência/ desgaste causados nos jogos anteriores e nos possíveis jogos seguintes).

Não é uma tarefa fácil e exige uma grande reflexão e discussão entre os membros da equipa técnica, nestas reuniões, onde procurávamos criar o microciclo ideal para a semana de treinos, eram sempre debatidos variados temas com o intuito de nunca sobrecarregar os jogadores quer fisicamente, quer psicologicamente. A nossa base começava sempre por ser o adversário seguinte, como joga, quais as suas ideias de jogo, rotinas da equipa, os jogadores mais desequilibrados, os jogadores com mais dificuldades, quais são as respostas do adversário nos diferentes momentos do jogo... Já com a informação do adversário, refletimos sobre o jogo anterior, as dificuldades que tivemos, o que correu de melhor, o desgaste físico que os nossos jogadores tiveram... para agora, conciliarmos tudo e percebermos quando e como devemos distribuir os exercícios que queremos desenvolver ao longo da semana, para estarmos na máxima força no dia de jogo.

Os feedbacks no treino vão nos ajudar a manter o rendimento durante os exercícios, assim como para os seguintes, principalmente os feedbacks positivos, que incentivam e motivam os jogadores a continuar a fazer mais e melhor. Também é fundamental aproveitar o momento do treino para fazer correções e melhorar alguns aspetos quer a nível técnico, quer a nível tático, mas com atenção ao possível desgaste psicológico que pode ser gerado por demasiada informação e exigência.

Enquanto treinador-analista devo realizar um relatório visual sobre o adversário. Neste relatório abordo os aspetos táticos nas diferentes fases do jogo do adversário, assim como, os pontos fortes e fracos da equipa, podendo estes ser individuais ou coletivos. Desenvolvo também um relatório sobre as bolas paradas ofensivas e defensivas do adversário. Após a finalização do relatório procedo à apresentação do mesmo, esta apresentação pode ser feita à equipa em geral (jogadores + equipa técnica), ou apenas à equipa técnica quando, em conjunto, achamos que poderá ser informação à mais para os nossos jogadores. (Mais à frente no relatório estará um exemplo de uma apresentação).

4.3 Planeamento e Elaboração Pormenorizada de Dois Microciclos com as Respetivas Análises e Reflexões Diárias

SUB 17

Microciclo 11

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jogo Boavista FC x FC Porto (2-2)	Recuperação Ativa / Equilíbrio de cargas	Folga	Sub-dinâmica Duração	Sub-dinâmica Tensão	Sub-dinâmica Velocidade	Folga	Jogo Vitória SC x Boavista FC (1-1)
11/09/2022	12/09/2022	13/09/2022	14/09/2022	15/09/2022	16/09/2022	17/09/2022	18/09/2022

Observações

- Contexto semanal: Jornada 7 vs Vitória SC

Jogo anterior – Após estarmos a perder por 0-2 conseguimos empatar o jogo nos momentos finais. Jogo encarado de igual para igual, onde a equipa se mostrou competente nos diferentes momentos do jogo. Mais uma vez evidenciada a capacidade de superação da equipa.

Jogo seguinte – Partimos como 3º classificado contra o Vitória em 2º na classificação, tendo apenas uma derrota frente ao Porto e de resto apenas vitórias.

- 1º treino aquisitivo – Organização ofensiva
- 2º treino aquisitivo – Organização ofensiva + Transição defensiva
- 3º treino aquisitivo – Organização ofensiva

Tabela 7 Microciclo 11 (Semana de 12/09/2022)

Semana de treinos complicada devido ao grau de exigência altíssimo do jogo anterior (Boavista 2x2 Porto) e do jogo seguinte (Vitória x Boavista). O jogo anterior provocou um desgaste físico nos atletas muito elevado, a equipa esteve a perder desde o minuto 20, tendo ainda sofrido o 2º golo aos 80 minutos. Mas como tinha vindo a ser demonstrado nos jogos anteriores, esta equipa nunca baixa os braços ou dá um jogo como perdido, sempre com uma capacidade de superação muito grande, encarou de igual para igual um Porto que ainda não tinha perdido qualquer ponto neste campeonato, acabando por conseguir empatar o jogo com 2 golos já depois dos 90 minutos.

Agora é altura de baixar os níveis de confiança e manter a equipa focada e concentrada no próximo jogo, mas nunca esquecendo que é fundamental os jogadores estarem confiantes e com noções do que são ou não capazes de fazer pela equipa. O jogo seguinte será igualmente complicado, e será em Guimarães o que dificulta ainda mais o nosso jogo.

A equipa do Vitória é muito equilibrada nos diferentes setores, apresenta-se no sistema 4-3-3 com um médio mais defensivo. Ofensivamente é uma equipa muito forte com bola controlada, com paciência na procura dos espaços livres e dão muita largura ao seu jogo através dos laterais, para obrigarem o adversário a abrir o seu bloco defensivo. Têm ainda referências na frente muito fortes no ataque à profundidade. Procuram atrair o adversário para uma zona, de forma a explorarem outra livre de marcação (atrair dentro para jogar por fora ou atrair fora para jogar por dentro). Defensivamente, apresentam um bloco alto no sistema 4-1-4-1 com o PL a pressionar os dois centrais adversários. Este bloco defensivo permite alguns espaços entre linhas.

Treino Segunda-Feira

Após o jogo com o Porto, era fundamental recuperar fisicamente e psicologicamente os atletas que jogaram mais minutos. Como tal, estes apenas fizeram exercícios de descontração ou participaram como apoios nos exercícios dos restantes atletas. Os jogadores com menos minutos, tiveram um treino de intensidade elevada e com muitas situações de jogo, com o principal objetivo de equilibrar as cargas físicas dos jogadores do plantel. Foi ainda aproveitado este treino para introduzir algumas nuances táticas do próximo adversário, mas sem sobrecarregar psicologicamente os atletas.


No final do treino os jogadores demonstraram estar confiantes e a recuperar bem fisicamente. Os atletas que treinaram com mais intensidade estão com os níveis de desgaste físico mais elevados o que irá igualar o desgaste dos atletas que jogaram mais tempo no último jogo. Ainda terão um dia de folga, para relaxarem e descontraírem, antes de voltarem aos treinos com uma intensidade mais elevada.

Na Figura 3, encontra-se a planificação detalhada do treino número 44.



Mesociclo: 3	Microciclo: 11	Período: Competição
Data: 12/09/2022 (Segunda-feira)	Hora: 17:45 às 19:00	Duração: 75'
Local: Parque Desportivo de Ramalde - INATEL Área de treino: 1/2	Material: Bolas, sinalizadores, coletes, estacas, mini balizas	
Principais objetivos: Organização Ofensiva e Defensiva	Objetivos complementares: Trabalhar o jogo interior e exterior	

Fase Inicial

Meínhos 4x2		
	Descrição: - 4 jogadores dispõem-se à volta do quadrado, de modo a realizar posse de bola; 2 jogadores da equipa defensiva tentam tirar a bola, juntos um do outro. Objetivos específicos: - Passe e receção; - Desmarcações e ruturas; - Atração dos defesas para libertar para um homem livre.	Hora 10m Atletas Espaço - 10m x 10m
Observações:		TA: 10m

Fase Fundamental


Ex. de Posse (9x9+8)		
	Descrição: Ex. de Posse (9x9+8) Uma equipa em posse, a outra tenta recuperar. Objetivo ligar jogo com os apoios. Objetivos específicos: melhorar a Basculação do jogo, melhorar os passes entre linhas, movimentações constantes, passe com qualidade	Hora 15m Atletas 26 Espaço
Observações:		TA: 25m


Figura 3 Treino nº 44, segunda-feira (1/2)


Na Figura 4, pode ver-se continuação detalhada do treino número 44.



Boavista Futebol Clube
Juvenis A (masculino)

Treino 44
Época 2022/23

Jogo (GR+10x10+2GR+ 3 Jokers) em espaço reduzido		
	<p>Descrição: Jogo (GR+10x10+2GR+ 3 Jokers) em espaço reduzido para trabalhar sob o modelo de jogo da equipa.</p> <p>Objectivos específicos: Melhorar a Organização Ofensiva e Defensiva e trabalhar sob o modelo de jogo da equipa</p>	<p>Hora 20m</p> <p>Atletas 26</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 45m</p>

Ex. de Finalização com combinação		
	<p>Descrição: 3 Colunas - a bola começa sempre na coluna do meio com passe e desmarcação para trás do colega.</p> <p>Objectivos específicos: Movimentações constantes e remate colocado</p>	<p>Hora 10m</p> <p>Atletas 20</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 55m</p>

Fase Final

Alongamentos		
	<p>Descrição:</p> <p>Objectivos específicos: Aumento da Flexibilidade Muscular e prevenção de lesões.</p>	<p>Hora 5m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 1h</p>

Figura 4 Treino nº 44, segunda-feira (2/2)

Folga Terça-Feira

Os jogadores não têm treino hoje, devem aproveitar para relaxar e descontraír com a família e amigos, pois no dia seguinte devem já estar prontos para um treino de intensidade mais elevada e que requer os níveis de concentração no máximo.

Treino Quarta-Feira

Treino com uma intensidade média-alta e com o principal objetivo em trabalhar a organização ofensiva da equipa frente ao sistema 4-1-4-1 do Vitória. Obrigar a equipa a trabalhar bola e a procurar os 3 corredores de forma a encontrar os espaços livres na defesa. Promover o trabalho sem bola para encontrar espaços entre linhas e ainda introduzir algumas nuances sobre a nossa organização defensiva. Trabalhar combinações ofensivas específicas para o jogo do fim de semana.


No treino, a equipa entendeu muito bem a mensagem pretendida, o foco era a pressão alta do adversário e como podíamos sair dessa mesma pressão. A procura do espaço entre linhas será fundamental para o sucesso da nossa saída curta, principalmente o espaço livre entre as duas linhas de 4 do adversário. Os jogadores encontram-se fortes fisicamente e sentem-se confortáveis com a estratégia preparada para o jogo, que não altera as ideias base da equipa.

Na Figura 5, encontra-se a planificação detalhada do treino número 45.



Mesociclo: 3	Microciclo: 11	Período: Competição
Data: 14/09/2022 (Quarta-feira)	Hora: 17:45 às 19:00	Duração: 75'
Local: Parque Desportivo de Ramalde - INATEL Área de treino: 1/2	Material: Bolas, sinalizadores, coletes e mini balizas	
Principais objetivos:	Objectivos complementares:	
Organização Ofensiva e Defensiva. Trabalhar jogo com bola, procurar o espaço vazia e entre linhas.	Saída de Pressão/ 1ª Fase de Construção. Combinações ofensivas.	

Fase Inicial

Ex. de Passe e Desmarcação		
	Descrição: 2 Grupos de 8 jogadores, 4 jogadores no sinalizador com bola e 2 nos restantes sinalizadores. 1ª Variação - Passe e desmarcação para trás do colega. 2ª Variação - Tabela com o colega. 3ª Variação - Jogar a 1 Toque Objectivos específicos: Melhorar o passe e a desmarcação, passe sob pressão.	Hora 15m Atletas 16 Espaço
Observações:		TA: 15m

Fase Fundamental


Jogo (GR+9x9+GR)		
	Descrição: Jogo Formal (GR+9x9+GR), com o objetivo de melhorar a Organização Ofensiva e Defensiva e trabalhar sob o modelo de jogo da equipa. Objectivos específicos: Trabalhar os movimentos de rutura, melhorar os passes entre linhas	Hora 20m Atletas 20 Espaço
Observações:		TA: 35m

Figura 5 Treino nº 45, quarta-feira (1/2)

Na Figura 6, pode ver-se continuação detalhada do treino número 45.



Boavista Futebol Clube
Juvenis A (masculino)

Treino 45
Época 2022/23

1ª Fase de Construção (Gr+7x6)		
	<p>Descrição: 4 defesas + 3 médios +GR (7+GR) 2 Avançados + 4 médios (6)</p> <p>Objectivos específicos: Trabalhar os movimentos de rutura, melhorar a Basculação do jogo, melhorar os passes entre linhas, movimentações constantes</p>	<p>Hora 20m</p> <p>Atletas 14</p> <p>Espaço</p>
<p>Observações:</p>		<p>TA: 55m</p>
Ex. de Finalização 1x0		
	<p>Descrição: Ex. de Finalização 1x0 2 colunas, cada jogador tabela com o treinador e finaliza. Trocando sempre de fila de seguida.</p> <p>Objectivos específicos: Finalização, Colocação, Apoios bem direccionados</p>	<p>Hora 10m</p> <p>Atletas 20</p> <p>Espaço</p>
<p>Observações:</p>		<p>TA: 1h 5m</p>
Fase Final		
Alongamentos		
	<p>Descrição:</p> <p>Objectivos específicos: Aumento da Flexibilidade Muscular e prevenção de lesões.</p>	<p>Hora 5m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço</p>
<p>Observações:</p>		<p>TA: 1h 10m</p>

Figura 6 Treino nº 45, quarta-feira (2/2)

Treino Quinta-Feira

Treino de intensidade elevada e com o principal objetivo de trabalhar a transição ofensiva e defensiva. Trabalhar movimentos de rotura e a basculação do jogo. Melhorar o jogo com bola, procurando sair de zonas de pressão e atacar rapidamente o espaço livre em corredores contrários. Muito importante no momento de recuperação de bola sair da zona de pressão do adversário e jogar rapidamente nos corredores laterais onde estará o espaço livre. No momento de transição defensiva ser agressivo na pressão ao portador da bola para o obrigar a jogar para trás no campo.


No treino, a equipa correspondeu muito bem há exigência tanto física como psicológica do treino. A intensidade era elevada e os principais objetivos eram trabalhar os momentos de transição, os jogadores entenderam onde os espaços livres iriam estar no momento de recuperação da bola e começaram a executar o exercício com grande qualidade. No momento da perda de bola era essencial os jogadores mais próximos da mesma impedirem o passe para zonas mais avançadas do campo, uma tarefa complicada e bastante exigente tanto a níveis psicológicos (requer muita concentração), como físicos (reagir rapidamente).

Na Figura 7, encontra-se a planificação detalhada do treino número 46.



Mesociclo: 3	Microciclo: 11	Período: Competição
Data: 15/09/2022 (Quinta-feira)	Hora: 17:45 às 19:00	Duração: 75'
Local: Parque Desportivo de Ramalde - INATEL Área de treino: Completo	Material: Bolas, sinalizadores, coletes	
Principais objetivos:	Objectivos complementares:	
Transição Ofensiva e Defensiva, reagir rápido à perda e à recuperação da bola.	Trabalhar os movimentos de rutura, movimentações constantes, combinações ofensivas.	

Fase Inicial

Passé e receção frente-a-frente		
	Descrição: Passé e receção frente-a-frente: - Livre; - Receção com o pé direito e passé com o pé esquerdo; - Receção com o pé esquerdo e passé com o pé direito. Objectivos específicos: - Técnica individual: passé e receção; - Técnica individual: lateralidade.	Hora 15m Atletas Espaço 10m distância
Observações:		TA: 15m

Fase Fundamental


Ex. de Posse 7x7+7 apoios + 1 Joker		
	Descrição: Ex. de Posse 7x7+7 apoios + 1 Joker. Uma equipa em posse utilizando sempre os apoios e outra equipa a recuperar bola. Depois de 4 minutos de exercício troca uma a equipa. Objectivos específicos: Trabalhar a tomada de decisão, rápida reacção à perda, melhorar o passé e a desmarcação	Hora 13m Atletas 22 Espaço
Observações:		TA: 28m

Figura 7 Treino nº 46, quinta-feira (1/2)

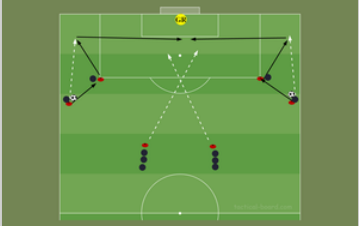
Na Figura 8, pode ver-se continuação detalhada do treino número 46.



Boavista Futebol Clube
Juvenis A (masculino)

Treino 46
Época 2022/23

Ex. de Posse (4x4+1 Joker +GR) + Transição Ofensiva (6x6+GR)		
	<p>Descrição: Uma equipa faz posse, (4x4+1 Joker +GR) outra quando recuperar deve ligar com a sua respetiva equipa e iniciar uma Transição Ofensiva. A outra equipa caso recupere a bola tem 5 segundos para jogar a bola para um dos corredores laterais e faz-se uma situação de 2x0 com o GR.</p> <p>Objectivos específicos: Trabalhar os movimentos de rutura, melhorar a Basculação do jogo, melhorar os passes entre linhas</p>	<p>Hora 25m</p> <p>Atletas 25</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 53m</p>

Ex. de Finalização com combinação (3x0)		
	<p>Descrição: Ex. de Finalização com combinação (3x0) A bola começa sempre em zonas laterais que fazem uma tabela e cruzam para a zona sempre para 2 jogadores finalizarem.</p> <p>Objectivos específicos: Melhorar a finalização, o último passe e os cruzamentos</p>	<p>Hora 10m</p> <p>Atletas 18</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 1h 3m</p>

Fase Final

Alongamentos		
	<p>Descrição:</p> <p>Objectivos específicos: Aumento da Flexibilidade Muscular e prevenção de lesões.</p>	<p>Hora 5m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço</p>
<p>Observações:</p>	<p>TA: 1h 8m</p>	

Figura 8 Treino nº 46, quinta-feira (2/2)

Treino Sexta-Feira

Último treino da semana, com uma intensidade alta e com principal objetivo trabalhar situações de organização ofensiva e defensiva, assim como, alguns momentos de transição. Treinar combinações ofensivas e criação de situações de finalização frente ao sistema 4-1-4-1. Trabalhar ainda, situações de confrontos 1x1 para manter os jogadores em alerta e ativos para as dificuldades e para a intensidade elevada do jogo seguinte.

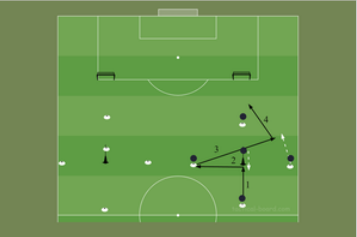
Treino com uma carga física média-alta. Neste treino queríamos aplicar a estratégia treinada nos dias anteriores para o jogo. Os jogadores estão confiantes e demonstram ter entendido tudo o que lhes foi transmitido para abordarem o jogo da melhor maneira. Terão ainda um dia de folga antes do jogo para poderem relaxar e pensar no que lhes foi pedido ao longo da semana, demonstram alguns níveis de ansiedade, o que é normal tendo em conta o nível do adversário, mas estão cientes que se fizeram o que foi trabalhado ao longo da semana conseguirão criar muitas dificuldades à equipa do Vitória.

Na Figura 9, encontra-se a planificação detalhada do treino número 47.



Mesociclo: 3	Microciclo: 11	Período: Competição
Data: 16/09/2022 (Sexta-feira)	Hora: 17:45 às 19:00	Duração: 75'
Local: Parque Desportivo de Ramalde - INATEL Área de treino: Completo	Material: Bolas, sinalizadores, coletes	
Principais objetivos:	Objectivos complementares:	
Combinções Ofensivas e Defensivas. Ajustes táticos e posicionais da linha defensiva e ofensiva. Manter qualidade com posse de bola.	Transição Ofensiva e Defensiva em situação de jogo. Procura rápida do espaço livre e reagir rápido à perda de bola em situação de jogo.	

Fase Inicial

Ex. de Passe e Desmarcação		
	<p>Descrição: Passe Frontal e desmarcação para trás do colega, de seguida passe para o colega à sua esquerda, que faz um passe na diagonal para o seu colega e este recebe e faz um passe frontal para o colega finalizar.</p> <p>Objectivos específicos: Melhorar o passe e a desmarcação Jogar a 1 toque</p>	<p>Hora 15m</p> <p>Atletas 20</p> <p>Espaço</p>
Observações:		TA: 15m

Fase Fundamental

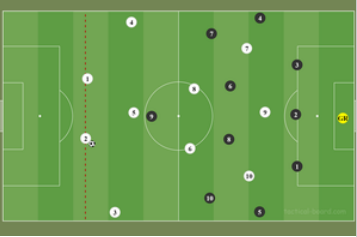
Organização Tática (10x10+GR)		
	<p>Descrição: Organização Tática (10x10+GR) Uma equipa em posse outra a pressionar e a manter o sempre a estrutura defensiva. Basculação do centro de jogo com finalização</p> <p>1ª Variante Ajustar posicionamentos 2ª Variante Uma equipa tenta finalizar, outra tenta recuperar e passar por as linhas sinalizadas.</p> <p>Objectivos específicos: Organização Ofensiva e Defensiva (Trabalhar o posicionamento da Linha Defensiva)</p>	<p>Hora 22m</p> <p>Atletas 21</p> <p>Espaço</p>
Observações:		TA: 37m

Figura 9 Treino nº 47, sexta-feira (1/2)

Na Figura 10, pode ver-se continuação detalhada do treino número 47.



Boavista Futebol Clube
Juvenis A (masculino)

Treino 47
Época 2022/23

Ex. 1x1		
	<p>Descrição: 2 Grupos que ficam ao lado de um poste. Situações de 1x1.</p> <p>1º Atacam, e de seguida defendem</p> <p>Objectivos específicos: Trabalhar a tomada de decisão, rápida reação à perda</p>	<p>Hora 12m</p> <p>Atletas 18</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 49m</p>

Jogo (GR+8X8+GR+8 Apoios)		
	<p>Descrição: Jogo Formal (GR+8x8+GR+ 8 Apoios) em espaço reduzido.</p> <p>Objectivos específicos: Trabalhar a tomada de decisão, rápida reação à perda</p>	<p>Hora 20m</p> <p>Atletas 26</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 1h 9m</p>

Fase Final

Alongamentos		
	<p>Descrição:</p> <p>Objectivos específicos: Aumento da Flexibilidade Muscular e prevenção de lesões.</p>	<p>Hora 5m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 1h 14m</p>

Figura 10 Treino nº 47, sexta-feira (2/2)

Folga Sábado

Os jogadores não têm treino hoje, dia anterior ao jogo é fundamental os atletas estarem relaxados e concentrados no plano de jogo desenvolvido para o dia seguinte.

Jogo Domingo

SUB 17 **Microciclo 12**

Domíngo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domíngo
Jogo Vitória SC x Boavista FC (1-1)	Recuperação Ativa / Equilíbrio de cargas	Folga	Sub-dinâmica Duração	Sub-dinâmica Tensão	Sub-dinâmica Velocidade	Folga	Jogo Famalicão x Boavista FC (0-0)
18/09/2022	19/09/2022	20/09/2022	21/09/2022	22/09/2022	23/09/2022	24/09/2022	25/09/2022

Observações

<ul style="list-style-type: none">• Contexto semanal: Jogo em atraso – Jornada 2 vs Famalicão <p>Jogo anterior – Equipa demonstrou dificuldades na primeira parte, especialmente, devido à parte emocional. Começamos a perder novamente, conseguindo o empate perto do final do jogo.</p> <p>Jogo seguinte – visita ao Famalicão, adversário difícil que, no entanto, não estava a ter os melhores resultados e vinha de uma derrota frente ao Braga. Era imperativo para eles não perderem o jogo.</p> <ul style="list-style-type: none">• 1º treino aquisitivo – Organização defensiva (linha defensiva) e Organização ofensiva• 2º treino aquisitivo – Organização ofensiva + Transição defensiva• 3º treino aquisitivo – Organização defensiva + Transição ofensiva (secundário – organização ofensiva + transição defensiva)

Tabela 8 Microciclo 12 (Semana de 19/09/2022)

Semana de treinos complicada devido ao grau de exigência altíssimo do jogo anterior (Vitória 1x1 Boavista) e do jogo seguinte (Famalicão x Boavista). O jogo anterior provocou um desgaste físico nos atletas muito elevado, a equipa esteve a perder desde o minuto 40 e apenas igualamos a partida aos 90 minutos. Mais uma vez, esta equipa demonstrou ter um enorme carácter e voltou a superar-se, conseguindo ir buscar 1 ponto já nos minutos finais do jogo. Um jogo muito bem disputado e com uma intensidade muito elevada, ambas as equipas em busca da vitória tendo o Boavista dominado os minutos finais do jogo, frente a um Vitória num bloco mais baixo e fechado que o esperado, que procurava apenas ferir através do contra-ataque e do ataque à profundidade (na segunda parte já em vantagem).

Como é de esperar no Campeonato Nacional de Sub17 o nível da maioria das equipas é muito elevado e o próximo adversário é o Famalicão que não pode perder o jogo para ainda se manter na luta pelos lugares do apuramento de campeão.

A equipa do Famalicão apresenta-se no sistema 4-3-3 com dois médios mais defensivos. Ofensivamente é uma equipa muito objetiva, procuram muito os corredores laterais para dar velocidade ao jogo e a profundidade nas costas da linha defensiva adversária. Quando pressionados na sua área, não arriscam a saída curta, acabando por bater longo para a sua referência o PL. Defensivamente, são uma equipa muito agressiva, principalmente a jogar em sua casa, apresentam um bloco alto no sistema 4-2-3-1 com o PL a pressionar os dois centrais adversários. Este bloco defensivo permite espaços nos corredores laterais que muitas vezes são aproveitados pela própria equipa, que convida o adversário a sair pelas laterais para posteriormente aumentar a sua pressão no lateral. Uma equipa equilibrada e com principal destaque no médio ofensivo que tem uma grande capacidade técnica individual que pode decidir um jogo.

Treino Segunda-Feira

Após o jogo com o Vitória, era fundamental recuperar fisicamente e psicologicamente os atletas que jogaram mais minutos. Como tal, estes apenas fizeram exercícios de descontração ou participaram como apoios nos exercícios dos restantes atletas. Os jogadores com menos minutos, tiveram um treino de intensidade elevada e com muitas situações de jogo, com o principal objetivo de equilibrar as cargas físicas dos jogadores do plantel. Foi ainda aproveitado este treino para introduzir algumas nuances táticas do próximo adversário, mas sem sobrecarregar psicologicamente os atletas.


Os jogadores demonstraram estar confiantes e a recuperar bem fisicamente. Os atletas que treinaram com mais intensidade estão com os níveis de desgaste físico mais elevados o que irá igualar o desgaste dos atletas que jogaram mais tempo no último jogo. Ainda terão um dia de folga, para relaxarem e descontraírem, antes de voltarem aos treinos com uma intensidade mais elevada.

Na Figura 11, encontra-se a planificação detalhada do treino número 48.



Mesociclo: 3	Microciclo: 12	Período: Competição
Data: 19/09/2022 (Segunda-feira)	Hora: 18:00 às 19:30	Duração: 90'
Local: Parque Desportivo de Ramalde - INATEL Área de treino: 1/2	Material: Bolas, sinalizadores, coletes e mini balizas	
Principais objetivos:	Objetivos complementares:	
Recuperação// Equilibrar os níveis de carga física do plantel.	Exercício de Descontração, aliviar a tensão psicológica.	

Fase Inicial

Torneio (2x2+Joker)		
	Descrição: 6 equipas de 2 jogadores + 3 jokers. 3 campos reduzidos onde se joga 2x2+1 Joker, avançando sempre para a direita. Troca o joker a cada jogo. Jogos de 4 min. Objetivos específicos: Recuperação, Exercício lúdico	Hora 20m Atletas 15 Espaço
Observações:		TA: 20m

Fase Fundamental


1ª Fase de Construção (Gr+7x6)		
	Descrição: 4 defesas + 3 médios +GR (7+GR) 1 Avançado + 3 médios + 2 Médios Defensivos (6) Objetivos específicos: Trabalhar os movimentos de rutura, melhorar a Basculação do jogo, melhorar os passes entre linhas, movimentações constantes	Hora 20m Atletas 14 Espaço
Observações:		TA: 40m

Figura 11 Treino nº 48, segunda-feira (1/2)

Na Figura 12, pode ver-se continuação detalhada do treino número 48.



Boavista Futebol Clube
Juvenis A (masculino)

Treino 48
Época 2022/23

Ex. de Posse (8x8+1 Joker + 4 Apoios)		
	<p>Descrição: Ex. de Posse (8x8+1 Joker + 4 Apoios) Uma equipa faz posse e tenta jogar com os apoios, a outra equipa tenta recuperar.</p> <p>Objectivos específicos: Melhorar a Basculação do jogo, melhorar os passes entre linhas, movimentações constantes, passe com qualidade.</p>	<p>Hora 15m</p> <p>Atletas 21</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 55m</p>

Jogo (GR+8x8+GR+1 Joker) em espaço reduzido		
	<p>Descrição: Jogo Formal (GR+8x8+1 Joker+GR), com o objetivo de melhorar a Organização Ofensiva e Defensiva e trabalhar sob o modelo de jogo da equipa</p> <p>Objectivos específicos: Trabalhar sob o modelo de jogo da equipa</p>	<p>Hora 20m</p> <p>Atletas 22</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 1h 15m</p>

Fase Final

Alongamentos		
	<p>Descrição:</p> <p>Objectivos específicos: Aumento da Flexibilidade Muscular e prevenção de lesões.</p>	<p>Hora 5m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 1h 20m</p>

Figura 12 Treino nº 48, segunda-feira (2/2)

Folga Terça-Feira

Os jogadores não têm treino hoje, devem aproveitar para relaxar e descontraír com a família e amigos, pois no dia seguinte devem já estar prontos para um treino de intensidade mais elevada e que requer os níveis de concentração no máximo.

Treino Quarta-Feira

Devido à grande carga acumulada pelos jogadores e tendo em conta as dificuldades do jogo anterior, foi optado por fazer um treino mais posicional e dividido por setores. A linha defensiva trabalhou aspetos táticos específicos das suas funções defensivas, como coberturas, linha do fora de jogo, bola coberta, bola descoberta... enquanto os médios e os avançados trabalhavam combinações ofensivas sem oposição (movimentações específicas para o jogo seguinte). Foi ainda introduzido alguns momentos de transição para manter os jogadores ativos, assim como, um trabalho complementar de velocidade.

Um treino muito importante a níveis táticos, pois foram trabalhados movimentos específicos de cada setor da equipa com base nas dificuldades dos jogos anteriores. Vários ajustes na linha defensiva e criação de novas dinâmicas/ combinações nos setores mais ofensivos. A equipa apresentou-se motivada e confiante, o que facilitou no aumento da dinâmica dos exercícios. Um treino focado no nosso estilo de jogo e sem grandes referências em relação ao próximo adversário.

Na Figura 13, encontra-se a planificação detalhada do treino número 49.



Mesociclo: 3	Microciclo: 12	Período: Competição
Data: 21/09/2022 (Quarta-feira)	Hora: 17:45 às 19:30	Duração: 105'
Local: Parque Desportivo de Ramalde - INATEL Área de treino: Completo	Material: Bolas, sinalizadores, coletes	
Principais objetivos:	Objetivos complementares:	
Organização Defensiva (Trabalhar a organização da linha defensiva: coberturas, linha do fora de jogo, bola descoberta, bola coberta...). Combinações Ofensivas.	Transição Ofensiva e Defensiva (Reagir rápido ao ganho e à perda de bola).	

Fase Inicial

4 Meinhos (4x1)		
	Descrição: 4 Meinhos de 5 jogadores, 4 jogadores fazem posse e 1 jogador pressiona. Quando recuperar, troca com quem perdeu. (4x1) Objetivos específicos: Trabalhar a tomada de decisão, rápida reação à perda, melhorar o passe e a desmarcação	Hora 15m Atletas 20 Espaço
Observações:		TA: 15m

Fase Fundamental

Ex. de Posse (8+4x4)		
	Descrição: Ex. de Posse (8+4x4) 8 jogadores como apoios, tentam ligar com 4 jogadores que têm a posse de bola. Objetivos específicos: Trabalhar o jogo interior e exterior	Hora 15m Atletas 16 Espaço
Observações:		TA: 30m

Figura 13 Treino nº 49, quarta-feira (1/2)

Na Figura 14, pode ver-se continuação detalhada do treino número 49.



Boavista Futebol Clube
Juvenis A (masculino)

Treino 49
Época 2022/23

Organização Defensiva e Trabalho Defensivo + Ex. de Finalização com combinação		
	<p>Descrição: 8 jogadores trabalham as coberturas defensivas (contenção, bola coberta e descoberta). 7 jogadores trabalham várias combinações de finalização</p> <p>Objectivos específicos: Trabalho Defensivo + Ex. de Finalização com combinação</p>	<p>Hora 22m</p> <p>Atletas 20</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 52m</p>

Jogo (GR+7X7+GR) + Trabalho Complementar		
	<p>Descrição: Jogo formal (GR+7X7+GR), em espaço reduzido + Trabalho Complementar (Velocidade)</p> <p>Objectivos específicos: Trabalhar a Organização defensiva e ofensiva</p>	<p>Hora 25m</p> <p>Atletas 16</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 1h 17m</p>

Fase Final

Alongamentos		
	<p>Descrição:</p> <p>Objectivos específicos: Aumento da Flexibilidade Muscular e prevenção de lesões.</p>	<p>Hora 5m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço</p>
<p>Observações:</p>		<p>TA: 1h 22m</p>

Figura 14 Treino nº 49, quarta-feira (2/2)

Treino Quinta-Feira

Treino de intensidade elevada e com o principal objetivo de trabalhar a organização defensiva e ofensiva. Treinar a nossa pressão alta, de forma a condicionar a saída organizada do adversário. Melhorar o jogo com bola, procurando sair de zonas de pressão e atacar rapidamente o espaço livre em corredores contrários. Trabalhar algumas saídas curtas e os momentos de transição ofensiva e defensiva.

Treino com uma intensidade mais elevada, os jogadores corresponderam muito bem à exigência do treino, executando os exercícios com uma dinâmica bastante elevada. A linha defensiva parece ter consolidado os ajustes trabalhados e pedidos no treino anterior; a níveis ofensivos a equipa melhora de semana para semana, sabendo que à medida que as combinações vão sendo mais trabalhadas os exercícios vão sendo executados com uma maior velocidade. É muito importante que a variação de corredor e a saída de zonas de pressão do adversário seja feita de uma forma rápida e segura, para não colocar a equipa demasiado exposta a um contra-ataque.

Na Figura 15, encontra-se a planificação detalhada do treino número 50.



Mesociclo: 3	Microciclo: 12	Período: Competição
Data: 22/09/2022 (Quinta-feira)	Hora: 17:45 às 19:00	Duração: 75'
Local: Parque Desportivo de Ramalde - INATEL Área de treino: Completo	Material: Bolas, sinalizadores, coletes, mini balizas	
Principais objectivos:	Objectivos complementares:	
Organização Ofensiva, trabalhar a variação de corredores, atrair dentro para jogar fora e atrair fora para explorar por dentro. Organização Defensiva com especial atenção à linha defensiva.	Trabalhar a tomada de decisão, rápida reacção à perda, melhorar o passe e a desmarcação, treinar o passe sob pressão.	

Fase Inicial

Meinhos (1+4x3)		
	<p>Descrição: 2 Meinhos (1+4x3). (Objetivo: a bola entrar no jogador dentro do quadrado) 4 apoios fora e 1 jogador no meio dentro do quadrado (móvel). 3 jogadores no meio a pressionar e a roubar bola. Quando estes recuperarem bola, sai o jogador que recuperou e o jogador dentro do quadrado trocando sempre com os apoios de fora.</p> <p>2 variante: Mesmas dinâmicas mas sem quadrado no meio.</p> <p>Objectivos específicos: Trabalhar a tomada de decisão, rápida reacção à perda, melhorar o passe e a desmarcação</p>	<p>Hora 10m</p> <p>Atletas 17</p> <p>Espaço</p>
Observações:		TA: 10m

Fase Fundamental

Ex. de Posse (4x4+4)		
	<p>Descrição: Uma equipa faz posse de bola, utilizando os 4 apoios. Outra equipa pressiona, quando recuperar bola deve jogar nos apoios para promover o jogo exterior.</p> <p>Objectivos específicos: Trabalhar o jogo interior e exterior</p>	<p>Hora 15m</p> <p>Atletas 16</p> <p>Espaço</p>
Observações:		TA: 25m


Figura 15 Treino nº 50, quinta-feira (1/2)


Na Figura 16, pode ver-se continuação detalhada do treino número 50.



Boavista Futebol Clube
Juvenis A (masculino)

Treino 50
Época 2022/23

Organização Defensiva (GR+5x6)		
	<p>Descrição: Uma equipa de 6 jogadores ataca a baliza de 11 enquanto 5 jogadores trabalham a organização defensiva, apenas 1 jogador pode entrar nos corredores laterais para defender e quando recuperarem bola devem finalizar numa das mini balizas.</p> <p>Objectivos específicos: Organização Defensiva (GR+5x6)</p>	<p>Hora 15m</p> <p>Atletas 12</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 40m</p>

Organização Ofensiva e Defensiva (10x10+2 Jokers) com 6 mini balizas		
	<p>Descrição: 2 equipas de 10 jogadores + 2 jokers (10x10+2 Jokers) com 6 mini balizas Explorar corredores laterais e o corredor central</p> <p>Objectivos específicos: Mudanças de corredor Manter a posse</p>	<p>Hora 20m</p> <p>Atletas 22</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 1h</p>

Fase Final

Alongamentos		
	<p>Descrição:</p> <p>Objectivos específicos: Aumento da Flexibilidade Muscular e prevenção de lesões.</p>	<p>Hora 5m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço</p>
	<p>Observações:</p>	<p>TA: 1h 5m</p>

Figura 16 Treino nº 50, quinta-feira (2/2)

Treino Sexta-Feira

Treino da intensidade média-alta e com principal objetivo trabalhar situações de organização ofensiva e defensiva, promover situações de saída curta frente ao sistema 4-2-3-1 com uma maior pressão nos corredores laterais. Treinar combinações ofensivas e criação de situações de finalização, juntamente com um trabalho de velocidade, dando alguma carga física aos jogadores através de sprints. Trabalhar ainda, situações de bola parada ofensiva e defensiva (esquemas táticos e jogadas estudadas).


Último treino antes do jogo, dia de consolidar as estratégias abordadas ao longo da semana. Trabalhar bastante finalização e criar combinações ofensivas e defensivas. A equipa demonstrou-se confiante após uma semana de treinos que correu bastante bem, com os jogadores a sentirem-se prontos para ir a jogo e sem queixas musculares. A única preocupação está voltada para o excesso dessa mesma confiança por parte de alguns jogadores mais utilizados. Este excesso de confiança fez-se sentir na primeira parte do último jogo e é uma preocupação para a equipa técnica, é importante entrar com os níveis de concentração no máximo, pois o jogo é de grande dificuldade.

Na Figura 17, encontra-se a planificação detalhada do treino número 51.



Mesociclo: 3	Microciclo: 12	Período: Competição
Data: 23/09/2022 (Sexta-feira)	Hora: 17:45 às 19:00	Duração: 75'
Local: Parque Desportivo de Ramalde - INATEL Área de treino: Completo	Material: Bolas, sinalizadores, coletes	
Principais objetivos:	Objetivos complementares:	
Organização Ofensiva e Defensiva, consolidar as dinâmicas abordadas ao longo da semana.	Criar situações de finalização. Esquemas Táticos defensivos e ofensivos.	

Fase Inicial

Ex. de Passe e Desmarcação		
	<p>Descrição: Ex. de Passe e Desmarcação, um jogador em cada sinalizador e os restantes jogadores ficam no sinalizador com bola. (Ver imagem)</p> <p>Objetivos específicos: Melhorar os passes entre linhas, movimentações constantes, passe com qualidade.</p>	<p>Hora 10m</p> <p>Atletas 19</p> <p>Espaço</p>
Observações:		TA: 10m

Fase Fundamental


Ex. de Posse (8x8+1 Joker + 4 Apoios)		
	<p>Descrição: Ex. de Posse (8x8+1 Joker + 4 Apoios) Uma equipa faz posse e tenta jogar com os apoios, a outra equipa tenta recuperar.</p> <p>Objetivos específicos: Melhorar a Basculação do jogo, melhorar os passes entre linhas, movimentações constantes, passe com qualidade.</p>	<p>Hora 15m</p> <p>Atletas 21</p> <p>Espaço</p>
Observações:		TA: 25m

Figura 17 Treino nº 51, sexta-feira (1/2)

Na Figura 18, pode ver-se continuação detalhada do treino número 51.



Boavista Futebol Clube
Juvenis A (masculino)

Treino 51
Época 2022/23

Jogo (GR+8x8+GR+1 Joker) em espaço reduzido		
	<p>Descrição: Jogo Formal (GR+8x8+1 Joker+GR), com o objetivo de melhorar a Organização Ofensiva e Defensiva e trabalhar sob o modelo de jogo da equipa</p> <p>Objectivos específicos: Trabalhar sob o modelo de jogo da equipa</p>	<p>Hora 20m</p> <p>Atletas 22</p> <p>Espaço</p>
<p>Observações:</p>		<p>TA: 45m</p>
Ex. de Finalização 1x0		
	<p>Descrição: Ex. de Finalização 1x0 2 colunas, cada jogador tabela com o treinador e finaliza. Trocando sempre de fila de seguida.</p> <p>Objectivos específicos: Finalização, Colocação, Apoios bem direcionados</p>	<p>Hora 10m</p> <p>Atletas 20</p> <p>Espaço</p>
<p>Observações:</p>		<p>TA: 55m</p>

Figura 18 Treino nº 51, sexta-feira (2/2)

Folga Sábado

Os jogadores não têm treino hoje, dia anterior ao jogo é fundamental os atletas estarem relaxados e concentrados no plano de jogo desenvolvido para o dia seguinte.

Jogo Domingo

4.4 Competição vs Processo de Treino

Uma modelo de jogo focado na vitória, pois só assim a conseguimos alcançar. Um estilo de jogo focado na valorização da posse de bola, mantendo sempre uma elevada velocidade e intensidade durante a partida, algo que vai de encontro a todos os valores e ideias que são transmitidas para os jogadores ao longo das semanas. A importância de ser rápido na reação à perda da bola, da concentração na organização defensiva e a constante mobilidade ofensiva, são tudo coisas exigidas em todos os treinos e todos os jogos.

Assumindo o sistema 4-3-3, procurando sempre ter 1 médio em apoio aos centrais tanto a nível de organização defensiva como na saída curta com bola, pois este é um aspeto fundamental na equipa, construção de jogo a partir dos 2 centrais, sempre procurando o médio mais recuado ou os laterais esquerdo e direito. Numa zona mais avançada do campo, utilizar os dois médios mais avançados a procurar jogo entre linhas, enquanto o PL fixa os centrais adversários e os extremos com liberdade para procurar jogo interior ou exterior. Não esquecer a importância da utilização de todo o campo, os laterais devem encontrar-se bem abertos, procurando sempre dar largura ao jogo ofensivo.

No momento de reação à perda de bola a equipa tem que ser rápida a reorganizar-se, procurar impedir a progressão do adversário tem que ser o primeiro pensamento, sabendo também utilizar uma falta quando necessário. A pressão ao ataque organizado do adversário deve ser alta, não permitir que a bola entre pelo corredor central do campo, empurrando sempre o jogo para as linhas laterais, onde conseguiremos limitar as linhas de passe ao adversário, os 2 médios mais subidos procuram impedir a saída pelos médios adversários, que em caso de progressão da outra equipa no terreno deverão baixar para junto do outro médio mais recuado e reorganizar num bloco fechado e mais baixo, mas sempre pressionante no portador da bola.

No sistema tático 4-3-3, temos 3 jogadores na zona do meio-campo de forma a facilitar a ligação da defesa com o ataque, trabalho muito importante destes 3 jogadores que deverão ser capazes de criar a dinâmica e intensidade necessária no jogo. Procura constante do espaço e da superioridade, desta forma, saberão quando aproveitar o espaço nas linhas através dos laterais ou quando atacar pelo centro aproveitando um dos extremos no jogo interior ou o próprio PL através do jogo de costas (em apoio aos médios).

Defensivamente a equipa deverá ser compacta, fechada e defender sempre do lado da bola, trabalhando em bloco e sempre preparados para fazer a cobertura defensiva. O trabalho defensivo não requer apenas trabalho dos defesas, mas sim de todos os jogadores, os centrais deverão ter uma grande atenção à profundidade que deixam nas suas costas, pois a equipa irá defender num bloco alto procurando provocar o erro do adversário, para isto, a pressão exercida pelos homens da frente é essencial, não permitindo que a bola entre nos médios de forma a construírem uma situação de ataque.

Num estilo de jogo tão exigente o desgaste da equipa é grande, deste modo, estratégias como não subirem os dois laterais em simultâneo, terão de ser aplicadas durante o jogo para recuperação física e para a própria contenção defensiva, mas nunca deixando de dar o máximo dentro de campo, pois é com esse querer e ambição que se atingirá a vitória.

4.4.1 Organização Ofensiva

A equipa apresenta vários princípios alusivos ao momento de Organização Ofensiva, tais como:

- A equipa apresenta-se num sistema de 4-3-3 com um médio mais recuado e dois mais ofensivos;

- Valorização da posse de bola;

- A equipa deve trabalhar muito com bola e sem bola principalmente, é muito importante haver mobilidade no ataque para criar soluções de passe ao jogador com bola;

- O grande objetivo é criar os espaços livres no campo, como tal, estratégias como atrair um adversário num corredor para explorar outro, jogar por dentro para aproveitar os espaços nas linhas, ou o contrário atrair fora para depois explorar o espaço interior, são estratégias constantemente utilizadas e que têm de estar automatizadas na cabeça dos jogadores;

- Constantes movimentações na procura do espaço livre, criar sempre uma linha de passe ao jogador com bola, quer no corredor central como nos laterais;

- Laterais bem abertos para dar largura ao jogo ofensivo;

- Os avançados procuram fixar a linha defensiva do adversário, como os avançados podem ter de procurar dar uma linha de passe em zonas mais baixas, é importante haver comunicação entre os três jogadores da frente para não baixarem em simultâneo. A estratégia mais vezes utilizada era manter o PL subido e entre os centrais adversários, assim, criam-se espaços entre linhas para serem aproveitados pelos extremos (podem também ser os extremos a fixar a linha defensiva adversária para dar liberdade ao PL de vir buscar jogo entre linhas);

- Extremos procuram o jogo entre linhas no corredor central, enquanto o ponta de lança procura a profundidade ou fixar os centrais adversários;

- O médio defensivo deve baixar para vir buscar jogo, podendo mesmo baixar para junto dos centrais formando uma primeira linha de 3 (caso necessário ou pedido pela equipa técnica como estratégia para o jogo);

- Os dois médios mais subidos devem procurar os espaços entre linhas em zonas mais avançadas no campo, mas nunca desfazendo o triângulo do meio campo formado pelos 3 médios;

- Os centrais têm liberdade para sair a jogar com bola controlada se necessário, ficando o médio defensivo a ocupar a posição de central.

- Quando não há condições de sair curto, o GR deverá bater o pontapé de baliza longo para a referência da equipa nestas situações o PL. Nestes momentos é muito importante os dois médios mais subidos aproximarem do PL para recuperar as segundas bolas, enquanto os extremos atacam a profundidade nas costas da defesa (obriga os defesas a manterem-se baixos e a não poderem disputar uma possível segunda bola).



Figura 19 Jogo Boavista x Famalicão Sub17 2022/23

Na figura 19 podemos observar uma situação de ataque organizado por parte do Boavista frente a um bloco defensivo alto e bem fechado na zona central do campo do Famalicão.

Defrontando este tipo de bloco defensivo, a equipa deve procurar dar bastante largura ao seu jogo ofensivo através dos seus laterais e procura criar espaços entre linhas para os extremos explorarem.

Na figura observamos os laterais baixos para apoiarem os centrais na saída curta, assim como, o médio mais defensivo, enquanto o PL e um extremo fixam a linha defensiva adversária. Os médios procuram espaços para receber entre linhas e tentam criar desequilíbrios no corredor central. O extremo do lado da bola já se encontra mais baixo para poder dar uma linha de passe ao próprio central ou eventualmente, quando a bola chegar ao lateral.

O espaço nos corredores laterais é notório, no entanto, o adversário tem noção desse mesmo espaço, “convidando” a nossa equipa a sair por lá. Quando a bola entra no lateral a pressão adversária aumenta, tentando impedir a progressão no terreno por parte da nossa equipa. Com isto, se a bola entrar no corredor lateral é essencial um médio e o extremo do lado da bola aproximarem do lateral para lhe dar possíveis linhas de passe. Após a equipa sair deste momento de pressão o espaço livre estará no corredor contrário, tendo os jogadores de acelerar, nesse momento, para aproveitar a superioridade no outro corredor.

Após esta primeira fase de pressão, a equipa pode procurar rapidamente finalizar através de combinações ofensivas dos jogadores mais avançados, e possivelmente mais um lateral e um médio, ou procurar equilibrar a equipa e organizar novamente o seu ataque, mas desta vez, numa zona mais avançada do campo (meio campo adversário).

Na figura 20 apresentada abaixo, podemos observar uma situação de ataque organizado por parte do Boavista frente a um bloco defensivo médio-baixo por parte do Marialvas (utilizam o sistema 4-3-3 com os 3 avançados a fechar a zona central).

Perante este tipo de bloco defensivo a equipa procura dar bastante largura e profundidade ao jogo ofensivo através dos seus laterais. Os médios procuram criar desequilíbrios no corredor central para atrair os adversários, libertando espaço nos corredores laterais e na profundidade.

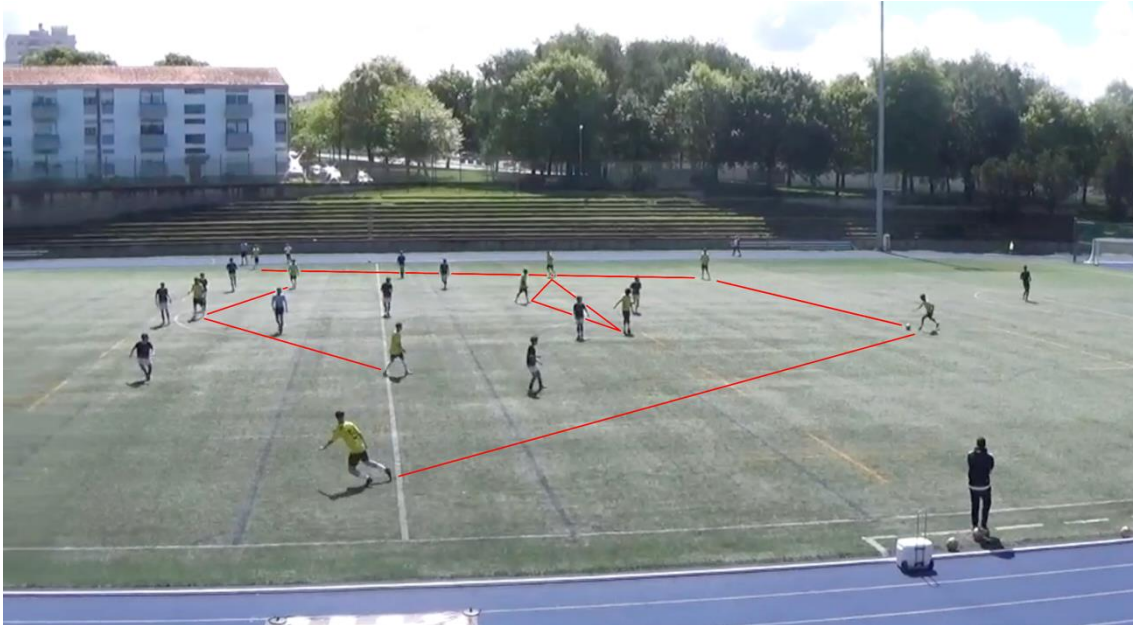


Figura 20 Jogo Boavista x Marialvas Sub17 2022/23

Os extremos têm um papel fundamental nestes momentos do jogo, o trabalho sem bola deles vai definir os espaços por onde a equipa vai atacar. Na figura 20 vemos o extremo esquerdo mais baixo, a procurar jogo entre linhas. Este movimento criar muitas dúvidas ao lateral que o defende, ou acompanha o extremo no seu movimento para zonas interiores, ou fica na marcação ao lateral que tem espaço para receber. A decisão deste lateral vai definir o espaço que fica liberto para a equipa aproveitar.

Os médios encontram-se mais baixos do que provavelmente seria necessário, mas dado que ambos os laterais se encontram projetados em simultâneo, traz um equilíbrio maior à equipa para uma possível transição ofensiva do adversário. Com o PL a fixar os centrais e os médios baixos, o espaço entre linhas é grande, permitindo aos laterais explorarem esse mesmo espaço.

Após a equipa ultrapassar as primeiras duas linhas de 3 do adversário, através de combinações ofensivas quer nos corredores laterais (Lateral-Extremo; Lateral-Extremo-PL; Lateral-Extremo-Médio), quer no corredor central (PL-Extremos; PL-Extremos-Médios) a equipa consegue criar situações de finalização.

Os centrais, em caso de se criarem movimentações propícias (por exemplo o extremo arrastar o lateral adversário para zonas interiores), podem colocar a bola longa nas costas da linha defensiva adversária para o lateral ou PL ataquem a profundidade.

4.4.2 Transição Defensiva

A equipa apresenta vários princípios alusivos ao momento de Transição Defensiva, tais como:

- Reagir rápido à perda da bola, condicionando logo o jogador com bola e obrigar a jogar por trás;

- Reorganizar a equipa rapidamente (baixar os laterais, ou outro jogador fora de posição), para isto é preciso uma grande disponibilidade física dos jogadores e um compromisso muito grande com a equipa (apelar à responsabilidade do jogador);

- Prioridade em fechar o corredor central, obrigar o adversário a jogar por fora limitando as linhas de passe do mesmo;

- Utilização de uma falta tática sempre que necessário e possível;

- Comunicação entre os jogadores para cobrirem possíveis zonas que seriam de um outro jogador que está fora de posição (por exemplo o extremo baixar para o lugar do lateral);

- Manter o equilíbrio da equipa enquanto a mesma está a atacar é fundamental para não ficar em inferioridade numérica quando o adversário recuperar a bola (procurar evitar projetar ambos os laterais em simultâneo, um dos médios manter-se mais recuado...), manter a linha defensiva pelo menos sempre com 3 jogadores;

- Caso o adversário saia da primeira zona de pressão, fechar primeiro o espaço (contenção defensiva) do que procurar pressionar novamente;

- GR pode subir para ajudar no controlo da profundidade;

- Num momento tão exigente a níveis físicos e psicológicos como este, os jogadores têm de estar extremamente concentrados na tarefa e serem muito agressivos no momento de atacar à bola.



Figura 21 Jogo Boavista x Marialvas Sub17 2022/23

Na figura 21 podemos observar o momento em que a equipa adversária recupera a posse de bola. Nesta figura é visível a reação dos jogadores mais próximos da bola a procurarem pressionar rapidamente para impedir a saída do adversário para o ataque (três jogadores pressionam o jogador com bola). Este tipo de reação é trabalhada nos treinos semanalmente, é muito importante existir esta rápida reação à perda, principalmente em jogos que a nossa equipa tem a maior parte do tempo a posse da bola no meio campo adversário.

O facto de ambos os laterais se projetarem na frente no momento de organização ofensiva da equipa, permite ao adversário explorar a profundidade nos corredores laterais, como tal, o primeiro momento de pressão é essencial para este passe na profundidade não surgir. Caso a bola entre nesse espaço, o nosso GR estará atento e, se possível, tentará corta o lance. Deverá estar posicionado numa zona mais avançada do campo mas com a noção de não expor em demasia a nossa baliza.



Figura 22 Jogo Boavista x Tondela Sub17 2022/23

Na figura 21 a equipa encontra-se equilibrada defensivamente, com os dois centrais recuados e a fazer a marcação a apenas um avançado. Por outro lado, na figura 22 já encontramos uma situação de inferioridade numérica de 3x2, neste caso, o lateral do lado contrário ao da bola já deveria ter baixo para junto dos centrais formando uma linha de 3 jogadores. Muito importante também o papel do médio mais defensivo da equipa, que se encontra à frente dos centrais, não pode sair da sua posição para ir pressionar o jogador com bola se não irá expor em demasia a equipa.

Na página seguinte, na figura 23, podemos observar o momento em que a equipa adversária recupera a posse de bola. Neste momento de transição defensiva a equipa encontra-se claramente desequilibrada, estão dois jogadores do Marialvas a atacar a profundidade para apenas 1 defesa central. No entanto, vemos a clara intenção de 2 jogadores estarem a baixar e a tentar acompanhar o movimento dos adversários enquanto o jogador mais próximo da bola procura cortar as linhas de passe ao portador da bola.



Figura 23 Jogo Boavista x Marialvas Sub17 2022/23

Este desequilíbrio defensivo deve-se à grande envolvimento de vários jogadores no jogo ofensivo da equipa, mesmo estando cientes dos riscos que correm ao subir com tantos jogadores, neste momento do jogo (momento da figura) a equipa encontrava-se a perder por 2-1 o que obrigou a esta maior exposição defensiva. O jogo já se encontrava nos últimos 10 min e a capacidade física e mental da equipa já não era a melhor, o desgaste era notório e isso provoca este tipo de situações. A capacidade de reação é mais lenta e a recuperação defensiva é extremamente desgastante a níveis não só físicos como psicológicos.

Apesar da desorganização defensiva, é de valorizar a disponibilidade física dos jogadores, que mesmo estando em dificuldades não desistem e procuram voltar a equilibrar a equipa e impedir o avançar no campo do adversário.

O momento da transição defensiva é, provavelmente, o momento mais importante num jogo de futebol ou, pelo menos, no estilo de jogo adotado pela equipa é fundamental este momento do jogo. Se a reação à perda não for rápida e feita com uma grande intensidade, o jogo ofensivo da equipa teria de ser adaptado para manter mais jogadores no setor defensivo da equipa.

4.4.3 Organização Defensiva

A equipa apresenta vários princípios alusivos ao momento de Organização Defensiva, tais como:

- A equipa defende num bloco alto no sistema 4-1-3-2 procurando pressionar com maior intensidade os centrais adversários, quando o adversário ultrapassa esta primeira zona de pressão a equipa reorganiza-se no sistema 4-1-4-1 num bloco médio mais fechado;

- Condicionar a saída organizada do adversário, procurando obrigar o mesmo a jogar pelos corredores laterais ou a sair longo;

- Pressão alta na linha defensiva adversária, para condicionar a saída organizada do adversário;

- Pressão constante ao portador da bola, não permitir tempo para o adversário pensar com bola;

- Agressividade nos duelos, principalmente numa primeira fase em que a equipa se encontra mais exposta devido à sua pressão alta;

- Médio defensivo recuado mantendo a estabilização defensiva;

- Médios devem marcar os médios adversários, muito importante condicionar o jogo interior, procurar sempre obrigar a jogar pelos corredores laterais;

- Laterais com liberdade de acompanhar o movimento dos extremos adversários, quando estes baixam para procurar jogo (deve apenas acompanhar o extremo o lateral do lado da bola, para manter a linha defensiva equilibrada);

- Os centrais também devem acompanhar o movimento do PL adversário não permitindo este receber de costas em apoio aos seus médios, caso baixe em demasia devem “passar” a marcação para o médio mais defensivo da equipa;

- Constantes coberturas defensivas para poder manter uma pressão alta ao portador da bola sem criar espaços nas costas;

- Os jogadores devem manter os níveis de concentração no máximo para não falhar a marcação do espaço ou de um jogador e demonstrar uma grande disponibilidade física para manterem a equipa equilibrada através das constantes coberturas defensivas;

- Para todos estes fatores serem aplicados é necessária uma grande comunicação entre os jogadores da equipa.



Figura 24 Jogo Boavista x Vitória S.C. Sub17 2022/23

Como podemos observar na figura 24 a equipa encontra-se num bloco alto no sistema 4-1-3-2 com os dois jogadores mais avançados (na figura PL e Extremo Direito) a marcarem os dois centrais adversários.

Este sistema defensivo permite bastante espaço entre linhas, no entanto, se a marcação dos jogadores adversários for feita em cima dos mesmos, impedindo que tenham boas condições para receber a bola, pode ser muito benéfica para a nossa equipa. O espaço nos corredores laterais é notório, no entanto, se for o GR a executar o passe dará tempo aos jogadores mais próximos (extremo esquerdo e médio da linha de 3) chegarem a tempo de condicionar essa receção.

Com a utilização desta pressão procuramos conseguir recuperar a bola em zonas mais subidas do campo, ou obrigar o adversário a sair longo por não conseguir construir jogo desde trás. De jogo para jogo podem ser feitas algumas alterações, como trocar alguns jogadores de posição devido aos confrontos de 1x1, ou deixar um lateral mais descoberto que outro por motivos da qualidade individual desse jogador, entre outras estratégias.

Os jogadores sabem que é bastante desgastante fazer este tipo de pressão ao longo dos 90 min, como tal, temos (jogadores e equipa técnica) que ter a capacidade de leitura de jogo para perceber quando devemos ou não fazer a pressão. Quando o adversário tem a capacidade de ultrapassar a nossa primeira zona de pressão mais do que uma vez repetidamente, isto provoca um grande desgaste físico e psicológico nos jogadores, como tal, optamos por baixar o um pouco o bloco e trazer mais estabilidade defensiva através do sistema 4-1-4-1, para em seguida, voltarmos a fazer a pressão alta com os jogadores um pouco mais frescos e estáveis emocionalmente.



Figura 25 Jogo Boavista x Rio Ave Sub17 2022/23

Na figura 25 já observamos uma pressão mais baixa e com as linhas defensivas mais juntas. O sistema 4-1-4-1 fechado, permite à equipa correr menos riscos defensivos, no entanto, acaba por dar ao adversário um maior tempo de decisão com bola e a capacidade de definir o ritmo do jogo.

Como referido anteriormente, este sistema permite aos jogadores recuperarem um pouco mais fisicamente e psicologicamente, contudo, a atitude competitiva e compromisso com o jogo e com a equipa tem de ser o mesmo, se não voltam a ser criados os espaços que o adversário poderá aproveitar.

O PL procura condicionar a decisão dos centrais, cortando possíveis linhas de passe, enquanto a linha média de 4 se mantém organizada e a fechar os espaços. Após a bola sair da posse dos centrais, a linha média de 4 terá de se adaptar, pois o jogador mais próximo da bola deverá sair na pressão, com os restantes a fazerem a devida cobertura.

Os laterais mantêm a liberdade de acompanhar os extremos adversários quando estes procuram receber a bola entre linhas, assim como, os centrais deverão acompanhar o movimento do PL quando este baixa para procurar jogo.

O médio defensivo na figura 25 tal como na situação da figura 24, tem um papel fundamental no equilíbrio da equipa, pois é ele quem vê as costas da linha média e deve ajudar, através da comunicação, os seus colegas a fazer a marcação dos jogadores que se movimentam nas costas. Cabe ao médio defensivo procurar cobrir o espaço entre as duas linhas de 4. Dado que esse espaço é grande, os restantes jogadores terão que estar atentos para perceberem se devem ou não acompanhar o seu jogador enquanto este executa um movimento sem bola.

4.4.4 Transição Ofensiva

A equipa apresenta vários princípios alusivos ao momento de Transição Ofensiva, tais como:

- Valorização da posse de bola, o primeiro pensamento terá de ser guarda a bola;
- Os centrais devem baixar para dar uma linha de passe segura ao jogador com bola;
- Abrir o jogo preenchendo os 3 corredores (laterais e central), dar largura ao jogo ofensivo;
- Procurar rapidamente os espaços livres e as zonas em que a equipa se encontra em superioridade numérica, mas a equipa terá de estar concentrada para não se desequilibrar defensivamente quando for em ataque rápido, procurar manter pelo menos 3 jogadores em zona defensiva.;
- Através de um passe mais longo, procurar retirar a bola da zona de pressão do adversário (espaço livre no corredor contrário);
- Se houver condições, procurar a profundidade nas costas da linha defensiva ou nos corredores laterais;
- PL deve baixar para tentar dar uma linha de passe mais à frente no campo;
- Quando o PL baixa, os extremos deverão fazer o movimento contrário (atacar a profundidade) criando indecisões à linha defensiva adversária;
- Lateral do lado da bola deve projetar-se rapidamente na frente para criar situações de superioridade na linha;
- A tomada de decisão dos jogadores neste momento do jogo, também dependerá da estratégia abordada para o mesmo, em todos os jogos a equipa estava preparada para saber mais rapidamente os espaços que estão livres de marcação no momento da transição ofensiva;



Figura 26 Jogo Boavista x Paços de Ferreira Sub17 2022/23

Na figura 26 está representada o momento de recuperação de bola por parte de um médio do Boavista. Tendo condições para observar o posicionamento e a movimentação dos seus colegas, o jogador com bola procura uma linha de passe em posições mais avançadas do campo.

Neste momento ofensivo observamos os dois extremos da equipa e um médio a procurarem rápido a profundidade enquanto o adversário se encontra desequilibrado defensivamente. O PL está a fazer o movimento contrário ao dos restantes avançados, procura dar uma linha de passe mais segura e, em simultâneo, arrastar os defesas centrais com ele, libertando espaço nas costas para os extremos explorarem.

A recuperação de bola foi numa zona perigosa para o adversário, pois já se encontrava com os laterais subidos e tiveram de ser os médios a baixar para tentar equilibrar a equipa, isto, se a bola entrar no PL, por exemplo, pode criar uma situação de igualdade ou de superioridade numérica para a nossa equipa. A procura rápida da profundidade por parte dos extremos e o baixar do PL foram essenciais para criar este desequilíbrio.

Devido à envolvimento de 5 jogadores nesta transição ofensiva, está sinalizado na figura o médio defensivo da equipa que se manteve na sua posição, procurando não desequilibrar defensivamente a equipa se houver uma transição defensiva.



Figura 27 Jogo Vitória S.C. x Boavista Sub17 2022/23

A figura 27 é idêntica à anterior (figura 26), vemos o movimento dos dois extremos na procura pela profundidade, mas com uma ligeira alteração, nesta figura quem está a arrastar os defesas são os extremos e não o PL como na situação anterior. Nesta figura percebemos que o espaço livre está a ser criado à frente da linha defensiva do adversário (espaço que está a ser explorado pelo PL) e não na profundidade.

Podemos observar também o movimento do lateral esquerdo após a recuperação de bola por parte do médio, este sai rapidamente para o ataque procurando dar uma linha de passe fora da zona da primeira pressão do adversário. O Vitória é muito forte na reação à perda da bola, procurando pressionar rapidamente o portador da mesma, no entanto, deixam muito espaço nos corredores laterais, espaço esse que sabíamos que poderia ser explorado pela nossa equipa, como foi o caso desta transição que acabou por dar golo.

Também nesta figura está sinalizado o médio defensivo da equipa que manteve uma posição mais recuado para não expor defensivamente a equipa a uma possível transição ofensiva do Vitória.

4.4.5 Bolas Paradas Ofensivas

Nas bolas paradas ofensivas podem ser assumidos diferentes esquemas táticos, sendo os seguintes, os mais habituais por parte da nossa equipa:

Canto Ofensivo:

- Lado direito, bola batida com o pé esquerdo e do lado esquerdo, bola batida com o pé direito;
- Preferência em situações de cruzamento fechado;
- Utilização de jogadas estudadas através de cantos curtos, baseadas nos sistemas táticos do adversário;
- Canto batido para a entrada da pequena área;
- Jogadores muito fortes no jogo aéreo e no ataque à bola;
- 1/2 jogadores na bola e 1 jogador à entrada da área;
- 5 jogadores na área: 1 no primeiro poste e sai para o canto curto quando pedido, 1 ataca o primeiro poste e outro o segundo, os restantes dois atacam a zona intermédia;
- 2/3 jogadores recuados.



Figura 28 Jogo Boavista x Padroense Sub17 2022/23

Livre Ofensivo:

- Lado direito, bola batida com o pé esquerdo;
- Lado esquerdo, bola batida com o pé esquerdo (livre batido com o pé direito se for direto à baliza);
- Utilização de jogadas estudadas através de livres curtos, baseadas nos sistemas táticos do adversário;
- Livre batido para a zona intermédia, entre o GR e a linha defensiva (procurar criar a dúvida ao GR);
- Jogadores muito fortes no jogo aéreo e no ataque à bola;
- 1/2 jogadores na bola
- 5 jogadores na área: 1 ataca o primeiro poste, dois atacam a zona intermédia e os restantes dois atacam o segundo poste;
- 1 jogador à entrada da área;
- 2/3 jogadores recuados.



Figura 29 Jogo Paços de Ferreira x Boavista Sub17 2022/23

4.4.6 Bolas Paradas Defensivas

Nas bolas paradas defensivas podem ser assumidos diferentes esquemas táticos, sendo os seguintes, os mais habituais por parte da nossa equipa:

Canto Defensivo:

- Marcação à zona;
- Jogadores muito fortes no jogo aéreo e no ataque à bola;
- 1 jogador sai ao canto curto;
- 1 jogador no primeiro poste e 1 jogador no segundo poste;
- Linha de 5 jogadores na entrada da pequena área e 1 jogador à frente dessa linha;
- 1 jogador na frente.

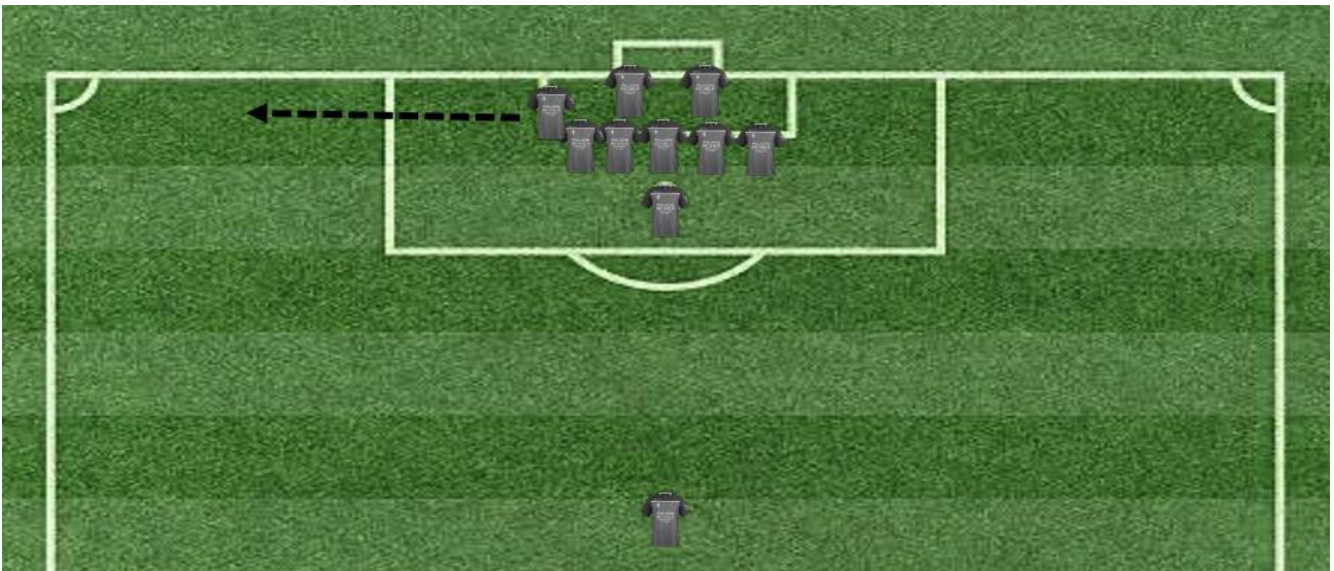


Figura 30 Esquema tático dos cantos defensivos do Boavista Sub17

Livre Defensivo:

- Marcação à zona;
- Jogadores muito fortes no jogo aéreo e no ataque à bola;
- 2 jogadores na barreira ou mais se necessário;
- Primeira linha de 7 jogadores;
- 1 jogador na frente.

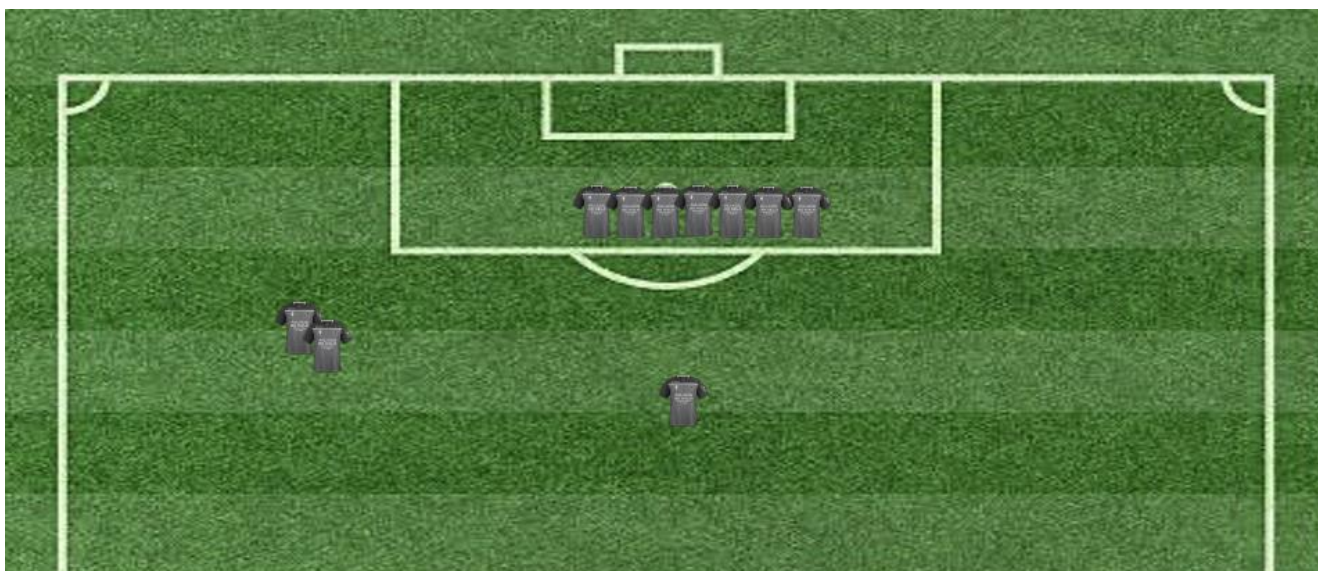


Figura 31 Esquema tático dos livres defensivos do Boavista Sub17

4.4.7 Análise da Equipa Adversária

Enquanto analista da equipa, tenho como função desenvolver o relatório de análise da equipa adversária e apresentá-lo no início de cada semana de treinos. Este trabalho serve para preparar estrategicamente o jogo seguinte.

Para executar a análise assistia aos jogos que tinha disponíveis do adversário, sendo o ideal um mínimo de 5 jogos, o que nem sempre foi possível. Nessa análise apresentava os 4 momentos do jogo do adversário (organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e transição ofensiva), a possível equipa inicial, pontos fortes e fracos e os jogadores-chave. Fazia ainda um relatório das bolas paradas ofensivas e defensivas do adversário (jogada de saída no meio campo, cantos, livres e penáltis).

Com o objetivo de ser o mais correto e eficaz possível, para cada momento do jogo desenvolvi algumas perguntas que me pudessem ser úteis fazer quando estivesse a observar um jogo:

- Organização Ofensiva: Como se posiciona o adversário quando tem bola nas diferentes fases? Que soluções apresenta, o que procura e de que forma? A que espaços quer chegar e de que forma o faz? Que adaptações apresenta no seu modelo de jogo e que adaptações pode introduzir mediante a forma como é condicionado? Quais os pontos fortes que podem fazer a diferença? Como os poderemos tentar anular? Que soluções apresentar e ajustes sugerir?

- Transição Defensiva: De que forma e onde poderão perder a bola? Como estão posicionados os equilíbrios dentro e fora do centro de jogo? O que fazem no momento da perda? O que vamos fazer no momento da recuperação? Onde está o espaço para ser explorado? Como o vamos fazer e que missões dar a cada jogador?

- Organização Defensiva: Como e onde se posiciona o adversário quando não tem bola? Que tipo de pressão faz? Quais as referências de posicionamento? Que adaptações apresenta mediante a valia e a forma como o adversário se posiciona em campo? Que espaços para serem explorados encontramos? Quais os pontos fracos que deveremos explorar? Como o poderemos fazer?

- Transição Ofensiva: De que forma e onde poderão recuperar a bola? O que fazem no momento da recuperação? Que capacidade têm de transitar e sair da possível reação? Quem são e onde estão nesse momento as referências para a transição? Que espaços habitualmente procuram e por quem? O que vamos fazer e como deveremos estar posicionados no momento da possível perda de bola?

Nas figuras a baixo, segue um exemplo de uma análise apresentada esta temporada, relativa ao jogo Merelinense x Boavista a contar para a 14ª jornada da 2ª Fase de Manutenção do Campeonato Nacional de Sub17. Esta análise realça a equipa adversária nos diferentes momentos do jogo. Este jogo era extremamente importante, pois acabamos por garantir a manutenção na 1ª Divisão.



Figura 32 Capa da apresentação do relatório do adversário

Primeiramente, é importante destacar e enquadrar quem vê a apresentação, quais os jogos que foram observados para as conclusões que posteriormente serão retiradas.

Boavista Futebol Clube
RELATÓRIO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DO ADVERSÁRIO

Jogos observados:

- Merelinense 2 x 3 Rio Ave
- Padroense 3 x 0 Merelinense
- Famalicão 2 x 2 Merelinense
- Merelinense 5 x 2 Paços de Ferreira
- Merelinense 0 x 3 Boavista

Logos: KELME, PLACARD.pt, UNLOCK, auditiv, monchique

2

Figura 33 Jogos observados do adversário

Após o enquadramento, demonstro os sistemas adotados pela equipa ofensivamente e defensivamente.

Boavista Futebol Clube
RELATÓRIO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DO ADVERSÁRIO

Jogos Observados

Ofensivamente 4-3-3

Defensivamente 4-4-2

Logos: KELME, PLACARD.pt, UNLOCK, auditiv, monchique

Figura 34 Estrutura tática adotado pelo adversário ofensivamente e defensivamente

Em seguida, apresento uma breve caracterização geral da equipa ou de certos jogadores chave.



Figura 35 Caracterização geral, últimos jogos e jogadores chave do adversário

Na sequência da figura 35, demonstro um confronto entre as estruturas do adversário e a nossa, ofensivamente e defensivamente, com uma breve descrição.

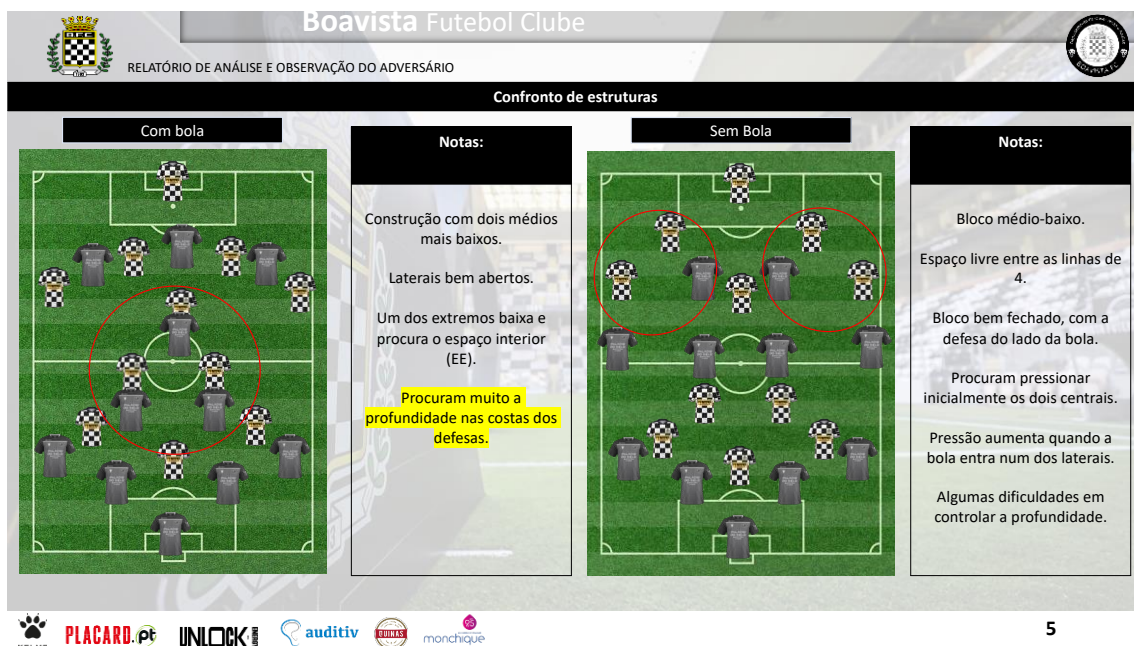



Figura 36 Confronto entre a nossa estrutura tática e a do adversário

Após o quinto slide, começo a apresentação da equipa adversária nos diferentes momentos do jogo, iniciando pela Organização Ofensiva, através de uma imagem.

Boavista Futebol Clube
RELATÓRIO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DO ADVERSÁRIO

Organização Ofensiva

4-3-3
1/2 médios baixam para ajudar na construção.
Laterais baixos e abertos, extremos baixam para aproveitar o espaço livre na linha.



KELME PLACARD.pt UNLOCK auditiv GINCO monchique

6

Figura 37 Imagem do adversário em fase de Organização Ofensiva

Posteriormente, procedo à apresentação de vídeos com diferentes lances da equipa adversária na sua primeira fase de construção.

Boavista Futebol Clube
RELATÓRIO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DO ADVERSÁRIO

Organização Ofensiva

Laterais bem abertos. – Dois médios baixam para ajudar a criar jogo.
Têm dificuldades em sair pelo corredor central, procuram muito combinações nos corredores laterais.
Após passarem a primeira zona de pressão procuram a profundidade nas costas da defesa (3 avançados muito rápidos).



KELME PLACARD.pt UNLOCK auditiv GINCO monchique

7

Figura 38 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em fase de Organização Ofensiva

Em seguida, visualizamos um vídeo referente ao momento de Transição Defensiva.

Boavista Futebol Clube
RELATÓRIO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DO ADVERSÁRIO

Transição Defensiva

Linha defensiva muito exposta, permitem explorar a profundidade nas suas costas.
Laterais encontram-se muitas vezes subidos em simultâneo.
Pressão rápida ao jogador que recupera a bola.



KELME PLACARD.pt UNLOCK auditiv QUINCA monchique

8

Figura 39 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em fase de Transição Defensiva

Na sequência da transição, abordamos o momento de Organização Defensiva, através de 3 imagens que ilustram os 3 blocos defensivos apresentados pelo adversário.

Boavista Futebol Clube
RELATÓRIO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DO ADVERSÁRIO

Organização Defensiva

4-4-2
Procuram pressionar alto numa primeira fase, permitindo muito espaço entre linhas.
O bloco vai baixando à medida que o adversário avança no campo (formam um bloco baixo e fechado).



BLOCO ALTO

BLOCO BAIXO

BLOCO MÉDIO

KELME PLACARD.pt UNLOCK auditiv QUINCA monchique

9

Figura 40 Imagens do adversário em fase de Organização Defensiva nos 3 blocos defensivos que poderá apresentar

Na Figura 41, podemos observar aquilo que seria um vídeo alusivo ao bloco defensivo médio/ baixo do adversário.

Boavista Futebol Clube
RELATÓRIO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DO ADVERSÁRIO

Organização Defensiva

Bloco médio/ baixo: - Bloco médio-baixo fechado. – Procuram impedir o jogo interior deixando os corredores mais expostos (importante dar muita largura ao jogo ofensivo).
– Muito importante o jogo sem bola, para encontrar o espaço livre entre linhas. – Laterais não acompanham os extremos quando estes baixam ou procuram dentro.
Em momento de cruzamento, 2º Poste livre de marcação.



KELME PLACARD.pt UNLOCK auditiv GINCO monchique

Figura 41 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em fase de Organização Defensiva num bloco médio-baixo

Na Figura 42, por outro lado, podemos observar aquilo que seria um vídeo alusivo ao bloco defensivo médio/ alto do adversário.

Boavista Futebol Clube
RELATÓRIO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DO ADVERSÁRIO

Organização Defensiva

Bloco Médio/ Alto: Espaço na zona central e entre linhas.
Os dois jogadores mais avançados procuram fechar o 6 adversário e pressionar os dois centrais.
Pressão aumenta quando a bola chega ao lateral.



KELME PLACARD.pt UNLOCK auditiv GINCO monchique

11

Figura 42 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em fase de Organização Defensiva num bloco médio-alto

Em seguida, visualizamos um vídeo referente ao momento de Transição Ofensiva do adversário.



Figura 43 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em fase de Transição Ofensiva

Por fim, finalizo a apresentação com aquela que poderá ser a equipa inicial apresentada pelo adversário, no nosso jogo.



Figura 44 11 inicial do adversário, provável para o jogo

Tal como nas figuras anteriores, segue um exemplo de uma análise apresentada esta temporada, relativa ao jogo Merelinense x Boavista a contar para a 14ª jornada da 2ª Fase de Manutenção do Campeonato Nacional de Sub17, mas agora referente à análise das bolas paradas. De relembrar que este jogo foi extrema importância, pois acabamos por garantir a manutenção na 1ª Divisão.

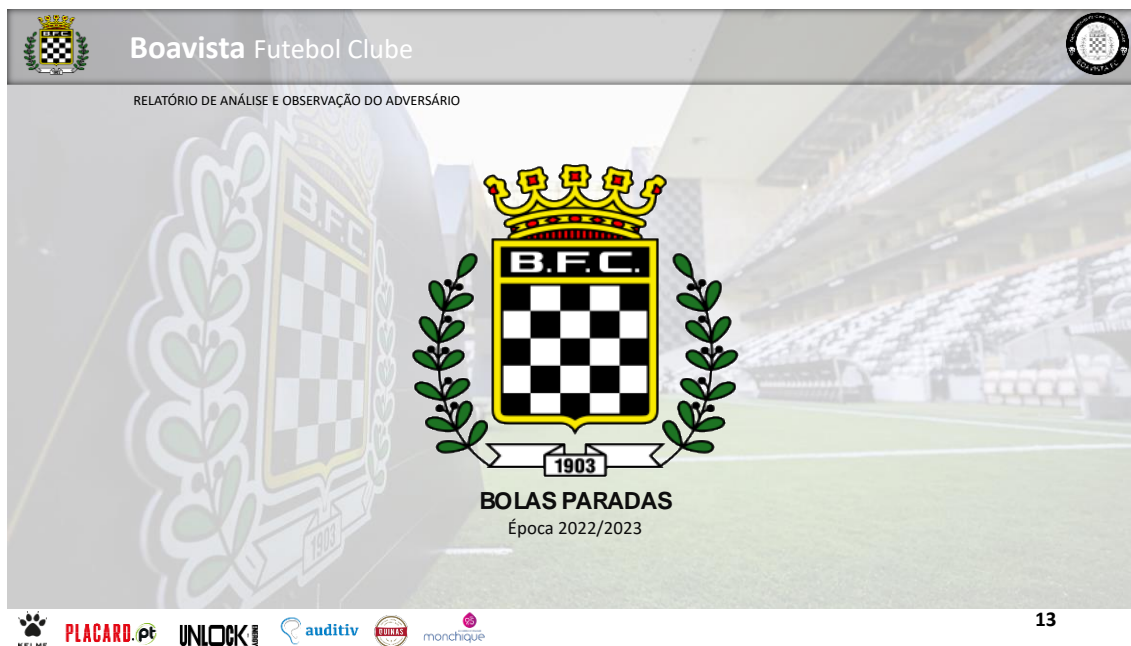


Figura 45 Capa da apresentação do relatório do adversário

Esquema tático do adversário, no momento de bola parada: canto ofensivo.



Figura 46 Esquema tático ofensivo do adversário: Canto

Vídeo alusivo aos cantos ofensivos do adversário.



Figura 47 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em momento de Canto Ofensivo

Esquema tático do adversário, no momento de bola parada: livre ofensivo.

Boavista Futebol Clube
RELATÓRIO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DO ADVERSÁRIO

Esquemas táticos Ofensivos- Livres

Livres	Direito	Esquerdo
Pé	Direito	Direito
Na área	5	
Na bola	1/ 2	
Fora da área	1/2	
Recuados	2	
Zona preferencial	Zona Intermédia/ 2º Poste	Zona Intermédia/ 2º Poste

KELME PLACARD.pt UNLOCK auditiv QUINCO monchique

Figura 48 Esquema tático ofensivo do adversário: Livre

Vídeo alusivo aos livres ofensivos do adversário.



Figura 49 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em momento de Livre Ofensivo

Esquema tático do adversário, no momento de bola parada: canto defensivo.



Boavista Futebol Clube

RELATÓRIO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DO ADVERSÁRIO



Esquemas táticos Defensivos- Cantos



CANTOS	
Tipo de marcação	Mista
Zona 1ª Poste	1
1ª Linha	4
Zona 2ª Poste	0
HXH	4
Entrada da área	1/0
Saem ao curto	1
Na frente	0








18

Figura 50 Esquema tático defensivo do adversário: Canto

Vídeo alusivo aos cantos defensivos do adversário.



Figura 51 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em momento de Canto Defensivo

Esquema tático do adversário, no momento de bola parada: livre defensivo.

Boavista Futebol Clube
RELATÓRIO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DO ADVERSÁRIO

Esquemas táticos Defensivos- Livres

LIVRES	
Tipo de marcação	Mista
Barreira	2
1ª Linha	8
À frente da linha	1/0

KELME PLACARD.pt UNLOCK auditiv QUINCO monchique

Figura 52 Esquema tático defensivo do adversário: Livre

Vídeo alusivo aos livres defensivos do adversário.



Figura 53 Vídeo com cortes dos jogos do adversário em momento de Livre Defensivo

Como já foi referido anteriormente, estas análises eram apresentadas à equipa técnica e, por vezes, aos jogadores. Eram muito utilizadas para refletir e discutir sobre aspetos que nos poderiam ser úteis na construção da estratégia para o jogo. Como tal, os treinos ao longo da semana também seriam baseados nestas análises, para trabalharmos os aspetos técnicos e táticos relevantes para o jogo seguinte.

A apresentação do relatório poderia ser feita toda logo no início da semana, ou se o treinador principal considerar (em conjunto com a restante equipa técnica) que seria demasiada informação de uma só vez para os jogadores, a apresentação era repartida ao longo da semana, à medida que os aspetos táticos iam sendo trabalhados em treino. Esta forma de apresentação foi várias vezes utilizada, principalmente em jogos de dificuldade não tão elevada. Em geral, a curiosidade dos jogadores para os jogos de elevado grau de dificuldade (Porto, Braga, Vitória SC, Famalicão...) era grande, como tal, estavam mais concentrados quando a apresentação era feita e conseguiam, em contrapartida, reter mais informação.

4.5 Desenvolvimento Profissional

No Boavista forneceram-me ainda a oportunidade de ser treinador adjunto no escalão de Sub13 Feminino, onde aproveitei para concluir o estágio de Grau I (UEFA C) de treinador da Associação de Futebol do Porto. Este estágio apresentou-me uma realidade bastante diferente, o futebol feminino, onde tive o privilégio de ser campeão distrital por duas vezes de futebol 7 (Liga Fut7 e Liga Primavera Fut7) e participar ainda numa Taça Nacional de futebol 8. O futebol 8 foi um contexto completamente novo para mim, o que proporcionou grandes desafios para a equipa técnica e para as jogadoras. A nossa prestação na Taça Nacional foi bastante positiva tendo a equipa ficado em 2º lugar na fase de grupos sem qualquer derrota, num grupo com Braga, Vitória SC, Paços de Ferreira e Vila Fria 1980. Com o 2º lugar tivemos a oportunidade de ir jogar as meias-finais frente ao Benfica em Lisboa, jogo que acabamos por perder, mas ainda tivemos a oportunidade de disputar um jogo pelo 3º lugar na Taça Nacional 22/23 frente ao Cad Entroncamento, que acabamos por vencer.

Uma experiência incrível, diferente em todos os sentidos pelo seu contexto e que veio enriquecer ainda mais a minha temporada de 2022/ 2023.

É de extrema importância desenvolver o nosso conhecimento pessoal sobre o jogo e o treino, independentemente do nível (de competição) em que nos encontramos, pois só assim conseguimos desenvolver os nossos conhecimentos sobre o mesmo. Como tal, assisti a uma formação de “Análise da Equipa Adversária”, orientada por Rui Pinheiro, Coordenador do Departamento de Análise e Analista do Vitória SC.

5. Conclusões

Todas as semanas são desenvolvidos aspetos técnicos e táticos com o objetivo de melhorar a exibição da equipa no próximo jogo, grande parte das vezes, o jogo acaba por ser um reflexo daquilo que foi a semana de treinos. Desta forma, todas as semanas acabamos por fazer uma “avaliação” daquilo que tem vindo a ser trabalhado.

É muito importante refletir sobre os jogos e entender o que de bom tem acontecido e o que deve ser melhorado. É através desta reflexão que devemos planejar a nossa semana de treinos, melhorar o que precisa de correções e manter a exigência. Mas não devemos apenas refletir sobre os jogos, a evolução e o crescimento do rendimento dos jogadores desenvolve-se no treino, por isso, também o treino merece a nossa reflexão, entender o porquê de alguns exercícios serem executados com maior intensidade que outros, pode ser a chave para um treino de excelência.

Para avaliar o cumprimento dos objetivos coletivos, fazemos sempre uma análise a cada jogo para percebermos melhor se os aspetos trabalhados no treino, foram aplicados no jogo. Através de questionários da perceção subjetiva de esforço percebemos o nível de desgaste físico dos jogadores no jogo e nos treinos, e se estão a ir ao encontro do que seria esperado pela equipa técnica (1 questionário a meio da semana e outro no dia a seguir ao jogo).

Com o diálogo entre os elementos da equipa técnica e jogadores, são retiradas novas avaliações quer sobre a perceção do trabalho da equipa a nível técnico e tático, como aspetos mais motivacionais e de confiança por parte da equipa. Esta reflexão não é fácil de ser feita, envolve muitas condicionantes como anteriormente já foi referido e obriga a uma análise pormenorizada de todas as decisões que são tomadas em relação à equipa, tanto a níveis de comunicação, exercícios desenvolvidos no treino, quantidade de horas de treino semanal, opções táticas implementadas, alterações da rotina habitual...

Enquanto analista, os momentos mais enriquecedores acabam por ser os da apresentação do vídeo ou relatório de algo já analisado, seja com a equipa técnica ou com os atletas, é no momento da discussão e da partilha que mais conclusões são retiradas e onde mais aprendemos. No entanto, não posso desvalorizar todo o trabalho e horas gastas na observação das equipas adversárias, este tempo despendido foi extremamente

enriquecedor para os meus conhecimentos pessoais a níveis, principalmente, táticos. A quantidade de formações táticas observadas, combinações tanto a níveis ofensivos como defensivos, a procura pelos espaços livres cedidos pelas equipas, a busca de soluções para explorar esses mesmos espaços, os diferentes jogadores e estilo de jogadores observados; são tudo fatores que devido à quantidade de vezes que foram observados e pensados, desenvolveram muito a minha forma de hoje olhar para o jogo de futebol.

Concluindo, refletir sobre todas as decisões tomadas é essencial para avaliar o meu rendimento enquanto treinador/ analista de futebol. Só assim, poderei desempenhar um melhor trabalho e evoluir os meus conhecimentos relativos ao treino e à análise de jogo. Aproveito ainda para agradecer ao Boavista Futebol Clube pela oportunidade que me deu e por me fornecer todas as condições necessários para desenvolver e aprender com os melhores ao melhor nível, nada disto teria sido possível, também, sem o apoio da Universidade da Maia, dos meus professores e do meu orientador.

6. Referências Bibliográficas

Anguera, M.T. (2003). Metodología básica de observación en fútbol. Barcelona: Paidotribo.

Anguera, M.T. & Hernández-Mendo, A. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte in Journal of Sport Science.

Castelo, J. (2019). Futebol - Periodização, Planeamento e Programação de Métodos de Treino. Lisboa: Visão e Contextos Editora.

Figueiredo, R. (2015) A relação entre o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise do Jogo (Dissertação Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana).

Garganta, J. (2008). Modelação tácita em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. (Tese Doutoramento, Universidade 72 do Porto: Faculdade de Desporto).

Martins, A. (2019). Modelo de Jogo: Conceitos e Interações Contextuais. (Dissertação Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana).

Site Oficial Boavista FC: <https://boavistafc.pt/historia/>