

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



João Carlos Moreira Morgado

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

Orientador Institucional

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

setembro de 2023 

João Carlos Moreira Morgado

Estágio realizado no Sport Comércio e Salgueiros

Orientador Institucional

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

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

AGRADECIMENTOS

Dedicamos este espaço para realizar uma pequena homenagem a quem contribuiu diretamente ou indiretamente para o meu crescimento profissional e pessoal ao longo de todos os anos da minha formação académica. Ainda que seja difícil expressar por palavras o meu verdadeiro agradecimento, espero mostrar gratidão e reconhecimento a todos os que me ajudaram a chegar até aqui.

Agradeço, por isso:

À Universidade da Maia, por tudo o que me proporcionou em termos de aprendizagem e experiência adquirida, contribuindo diretamente para o meu desenvolvimento pessoal e profissional ao longo destes anos.

Ao Sport Comércio e Salgueiros, por me ter recebido junto da sua estrutura técnica, proporcionando-me excelentes condições para desenvolver o meu trabalho e obter o máximo de conhecimento possível.

A todo o staff técnico e jogadores, pela confiança em mim depositada e por tornarem possível a minha aprendizagem de forma contínua.

Ao professor Jorge Batista, pela disponibilidade, pelo aconselhamento e, principalmente, pela forma exímia como partilha todo o seu conhecimento.

À minha família, em especial à minha mãe, pai e irmã por todo o suporte dado ao longo destes anos. Por todo o esforço diário para me garantir as melhores condições de vida. Pela educação, princípios e valores, que me inculcaram desde sempre e dos quais hoje me orgulho. Todas as minhas conquistas diárias são por e para vocês. Obrigado!

À minha namorada pelo apoio incondicional ao longo destes anos. Pela paciência e compreensão em todos os momentos. Fui resiliente e forte porque nunca me deixaste cair, sendo o meu apoio nos bons momentos, mas sobretudo, nos menos bons.

Aos meus amigos, principalmente aos que conheci na Universidade da Maia, por todas as vivências, partilhas e amizade. Nem só de estudo se faz a formação académica e vocês são à prova disso mesmo. Levo-vos a todos no meu coração e espero que esta ligação não se perca nunca mais.

RESUMO

O presente relatório de estágio surge no âmbito da Unidade Curricular – Estágio que está inserida no segundo ano do Mestrado em Ciências da Educação Física – Especialização em Treino Desportivo, constituindo-se como uma etapa fundamental da formação académica uma vez que congrega e aplica todo o conhecimento teórico adquirido num contexto bastante prático.

Relativamente ao contexto, estivemos inseridos, ao longo de toda a época desportiva 2022/2023, na equipa sub-14/15 do Sport Comércio e Salgueiros que disputou a 1ª divisão distrital da Associação de Futebol do Porto. Assumindo-nos como o principal adjunto da equipa técnica, tivemos um papel importante no planeamento e operacionalização de todas as sessões de treino bem como no acompanhamento ativo em todos os jogos realizados. Esta realidade, promoveu bastantes momentos de troca e discussão de ideias com os restantes membros do corpo técnico.

O presente enunciado é dividido em três fases distintas, sendo a primeira a descrição do contexto de estágio, caracterizando, numa primeira fase, o clube e posteriormente o escalão onde tivemos oportunidade de trabalhar, abordando de forma específica toda a estrutura inserida no mesmo. De seguida, aborda-se aquilo que foi a nossa intervenção profissional, enumerando e descrevendo as diferentes áreas de intervenção.

Por fim, serão expostos os resultados coletivos competitivos bem como as conclusões e reflexões daquilo que foi a nossa intervenção profissional e todo o processo de estágio.

ABSTRACT

This internship report appears within the scope of the Curricular Unit – Internship which is inserted in the second year of the Master's Degree in Physical Education Sciences – Specialization in Sports Training, constituting a fundamental stage of academic training as it brings together and applies all the theoretical knowledge acquired in a very practical context.

Regarding the context, throughout the entire 2022/2023 sports season, I was part of the Sport Comércio e Salgueiros under-14/15 team that competed in the 1st district division of the Porto Football Association. Assuming myself as the main assistant of the technical team, I played an important role in planning and operationalizing all training sessions as well as actively monitoring all games played. This reality promoted many moments of exchange and discussion of ideas with the remaining members of the technical staff.

This statement is divided into three distinct phases, the first being the description of the internship context, characterizing, initially, the club and subsequently the level where I had the opportunity to work, specifically addressing the entire structure within it. Next, my professional intervention is discussed, listing and describing the different areas of intervention. Finally, the collective competitive results will be exposed as well as the conclusions and reflections of my professional intervention and the entire internship process.

LISTA DE ABREVIATURAS

JUN. = Juniores

MD+1 = 1 dia após o jogo

MD+2 = 2 dias após o jogo

MD-4 = 4 dias antes do jogo

MD-3 = 3 dias antes do jogo

MD-2 = 2 dias antes do jogo

UT = Unidade de treino

JR = Jogo reduzido

GR = Guarda-Redes

DC = Defesa central

DLD = Defesa lateral direito

DLE = Defesa lateral esquerdo

MCD = Médio centro defensivo

MAD = Médio-ala direito

MAE = Médio-ala esquerdo

MCO = Médio centro ofensivo

AV = Avançado

ÍNDICE

Introdução.....	1
2. Enquadramento do contexto de estágio	2
2.1. Caracterização geral do Sport Comércio e Salgueiros	2
2.2. Caracterização geral dos recursos materiais	4
2.3. Caracterização da equipa técnica SUB- 14/15	5
2.4. Caracterização do plantel.....	6
2.5. Enquadramento competitivo	6
3. Objetivos do estágio	8
3.1. Operacionalização	8
3.1.1. Objetivos do estágio e tarefas desenvolvidas.....	8
3.2. Calendarização.....	9
3.2.1. Calendário competitivo anual	9
4. Intervenção Profissional.....	11
4.1. Principais expectativas para o estágio	11
4.2. Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas.....	12
4.3. Desenvolvimento Pessoal	14
4.4. Modelo de Jogo- Juniores C (SUB 15):.....	15
4.5. Processo de treino vs competição	22
4.5.1 Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias	23
Conclusões	40
Referências Bibliográficas	41
Anexos.....	42

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Estádio Engenheiro Vidal de Pinheiro.....	2
Figura 2- Estado atual do Antigo Estádio Engenheiro Vidal de Pinheiro	3
Figura 3- Símbolo do Sport Comércio e Salgueiros	3
Figura 4- Símbolo do Sport Clube Salgueiros 08	3
Figura 5- Campo de Futebol da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto	4
Figura 6- Complexo Desportivo de Campanhã.....	4
Figura 7- Série 2 da 1ª Divisão da AF Porto- Jun.C.....	7
Figura 8- Planeamento Anual- Época 2022/2023	9
Figura 9- Calendarização Semanal- Época 2022/2023	9
Figura 10- Documento de Preparação para o Jogo	13
Figura 11- Calendarização Pessoal.....	15
Figura 12- Posicionamento na 1ª Fase Ofensiva	16
Figura 13- Posicionamento na 2ª Fase Ofensiva	17
Figura 14- Posicionamento na 3ª Fase Ofensiva	18
Figura 15- Exemplo 1 (Transição Ofensiva).....	18
Figura 16- Exemplo 2 (Transição Ofensiva- Ver vantagens à frente).....	19
Figura 17- Posicionamento Defensivo (Pontapé de Baliza Adversário).....	20
Figura 18- Posicionamento Defensivo na 1ª Fase Ofensiva do Adversário	21
Figura 19- Posicionamento Defensivo na 2ª Fase Ofensiva do Adversário	21
Figura 20- Microciclo 20.....	24
Figura 21- Plano de Treino 82.....	25
Figura 22- Plano de Treino 83.....	27
Figura 23- Plano de Treino 84.....	29
Figura 24- Plano de Treino 85.....	30
Figura 25- Microciclo 23.....	32

Figura 26- Plano de Treino 94.....	33
Figura 27- Plano de Treino 95.....	35
Figura 28- Plano de Treino 96.....	37
Figura 29- Plano de Treino 97.....	38

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Caracterização Geral do Staff Técnico	5
Tabela 2- Caracterização Geral da Equipa	6

Introdução

A elaboração deste relatório surge no âmbito do 2º ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, resulta de um estágio curricular realizado no Sport Comércio e Salgueiros durante toda a época desportiva 2022/2023, no escalão de Juniores C- (Sub-15). Este estágio efetuou-se no período compreendido entre agosto de 2022 e maio de 2023.

O estágio constitui-se como um momento extremamente importante no percurso académico uma vez que nos permite, num contexto prático, aplicar e refletir sobre todo o conhecimento teórico adquirido ao longo de toda a formação académica.

Nesse seguimento, um dos motivos pelo qual optámos pela realização do presente estágio no Sport Comércio e Salgueiros, foi pela possibilidade de aprender, explorar e evoluir, num clube de referência a nível nacional, tendo a oportunidade de vivenciar, no terreno, todas as dinâmicas inerentes ao futebol, aplicando, sempre que possível, o conhecimento adquirido em momento de treino e em momento competitivo.

O objetivo do presente enunciado é o de descrever e refletir sobre a atividade desenvolvida durante o período de estágio, seguindo uma estrutura pré-definida, dividida em três fases, sendo a primeira parte relativa à descrição do contexto em que estive inserido ao longo de toda a época desportiva 2022/2023, o Sport Comércio e Salgueiros (Jun. C- Equipa B), que disputou a 1ª divisão distrital da Associação de Futebol do Porto.

Numa segunda fase, abordou-se o contexto mais específico do estágio, referindo as diferentes áreas de intervenção profissional, onde nos “assumimos” como o principal adjunto da equipa técnica, tendo desempenhado um papel importante no planeamento e operacionalização de todas as sessões de treino bem como no acompanhamento ativo em todos os jogos. Nesta fase do documento são também apresentados e discutidos dois microciclos em momentos distintos do período competitivo.

Por fim, expõem-se os resultados coletivos competitivos obtidos bem como reflexões sobre todo o processo de intervenção, quer em contexto de treino, quer em momentos de jogo/competitivos.

2. Enquadramento do contexto de estágio

O presente estágio, foi realizado no Sport Comércio e Salgueiros, e decorreu ao longo de toda a época desportiva 2022/2023, no escalão SUB 15, equipa que militou na 1ª divisão distrital da Associação de Futebol do Porto.

2.1. Caracterização geral do Sport Comércio e Salgueiros

O Sport Comércio e Salgueiros, fundado a 8 de dezembro de 1911, é um dos maiores e mais emblemáticos clubes da cidade do Porto, tendo-se tornado centenário a partir de 2011. Inicialmente, o nome do clube era Sport Grupo e Salgueiros, mas uma grave crise na data de 1920, levou a que este se fundisse com o Sport Comércio, outro clube pertencente à cidade, surgindo assim o nome Sport Comércio e Salgueiros. A partir desse momento, o clube passou a ter o seu estádio em Vidal Pinheiro, na freguesia de Paranhos, com o nome de Estádio Engenheiro Vidal Pinheiro, onde se viveram grandes momentos de futebol com jogadores icónicos como Deco, Sá Pinto, Miklós Fehér ou Zoran Filipóvic.

Figura 1

Estádio Engenheiro Vidal de Pinheiro



Porém, em 2005, a extinção do futebol profissional do clube, deixou o recinto abandonado, dando, posteriormente, origem a uma estação de metro.

Figura 2

Estado atual do Antigo Estádio Engenheiro Vidal de Pinheiro



Até esse momento, o clube registou um número impressionante de presenças na principal competição de clubes a nível nacional (24 presenças na 1ª divisão Nacional), tendo conseguido a sua melhor classificação no ano de 1990 (5º lugar), o que lhe valeu uma inédita qualificação para a taça UEFA. Mais tarde, e com a entrada do novo século, o clube voltou a ter grandes dificuldades financeiras, ficando, em 2004, impedido de inscrever jogadores no futebol profissional, levando mesmo ao seu desaparecimento durante quatro anos.

Figura 3

Símbolo do Sport Comércio e Salgueiros



Em 2008, o Salgueiros renasce com um novo nome (Sport Clube e Salgueiros 08) e um novo símbolo, recomeçando a competir na 2ª divisão distrital da Associação de Futebol do Porto.

Figura 4

Símbolo do Sport Clube Salgueiros 08



A 8 de dezembro de 2015, dia de aniversário do clube pelos seus 104 anos de história, o mesmo voltou a denominar-se Sport Comércio e Salgueiros e recuperou, de igual forma, o seu histórico símbolo.

2.2. Caracterização geral dos recursos materiais

A equipa de SUB 14/15 do Sport Comércio e Salgueiros tem, ao seu dispor, de terça a quinta-feira um campo relvado sintético de futebol de 11 com dimensões. Este campo acolhe os treinos de todos os escalões desde os SUB-6 aos SUB-14/15.

Figura 5-

Campo de Futebol da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto



À sexta-feira, a equipa SUB-14/15, treina no Complexo Desportivo de Campanhã, onde realiza os seus jogos oficiais. Este campo, por sua vez, acolhe os treinos de diversos escalões, desde os SUB-15 até à equipa principal de futebol.

Figura 6

Complexo Desportivo de Campanhã



2.3.Caracterização da equipa técnica SUB- 14/15

Relativamente ao contexto técnico em que fomos inseridos, o mesmo era composto por 6 membros que, diariamente, trabalharam para proporcionar as melhores condições possíveis, comunicando e partilhando informação em conjunto para que nada falhasse aos atletas em contexto de treino e em contexto competitivo.

Tabela 1

Caracterização Geral do Staff Técnico

	Nome	Função
Treinador Principal	Treinador 1	Principal líder. Responsável por todo o planeamento de treino e modelo de jogo adotado. Delega funções para toda a equipa técnica. Principal decisor.
Treinador-Adjunto	João Morgado	Registo diário das sessões de treino; Responsável pela operacionalização dos exercícios do treino bem como a sua explicação para os atletas; Papel ativo no planeamento das sessões de treino e jogos; Aquecimento no dia de jogo;
Treinador-Adjunto	Treinador 3	Responsável pela parte inicial das sessões de treino bem como por toda a questão da preparação física; Efetua gravação dos jogos e posterior análise e apresentação à equipa;
Treinador Guarda-Redes	Treinador 4	Responsável pelo treino específico de guarda-redes à terça-feira bem como de toda a ativação inicial nas restantes sessões de treino e jogos;
Fisioterapeuta	Fisioterapeuta 1	Responsável pela recuperação dos jogadores lesionados bem como da sua reintegração progressiva nas sessões de treino. Acompanha a equipa em treino e em jogo.
Team-manager	Team Manager 1	Responsável por assegurar todas as condições necessárias extra-campo para que nada falte aos atletas. Afigura-se como a “ponte” entre pais e clube.

2.4. Caracterização do plantel

Tabela 2

Caracterização Geral da Equipa

Guarda-Redes	Defesas	Médios	Avançados
Jogador 1 (GR)	Jogador 4 (DC)	Jogador 15 (MDF)	Jogador 22 (EXT.E)
Jogador 2 (GR)	Jogador 5 (DC)	Jogador 16 (MDF)	Jogador 23 (EXT.E)
Jogador 3 (GR)	Jogador 6 (DC)	Jogador 17 (MI)	Jogador 24 (EXT.DT)
	Jogador 7 (DC)	Jogador 18 (MI)	Jogador 25 (EXT.DT)
	Jogador 8 (DC)	Jogador 19 (MI)	Jogador 26 (PL)
	Jogador 9 (DD)	Jogador 20 (MOF)	Jogador 27 (PL)
	Jogador 10 (DD)	Jogador 21 (MOF)	Jogador 28 (PL)
	Jogador 11 (DD)		
	Jogador 12 (DE)		
	Jogador 13 (DE)		
	Jogador 14 (DE)		

Inicialmente composto por 28 jogadores, o plantel foi, ao longo do tempo, por razões várias, perdendo jogadores até se manter estável nos 24 jogadores. Sendo uma equipa de formação, mais do que resultados positivos em competição, o foco principal foi o de potenciar e desenvolver ao máximo as competências individuais de cada um.

De forma a ter uma perceção mais real da evolução de cada um dos jogadores, foi realizado um documento individual para cada um com algumas informações básicas bem como um momento de avaliação inicial, intermédio e final (disponível nos anexos).

2.5. Enquadramento competitivo

Do ponto de vista competitivo, a equipa do Sport Comércio e Salgueiros ficou inserida na série 2 da 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol do Porto no escalão de sub-15. Com início a

2 de outubro e término a 14 de maio, o campeonato contou com a presença de 16 equipas, jogando-se um total de 30 jogos divididos em duas voltas.

No final desses 30 jogos, os dois primeiros classificados apuram-se para a fase de Apuramento de Campeão e conseqüente subida à 2ª Divisão Nacional. Por sua vez, o 13º, 14º, 15º e 16º são automaticamente despromovidos à 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol do Porto.

A série 2 da 1ª Divisão do escalão JUN. C da AF Porto é constituída pelas seguintes equipas:

Figura 7

Série 2 da 1ª Divisão da AF Porto- Jun.C

1	Padroense
2	Nogueirense FC
3	SC Salgueiros B
4	Boavista B
5	FC Porto C
6	Hernâni Gonçalves
7	FC Pedras Rubras
8	Sport Canidelo
9	Infesta
10	Rio Ave B
11	AD Grijó
12	SC Coimbrões
13	Leça FC
14	Oliv. Douro
15	FC Foz
16	Dragon Force

3. Objetivos do estágio

3.1. Operacionalização

3.1.1. Objetivos do estágio e tarefas desenvolvidas

O início da presente época desportiva constituiu-se como o início de uma nova realidade como treinador de futebol. Esta será a terceira época a exercermos a função de treinador-adjunto, desta vez num clube histórico como é o Sport Comércio e Salgueiros, trabalhando diretamente com o escalão de SUB-15.

Desse modo, definiu-se como objetivo geral do estágio a aplicação de todo o conhecimento obtido ao longo do mestrado bem como a experiência já adquirida até ao momento. A entrada neste clube surge por diversos motivos que se enumeram de seguida:

- Convite feito pelo *Scouting* do clube para exercer a função de treinador principal do escalão sub-10 e treinador estagiário no escalão SUB-15;
- O facto de possuímos uma forte ligação emocional ao clube uma vez que, enquanto atleta, passámos 10 anos ao serviço do mesmo;
- Oportunidade de trabalhar com jogadores mais velhos e em contexto de futebol de 11 (Anteriormente, enquanto treinador, apenas tínhamos experiência em futebol de 7);
- Oportunidade de trabalhar com um treinador com experiência no futebol de formação e que, até então, tinha apresentado resultados extremamente positivos;

Todas estas questões vão permitir adicionar mais conhecimento prático à nossa formação académica bem como uma maior experiência pessoal e profissional, particularmente, ao nível da forma de comunicar e agir com atletas mais velhos.

3.2. Calendarização

3.2.1. Calendário competitivo anual

Figura 8

Planeamento Anual- Época 2022/2023

Planeamento Anual - Juniores C- Sub14/15											
	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abnl	Mai	Junho
1		Treino	Folga	Treino	Treino	Férias	Treino	Treino	Folga	Folga	
2		Treino	Jogo Oficial	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	Jogo Oficial	Treino	
3		Jogo Preparação	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Treino	
4		Jogo Preparação	Treino	Treino	Jogo Oficial	Treino	Folga	Folga	Folga	Treino	
5		Folga	Folga	Folga	Folga	Treino	Jogo Oficial	Jogo Oficial	IBERCUP	Treino	
6		Treino	Treino	Jogo Oficial	Treino	Treino	Folga	Folga	IBERCUP	Folga	
7		Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	IBERCUP	Jogo Oficial	
8		Treino	Folga	Treino	Jogo Preparação	Jogo Oficial	Treino	Treino	IBERCUP	Folga	
9		Treino	Jogo Oficial	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	
10		Jogo Preparação	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Treino	
11		Folga	Treino	Treino	Jogo Oficial	Treino	Folga	Folga	Treino	Treino	
12		Folga	Treino	Folga	Folga	Treino	Jogo Oficial	Jogo Oficial	Treino	Treino	
13		Treino	Treino	Jogo Oficial	Treino	Treino	Folga	Folga	Treino	Folga	
14	Férias	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Jogo Oficial	
15		Treino	Folga	Treino	Treino	Jogo Oficial	Treino	Treino	Treino	Folga	
16		Treino	Jogo Oficial	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	Jogo Oficial		
17		Jogo Preparação	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga		
18		Jogo Preparação	Treino	Treino	Jogo Oficial	Treino	Folga	Folga	Treino		
19		Folga	Treino	Folga	Folga	Treino	Jogo Oficial	Jogo Oficial	Treino		
20		Treino	Treino	Jogo Oficial	Treino	Treino	Folga	Folga	Treino		
21		Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino		
22		Treino	Folga	Treino	Férias	Jogo Oficial	Treino	Treino	Folga		
23		Treino	Jogo Oficial	Treino	Férias	Folga	Treino	Treino	Jogo Oficial		
24		Jogo Preparação	Folga	Treino	Férias	Treino	Treino	Treino	Folga		
25		Folga	Treino	Treino	Férias	Treino	Folga	Folga	Treino		
26		Folga	Treino	Folga	Férias	Treino	Jogo Oficial	Jogo Oficial	Treino		
27		Treino	Treino	Jogo Oficial	Férias	Treino	Folga	Folga	Treino		
28		Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Treino		
29		Treino	Folga	Treino	Treino	Jogo Oficial	Treino	Treino	Folga		
30		Treino	Treino	Jogo Oficial	Treino	Férias	Folga	Treino	Jogo Oficial		
31		Treino	Folga		Férias	Treino		Treino			

3.2.2. Calendarização semanal (Microciclo)

Figura 9

Calendarização Semanal- Época 2022/2023

Jogo	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga
0	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	0	MD+1
Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	Segunda
	FOLGA	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	FOLGA		---
JOGO (MANHÃ)	---	19:30h - 20:45h	21h - 22h	19:30h - 20:45h	21h - 22h	---	JOGO (MANHÃ)	---
		Força (Jogos Reduzidos)	Força + Resistência (JR com + espaço e + jogadores)	Resistência (Jogo formal)	Velocidade (Padronizados de Org.Of + Finalização em velocidade)			

Justificação do formato do microciclo padrão escolhido:

Em jogadores profissionais de futebol, a distância total percorrida durante um jogo é de cerca de 11 a 13 km, com os jogadores a realizarem, em média, 60 *sprints* e 1150m acima de 20 km/h,

o que por consequência, origina fadiga associada e redução aguda na capacidade de trabalho do atleta (Swallow et al., 2020).

Nesse sentido, deve-se procurar ajustar a estrutura e o conteúdo das sessões de treino de forma a gerir de forma eficaz a carga de treino tendo em conta a distância entre o jogo efetuado e o seguinte. É fundamental um *timing* correto na aplicação de um novo estímulo, de forma que os mesmos não diminuam progressivamente a performance (no caso de não recuperarem o suficiente) nem que ocorra destreino (caso recuperem durante demasiado tempo). (Issurin, 2010).

Assim, na realização do microciclo, “a equipa técnica deve ter como principais preocupações a condição física do atleta e a sua boa recuperação nos dias seguintes aos jogos, bem como as necessidades técnico-táticas, visando a estratégia para o próximo jogo e as dificuldades sentidas no jogo anterior” (Batista, 2015, p. 64).

Desse modo, sendo os jogos realizados ao domingo de manhã, o MD+1 (segunda-feira) é folga. Segundo Clemente e Mendes (2015), após concluído o processo de recuperação, a seguinte sessão deve ter presente a realização de vários jogos reduzidos em espaços de pequena dimensão a fim de promover vários momentos de contração muscular e elevada participação individual. Dessa forma, o treino de terça-feira e quarta-feira são planeados neste registo com variantes e condicionantes que promovam maior foco nos aspetos técnico-táticos que se pretendam trabalhar nesse microciclo.

Relativamente ao treino de quinta-feira (MD-3) optou-se por, nesta sessão, realizar exercícios com maior número de atletas (7x7/ 8x8/ 9x9, etc.) e em espaços de maior dimensão, tendo por base o modelo de jogo definido e possíveis variantes estratégicas para o jogo. Esta sessão, termina, posteriormente, sempre, com jogo formal de 11x11.

Esta metodologia vai de encontro ao defendido por Santos et al. (2020), uma vez que este afirma que exercícios realizados com um maior número de atletas e num espaço de maior dimensão, permite, ao treinador, trabalhar os grandes princípios do seu modelo de jogo, como as ligações intersectoriais.

Por fim, relativamente ao último treino da semana (MD-2), tendo em consideração a aproximação ao dia de jogo e a necessidade de garantir que os jogadores não chegam ao mesmo fatigados, esta sessão, é marcada por uma redução da carga solicitada aos jogadores, sobretudo ao nível da distância total percorrida bem como distância percorrida a alta intensidade e sprint.

Desse modo, trabalha-se essencialmente basculações ofensivas/defensivas em oposição passiva/semi-ativa e finalização.

4. Intervenção Profissional

O futebol é, atualmente, um desporto cada vez mais imprevisível e em que o desempenho do atleta adquire um sentido de transcendência superlativo pois esta modalidade desperta imensas paixões, suscita críticas e inspira os apaixonados. Neste sentido, pode dizer-se “que o melhor dele está nos muitos mundos que contém e que dá ao Mundo” (Garganta, 2004, p. 1).

Como outros jogos coletivos, o futebol é caracterizado pela complexidade de várias dimensões que se interagem, mas que podem, igualmente, ser reconhecidas de forma separada: a vertente técnica, tática, física e psicológica (Carvalho et al., 2014).

Apesar destas quatro dimensões se assumirem importantes para o sucesso de um jogador de futebol, é justo e emergente referir que uma equipa ganhadora se caracteriza por um conjunto de jogadores em constante relacionamento, cujo a forma como pensam e relacionam as suas ações para um bem coletivo, deve ser manifestada e exponenciada ao nível do treino a partir da operacionalização do modelo de jogo do seu treinador (Bettega et al., 2015).

Nesse sentido, o treinador de futebol tem, nos dias de hoje, um leque bastante alargado de competências que deve dominar, não só naquilo que é mais visível, como a instrução e liderança dos exercícios, mas também ao nível da adoção do modelo de jogo que deve estar reproduzido nos diferentes microciclos respeitando as diferentes capacidades motoras inerentes à prática deste fenómeno e sobretudo, valorizando as melhores características e qualidades de cada um dos seus atletas.

Lyle e Hanrahan (2021) afirmam que as funções do treinador de futebol envolvem várias competências, como o conhecimento das capacidades técnicas, táticas, físicas, psicológicas e interpessoais. Nesse seguimento, um estudo realizado por Silva et al. (2018), indica-nos que competências como a comunicação (na liderança e instrução), a empatia, gestão de conflitos, capacidade de motivação e o conhecimento específico do jogo são competências que os jogadores de futebol consideram fundamentais num treinador da modalidade

4.1. Principais expectativas para o estágio

Como em qualquer outro emprego que se inicia, a fase inicial é marcada por um período de integração em que se procura perceber como o *staff* técnico trabalha, quais as componentes que mais valoriza e acima de tudo como procura replicar a sua ideia de jogo em contexto de treino

e jogo. Nesse sentido, numa primeira fase, procurámos questionar um pouco sobre tudo com o objetivo de, quando tivesse oportunidade de intervir, fazê-lo de forma segura e assertiva e correspondendo aquilo que são as ideias do treinador. Após vários momentos de partilha e reflexão, foi-nos possível percebermos que o mesmo tinha uma proposta de jogo com a qual nos identificámos bastante, assim como na forma como procurava implementá-la em todos os momentos, o que nos deixou confortável para, não só intervir, mas também sugerir novas dinâmicas de trabalho. Os objetivos definidos para o presente estágio são os seguintes:

- Contribuir ativamente para o desenvolvimento desportivo e social dos jogadores;
- Aprender ao máximo com todos os elementos que fazem parte da equipa técnica, questionando e sugerindo a cada treino;
- Contribuir ativamente para o desenvolvimento desportivo e social dos jogadores;
- Ser uma peça importante para o êxito coletivo da equipa;
- Criar uma forte relação com os jogadores e restante *staff*;

4.2. Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas

Após contacto com o treinador principal e percepção das suas ideias e forma de pensar o futebol, ficou definido que teríamos papel ativo e integrante na planificação, avaliação, monitorização e controlo do treino. Contudo, e como já referido acima ficámos responsáveis por algumas tarefas específicas durante toda a presente época:

- a) Registo diário das sessões de treino;

Ficou decidido junto da equipa técnica que ficaríamos responsáveis por registar no *template* fornecido pelo Sport Comércio Salgueiros, todas as sessões de treino. Nesse registo, tudo o que é realizado na UT fica discriminado: O conteúdo do treino e o seu objetivo específico, o tipo de esforço predominante, o tempo de execução, organização espacial e objetivo do exercício.

- b) Responsável pela operacionalização dos exercícios do treino bem como a sua explicação para os atletas;

Uma das situações que ficou definida desde o início foi que o nosso treino tinha de ter um nível de intensidade e empenhamento motor muito significativo. Nesse seguimento, e de forma a evitar que a transição entre exercícios fosse demorada, após um dos exercícios estar a ser realizado, é nossa função deslocarmo-nos para outro espaço e, de forma rápida, montar o

próximo exercício. Após concluído esse processo e findado o exercício anterior, assumimos a explicação do exercício seguinte bem como a comunicação das equipas para o efeito.

c) Papel ativo no planeamento das sessões de treino e jogos;

O planeamento do microciclo é realizado em conjunto por toda a equipa técnica a cada segunda-feira, e é elaborado tendo em conta dois fatores distintos: Aquilo que se pretende melhorar ou manter da semana anterior em função do que é o nosso modelo de jogo e o que se pretende trabalhar ao nível estratégico para o jogo seguinte. Apesar de elaborado no início da semana, realizou-se algumas vezes alterações ao nível das UT em função das respostas diárias que os atletas nos iam fornecendo.

d) Folhas de Preparação para o jogo + Aquecimento de jogo;

A apresentação de preparação para o jogo é realizada em *PowerPoint*, nos quais engloba as seguintes informações: 11 inicial e suplentes, esquemas táticos defensivos e ofensivos: Cantos, Livres laterais/frontais e penaltis e por último, um slide "motivacional". Estas folhas eram colocadas em local visível do balneário para que todos os jogadores, sem exceção, vissem com atenção todos os pormenores relativos ao jogo. (Ver documento completo em anexo).

Figura 10-

Documento de Preparação para o Jogo



O aquecimento de jogo foi outra das nossas funções ficámos encarregues. A duração do mesmo era de 25', iniciando com uma situação de passe 2 a 2 de acordo com as suas posições (DC com DC, DD com EXT. DT, MI com MDF, etc) com o objetivo de se começar a criar ligações intra setoriais (duração de 2 minutos). De seguida, realiza-se uma pequena ativação de 5 minutos sem bola. Concluído o processo de ativação, passa-se para uma situação de posse de bola (4x4+2) durante 2x 4'. Após o momento de posse, realiza-se finalização (8') através de duas filas e algumas variantes: tabela e remate, condução e remate, drible e remate, etc. Por sua vez, os DC e MDF realizam trabalho específico com o Treinador-Adjunto 2. Para terminar o aquecimento, realiza-se duas saídas em velocidade com MD incluída.

- e) Liderança na monitorização do treino juntamente com o treinador principal;

De forma que o treinador principal não estivesse tão exposto todo o treino, o *feedback* relativo a questões técnico-táticas era feito pelos dois, uma vez que, desde cedo, nos foi dada pelo mesmo grande abertura e confiança neste aspeto.

- f) Elaboração conjunta do modelo de jogo;

Logo na fase inicial a nossa intervenção, era em conjunto com a restante estrutura técnica, procedeu-se à elaboração do modelo de jogo, que visou procurar tirar o melhor de cada jogador individualmente, para que, coletivamente, fôssemos uma equipa extremamente forte.

4.3. Desenvolvimento Pessoal

A presente época desportiva representou uma etapa de grande superação e desenvolvimento pessoal uma vez que aquando da possibilidade de integrar a equipa técnica da equipa SUB 15 para a realização do estágio curricular, surgiu o convite, por parte da coordenação do clube, para que assumíssemos o comando técnico do escalão de Benjamins B (SUB 10), desafio que aceitámos de imediato e com muita ilusão. Semanalmente, estivemos presentes em 7 treinos, divididos pelos escalões de SUB 10 (3 treinos à segunda, quarta e sexta) e SUB 15 (4 treinos à terça, quarta, quinta e sexta), perfazendo um total de mais de 8 horas semanais em contexto de treino mais os jogos de cada escalão ao fim de semana. Esta realidade permitiu-nos absorver um enorme conhecimento e experiência nas mais diversas questões que envolvem o treino.

Apesar de serem duas equipas do mesmo clube, deparámo-nos com duas realidades completamente distintas. Entre as principais diferenças, salienta-se o facto de a equipa de SUB 10 jogar futebol de 7 e a de SUB 15 jogar futebol de 11, o que obviamente constitui uma grande diferença a todos os níveis. Ao nível da logística de treino, nos SUB 10 apenas tinha disponível 1/4 de campo durante toda a semana. Relativamente aos recursos materiais, o clube disponibilizou 6 bolas e um cesto de coletes, pelo que tive de adquirir por mim próprio um *pack* de sinalizadores. As condições de trabalho eram incomparavelmente superiores na equipa de iniciados uma vez que possuíamos sempre 1/2 campo para treinar nos 4 dias de treino e mais facilidade na utilização de balizas pois apenas partilhávamos o campo com mais uma equipa.

Figura 11

Calendarização Pessoal

Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
JOGO SUB 14/15 (MANHÃ)	Treino Sub-10 18:30h - 19:45h		Treino Sub-10 18:30h - 19:45h		Treino Sub-10 18:30h - 19:45h	JOGO SUB 10 (MANHÃ)	JOGO SUB 14/15 (MANHÃ)
		Treino Sub-14/15 19:30h - 20:45h	Treino Sub-14/15 21h - 22h	Treino Sub-14/15 19:30h - 20:45h	Treino Sub-14/15 21h - 22h		

A capacidade de nos adaptar diariamente aos dois contextos foi, o fator chave para que tudo corresse de forma positiva e o nosso desenvolvimento pessoal fosse evidente. O facto de os Benjamins estarem numa fase precoce da sua formação futebolística e pessoal, obrigava a que os treinos tivessem muitos momentos de relação com bola com ações técnicas individuais de modo a dotá-los de melhores ferramentas para mais tarde expandirem de melhor maneira o seu futebol. Porém, o facto de possuímos poucas bolas para o treino, obrigou-nos a procurar, a cada sessão, estratégias que permitissem trabalhar esse momento técnico individualizado em situações de grupos reduzidos. Outra das preocupações que tivemos no planeamento das UT, foi fornecermos um tempo considerável de jogo formal uma vez que nesta etapa formativa, o momento de jogo é o melhor método para o desenvolvimento futebolístico dos mesmos.

No que respeita aos iniciados, a abordagem no treino já era mais especializada e com maior foco na competição. A cada treino, respeitávamos a capacidade motora predominante, mas sempre com a bola como elemento inegociável. Comparativamente ao escalão de SUB 10, a vertente tático-estratégica esteve sempre muito mais presente, quer na parte inicial das UT, quer na parte final onde terminávamos com situações muito representativas do que é o jogo (tanto ao nível espacial como de relação numérica).

Esta diversidade de planeamento e de abordagem comunicacional nos dois escalões contribuiu ativamente para um enriquecimento considerável sobre tudo o que envolve a questão do treino.

4.4. Modelo de Jogo- Juniores C (SUB 15):

Sistema Tático Preferencial (1-4-2-3-1)

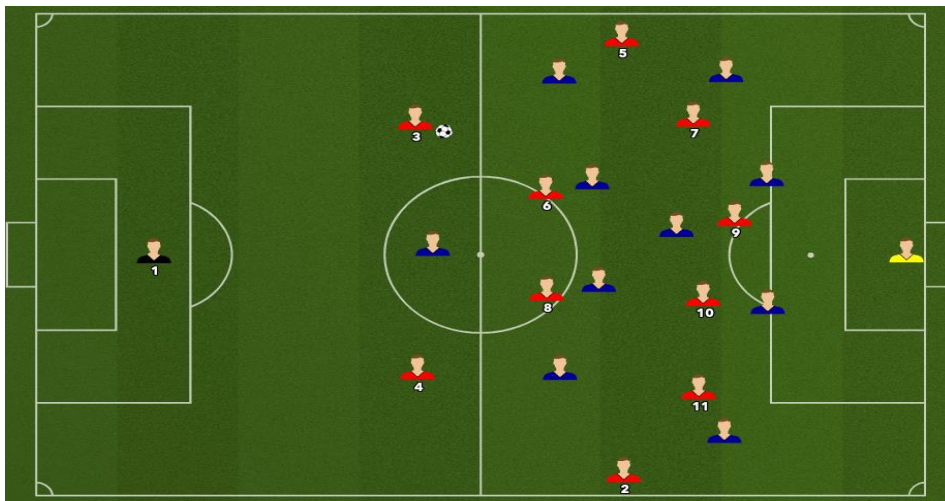
- Processo Ofensivo:

Como princípios gerais do jogo ofensivo, a equipa deve privilegiar sempre um jogo positivo e de valorização da posse de bola, procurando sempre que possível respeitar o jogo apoiado

- O AV e o MCO devem procurar, alternadamente, realizar movimentos de ataque à profundidade com o objetivo de arrastar a linha defensiva adversária para trás, originando consequentemente mais espaço entre o setor defensivo e intermediário da equipa adversária;
- Esse espaço deverá ser ocupado pelos dois MA (com os apoios corretamente colocados) para que quando a bola entre nestes, sejam capazes de ficarem de frente para o jogo e criar situações possíveis de finalização;

Figura 13

Posicionamento na 2ª Fase Ofensiva

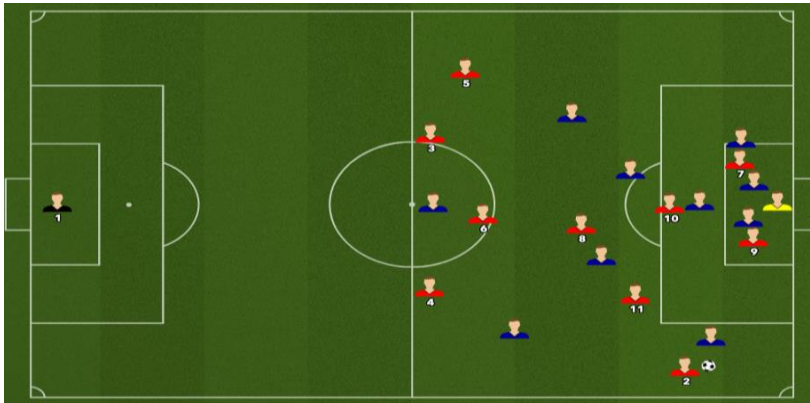


3ª fase: (Fase de finalização)

- Liberdade, objetividade e agressividade positiva;
- Diagonais curtas dos pontas de lança;
- Ligação interior (nos MA) para servir as diagonais curtas do avançado e médio ofensivo;
- Ligação exterior (DL) para promover 1x1 e cruzamento – Importante atentar na definição das zonas de finalização (Figura abaixo);

Figura 14

Posicionamento na 3ª Fase Ofensiva



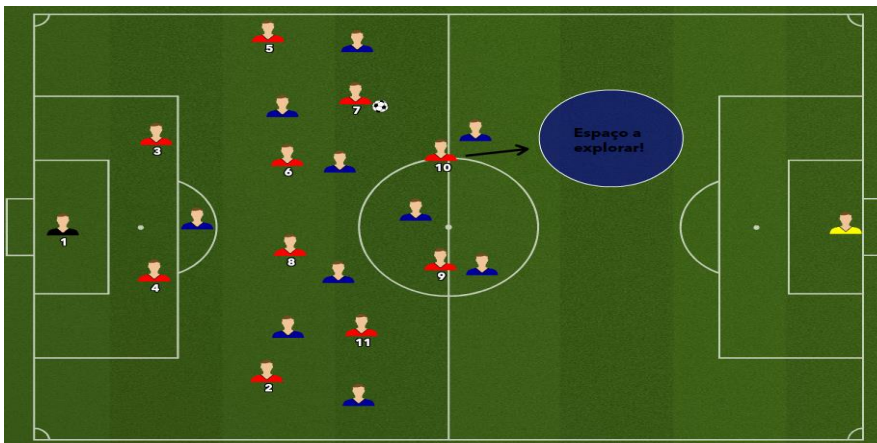
Transição Defesa-Ataque

Fase de criação/finalização da equipa adversária:

- Aquando da recuperação da posse de bola, a equipa deve procurar (caso haja condições) explorar o espaço na profundidade, através de rutura de um dos avançados, fruto do adiantamento do setor defensivo da equipa adversária;

Figura 15-

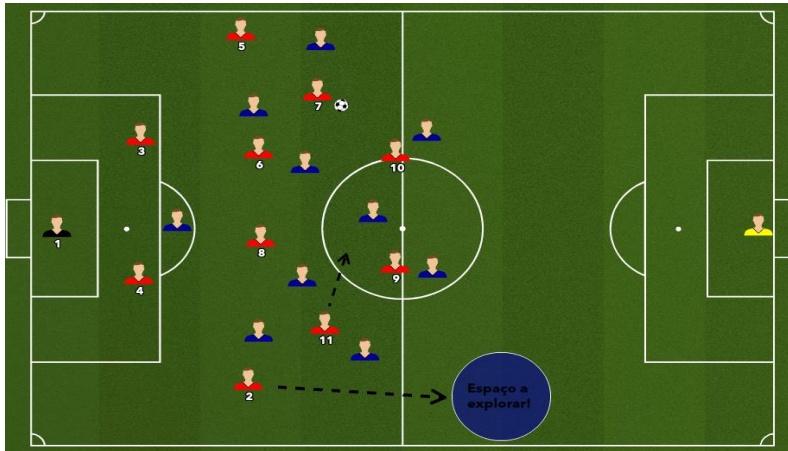
Exemplo 1 (Transição Ofensiva)



- Caso não seja possível ligar na profundidade, a segunda prioridade passa por retirar rapidamente a bola da zona de pressão e explorar a largura e profundidade no corredor contrário ao do ganho da bola;

Figura 16

Exemplo 2 (Transição Ofensiva- Ver vantagens à frente)



- Quando não existam condições para transitar de forma segura e vantajosa, a equipa deverá procurar manter a posse de bola e voltar à primeira fase de construção;

Fase de construção da equipa adversária:

- Quando a bola é recuperada no último terço do terreno, a prioridade é procurar o mais rápido possível uma ligação vertical segura para situação de finalização;

- Caso não seja possível, a equipa deve manter a posse e voltar a tentar agredir a equipa adversária através da sua organização ofensiva;

- Processo Defensivo:

De acordo com Castelo (1996), o processo defensivo pode dividir-se em três fases:

A fase do equilíbrio defensivo, que corresponde à ação praticada pela equipa no momento imediato após a perda da bola. A fase de recuperação, que se inicia a partir do momento em que a equipa não é capaz de recuperar imediatamente a bola e dura até à mesma se reorganizar totalmente defensivamente no bloco padrão previamente preconizado. E por último, a fase da organização defensiva, que é definida pelo momento em que a equipa está totalmente organizada defensivamente, ocupando os espaços planeados e disposta da forma previamente estabelecida.

Assim, podemos concluir que o comportamento individual e coletivo vai variando ao longo das referidas fases pelo que se pretende que a equipa siga os seguintes comportamentos:

Organização Defensiva

Este é um momento particularmente importante para o modelo de jogo uma vez que só tendo uma boa organização defensiva, se pode aspirar a ser uma equipa dominadora com a posse da bola. Nesse prisma, salientam-se os seguintes padrões gerais neste momento: Bloco médio/alto com a defesa sempre alinhada pelo central colocado no lado da bola, agressividade sobre a bola, coberturas defensivas constantes e como aspeto mais importante: obrigar a equipa adversária a jogar por fora do nosso bloco.

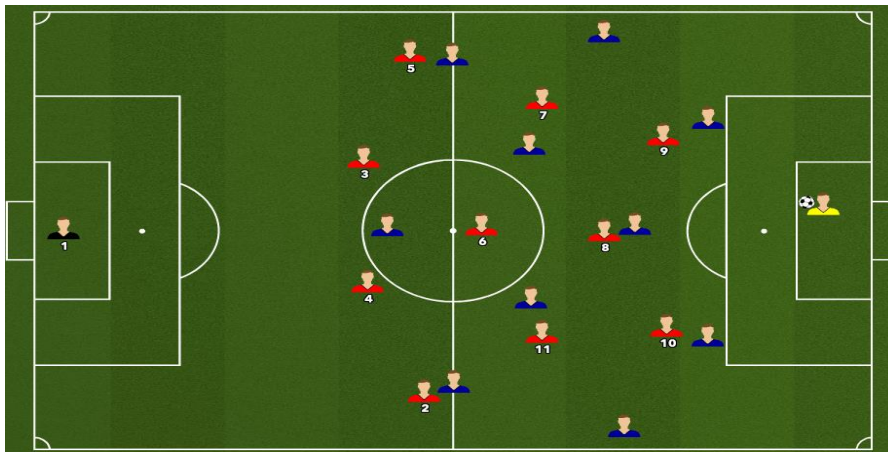
Ainda assim, diferentes momentos do jogo obrigam a ações e comportamentos diferenciadores:

Pontapé de Baliza adversário:

- No momento do pontapé de baliza adversário, o AV e o MCO devem condicionar a saída curta do adversário (devem abrir para “pegar” nos dois centrais). Caso baixe um médio adversário, o MCD número 8 deve acompanhar o mesmo;

Figura 17

Posicionamento Defensivo (Pontapé de Baliza Adversário)



1ª Fase de Construção da equipa adversária:

- **Princípios gerais:** Agressividade sobre a bola, cobertura defensiva e equipa junta (a vascular toda função do espaço onde a bola se encontra)

- A equipa deve posicionar-se em 1-4-4-1-1;

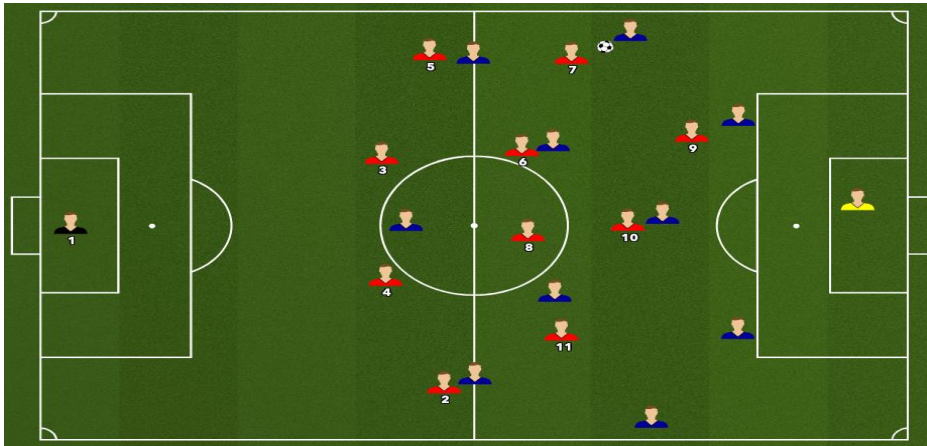
- O AV e MCO devem condicionar a construção dos dois centrais “obrigando” os mesmos a jogar para o corredor lateral (Zona de pressão);

- Quando a bola entra no corredor lateral, toda a equipa deve vascular posicionando-se em 2/3 da largura e AV do lado contrário fecha a zona “6”;

- Com a equipa posicionada tão alta, é essencial não deixar a bola descoberta com o objetivo de precaver um eventual ataque à profundidade da equipa adversária. (Essencial o GR jogar como um líbero);

Figura 18

Posicionamento Defensivo na 1ª Fase Ofensiva do Adversário



Fase de Criação da equipa adversária:

-**Princípios gerais:** Agressividade sobre a bola, cobertura defensiva e equipa junta (a vascular toda função do espaço onde a bola se encontra).

- A equipa deve posicionar em 4-4-1-1;

- Setores muito juntos não permitindo espaços entrelinhas para a equipa adversária explorar;

- “Convidar” a equipa adversária a jogar para fora;

- Médio ofensivo e avançado vão dividindo a pressão entre DC e MCD

Figura 19

Posicionamento Defensivo na 2ª Fase Ofensiva do Adversário



Fase de Finalização da equipa adversária:

Comportamentos gerais: Agressividade sobre a bola, cobertura defensiva.

Transição Ataque-Defesa:

A transição defensiva é o momento específico em que a equipa perde a posse de bola. Embora o objetivo neste momento seja a recuperação rápida da mesma, o comportamento a adotar neste momento, difere em função da zona onde a perda da posse da bola aconteceu:

Nesse prisma, divide-se assim o comportamento da equipa:

Perda da bola na Fase de Criação/Finalização:

Imediatamente após a perda da bola, espera-se que os jogadores que estejam nas imediações desse espaço, procurem recuperar a mesma no tempo máximo de 3 segundos, com a formação de triângulos defensivos (ou seja, um jogador sai no portador e dois fazem cobertura) e com a restante equipa a vascular como um bloco em função da zona pressionante;

Perda da bola na Fase de Construção:

Quando a perda da bola ocorre na fase de construção, ainda que o principal objetivo seja a recuperação rápida da mesma, a equipa deve, o mais rapidamente possível, reorganizar e voltar a colocar de forma efêmera o maior número possível de jogadores atrás da linha da bola;

4.5. Processo de treino vs competição

O treino em futebol tem tido, nos últimos anos, uma evolução muito significativa, uma vez que anteriormente era bastante comum a realização de exercícios de condição física sem a presença da bola, o que nos dias de hoje já não é possível encontrar na maior parte dos contextos profissionais. Atualmente, qualquer capacidade motora é, na grande maioria dos casos, trabalhada em contexto de jogo, através de exercícios que repliquem comportamentos chave para o modelo de jogo do treinador ou até ações reais que reproduzem de forma clara o que é o jogo (Gouveia, 2019).

Desse modo, procurou-se que em todas as unidades de treino, existisse um significado para os diferentes exercícios realizados visando o desenvolvimento e aperfeiçoamento das diferentes competências da equipa e de cada jogador individualmente. Este planeamento para o treino segue à risca o modelo de jogo acima descrito, ou seja, o modelo de jogo é a base para a criação do processo de treino que permite aos jogadores replicar os comportamentos desejados nas diferentes fases do jogo.

Como todos os jogos são uma história diferente, a nossa abordagem aos mesmos foi variando ligeiramente em função de características mais vincadas da equipa adversária. Os diferentes microciclos, apesar de seguirem a mesma estrutura e conceito do processo de treino, vão variando no seu conteúdo ligeiramente em função das variantes estratégicas definidas para o jogo seguinte.

No fundo, podemos concluir que o jogo é a base conceptual e os treinos são como ensaios de determinados comportamentos que se pretendam ver aplicados no mesmo.

4.5.1 Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias

Tendo por base e, sempre, como ponto de partida, o planeamento semanal padrão definido no início da época:

Procuramos que, em cada microciclo, se respeitem as diferentes capacidades motoras a estimular em cada uma das sessões de treino de acordo com: A reflexão realizada do jogo anterior, as características da próxima equipa a defrontar e, obviamente, o nosso inegociável modelo de jogo.

Microciclo da jornada 15 - (15/01/23 a 22/01/23):

1º Passo- Análise contextual:

- a) **Nosso último jogo:** Empate 1-1 em casa contra FC Oliveira do Douro.

Aspetos positivos: Primeira fase de construção ofensiva.

Aspetos negativos: Ofensivamente, a equipa evidenciou grande dificuldade na fase de criação + fase de finalização. Do ponto de vista defensivo, mal ao nível da transição defensiva.

- b) **Características da próxima equipa a defrontar (FC Foz):**

As informações obtidas apontavam para uma equipa que se apresentava num sistema tático de (3-5-2) e que, do ponto de vista ofensivo, criava bastantes dificuldades aos adversários pelo posicionamento largo e profundo dos seus alas.

Do ponto de vista defensivo, seria uma equipa que deixava algum espaço entre central do lado da bola e o seu ala.

- c) **Modelo de jogo + Variante estratégica.**

Respeitando o nosso modelo de jogo, decidiu-se acrescentar uma variante estratégica ao nível da segunda fase de organização ofensiva (Criação), particularmente através de movimentos de rutura dos médios interiores.

2º Passo: Operacionalização do Microciclo

Figura 20

Microciclo 20

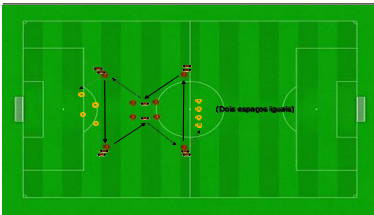
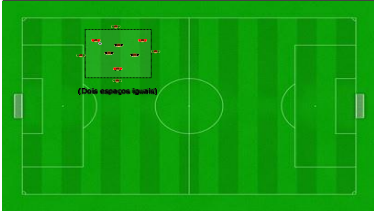
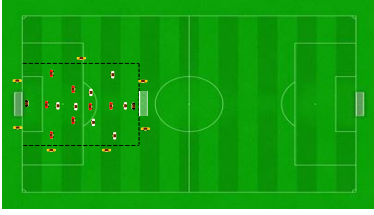

Segunda-feira 16/01	Terça-feira 17/01	Quarta-feira 18/01	Quinta-feira 19/01	Sexta-feira 20/01	Sábado 21/01	Domingo 22/01
MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	0
FOLGA	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	FOLGA	JOGO (MANHÃ)
—	19:30h - 20:45h	21h - 22h	19:30h - 20:45h	21h - 22h	—	Adversário: 
	Força (Jogos Reduzidos)	Força + Resistência (JR com + espaço e + jogadores)	Resistência (Jogo formal)	Velocidade (Padronizados de Org.Of + Finalização em velocidade)		

Descrição das unidades de treino:

Terça-Feira (MD+2):

Figura 21

Plano de Treino 82

Sport Comércio e Salgueiros www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino 82	
Plano de Treino		Plano de Treino	
Nº Jogadores 23	Microciclo 20	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 17-01-2023, terça-feira	Hora 19:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 75
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
40 sinalizadores; 14 bolas; 16 coletes;	Jogos Reduzidos;	Melhorar execuções técnicas em espaços reduzidos;	
● Exercício de Passe			
	Objetivo(s) específico(s) Sistematizar o momento do Passe com momento de coordenação.	15 minutos tempo	
	Descrição e Organização Metodológica Após passe frontal, jogador realiza coordenação (Skipping e Deslocamento lateral)	10 + 10 número	
		espaço	
● Posse de bola 3x3 +4			
	Objetivo(s) específico(s) Trabalhar noção de campo grande x campo pequeno.	15 minutos (3x5') tempo	
	Descrição e Organização Metodológica Dentro do quadrado joga-se 3x3 com 4 apoios à volta do mesmo. Equipa que possui a posse da bola, tem como objetivo, com o auxílio dos 4 apoios, realizar 8 passes consecutivos para pontuar. A primeira equipa a chegar aos 3 pontos vence e a outra tem um "castigo".	10 + 10 número	
		15x15 metros espaço	
● Torneio de 3 equipas			
	Objetivo(s) específico(s) Jogo lúdico competitivo.	25' tempo	
	Descrição e Organização Metodológica Três equipas de 7 elementos jogam em formato de torneio, em que, enquanto duas equipas jogam, a outra serve como apoio. 6 jogos de 4', sendo que no final do tempo, sai para apoio a equipa que estava há mais tempo a jogar.	23 número	
		25x20 metros espaço	
● Exercício-Transição Ofensiva x Defensiva			
	Objetivo(s) específico(s) Trabalhar contextos de transição ofensiva (3x2) + Transição Defensiva (3x4)	15 minutos tempo	
	Descrição e Organização Metodológica Numa primeira fase, joga-se 3x2 procurando usufruir da superioridade numérica para ser vertical e objetivo e finalizar. Após o término da jogada, e com a entrada dos dois laterais, passã-se a jogar 4x3 no sentido contrário.	23 número	
		25x20 metros espaço	

Observações/balanco

O presente treino (MD+2) iniciou-se com um circuito de passe (dois espaços iguais), onde se procurou respeitar sempre o apoio frontal, envolvendo no exercício momentos de passe curto e longo. Após o passe longo, o jogador realizava um pequeno momento de coordenação nos sinalizadores amarelos. Na parte fundamental do treino, montou-se dois espaços iguais 20x20m com 10 jogadores em cada um. Dentro do quadrado jogava-se 3x3 com 4 apoios por fora com

o objetivo de manter a posse da bola o máximo de tempo possível. Este exercício teve como principal objetivo o trabalho de força por parte da equipa que estava sem bola e a manutenção da posse da bola por parte da outra equipa. De seguida, passou-se para um jogo reduzido GR + 7x7 + GR + 6 apoios, em formato de torneio num espaço reduzido (6 jogos de 4'). Aqui, procurou-se dar maior competitividade ao treino e trabalhar a velocidade de execução das ações técnicas, visto que o campo do próximo adversário possuía dimensões reduzidas. Por último, terminou-se o treino com um momento de finalização em superioridade numérica: Numa primeira fase, joga-se 2x1 num sentido, sendo que após o término da jogada, passa-se a jogar 2x3 para a baliza contrária.

Reflexão: O treino decorreu de forma razoável, tendo em conta o objetivo definido para este dia da semana (estímulo de força através de JR). Ainda assim, no segundo exercício, teria feito mais sentido a equipa que está sem a posse de bola permanecer no meio durante um determinado período para que os objetivos das duas equipas fossem mais claros: uma manter a posse da bola e a outra recuperar e sair com bola controlada do espaço. Esta perspetiva surgiu devido ao facto de neste exercício, apesar do ritmo ter sido alto, ter havido pouca clarividência no momento da posse com sucessivas perdas de bola.

Quarta-Feira (MD-4)

Figura 22

Plano de Treino 83

Plano de Treino

Nº Jogadores 23	Microciclo 20	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 18-01-2023, quarta-feira	Hora 21:00	Clima Ameno com chuva	Volume 60

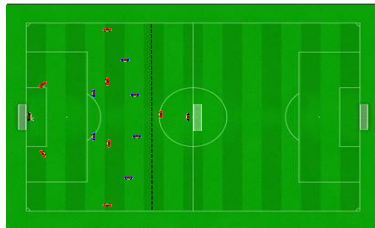
Material 40 sinalizadores; 14 bolas; 16 coletes;	Objetivos Gerais Trabalhar 2ª Fase do Processo Ofensivo.	Objetivos Específicos Foco no Jogo Interior.
--	--	--

● Posse de Bola 4x4+2



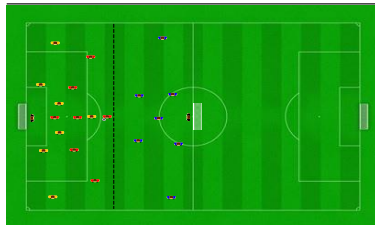
Objetivo(s) específico(s) Manutenção da posse de bola em espaço reduzido.	15 minutos tempo
Descrição e Organização Metodológica Dentro do quadrado, joga-se 4x4 com 2 apoios em dois lados opostos do quadrado. Objetivo de cada equipa passa por realizar 8 passes consecutivos para pontuar. Ao final de 5', a equipa que obtiver mais pontos vence. (3 repetições)	20 número
	15x15 metros espaço

● Jogo Reduzido 7x6



Objetivo(s) específico(s) Trabalhar 1ª e 2ª fase Ofensiva.	20 minutos tempo
Descrição e Organização Metodológica Jogo 7x6 em que a bola inicia sempre dos vermelhos. Estes têm como objetivo, através de uma boa circulação de bola, arranjar espaço para ligar no médio ofensivo que estará nas costas da linha de médios adversária. Se isso acontecer, o mesmo tem 4 segundos para finalizar com sucesso. Por sua vez, os 6 jogadores azuis devem impedir essa ligação e caso recuperem bola, tentam, em transição ofensiva finalizar na baliza.	15 número
	53x50 metros espaço

● Holandês "3 equipas"



Objetivo(s) específico(s) Trabalho de organização ofensiva x organização defensiva.	20 minutos tempo
Descrição e Organização Metodológica Enquanto duas equipas de 7 elementos jogam numa metade de campo, a outra (com o mesmo número de elementos) está em "espera" na outra metade. Na metade onde se joga, uma equipa tenta marcar golo enquanto que a outra tem como objetivo defender e procurar passar com bola controlada na linha de sinalizadores traçada. Quando uma das equipas atingir o seu objetivo, passa a atacar para a terceira equipa que se encontra em espera.	23 número
	53x50 metros espaço

● Jogo Condicionado 10x10 +1



Objetivo(s) específico(s) Trabalhar jogo interior.	20 minutos tempo
Descrição e Organização Metodológica Jogo 10x10 em que ambas as equipas irão partilhar o mesmo médio ofensivo que estará numa zona neutra onde não poderá ser pressionado. Nesse sentido, deverá ser a referência para a fase de criação de ambas as equipas. O joker, após sair da zona neutra, poderá ser pressionado como qualquer outro jogador.	21 número
	53x50 metros espaço

Observações/balanco

A sessão de treino do dia 18/01 (MD-4), iniciou com uma ativação analítica de 5 minutos. Tendo em vista que se pretendia trabalhar a capacidade de resistência dentro daquilo que é o nosso modelo de jogo, o primeiro exercício contemplou um momento de posse de bola com uma relação numérica maior do que o dia anterior, pelo que o espaço foi também ligeiramente maior. Desse modo, em cada um dos espaços, jogava-se 4x4 por dentro do quadrado com dois apoios

frontais. Cada equipa tinha como objetivo realizar, com o auxílio dos apoios, 8 passes consecutivos para pontuar. Passando para a parte fundamental do treino, o próximo exercício contemplou um jogo reduzido 7x6 em que visou o trabalho da 1ª fase Ofensiva dos 7 jogadores. Estes tinham como objetivo, após uma circulação de bola paciente, encontrar espaço para ligar no médio ofensivo que se situava nas costas da linha de 4 médios adversária. Por sua vez, os 6 tinham como objetivo impedir essa ligação, recuperando a bola e procurar fazer golo. De seguida, realizou-se o “Holandês” com 3 equipas de 7 elementos, sendo que uma das equipas fica em espera e as outras duas jogam, procurando uma fazer golo (através de uma boa organização ofensiva) e a outra recuperar a posse da bola e transitar para o outro espaço. Na parte final do treino, fez-se situação de jogo condicionado GR + 9x9 + GR +1 joker, onde cada equipa se estruturou em 4-2-3, sendo que o médio ofensivo de cada equipa seria o joker que não poderia ser pressionado na zona definida. Desta forma, a referência de saída da 1ª fase de construção de cada equipa seria o jogo interior para o joker, que procurava alimentar situações passíveis de gerar finalizações.

Reflexão: O treino decorreu dentro daquilo que era esperado, ainda que no primeiro exercício, o número de passes que definimos para cada equipa pontuar (8 passes) tenha sido, possivelmente, demasiado otimista. Dessa forma, assim que percebemos a lacuna, alteramos para 5 passes. Esta alteração resultou em mais sucesso nas ações dos jogadores e assim, aumentar a competitividade e motivação no exercício. Relativamente ao exercício fundamental e tendo em conta a dinâmica que procurávamos implementar no jogo de domingo (Movimento de rutura do médio interior), o facto da condicionante do exercício não estar relacionada com esse aspeto, retirou, algum foco daquilo que se pretendia implementar no momento da fase de criação.

Quinta-Feira (MD-3):

Figura 23

Plano de Treino 84

Sport Comércio e Salgueiros www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino 84																			
Plano de Treino																					
Nº Jogadores	Microciclo 20	Mesociclo 5	Período Competitivo																		
Data 19-01-2023, quinta-feira	Hora 19:30	Clima Frio sem chuva	Volume 75																		
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos																			
40 sinalizadores; 14 bolas; 16 coletes;	Jogo.	Ver dinâmicas trabalhadas em contexto de jogo.																			
<p>● Exercício de Passe</p>  <table border="1"> <tr> <td>Objetivo(s) específico(s) Ativação Inicial com ação técnica de passe e condução longa.</td> <td>15 minutos tempo</td> </tr> <tr> <td>Descrição e Organização Metodológica Passe de acordo com a numeração colocada. No momento 6 realizam condução. Nota: Assumem a posição para a qual fazem o passe.</td> <td>20 número</td> </tr> <tr> <td></td> <td>espaço</td> </tr> </table> <p>● Posse de bola 6x4</p>  <table border="1"> <tr> <td>Objetivo(s) específico(s) Trabalho de Posse + Reação à perda.</td> <td>15 minutos tempo</td> </tr> <tr> <td>Descrição e Organização Metodológica Dentro do quadrado estarão 4 jogadores a pressionar e dois jogadores da outra equipa dentro de um quadrado mais pequeno. O objetivo da equipa vermelha é circular bola pelos 4 vermelhos à volta e procurar espaço para ligar por dentro nos 2 elementos que estão no quadrado pequeno. Vermelho pontua se fizer 10 passes consecutivos ou sempre que ligar por dentro nos 2 jogadores. Os pretos, se roubarem bola, tentam sair com bola controlada pelos limites do quadrado maior. (3 x 5 minutos).</td> <td>20 número</td> </tr> <tr> <td></td> <td>16x16 metros espaço</td> </tr> </table> <p>● Jogo Formal 11x11</p>  <table border="1"> <tr> <td>Objetivo(s) específico(s) Procurar ver implementadas, em contexto de jogo, as dinâmicas trabalhadas ao nível da 1ª e 2ª fase de construção.</td> <td>30 tempo</td> </tr> <tr> <td>Descrição e Organização Metodológica Jogo.</td> <td>22 número</td> </tr> <tr> <td></td> <td>53x50 metros espaço</td> </tr> </table>				Objetivo(s) específico(s) Ativação Inicial com ação técnica de passe e condução longa.	15 minutos tempo	Descrição e Organização Metodológica Passe de acordo com a numeração colocada. No momento 6 realizam condução. Nota: Assumem a posição para a qual fazem o passe.	20 número		espaço	Objetivo(s) específico(s) Trabalho de Posse + Reação à perda.	15 minutos tempo	Descrição e Organização Metodológica Dentro do quadrado estarão 4 jogadores a pressionar e dois jogadores da outra equipa dentro de um quadrado mais pequeno. O objetivo da equipa vermelha é circular bola pelos 4 vermelhos à volta e procurar espaço para ligar por dentro nos 2 elementos que estão no quadrado pequeno. Vermelho pontua se fizer 10 passes consecutivos ou sempre que ligar por dentro nos 2 jogadores. Os pretos, se roubarem bola, tentam sair com bola controlada pelos limites do quadrado maior. (3 x 5 minutos).	20 número		16x16 metros espaço	Objetivo(s) específico(s) Procurar ver implementadas, em contexto de jogo, as dinâmicas trabalhadas ao nível da 1ª e 2ª fase de construção.	30 tempo	Descrição e Organização Metodológica Jogo.	22 número		53x50 metros espaço
Objetivo(s) específico(s) Ativação Inicial com ação técnica de passe e condução longa.	15 minutos tempo																				
Descrição e Organização Metodológica Passe de acordo com a numeração colocada. No momento 6 realizam condução. Nota: Assumem a posição para a qual fazem o passe.	20 número																				
	espaço																				
Objetivo(s) específico(s) Trabalho de Posse + Reação à perda.	15 minutos tempo																				
Descrição e Organização Metodológica Dentro do quadrado estarão 4 jogadores a pressionar e dois jogadores da outra equipa dentro de um quadrado mais pequeno. O objetivo da equipa vermelha é circular bola pelos 4 vermelhos à volta e procurar espaço para ligar por dentro nos 2 elementos que estão no quadrado pequeno. Vermelho pontua se fizer 10 passes consecutivos ou sempre que ligar por dentro nos 2 jogadores. Os pretos, se roubarem bola, tentam sair com bola controlada pelos limites do quadrado maior. (3 x 5 minutos).	20 número																				
	16x16 metros espaço																				
Objetivo(s) específico(s) Procurar ver implementadas, em contexto de jogo, as dinâmicas trabalhadas ao nível da 1ª e 2ª fase de construção.	30 tempo																				
Descrição e Organização Metodológica Jogo.	22 número																				
	53x50 metros espaço																				
<u>Observações/balanco</u>																					

Na sessão MD-3, é o treino em que acima de tudo, procuramos replicar em contexto de jogo as nossas dinâmicas e possíveis variantes estratégicas trabalhadas nas duas primeiras UT do microciclo. Dessa forma, iniciou-se o presente treino com uma situação de passe. De forma a complementar a ativação e acrescentar alguma progressão ao treino, no próximo exercício, realizou-se um exercício de posse 4x2 + 4x6 em dois espaços iguais. O exercício inicia com 4 jogadores em posse contra apenas dois (dentro de um quadrado inserido dentro de um quadrado maior) em que procuram realizar 7 passes para pontuar. Por sua vez, os dois jogadores se recuperarem a posse, devem jogar num dos seus 4 colegas que estão fora desse quadrado e passam estes a jogar em superioridade numérica (6x4) com o mesmo objetivo (Realizar 7

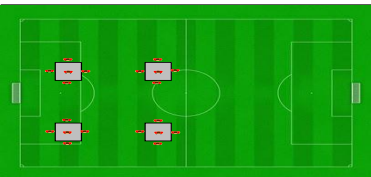
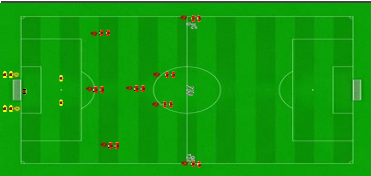


passes). A meio do exercício, as duas equipas trocam as suas funções. Por fim, realizou-se jogo formal durante 30 minutos.

Reflexão: O treino decorreu de forma bastante positiva. O facto de termos feito 30' de jogo com várias paragens e ajustes, particularmente ao nível da 2ª fase ofensiva, permitiu consolidar algumas dinâmicas do nosso modelo de jogo bem como acrescentar a tal variante estratégica definida após a observação do adversário.

Sexta-Feira (MD-2):

Figura 24

Plano de Treino 85

Sport Comércio e Salgueiros www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino 85	
Plano de Treino			
Nº Jogadores	23	Microciclo	20
Mesociclo	5	Periodo	Competitivo
Data	20-01-2023, sexta-feira	Hora	21:00
Clima	Frio sem chuva	Volume	60
Material	40 sinalizadores; 14 bolas; 16 coletes;	Objetivos Gerais	Trabalhar processo ofensivo.
		Objetivos Específicos	Sistematização de dinâmicas ofensivas.
● Meios 4x1 "Rotativos"		Objetivo(s) específico(s) Posse de bola em espaço reduzido com estímulo de velocidade. Descrição e Organização Metodológica Em cada quadrado, joga-se 4x1 em formato de melinho. Após o apito, os 5 sprintam para o espaço imediatamente à direita, sendo o último a chegar, o que começa a pressionar. Dois apitos, vão para a esquerda.	15 minutos tempo 20 número 5x5 m (x 4 espaços) espaço
● Exercício 2		Objetivo(s) específico(s) Trabalhar 2ª e 3ª fase ofensiva. Descrição e Organização Metodológica Jogadas padronizadas de organização ofensiva a partir dos dois corredores laterais e corredor central. Defesas centrais vestem colete e fazem oposição ativa apenas no momento do cruzamento.	15 minutos tempo 23 número 53 x 50 espaço
● Jogo Reduzido 10x8		Objetivo(s) específico(s) Trabalho de Organização Ofensiva. Descrição e Organização Metodológica Os 10 jogadores vermelhos iniciam com bola e devem, através das dinâmicas trabalhadas ao longo do presente microciclo, procurar finalizar com sucesso. Por sua vez, 8 amarelos devem defender e sair em transição ofensiva para passar com bola controlada na linha de sinalizadores.	15 minutos tempo 19 número 53x50 metros espaço
● Esquemas táticos		Objetivo(s) específico(s) Trabalhar esquemas táticos ofensivos e defensivos: - Cantos; - Livres laterais; Descrição e Organização Metodológica	15 minutos tempo 22 número espaço

Observações/balanco

Na unidade de treino MD-2, respeitando sempre a capacidade motora predominante no treino, focamos sempre mais no nosso momento ofensivo, nomeadamente na 2ª e 3ª fase ofensiva, procurando estimular sempre muito o momento de finalização para que seja uma sessão de treino sempre com muito golo. Assim, na parte inicial do treino dividiu-se o grupo em 4 grupos

de 5 elementos em quatro quadrados à distância de 20 metros uns dos outros. Numa parte inicial, fazem posse de bola 4x1, parando de 2 em 2 minutos para realizar alguma mobilidade. Após concluído o processo de ativação, retomam a posse 4x1 sendo que cada vez que o treinador apite, devem acelerar, sem bola, para o espaço imediatamente à sua direita (o último a chegar inicia no meio). Passando para a parte fundamental do treino, no primeiro exercício são dinâmicas padronizadas de criação e finalização, havendo a oposição de 2 defesas no momento do cruzamento. Após isto, realiza-se jogo de 10x10 com diversas paragens para corrigir algumas situações de organização ofensiva e defensiva. O último treino da semana termina sempre com um trabalho de esquemas táticos ofensivos e defensivos.

Reflexão: Relativamente ao primeiro exercício, pensamos que o espaço entre os diferentes quadrados era demasiado grande pelo que os atletas fizeram um número exagerado de metros em velocidade para uma sessão de MD-2. Funcionou muito bem termos realizado primeiramente as dinâmicas ofensivas em situação analítica, uma vez que os atletas foram capazes de colocar em prática, de forma brilhante, no exercício seguinte (JR com a relação numérica de 10x8).

Microciclo da Jornada 18 - 05/02/23 a 12/02/23

1º Passo- Análise Contextual

a) Nosso último jogo: Empate 0-0 em casa contra FC Padroense.

Aspetos positivos: Primeira fase de construção ofensiva e fase de criação.

Aspetos negativos: Defensivamente, evidenciou-se uma deficiente organização defensiva, particularmente ao nível das coberturas defensivas da linha de 4 médios.

Do ponto de vista ofensivo, a equipa foi perdulária na finalização.

b) Características da próxima equipa a defrontar: Leça FC

As informações recolhidas pela análise de vídeo realizada do jogo da primeira volta, apontava para uma equipa a jogar em 4-3-3 em bloco médio-baixo para procurar criar perigo em situações de transição ofensiva através da verticalidade dos seus extremos. Do ponto de vista defensivo, é uma equipa que liberta alguns espaços entrelinhas algo permeável nos seus corredores laterais.

c) Modelo de jogo + variante estratégica


Tendo em conta aquilo que foi a reflexão realizada relativa ao último jogo, durante a semana preparatória à jornada 18, procurou-se sistematizar comportamentos defensivos das duas linhas

de 4, não descorando a abordagem estratégica ao nível da fase de criação ofensiva (espaço entrelinhas) que acreditávamos ser de extrema importância para o jogo com o Leça FC.

2º Passo- Operacionalização do Microciclo

Figura 25

Microciclo 23

Segunda-feira 05/02	Terça-feira 06/02	Quarta-feira 07/02	Quinta-feira 08/02	Sexta-feira 09/02	Sábado 10/02	Domingo 11/02
MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	0
FOLGA	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	FOLGA	JOGO (MANHÃ)
—	19:30h - 20:45h	21h - 22h	19:30h - 20:45h	21h - 22h	—	Adversário: 
	Força (Jogos Reduzidos)	Força + Resistência (JR com espaço e jogadores)	Resistência (Jogo formal)	Velocidade (Padronizados de Org.Of + Finalização em velocidade)		

Terça-Feira (MD+2):

Figura 26

Plano de Treino 94

Sport Comércio e Salgueiros		Plano de Treino 94		
www.dossierdotreinador.com				
Plano de Treino				
Nº Jogadores 23	Microciclo 23	Mesociclo 6	Período Competitivo	
Data 07-02-2023, terça-feira	Hora 19:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 75	
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos		
40 sinalizadores; 14 bolas; 16 coletes;	Jogos Reduzidos;	Melhorar execuções técnicas em espaços reduzidos;		
● Jogo Reduzido 2x2+1				
	Objetivo(s) específico(s) Trabalhar circulação de bola + penetração.	15 minutos 3x 5'	tempo	
	Descrição e Organização Metodológica Num retângulo de 10x7m, joga-se 2x2 + Joker. Cada equipa, para pontuar, deve conseguir passar com bola controlada na linha de fundo para a qual ataca.	20	número	
		10x7m (x3 espaços)	espaço	
● Posse de bola 4x4+2				
	Objetivo(s) específico(s) Mobilidade + Manutenção da posse da bola.	15 minutos 3x5'	tempo	
	Descrição e Organização Metodológica Num quadrado 20x20m, joga-se 4x4 +2 jokers. Para pontuar, cada equipa deve realizar, com a ajuda dos jokers, 7 passes consecutivos. A primeira equipa a realizar 3 pontos vence e a outra terá "castigo".	20	número	
		20x20 (x2 espaços)	espaço	
● Exercício 3				
	Objetivo(s) específico(s) Jogo Reduzido em formato de competição.	20' (6x 3 minutos)	tempo	
	Descrição e Organização Metodológica Torneio de 3 equipas. 6 jogos de 3 minutos. Equipa que está fora serve como "apoio".	23	número	
		35x20m	espaço	
● Situação de 2x1 + 2x3				
	Objetivo(s) específico(s) Transição Ofensiva/ Defensiva.	20'	tempo	
	Descrição e Organização Metodológica Numa primeira fase, joga-se 2x1. Quando esta ação terminar, e com a entrada dos dois laterais, passa-se a jogar 3x2 no sentido contrário.	23	número	
		35x20m	espaço	

Observações/balanco

Na unidade de treino MD+2, o foco do treino é acima de tudo dar mais tensão aos jogadores através de jogos reduzidos. Nesta sessão olhamos pouco para as questões tático-estratégicas pelo facto de não termos alguns jogadores que neste dia treinam na equipa Sub-15 A. Neste registo, iniciou-se o treino com um jogo reduzido 2x2+1 em que cada dupla para pontuar, teria de ultrapassar a linha de fundo no sentido em que ataca para pontuar. Posteriormente e respeitando o princípio de progressividade inerente a todas as nossas sessões de treino, passamos para um JR com uma relação numérica superior (4x4+2). Neste exercício, para

pontuar, cada equipa teria que realizar 6 passes consecutivos para pontuar, aproveitando a superioridade numérica fornecida pelos jokers. No sentido de aumentar a competitividade do treino, a primeira equipa a conquistar 3 pontos vence e a outra tem uma “punição” (ligeiro trabalho de força). À semelhança do que é habitual neste dia do microciclo, a parte fundamental contempla um torneio de 3 equipas de 6 elementos, ficando como apoio a equipa que inicia fora. Para terminar o treino, realizou-se um exercício de finalização em superioridade numérica: Numa primeira fase, joga-se 2x1 num sentido, sendo que após o término da jogada, passa-se a jogar 2x3 para a baliza contrária.

Reflexão: O primeiro exercício foi extremamente positivo, uma vez que teve uma vertente competitiva assinalável e cada dupla percebeu de forma clara a complementaridade de movimentos que tinha de existir entre ambos (profundidade/equilíbrio). Relativamente ao exercício fundamental, e uma vez que pretendíamos durante esta semana valorizar o jogo interior, poderíamos ter valorizado mais o golo vindo de um passe dos apoios frontais (Valer por dois), estimulando assim o passe vertical.

Quarta-Feira (MD-4):

Figura 27

Plano de Treino 95

Plano de Treino

Nº Jogadores 23	Microciclo 23	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 08-02-2023, quarta-feira	Hora 21:00	Clima Frio com chuva	Volume 60

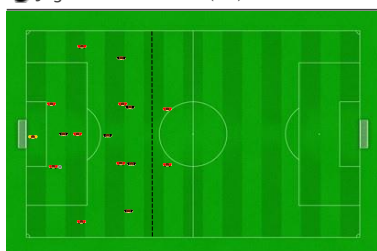
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
-40 sinalizadores; -14 bolas; -16 coletes;	Trabalho de organização defensiva.	Trabalho defensivo da linha de 4 médios + Transição ofensiva.

● Posse de bola 4x4 + 2



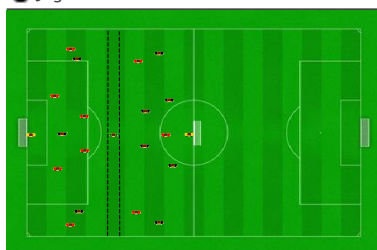
Objetivo(s) específico(s) Manutenção da posse da bola + reação à perda.	15' (3x5) tempo
Descrição e Organização Metodológica Dentro do quadrado joga-se um 4x4+2, em que uma equipa inicia com bola e tem como objetivo dar 7 passes consecutivos para pontuar. A outra equipa, se roubar, tem de dar 3 passes para pontuar e passa esta equipa a iniciar com bola.	20 número
	20x20m espaço

● Jogo Reduzido 7x6 (+2)



Objetivo(s) específico(s) Trabalho de organização defensiva + Transição ofensiva	25 tempo
Descrição e Organização Metodológica Dentro do retângulo joga-se 7x6, em que a bola inicia sempre nos 7 vermelhos. Estes têm como objetivo, através de uma boa circulação de bola, ligar com passe nos dois jogadores vermelhos que jogam nas costas da linha de 4 médios adversária. Por sua vez, a equipa preta, deve impedir essa ligação e se recuperar bola, transitar de forma eficaz a fim de finalizar com sucesso na baliza.	15 número
	30x50m espaço

● Jogo Condicionado 10x10 + 1



Objetivo(s) específico(s) Apelar ao jogo interior de ambas as equipas.	20 tempo
Descrição e Organização Metodológica As duas equipas, de 10 elementos, partilham o médio ofensivo (joker), que não pode ser pressionado no momento em que recebe bola na zona neutra. Deverá, por isso, ser referência de saída de ambas as equipas na transição da 1ª fase de construção para a fase de criação.	21 número
	50x50m espaço

Observações /balanço

O treino de 08/02 (MD-4), começou com uma situação de posse de bola de 4x4+2 em que uma equipa inicia com bola e a outra permanece a recuperar durante 7'. O objetivo da equipa que tem a posse de bola passava por realizar 6 passes consecutivos para pontuar. Por sua vez, a outra pontuaria se após a recuperação da posse, conseguisse realizar 3 passes consecutivos, obrigando a uma reação à perda forte da equipa adversária. Após os 7', as equipas trocam de funções. Relativamente à parte fundamental do treino, o foco esteve essencialmente na organização defensiva ao nível da nossa linha de 4 médios. Nesse sentido, no segundo exercício trabalhou-se uma situação de JR de 7x6 em estrutura. Os 7 jogadores (4 defesas e 3 médios), iniciam a jogada com pontapé de baliza e devem através de uma boa circulação da bola, encontrar espaço

para ligar nos dois jogadores que estão atrás da linha preta marcada na imagem acima. Os 6 (que defendem em 4-1-1), devem impedir essa ligação através de uma boa organização defensiva e, caso recuperem, transitar rápido para fazer golo. Dando continuidade a este trabalho da linha média, passou-se por último para uma situação de jogo condicionado GR+9x9+GR +1, em que cada equipa, para poder atacar, tinha de ligar primeiramente no joker (médio ofensivo para ambas as equipas) que se encontrava posicionado nas costas das duas linhas médias defensivas. Com este objetivo, pretende-se que a equipa sem bola tenha um cuidado acrescido em fechar o espaço interior para que a bola não entre nessa referência.

Reflexão: Ao nível do primeiro exercício, ainda que se tenha mudado uma variante para a equipa que recupera a posse, é muito semelhante ao que temos feito nos últimos treinos, pelo que na nossa opinião, poderíamos ter dado um estímulo diferente tanto ao nível da relação numérica bem como ao objetivo do mesmo. Na parte fundamental, a condicionante do último exercício era bastante apropriada para aquilo que pretendíamos para o jogo do fim de semana e a equipa deu uma boa resposta.

Quinta-Feira (MD-3):

Figura 28

Plano de Treino 96



Plano de Treino
96

Plano de Treino

Nº Jogadores 23	Microciclo 23	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 09-02-2023, quinta-feira	Hora 19:30	Clima Ameno com chuva	Volume 75

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
-40 sinalizadores; -14 bolas; -16 coletes;	Jogo.	Trabalhar momento de Transição Ofensiva e aplicar em contexto de jogo.

● Jogo Reduzido 6x4

	Objetivo(s) específico(s) Manutenção da Posse da bola + Reação à perda	15' (2x7) 1 descansos
	Descrição e Organização Metodológica Dentro de um quadrado 15 x 15m, joga-se um 6x4. Os 6 iniciam sempre com bola e para pontuar, devem realizar 8 passes consecutivos. Os 4, se recuperarem bola, devem fazer passe numa das 4 mini balizas para pontuar.	10 (x2) espaços
		15x15m espaço

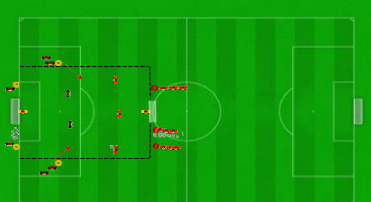
● Transição Ofensiva

	Objetivo(s) específico(s) Trabalhar transição ofensiva.	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Dentro do retângulo joga-se 5x5+2 jokers. Uma das equipas inicia com bola e deve manter a posse da bola o máximo de tempo possível com a ajuda dos 2 jokers. A equipa que pressiona, se recuperar, deve jogar nos dois apoios laterais que, juntamente com os 3 atacantes, atacam os 4 defesas.	22 número
		20x15m + Melo- campo espaço

● Jogo Formal 11x11

	Objetivo(s) específico(s) Jogo.	25' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Aplicar variante estratégica em contexto de jogo.	22 número
		60x50m espaço

● Situação de 3x2 + 3x4

	Objetivo(s) específico(s) Ataque rápido em superioridade numérica.	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Numa primeira fase, joga-se 3x2. Após o término da mesma, e com a entrada dos laterais, passa-se a jogar 3x4 no sentido contrário.	23 número
		25x20m espaço

Observações / balanço

A sessão MD-3 é o dia da semana em que procuramos replicar ao máximo a competição e por isso aborda-se questões táticas/estratégicas em espaços maiores e com maiores relações numéricas. Nesse sentido, após a habitual ativação analítica, realizou-se num quadrado 15x15m, uma situação de 6x4 em que o objetivo dos 6 passava por realizar manutenção da posse da bola, enquanto os 4 se recuperassem tinham de passar com bola controlada numa das 4 mini balizas. O objetivo deste exercício passava por, acima de tudo, dar um estímulo forte de reação à perda da bola, uma vez que valorizamos muito este aspeto no nosso modelo de jogo. De seguida, passamos para um exercício de transição ofensiva: Dentro de um retângulo, joga-se 5+5 +1 joker e dois apoios laterais, fora do mesmo ficam posicionados (em

estrutura) os 4 defesas e três atacantes. O exercício inicia sempre com uma equipa em posse dentro do retângulo, sendo que quando a outra equipa recuperar deve ligar nos 3 jogadores da frente que, juntamente com a subida dos 2 apoios laterais (defesas laterais), vão atacar os 4 defesas. Posteriormente, realizou-se jogo formal com foco na abordagem estratégica ao jogo na 2ª fase ofensiva (permuta entre MI e EXT do lado da bola). A sessão de treino finalizou com um exercício de transição ofensiva/defensiva 3x2 + 3x4.

Reflexão: Relativamente à parte fundamental do treino, no exercício de transição ofensiva, estava a ser muito fácil para a equipa que não tinha bola recuperá-la e originar o momento de transição. Desse modo, alterou-se para 4x4 +3 e o exercício fluiu bastante melhor.

Sexta-Feira (MD-2):

Figura 29

Plano de Treino 97

Sport Comércio e Salgueiros		Plano de Treino 97	
www.dossierdotreinador.com			
Plano de Treino			
Nº Jogadores	Microciclo	Mesociclo	Periodo
23	23	6	Competitivo
Data	Hora	Clima	Volume
10-02-2023, sexta-feira	21:00	Ameno sem chuva	60
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
-40 sinalizadores; -14 bolas; -16 coletes;	Finalização.	Trabalho de fase de criação + fase de finalização.	
● Meios 4x1 "Rotativos"			
	Objetivo(s) específico(s) Posse de bola em espaço reduzido com estímulo de velocidade.	15 minutos	tempo
	Descrição e Organização Metodológica Em cada quadrado, joga-se 4x1 em formato de meinho. Após o apito, os 5 sprintam para o espaço imediatamente à direita, sendo o ultimo a chegar, o que começa a pressionar. Dois apitos, vão para a esquerda.	20	número
		5x5 m (x 4 espaços)	espaço
● Jogadas Padronizadas de Organização Of.			
	Objetivo(s) específico(s) Trabalhar 2ª e 3ª fase ofensiva.	15 minutos	tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogadas padronizadas de organização ofensiva a partir dos dois corredores laterais e corredor central. Defesas centrais vestem colete e fazem oposição ativa apenas no momento do cruzamento.	23	número
		53 x 50	espaço
● Jogo Reduzido 10x8			
	Objetivo(s) específico(s) Trabalho de Organização Ofensiva.	15'	tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogo de 10x8. A bola inicia sempre da equipa vermelha que, através de uma circulação rápida e eficiente, deve procurar finalizar com sucesso. A equipa preta se recuperar, procura sair em transição rápida e finalizar.	20	número
		40x50m	espaço
● Esquemas táticos			
	Objetivo(s) específico(s) Trabalhar esquemas táticos ofensivos e defensivos: - Cantos; - Livres laterais;	15 minutos	tempo
	Descrição e Organização Metodológica	22	número
			espaço

Observações/balanco

Na UT de sexta-feira (MD-2), concentramo-nos momento de organização ofensiva, nomeadamente ao nível da 2ª e 3ª fase ofensiva. Assim, procuramos não fugir muito à estrutura base montada para este dia, alterando apenas, na parte fundamental, uma ou outra dinâmica do nosso momento de fase de criação em função da abordagem defensiva do adversário. A sessão iniciou com o grupo a ser dividido em quatro espaços diferentes para a realização de “meios”. Após 5 minutos, e concluído o processo de mobilidade, o grupo começa a reagir ao estímulo do apito e acelera para o espaço imediatamente à sua direita, concluindo o exercício com algumas saídas de velocidade, uma vez que esta é a capacidade motora predominante neste dia da semana. Passando para a parte fundamental, iniciamos com dinâmicas padronizadas de criação, havendo apenas a oposição de 2 defesas. Após isto, e numa perspetiva de ver aplicado o que foi trabalhado sem oposição, realiza-se JR 10x18. A sessão encerrou com esquemas táticos ofensivos e defensivos: Cantos e livres laterais.

Reflexão: No segundo exercício, ao contrário do que tem sido habitual, realizou-se mais situações de jogadas pela zona interior perante a oposição de 2 defesas. Essa situação permitiu estimular mais esse comportamento, o que acabou por ter transferência positiva para o exercício seguinte (JR: 10x8)

Conclusões

Numa perspetiva mais pessoal do nosso trajeto na presente época desportiva, pensamos que o facto de ter estado inserido num clube com grande historial no futebol nacional e de grande exigência, catapultou-nos para índices superiores de conhecimento em diversas áreas do treino desportivo. A vertente onde sentimos maior evolução foi ao nível do planeamento e operacionalização do treino e na intervenção prática, nomeadamente no aspeto comunicacional (*feedback* técnico-tático e motivacional). O facto de o treinador principal ter-nos dado grande liberdade para comunicar com os atletas, ajudou-nos a integrarmo-nos e a credibilizarmo-nos junto do grupo, fazendo-nos sentir cada vez mais confiantes e motivados com o decorrer das semanas.

Sob outra perspetiva, é justo afirmar que, para além do conhecimento no âmbito do treino desportivo (através de ajustes espaciais e manipulação das relações numéricas), pudemos evoluir também nas competências pessoais e sociais como por exemplo na capacidade de resolução de problemas, na capacidade de adaptação a cada contexto em que estive inserido e ao nível do controlo emocional (apresentando sempre serenidade e capacidade para não contagiar em demasia a euforia nos momentos bons e a tristeza nos momentos menos bons).

Relativamente às funções que nos foram delegadas, acreditamos que realizámos um bom trabalho, tendo sido um elemento que aportou sempre qualidade ao processo, tendo sentido sempre recetividade do treinador nas diversas sugestões que fazíamos referente às situações que apareciam no dia-a-dia bem como no planeamento de treino/jogo. Deste modo, sentimo-nos totalmente integrados, motivados e dentro do processo, criando uma forte ligação profissional e pessoal com todo o *staff* técnico e plantel.

Referências Bibliográficas

- Batista, I. (2015). *As especificidades do treino de Futebol: análise comparativa de duas equipas seniores de géneros diferentes*. Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bettega, B., José, A., Morato, P., Jogadores, F. D. E., Princípios, D. E. F., Para, E. P., Composición, L. A., Propuesta, D. E. U. N. A., Bettega, O. B., Scaglia, A. J., Morato, M. P., & Galatti, L. R. (2015). Formação De Jogadores De Futebol: Princípios E Pressupostos Para Composição De Uma Proposta Pedagógica. *Movimento*, 791–801.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). Futebol - Um saber sobre o saber fazer. In *Prime Books* (Issue 2ª Edição). www.primebooks.pt
- Garganta, J. (2004). ATRÁS DO PALCO, NAS OFICINAS DO FUTEBOL JÚLIO. *Futebol de Muitas Cores e Sabores. Reflexões Em Torno Do Desporto Mais Popular Do Mundo, January 2004*, 227–234.
- Gouveia, V. (2019). *Treinar para Jogar*. 136.
- Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189–206. <https://doi.org/10.2165/11319770-000000000-00000>
- Kidman, L., & Hanrahan, S. J. (2010). *The coaching process: A practical guide to becoming an effective sports coach*. Routledge.
- Santos, F., Baptista, B., Teixeira, E., Clemente, F., Sarmiento, H., Santos, J., Coutinho, P., Abranja, P., Ruivo, R., García Calvo, T., Padinha, V., & Pinheiro, V. (2020). *Futebol. Do treino à competição. Planeamento e operacionalização*.
- Silva, L. F. N. S., Prado, H. R. M. P., & Scaglia, A. J. (2018). Competências requeridas ao treinador de futebol: um olhar a partir dos jogadores dessa modalidade. *Corpoconsciência*, 22(01), 24–39.
- Swallow, W. E., Skidmore, N., Page, R. M., & Malone, J. J. (2020). An examination of in-season external training load in semi-professional soccer players: considerations of one and two match weekly microcycles. *International Journal of Sports Science and Coaching*. <https://doi.org/10.1177/1747954120951762>

Anexos

Ficha individual do Jogador



Ficha Individual do Jogador

Nome Completo					
Data nascimento	Nacionalidade	Posição	Clube Anterior		
31-08-2008	Portuguesa	MC	Canelas 2010		
Peso	Altura	Lateralidade	Contacto		
67kg	178 cm	Direito			

Avaliação Individual Jogador

1- Dispensável | 2- Reserva | 3- Alternativo aos Titulares | 4- Potencial Titular | 5- Jogador de Elite

Avaliação Inicial		
<u>Observações:</u> Médio com boa capacidade técnica e tática. Revela um grande raio de ação e capacidade de transporte. Necessita de melhorar ao nível da tomada de decisão e do último passe.	Nível Atual	4
	Potencial	5
Avaliação Intermédia		
<u>Observações:</u>	Nível Atual	
	Potencial	
Avaliação Final		
<u>Observações:</u>	Nível Atual	
	Potencial	

Exemplo de Documento de Preparação para o Jogo

1º Diapositivo:

11 INICIAL

SPORT COMÉRCIO E SALGUEIROS
DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

SUPLENTES:

72- MAURICIO 26- RAFA 17- URBANO 83- JIMMY 3- HUGO 18- COUTO 2- BRUNO

7- IVO V.
22- TOPI 10- TIAGUINHO
38- IVO M.
37- PACHECO 4- AMARO
42- PEDRO 81- MONTEIRO 40- RICA 28- DINIS
96- FILIPE

The slide features a red background on the left with the club's crest and name. On the right, a green football pitch is shown with 11 players in red kits positioned in a 4-2-3-1 formation. The players are labeled with their numbers and names. Below the pitch, a row of seven substitute players is shown with their names and numbers.

2º Diapositivo:

CANTOS DEFENSIVOS

The slide features a dark grey header with the title. Below it, a green football pitch is shown with several players in red kits positioned in a defensive formation. A player in a dark kit is also visible. The club's crest is shown on the left side of the slide.

3º Diapositivo:

CANTOS OFENSIVOS

The diagram shows a soccer field with a team in red jerseys. A goalkeeper in a blue jersey is positioned in the goal. A ball is placed in the corner on the left side of the field. The offensive players are arranged in a 4-2-2 formation: four players are in the penalty area, two are in the center of the field, and two are in the defensive half. The club crest, featuring a yellow eagle with wings spread and a yellow ball, is shown to the left of the field.

4º Diapositivo:

LIVRES E PENALTI

The diagram shows a soccer field with a team in red jerseys. A ball is placed in the center of the field. The offensive players are arranged in a 4-2-2 formation: four players are in the penalty area, two are in the center of the field, and two are in the defensive half. The club crest, featuring a yellow eagle with wings spread and a yellow ball, is shown to the left of the field.

5º Diapositivo:



JOGAR À SALGUEIROS PARA:

- SOMAR 5ª VITÓRIA CONSECUTIVA;
- ULTRAPASSAR NR. GOLOS MARCADOS NA 1ª VOLTA;
- MANTER NR. GOLOS SOFRIDOS (MELHOR QUE NA 1ª VOLTA);
- GANHAR!!!!!!!

