

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Gonçalo Miguel Campos Lopes da Silva

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

Orientador Institucional

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

setembro de 2023



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

Gonçalo Miguel Campos Lopes da Silva

Nº 41061

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.

Orientador Institucional

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Orientador Cooperante

António Pereira

setembro de 2023

Agradecimentos

À Universidade da Maia, pelo acolhimento, por ser um local de ensino e conhecimento que me proporcionou contextos de aprendizagem e evolução ao longo destes dois anos.

Ao Sporting Clube de Braga, pela oportunidade que me concedeu para estagiar, contribuir e evoluir, acreditando ser difícil ter tido melhor conjuntura para o meu desenvolvimento, tanto do ponto de vista pessoal como profissional.

Aos meus pais, avós e padrinhos, sabendo que todas as palavras serão escassas para agradecer o que fizeram e fazem por mim, que sempre com um amor incondicional, me apoiaram e compreenderam as minhas decisões, um eterno obrigado.

À minha irmã, primos e amigos, pela vossa amizade, companheirismo e apoio, que sempre me proporcionam uma sensação de felicidade, gratidão e bem-estar que não tem preço.

A ti Patrícia, pelo amor, carinho, por toda a paciência, preocupação e pelo apoio incondicional. Esta caminhada está sem dúvida marcada por ti.

Ao Professor Jorge Baptista, pela disponibilidade e ajuda durante toda a elaboração deste documento, bem como a transmissão de conhecimento em todos os momentos letivos.

A toda a equipa técnica e *staff* dos sub-15, assim como todos os restantes elementos da estrutura do clube não mencionados que, cada um da sua forma, me ajudaram, influenciaram e transformaram este ano numa experiência enriquecedora.

Resumo

O presente relatório de estágio é um documento que pretende concluir o Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo lecionado na Universidade da Maia, tendo sido realizado no Sporting Clube de Braga, na equipa Sub15, durante a época 2022/2023.

Inicialmente, fez-se um enquadramento de toda esta experiência, objetivos do estágio, caracterização do contexto, ambições e filosofia do clube. Seguidamente, realizou-se uma descrição da equipa técnica, aprofundando a metodologia utilizada, as características do plantel e o modelo de jogo. Concluiu-se esta parte descritiva, com os resultados e classificações da equipa na 1ª e 2ª fase do campeonato nacional de juniores C. Num outro ponto, o relatório incluiu uma reflexão e observação crítica sobre as vivências e experiências ocorridas no decurso da época, nomeadamente ao nível do contributo na equipa técnica e da abordagem a momentos chave da época.

Este trabalho académico foi fundamental para o meu enriquecimento enquanto homem e treinador, devido à estimulação de momentos ponderativos e decisórios que me este me proporcionou. A sensibilidade que devemos de ter no nosso processo de treino, no feedback e na interação com jogadores, que apresentam um desenvolvimento muito moldável e permeável fruto da sua juvenilidade, acabando nós treinadores por ser os principais agentes responsáveis pela sua evolução ou falta dela.

Abstract

This internship report is a document that aims to conclude the Master's Degree in Physical Education and Sports Sciences - Specialization in Sports Training taught at the University of Maia, having been carried out at Sporting Clube de Braga, in the U15 team, during the 2022/2023 season.

Initially, a framework was made for this entire experience, internship goals, characterization of the context, ambitions and philosophy of the club. Then, a description of the technical team was made, delving into the methodology used, the characteristics of the team and the game model. This descriptive part was concluded, with the results and classifications of the team in the 1st and 2nd phase of the national junior championship C. On another point, the report focused on reflection and critical observation on the experiences that occurred during the season, particularly in terms of contribution to the technical team and approach to key moments of the season.

This academic work was fundamental to my enrichment as a man and coach, due to the stimulation of thoughtful and decision making moments that it gave me. The sensitivity that we must have in our training process, when we give feedback and in interaction with players, who have a very mouldable and permeable development due to their youth, with coaches being the main agents responsible for their evolution or lack thereof.

Índice

Agradecimentos	III
Resumo	IV
Abstract	V
Índice de Figuras.....	VIII
Lista de Abreviaturas	X
Introdução	11
2. Descrição do Contexto.....	12
2.1 O Clube	12
2.2 Caracterização das Infraestruturas	13
2.3 Caracterização do Plantel dos Sub-15 do SC Braga	15
3. Definição de Objetivos e Atividades	18
3.1 Objetivos	18
3.2. Calendarização e Enquadramento competitivo.....	19
3.3. Calendarização Semanal	22
4. Modelo de Jogo.....	24
4.1 Sistemas de Jogo	25
4.2 Momentos de Jogo	25
4.2.1 Organização Ofensiva.....	25
4.2.2 Transição Defensiva.....	26
4.2.3 Organização Defensiva	27
4.2.4 Transição Ofensiva	27
5. Intervenção Profissional.....	28
5.1. Funções e descrição das principais tarefas desenvolvidas.....	28
5.2. Gabinete de Observação e Análise	32
5.3. Planeamento e Operacionalização de Exercícios.....	33

5.4. Planeamento e operacionalização de dois morfociclos e respetivas reflexões e análise	36
5.4.1. Morfociclo 27.....	36
5.4.2. Morfociclo 43.....	46
5.5. Desenvolvimento Pessoal	55
6. Conclusões e Perspetivas Futuras	57
Referências Bibliográficas	59
Anexos	61

Índice de Figuras

Figura 1 – Vista aérea da Cidade Desportiva.....	14
Figura 2- Projeto da 2ª e 3ª fase da Cidade Desportiva	14
Figura 3- Plantel dos U15 2022/2023 numa estrutura de 3-5-2.....	16
Figura 4- Calendário 1ª fase.....	19
Figura 5- Classificação da 1ª fase do Campeonato Nacional de Juniores C Série A	20
Figura 6- Calendário Fase de Apuramento de Campeão	21
Figura 7- Classificação Fase de Apuramento de Campeão do Campeonato Nacional de Juniores C.....	22
Figura 8- Exemplo Calendário Semanal	23
Figura 9- 3-5-2	25
Figura 10- 4-3-3	25
Figura 11- Exemplo do morfociclo.....	30
Figura 12- Relatório do microciclo.....	31
Figura 13- Relatório da Unidade de Treino	31
Figura 14- Auditório Aveleda.....	32
Figura 15 - Sugestão de exercício 1	33
Figura 16 - Sugestão de exercício 2.....	34
Figura 17 - Sugestão adaptação de exercício.....	35
Figura 18- Morfociclo 27.....	36
Figura 19- Unidade de treino 92	37
Figura 20- Continuação da Unidade de Treino 92.....	37
Figura 21- Unidade de treino 93	39
Figura 22 - Unidade de treino 93 continuação.....	39
Figura 23 - Unidade de treino 94	41
Figura 24 - Unidade de Treino 94 continuação	41

Figura 25 - Unidade de treino 95	43
Figura 26 - Jogo contra FC Porto 1ª volta.....	44
Figura 27 - Morfociclo 43.....	46
Figura 28 - Unidade de treino 148.....	47
Figura 29 - Unidade de treino 149.....	48
Figura 30 - Jogo contra FC Porto 2ª volta.....	49
Figura 31 - Unidade de treino 150.....	51
Figura 32 - Unidade de treino 151.....	52
Figura 33 - Jogo contra Vitória SC 2ª volta.....	53
Figura 34 - Participação em Torneio Internacional como treinador principal dos sub10 do SCB.....	55

Lista de Abreviaturas

FC- Futebol Clube

GOA- Gabinete de Observação e Análise

GOD- Gabinete de Otimização e Desenvolvimento

GOT- Gabinete de Otimização Técnica

LLL- Lançamento de linha lateral

U15- *Under 15*

U14- *Under 14*

SCB- Sporting Clube de Braga

SC- Sport Clube

VCJ- Variação do centro de jogo

Introdução

O Relatório de Estágio desenvolvido tem como finalidade a descrição e elucidação de todo o enquadramento do estágio curricular no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo lecionado na Universidade da Maia. O estágio académico realizou-se no Sporting Clube de Braga com as funções de Treinador-Adjunto no escalão de Sub-15 que militou no campeonato nacional de Juniores C da Federação Portuguesa de Futebol.

A escolha por este contexto para o estágio do mestrado de Treino Desportivo, deveu-se a uma oportunidade que me foi proporcionada de participar e colaborar num contexto enriquecedor num dos principais clubes do Futebol nacional, em particular, com aspirações neste escalão jovem.

A exigência do clube é grande e cada vez maior, devido ao seu desenvolvimento e crescimento nas últimas 2 décadas. Comprova-se a afirmação anterior, com o aumento evidente de jogadores colocados nas seleções jovens nacionais, sendo agora uma das equipas mais representadas no contexto português, com instalações e infraestruturas ímpares e como consequência, a melhoria dos resultados nos diferentes campeonatos distritais/nacionais.

Os objetivos do estágio e deste cargo no clube passaram por me integrar da melhor maneira num contexto mais profissionalizante e exigente, demonstrando as competências em todas as dimensões do ser treinador, sendo fiel e disponível ao treinador principal e respetiva equipa técnica, tentando contribuir para a melhor versão de todos eles, criando dúvidas e reflexões.

2. Descrição do Contexto

2.1 O Clube

O Sporting Clube de Braga é um clube desportivo fundado oficialmente a 19 de janeiro em 1921 com sede na cidade de Braga, em Portugal. É um dos clubes mais titulados no futebol nacional em Portugal, estando num crescimento acentuado nos últimos anos. “Tendo a prática desportiva de excelência como premissa fundamental, a Cidade Desportiva do SC Braga projeta-se de forma quase perfeita, provocando uma simbiose entre o plano desportivo e o social, tendo ainda uma extensão a várias outras modalidades dentro do clube.” A fase inaugural deste complexo, destinou-se ao futebol de formação, servindo centenas de atletas, treinadores e funcionários que trabalham para que o SC Braga cimente o seu estatuto de potência da formação a nível nacional e europeu. “No total, por dia, a Cidade Desportiva recebe mais de 500 pessoas e serve quase uma centena de refeições. Mais de oito equipas trabalham diariamente nos sete campos que proporcionam condições de trabalho de excelência. “(Website do Sporting Clube de Braga).

“A Cidade Desportiva é um projeto integral desenvolvido em duas fases distintas, estando já concluída a primeira fase. Esta passa pelo centro de formação, edifício que alberga toda a estrutura das escolas dos guerreiros do Minho, abrangendo cinco campos relvados para futebol de onze, sendo três naturais e dois sintéticos, para além de um campo de futebol de sete e um campo de futebol de praia.” (Website Sporting Clube de Braga).

“Trata-se de um clube eclético que, para além do futebol, se distingue em modalidades como o atletismo, natação, futsal, bilhar, taekwondo, basquetebol, entre outros, tendo já vencido vários troféus nacionais e internacionais.” (Website Sporting Clube de Braga). Atualmente milita na Primeira Liga de futebol. É um dos clubes mais titulados no futebol nacional em Portugal, estando num crescimento cada vez mais acentuado, aproximando-se do topo do panorama desportivo em Portugal. O crescimento desportivo tem sido paralelamente acompanhado pelo aumento significativo do número de sócios. Atualmente, o Braga conta com mais de 30 000 sócios. Como principal rival apresenta-se o Vitória Sport Clube, clube "vizinho", e com quem protagoniza o ilustre "Derby do Minho”.

Conquistas na formação: Campeão Nacional de Juniores: 1976-1977, 2013-2014, Campeão Nacional de Juvenis: 1950-1951, tendo formado jogadores de referência do clube, do futebol nacional e internacional.

2.2 Caracterização das Infraestruturas

A Cidade Desportiva é um projeto integral desenvolvido em três fases distintas, estando já concluídas as duas primeiras. Estas passam pelo centro de formação, edifício que alberga toda a estrutura das escolas dos guerreiros do Minho, abrangendo cinco campos relvados para futebol de onze, sendo três naturais e dois sintéticos, para além de um campo de futebol de sete e um campo de futebol de praia. Dois dos campos de futebol de onze estão habilitados para receber jogos oficiais e possuem bancadas cobertas com a capacidade para 650 e 500 lugares, respetivamente. O campo de futebol de sete possui uma bancada coberta com 300 lugares. No interior das infraestruturas existe um ginásio com 24 equipamentos de última geração que é utilizado pelos atletas do Sporting Clube de Braga desde o escalão dos juniores C- sub-14 até à equipa B incluída também a equipa feminina. Existem ainda quatro gabinetes para as equipas técnicas, incluindo um próprio para o “Gabinete de observação e análise”, três balneários para *staff*, um auditório, uma sala de fisioterapia, um gabinete médico, uma sala de estudo e uma cantina. Existe ainda a zona 7 da rouparia e 8 balneários na cidade desportiva todos eles equipados com um tanque de água fria para uma estratégia de recuperação mais célere dos jogadores.

Figura 1

Vista Aérea da Cidade Desportiva



A segunda fase englobou o pavilhão multiusos, ao qual se agregam três grandes espaços funcionais: área administrativa, loja do clube e serviços de apoio aos sócios; pavilhão multiusos com capacidade para 1250 lugares; área residencial com 60 quartos duplos, área de refeitório e de descanso/lazer; espaço de apoio às equipas profissionais, constituída por balneários, ginásio, um espaço para fisioterapia, hidroterapia com piscina, gabinetes de trabalho, entre outros.

A 3ª fase irá completar-se com a construção do miniestádio com uma bancada coberta de capacidade para 2800 lugares.

Figura 2

Projeto da 2ª e 3ª fase da Cidade Desportiva



Ao nível dos recursos materiais, o clube tenta proporcionar que nada falte ao desenvolvimento dos atletas: Cerca de 70 bolas tamanho 4, 30 bolas tamanho 5, 250

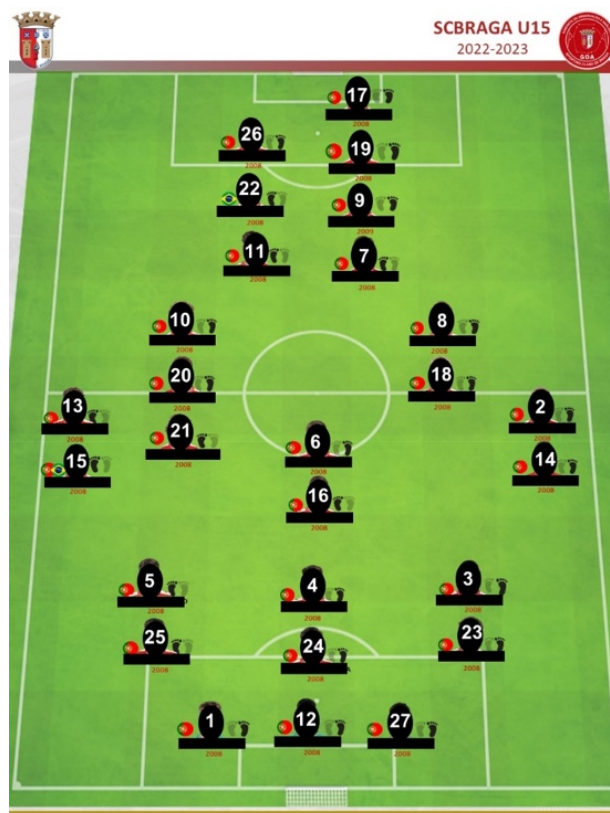
sinalizadores pequenos, 100 sinalizadores grandes, 200 coletes de cores variadas, 6 balizas de 11, 8 balizas de tamanho 7, 8 balizas tamanho 5, 8 balizas tamanho 3, 16 balizas tamanho 1, 6 redes fut-vôlei, 1 mesa de tecball, etc.

2.3 Caracterização do Plantel dos Sub-15 do SC Braga

O Plantel U15 é composto por 27 jogadores. Um plantel bem constituído quantitativa e qualitativamente, apesar de, de acordo com a avaliação inicial da equipa técnica, não evidenciou uma homogeneidade nestes dois aspetos. Dos elementos que constituíam o plantel, 18 deles transitaram do Plantel U14 que competiu no ano transato como Palmeiras na Primeira Divisão Nacional de Iniciados, e 9 apresentaram-se como reforços, chegando dos mais diversos pontos do país. De salientar que de todos os elementos, apenas um jogador não era do ano de nascimento de 2008, sendo um ano mais novo. Em termos posicionais, podemos subdividir-se o plantel posicionalmente por 3 guarda-redes, 6 centrais, 4 laterais, 7 médios, e 7 avançados. No entanto podemos destacar a variabilidade posicional de alguns dos elementos: O jogador 25 era alternativa tanto a central como a lateral; o jogador 10, alternava entre o meio-campo e a posição de extremo; o jogador 13 podia atuar como extremo ou lateral, tal como o jogador 14; ao nível dos avançados, à exceção dos jogadores 9 e 19, todos os restantes podiam atuar nos três corredores do setor.

Figura 3

Plantel U15 2022/2023 numa estrutura de 3-5-2



A disposição tática apresentada na fig.3 (3-5-2) foi a estrutura mais utilizada ao longo da temporada e acabou por se revelar como a que melhor se enquadrava nas características dos jogadores do nosso vasto plantel. As principais razões desta opção foram a possibilidade de garantir maior tempo de jogo aos jogadores, posicionando-os de forma mais equilibrada, a valorização dos nossos alas, jogadores que também podiam compor nossa linha defensiva, numa linha de 5 e que tinha uma grande capacidade de se envolver ofensivamente. Os interiores que possuíam uma variabilidade grande na sua abrangência pelo campo e na tomada de decisão, percorrendo espaços interiores/exteriores, equilibrando ou sendo mais um em zonas de finalização e os avançados, pelas suas características de grande mobilidade e capacidade para ocupar toda a frente de ataque. Para finalizar, a equipa técnica e, essencialmente o treinador principal, sente-se mais confortável numa equipa com um sistema de 3 centrais, verificando-se também uma necessidade em específico, ao nível das características do grupo, de uma maior proteção do nosso corredor central que proporcionaria também um equilíbrio mais natural nos momentos ofensivos.

Numa fase mais adiantada da temporada, em meados da Fase de Apuramento de Campeão, iniciamos uma nova etapa no processo da nossa equipa com a introdução em jogo de uma nova estrutura, o 4-3-3. Este era um sistema que já vinha sendo experimentado e trabalhado em alguns momentos da época, mas essencialmente em treino ou em jogos de preparação. Acabou por ser uma alteração bastante relevante com o assumir de uma linha defensiva com 4 elementos, que na prática nos beneficiaria com a possibilidade de colocar mais um jogador na linha avançada, proporcionando uma maior dinâmica de corredores com extremos e laterais, tornando o nosso processo ofensivo potencialmente mais rico e imprevisível. Em contrapartida, os laterais teriam agora mais responsabilidades defensivas, nomeadamente no alinhamento mais rigoroso da linha defensiva e não predispondo do seu ponto de partida tão alto em todos os momentos do jogo. Contudo facultava-lhes a oportunidade para se desenvolverem em outras valências que a anterior estrutura não lhes oferecia. Da mesma forma, também a dinâmica de construção dos centrais se alteraria consideravelmente, já que se perderia um elemento nesta zona do terreno e, conseqüentemente a noção de risco seria alterada com uma impossibilidade de terem tanta liberdade e mobilidade para fora da sua posição neste momento do jogo.

3. Definição de Objetivos e Atividades

3.1 Objetivos

Este estágio académico, referente ao 2º ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, representou a nossa 1ª época desportiva ao serviço do Sporting Clube de Braga. Na sequência deste requisito curricular fomos convidados a representar o clube na época 2022/2023, com as funções de Treinador-Adjunto do escalão de Sub-15.

Não fugindo à regra daquilo que se exige no desporto, em contextos de formação, o SC Braga procura estimular o interesse, prazer e paixão pela modalidade, comunicação positiva e desafiante, focalização no processo de aprendizagem, encorajamento e apoio perante dificuldades, promoção de sucesso e divertimento na prática desportiva, incentivo à criatividade, promoção da autonomia dos jogadores, capacidade de adaptação às características e necessidades dos jogadores, competências de observação e análise e competências de gestão.

Os objetivos pessoais passaram pelo desenvolvimento e enriquecimento enquanto Homem e Treinador de Formação, a par da evolução com as pessoas que nos rodeavam (jogadores e equipa técnica), mantendo a nossa essência ao serviço do clube, aprimorando-a com o vivenciar de um contexto rico como é pertencer a uma equipa técnica do Sporting Clube de Braga e com o objetivo de obter por consequência do nosso desenvolvimento, a continuação nos escalões de campeonato nacional do clube.

Os objetivos coletivos definidos pela coordenação do clube, em sintonia com a equipa técnica, visavam passagem à 2ª fase, com a tentativa dos melhores resultados possíveis na 1ª fase, sustentados num processo complexo e dinâmico que não sendo linear, se pretende que seja crescente e progressivo ao longo da época nos patamares de qualidade desejados. Atingida a fase final, lutar diariamente pela conquista do campeonato nacional, algo nunca antes atingido pelo clube nesta faixa etária. Os objetivos do clube passam sempre por sustentar o desenvolvimento coletivo e individual da equipa nos valores do Sporting Clube de Braga, num espírito de missão guerreiro que deve ser transversal a todos os elementos pertencentes a esta instituição.

3.2. Calendarização e Enquadramento competitivo

A competição que os Sub-15 do Sporting Clube de Braga disputaram nesta época desportiva 2022/2023, foi o Campeonato Nacional de Juniores C, dirigido pela Federação Portuguesa de Futebol. O SC Braga nunca conquistou o título de campeão nacional deste campeonato. A Federação Portuguesa de Futebol repensou, na minha perspetiva, positivamente, o formato desta competição, iniciando esta época uma nova estruturação deste campeonato, à semelhança daquilo que é feito no campeonato nacional de Juniores A, com 5 series por zonas no país (A, B, C, D, E), promovendo um contexto mais competitivo e adverso para os melhores jogadores do país, permitindo um melhor desenvolvimento dos mesmos, criando 2 divisões nacionais. Este novo formato é dividido em apenas duas fases, diferenciando-se das quatro fases em que anteriormente se estruturava. A figura seguinte apresenta a calendarização da 1ª fase da época 2022/2023:

Figura 4

Calendário 1ª fase

U15					
CAMPEONATO NACIONAL DE INICIADOS A - 1ª Fase					
MÊS	DATA	JORNADA	HORAS	ADVERSÁRIO	C/F
AGOSTO	14/08/2022	1ª	11H00	PALMEIRAS	F
	21/08/2022	2ª	11H00	BARROSELAS	C
	28/08/2022	3ª	11H00	VARZIM	F
SETEMBRO	04/09/2022	4ª	11H00	VITÓRIA SC	C
	11/09/2022	PARAGEM SELEÇÃO			
	18/09/2022	5ª	11H00	AVELEDA	F
	25/09/2022	6ª	11H00	VIANENSE	C
OUTUBRO	02/10/2022	PARAGEM SELEÇÃO			
	09/10/2022	7ª	11H00	GIL VICENTE	F
	16/10/2022	8ª	11H00	FAMALICÃO	C
	23/10/2022	9ª	11H00	RIO AVE	F
	29/10/2022	10ª	11H00	PALMEIRAS	C
NOVEMBRO	05/11/2022	PARAGEM SELEÇÃO			
	13/11/2022	11ª	11H00	BARROSELAS	F
	20/11/2022	12ª	11H00	VARZIM	C
	27/11/2022	13ª	11H00	VITÓRIA SC	F
DEZEMBRO	04/12/2022	14ª	11H00	AVELEDA	C
	11/12/2022	15ª	11H00	VIANENSE	F
	18/12/2022	16ª	11H00	GIL VICENTE	C
	25/12/2022	NATAL			
	31/12/2022	PASSAGEM DE ANO			
JANEIRO	08/01/2023	17ª	11H00	FAMALICÃO	F
	15/01/2023	18ª	11H00	RIO AVE	C
	FIM DA PRIMEIRA FASE				

A 1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores C foi o primeiro momento competitivo desta longa época. Finalizamos a mesma em 1º lugar com 51 pontos fruto de 18 jogos, 17 vitórias, com 101 golos marcados (média de 5,6 golos por jogo) e 8 golos

sofridos (média de 0,44 golos por jogo), qualificando-nos com relativa facilidade para a fase de apuramento de campeão.

Figura 5

Classificação da 1ª fase do Campeonato Nacional de Juniores C Série A, Fonte: zerozero.pt

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	SC Braga	51	18	17	0	1	101	8	+93
2	Vitória SC	46	18	15	1	2	99	14	+85
3	FC Famalicão	34	18	10	4	4	50	21	+29
4	Gil Vicente	34	18	11	1	6	38	36	+2
5	Rio Ave	28	18	8	4	6	43	27	+16
6	Varzim	20	18	5	5	8	26	43	-17
7	Palmeiras FC	18	18	5	3	10	28	55	-27
8	AD Barroelas	14	18	4	2	12	20	56	-36
9	Vianense	7	18	2	1	15	13	71	-58
10	ADC Aveleda	6	18	1	3	14	12	99	-87

Este foi um período competitivo muito positivo no que diz respeito a resultados, mas o mesmo não se pode considerar se olharmos a uma lógica de competitividade e adversidade no sentido de proporcionar circunstâncias ricas para o desenvolvimento dos nossos jogadores. Apesar de defrontarmos adversários como o Vitória SC e o FC Famalicão, que acabaram por ser os adversários que nos causaram mais dificuldades, o restante quadro competitivo não oferecia o mesmo tipo de réplica sendo o inverso daquilo que acabamos por encontrar na fase seguinte.

Figura 6
Calendário Fase de Apuramento de Campeão

U15					
CAMPEONATO NACIONAL DE INICIADOS A - 2ª Fase					
MÊS	DATA	JORNADA	HORAS	ADVERSÁRIO	C/F
JANUÁRIO	29/01/23	1ª	11H00	FC PORTO	C
FEVEREIRO	05/02/23	2ª	11H00	TONDELA	F
	12/02/23	3ª	11H00	ACADÉMICA	C
	19/02/23	PARAGEM SELEÇÃO			
	26/02/23	4ª	11H00	VITÓRIA SC	F
MARÇO	05/03/23	5ª	11H00	BELENENSES	C
	12/03/23	PARAGEM SELEÇÃO			
	19/03/23	6ª	11H00	VITÓRIA FC	F
	26/03/23	7ª	11H00	SPORTING CP	C
ABRIL	02/04/23	8ª	11H00	SL BENFICA	F
	09/04/23	PARAGEM SELEÇÃO			
	16/04/23	9ª	11H00	BOAVISTA	C
	22/04/23	Torneio St Pierre de Nantes			
	30/04/23	PARAGEM SELEÇÃO			
MAIO	06/05/23	11ª	16H00	TONDELA	C
	13/05/23	12ª	17H00	ACADÉMICA	F
	17/05/23	10ª	16H00	FC PORTO	F
	21/05/23	13ª	11H00	VITÓRIA SC	C
	27/05/23	14ª	16H00	BELENENSES	F
JUNHO	03/06/23	15ª	17H00	VITÓRIA FC	C
	11/06/23	16ª	11H00	SPORTING CP	F
	18/06/23	17ª	11H00	SL BENFICA	C
	25/06/23	18ª	11H00	BOAVISTA	F

Contrariamente ao que foi o registo da 1ª fase, e tal como foi programado e expectável, a segunda metade da temporada foi incomparavelmente mais fértil na quantidade de desafios e contextos que tanto a equipa técnica como a coordenação consideravam como sendo os ideais para proporcionar o desenvolvimento dos jogadores.

Estes enquadramentos caracterizavam-se por jogos de dificuldade máxima, contra equipas que tal como nós tinham no seu plantel dos melhores jogadores nacionais, jogos coletivos fortes, bem organizados. Sabendo que as experiências altamente competitivas são um grande fator de êxito dos jovens jogadores (Poli et.al, 2015 cit. por Guilherme 2019), e para complementar, pois não só dentro do campo acontece a evolução e crescimento, a equipa participou no Torneio Internacional St Pierre de Nantes em França, o que permitiu uma vivência produtiva e diferente aos nossos jovens. Neste torneio a equipa defrontou algumas das melhores equipas de formação francesas e terminámos com uma classificação bastante positiva (2º lugar).

Figura 7

Classificação Fase de Apuramento de Campeão do Campeonato Nacional de Juniores C. Fonte: zerozero.pt

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Benfica	47	18	15	2	1	73	7	+66
2	FC Porto	42	18	13	3	2	69	18	+51
3	Sporting	37	18	12	1	5	38	26	+12
4	Vitória SC	34	18	10	4	4	37	21	+16
5	SC Braga	29	18	9	2	7	33	29	+4
6	Vitória FC	25	18	8	1	9	21	30	-9
7	Boavista	24	18	7	3	8	18	34	-16
8	Belenenses	10	18	3	1	14	20	50	-30
9	Académica OAF	7	18	1	4	13	8	49	-41
10	CD Tondela	4	18	1	1	16	6	59	-53

Sabíamos de antemão, que este não seria um momento competitivo fácil, contudo, é justo afirmar que o rendimento da equipa, no que aos resultados diz respeito, ficou aquém das expectativas criadas. De facto, o 5º lugar final e, principalmente, a distância pontual em relação aos dois primeiros classificados, acabaram por não espelhar o real valor da equipa, que apesar de ter competido de forma equilibrada com todos os adversários que terminaram a cima na tabela, acabou apenas por vencer um dos encontros com as ditas equipas.

3.3. Calendarização Semanal

A organização de uma semana de trabalho está sempre dependente do contexto competitivo que enfrentamos nesse período temporal. Em traços gerais e de forma padrão, durante a semana realizam-se quatro unidades de treino e um momento competitivo, seja oficial ou particular, atendendo ao calendário e ao momento da época.

No futebol atual é importante compreender que não só do treino e do jogo se faz a lógica semanal. Estão também nela incluídos os momentos para abordagens de conteúdo mais teórico, como a visualização de vídeos de jogos/treinos anteriores, onde tem um papel preponderante a figura do Analista e realçar também importância da disponibilidade de um auditório na Cidade Desportiva do clube. Tendo em conta a importância da área do desenvolvimento das capacidades físicas, também os momentos de treinos de força,

velocidade e mobilidade, ministrados pelo Fisiologista e com o nosso acompanhamento, tem lugar na programação semanal. Acreditando que nem sempre as sessões de treino em equipa são suficientes para suprir as necessidades de os jogadores desenvolverem as suas capacidades técnicas até ao máximo do seu potencial, o clube dispõe do Gabinete de Otimização Técnica, que proporciona aos jogadores momentos de maior estímulo da relação com bola e gestos técnicos preponderantes para a posição específica de cada um, estando estes também contemplados durante a nossa semana. Por fim, e não menos importante, destacam-se os momentos no auditório com o Psicólogo, onde se abordam problemáticas próprias do contexto etário e social que os nossos jogadores atravessam. A figura seguinte apresenta a distribuição destes momentos na semana:

Figura 8

Exemplo de Calendário Semanal

SPORTING CLUBE DE BRAGA						
EPOCA 2022-2023						
MICROCICLO	20		EQUIPA	U15		SEMANA
21 a 27 de novembro de 2022						
SEGUNDA-FEIRA 21 de novembro	TERÇA-FEIRA 22 de novembro	QUARTA-FEIRA 23 de novembro	QUINTA-FEIRA 24 de novembro	SEXTA-FEIRA 25 de novembro	SÁBADO 26 de novembro	DOMINGO 27 de novembro
FOLGA					FOLGA	JOGO OFICIAL VITÓRIA SC X U15 SC BRAGA 11H00 / CAMPO Nº6 Campo Nº 6 Comp Dr Ant Pimenta Machado
		TREINO FORÇA 16:45/ GINÁSIO				
FOLGA	AUDITÓRIO: 16:40H TREINO GOT 17:00/ CAMPO 3/4	TREINO GOT 16:45/ CAMPO 3/4	TREINO VELOCIDADE 17:00 / CAMPO 3	PSICOLOGIA 16:00/ AUDITÓRIO	FOLGA	FOLGA
	TREINO 17H30 / CAMPO Nº3 BALNEÁRIO 7	TREINO 17H30 / CAMPO Nº2 BALNEÁRIO 7	TREINO 17H30 / CAMPO Nº4 BALNEÁRIO 7	TREINO 17H30 / CAMPO Nº2 BALNEÁRIO 7		
OBSERVAÇÕES	NOTA: NA QUINTA-FEIRA O TREINO É NO CAMPO 4. MEIO CAMPO DIVIDIDO COM OS SUB 14				GRUPO MATERIAL	1
NOTAS	PROGRAMA SUJEITO A ALTERAÇÕES					

4. Modelo de Jogo

Segundo Garganta (2003), o modelo de jogo é um conjunto de princípios, regras de ação e gestão, que orientam e permitem a regulação do processo de treino, essencial ao planeamento, em função dos objetivos definidos. De facto, para Jorge Maciel, citado por Sanchez e Perdomo (2019), este conceito de modelo de jogo deve interiorizar a ideia de jogo tendo em conta o contexto que a rodeia, resultando na criação de um referencial coletivo, uma vez que a partir desta reflexão e análise a operacionalização da ideia de jogo torna-se mais eficaz.

Tendo em consideração o referido anteriormente podemos concluir que a definição de um modelo de jogo é crucial na tomada de um rumo para qualquer equipa de futebol e como tal, é importante desde já deixar esclarecido a forma como o Sporting Clube de Braga e a equipa técnica onde estive inserido (U15) o percebe. Acreditamos que o processo de modelação e operacionalização de uma ideia, de uma dinâmica, de uma intenção prévia seja sempre ajustada ao plantel que temos. As nossas ideias têm que ser comuns, de forma convicta, para que um espírito positivo possa estar presente durante todo o processo, fazendo com que todos vivessem cada momento como sendo seu e levando um sentido de responsabilidade tanto em treino como nos jogos.

4.1 Sistemas de Jogo

Figura 9

3-5-2



Figura 10

4-3-3



4.2 Momentos de Jogo

4.2.1 Organização Ofensiva

A Equipa tem uma grande variabilidade em dinâmicas ofensiva devido às características diferenciadas dos jogadores das posições intermédias e avançadas, um grande entendimento sobre o jogo, que é incentivado pela forma como se joga,

potenciando o maior número de jogadores. Apresentamos 2 sistemas de jogo em momento ofensivo, os mais regulares e presentes ao longo da época desportiva: o 3-5-2 e o 4-3-3.

Macro Princípio

Golo! Como lá chegar? Com uma variabilidade imensa de caminhos, mas preferencialmente a circulação objetiva da bola, procurando desorganizar a equipa adversária para poder criar situações de finalização.

Comportamentos preferências para cumprir o Macro Princípio

- Ter coragem com bola! Criar diferentes linhas de passe e interpretar espaços vazios para procurar desequilibrar adversário ou movimentos de apoio e passes seguros para salvar a posse de bola;

- Promover trocas posicionais, movimentos de aclaramentos, enganos/ameaças de forma a colocar o adversário em todo o momento em estado de alerta;

- No último terço privilegiamos a objetividade, e assim, ter o máximo de oportunidades de golo possível.

4.2.2 Transição Defensiva

Macro Princípio

Pressão imediata ao portador da bola, exigindo uma mudança de atitude após a perda de toda a equipa, de forma a impedir um ataque rápido do adversário, recuperando a bola o mais breve possível. Em último caso, baixar linhas para coordenarmos a pressão novamente.

Comportamentos preferências para cumprir o Macro Princípio

- *Pressing* inteligente e organizado, onde o jogador mais próximo do portador da bola realiza contenção (fechando espaços interiores e retardando a ação deste, de forma que a equipa consiga dar cobertura e fechar espaços).

4.2.3 Organização Defensiva

Em termos defensivos, existiram também duas fases com estruturas diferentes em que se pretendia por parte dos jogadores um conhecimento e adaptação bastante profunda. Os sistemas preferenciais para o desempenho deste momento defensivo foi o 3-5-2 e o 4-4-2, variando devido às nossas características e do adversário, o jogador que se colocava atrás dos 2 avançados.

Macro Princípio

-Não sofrer! Recuperar a bola! Defesa à zona pressionante, isto é, após determinarmos a zona de pressão (sempre alta) a equipa tem de identificar o momento/*timing* correto e mudar rapidamente de atitude e pressionar, fechando todos os espaços próximos, para provocar o erro do adversário ou ganhar a posse de bola.

Comportamentos preferências para cumprir o Macro Princípio

- Pressão ao portador da bola pelo jogador mais próximo (contenção); coberturas defensivas por parte dos colegas mais próximos a este;
- Restantes elementos organizados fechando espaços interiores e na direção da baliza (concentração e equilíbrio essenciais).

4.2.4 Transição Ofensiva

Macro Princípio

Retirar a bola imediatamente da zona de pressão.

Comportamentos preferências para cumprir o Macro Princípio

- Retirar a bola da zona de pressão procurando realizar ataque rápido, onde procuramos objetivamente chegar o mais próximo possível da baliza adversária, seja, por passe longo em profundidade ou com passes curtos em progressão;
- Retirar a bola da zona de pressão para manter a posse, isto é, a equipa encontrar-se desequilibrada devendo conservar a posse de bola, de forma a passar para organização ofensiva e não tornar um jogo de transições (com perdas e ganhos de bola sucessivos).

5. Intervenção Profissional

5.1. Funções e descrição das principais tarefas desenvolvidas

No SC Braga, o trabalho é conjunto e inquebrável, como estagiário, não tive uma função diferente dos restantes adjuntos. Funcionamos todos em prol do mesmo, desenvolvimento do jogar da nossa equipa e dos nossos jogadores, sendo leais e fiéis ao treinador principal, aconselhando-o para aquilo que consideramos ser, o melhor para os objetivos traçados. A equipa técnica é extensa, atendendo a todas as necessidades que um grupo de jogadores do SC Braga experiencia no seu processo de formação, composta pelo Treinador Principal, o Treinador Adjunto Principal, Treinador Adjunto 2, Treinador Adjunto Estagiário, Treinador de Guarda-Redes, Analista, Fisiologista, Team Manager, Psicólogo e Fisioterapeuta.

A criação de um modelo de jogo e a operacionalização do mesmo através dos microfoclos, é da responsabilidade de todos os intervenientes na equipa técnica, com a decisão final a pertencer ao treinador principal. Sabendo que a competência dos treinadores de formação tem implicações na prática futura da modalidade (Gonçalves, 2013) e sendo o SC Braga é um clube altamente estruturado, trabalha diariamente com profissionais especializados em cada uma das áreas que pretende ajudar a desenvolver os talentos da Cidade Desportiva. A responsabilidade das tarefas de avaliação e controlo de treino estão entregues ao Gabinete de Otimização Desportiva (GOD), observação e análise ao Gabinete de Observação e Análise (GOA) e medidas de psicologia desportiva ao departamento de psicologia.

Como novo elemento numa equipa técnica que transitava em grande parte da época anterior, foi com grande disponibilidade e abertura que nos apresentámos ao trabalho. Numa reunião inicial de pré-época, foi-nos indicado pelo treinador principal as funções específicas principais que eu iria ter: preparar previamente os materiais para o treino e respetiva recolha, planeamento das equipas para os exercícios do treino, com as ligações setoriais e intersectoriais desejadas pelo treinador principal, o planeamento e operacionalização de exercícios coletivos e específicos ao setor intermédio, a realização de análises e auditórios com os jogadores deste setor, a ligação entre a equipa técnica e o gabinete de otimização desportiva, a realização da reflexão do microciclo semanal, a assiduidade mensal do plantel em treino e em dia de jogo, participar na operacionalização da ativação da equipa no pré-jogo, criando um ambiente positivo e competitivo e reportar

uma análise coletiva do adversário (informação qualitativa mais relevante) ao Treinador Principal no decorrer dos jogos.

Por forma a enquadrar nossa intervenção é importante referir os métodos e princípios pelos quais a equipa técnica onde estamos inseridos se rege e procede tendo em conta certos ideais. A equipa técnica distingue-se por uma metodologia própria do treinador principal, com raízes na metodologia da “Periodização Tática”, mas com diversas divergências com a mesma na operacionalização do seu morfociclo, sendo uma forma de treinar com um cunho muito pessoal.

Um dos aspetos particulares da metodologia é a repetição sistemática dos mesmos exercícios ao longo do ano, normalmente nos mesmos dias, com um objetivo por parte da equipa técnica de tornar o treino mais fluído, com mais tempo útil de treino, com o garantir tempo para descobrir e explorar o exercício, sendo uma lógica inversa à aprendizagem diferencial. Segundo Coutinho et al. (2021) a aprendizagem diferencial centra-se em promover variações sistemáticas no movimento, que desafiam constantemente o jogador a adaptar o seu padrão de movimento na procura de estados mais estáveis. Seguindo esta linha de pensamento, este foi um dos pontos em que, após uma reflexão, houve uma tentativa numa base diária de tentar influenciar as unidades de treino para que estas pudessem incluir estímulos diferentes e que se aproximassem mais a este conceito e da “descoberta guiada”. Segundo Mourinho, citado por Lourenço (2003), este chamava “descoberta guiada” ao processo que desenvolvia no treino de criar “pistas” para levar os jogadores num determinado caminho, conduzindo depois a discussões com os mesmos até ao ponto de chegarem a conclusões conjuntas. Também Mourinho, citado por Oliveira et al. (2006), defende que através desta abordagem, os jogadores passem a atuar e a acreditar que aquele modelo de jogo é o mais favorável por convicção própria e não por imposição externa.

Na abordagem da equipa técnica, existe também uma forma de trabalhar que divide o “olhar” dos treinadores pelos 4 setores do campo: treinador de GR focado nessa posição específica, o treinador-adjunto principal com o setor ofensivo, o treinador-adjunto 1 no setor defensivo e eu com a tarefa de acompanhar o setor intermédio. Esta perspetiva setorial é mais uma componente específica desta equipa técnica, que quer em treino quer em jogo, tem responsabilidades e tarefas de acordo com o seu setor.

De forma constante, as unidades de treino são quase sempre profundamente orientadas para comportamentos do Modelo de Jogo, para aquilo que se entende pela equipa técnica como “Especificidade”. Dessa forma, a maioria dos exercícios acabam por ter sempre alguma condicionante, propensão, não existindo muito espaço para o jogo livre.

Na figura seguinte está representada de uma forma geral a organização, características, estímulos e formas de cada um dos diferentes dias de um Morfociclo, neste caso a culminar com o primeiro jogo oficial.

Figura 11
Exemplo do morfociclo

MORFOCICLO 4 09/08 – 14/08							
SUB 15	SEGUNDA 01/08	TERÇA 02/08	QUARTA 03/08	QUINTA 04/08	SEXTA 05/08	SÁBADO 06/08	DOMINGO 07/08
	FOLGA	+2	-4	-3	-2	FOLGA	JOGO
REGIME		Tensão	Duração	Velocidade	Pré-Ativação		
VIDEO		Audatório Equipa					
ESPAÇO		+	+++	+	++		
TEMPO		+	++	+	++		
Nº JOGADORES		++	+++	++	+++		
FORMAS		Grupal – 6x6	Coletivo – 11x11	InterSetorial – 11x11	InterSetorial – 11x11		
DIMENSÃO ESPAÇOS	FOLGA					FOLGA	
MODELO DE JOGO		<p>Organização Defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - ZCJ, Lineas paralelas e sistema defensivo - Controlo da Profundidade do ZCJ, linhas serias, referência individual <p>Organização Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variação Centre-Jogo e movimento da linha - Condições favoráveis de ataque/obras - Técnica Individual - Jogos livres 	<p>Organização Defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pressão do centro defensivo e lateralização - Referência individual de linha de área <p>Organização Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - VCJ e ocupação do centro de finalização <p>Transição Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Características de ataque <p>Transição Defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ataque imediato quando possível <p>Esquemas Tácticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançamentos laterais de ataque e defesa 	<p>Organização Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - VCJ e procura do lado vazio, com preenchimento das zonas de finalização <p>Transição Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Superioridade Numérica em ataque rápido <p>Transição Defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faltas de Bola nos 3 corredores <p>Esquemas Tácticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogos laterais Ofensivos - Posturas de Saída 			
PLANEAMENTO		<ul style="list-style-type: none"> - Torneio Quadrangular Jogo Aberto - 2x2 – Contenção e Coberturas - Setor Defensivo – Individual – Grupal - Setorial Linha Intermedia – VCJ - Trabalho Setorial Ofensivo - Torneio 4 Equipas 6x6 = 5x5 = 6x6 	<ul style="list-style-type: none"> - Posse de Bola 7x7x7 - Setor Defensivo – Referência Área - Organização Ofensiva – VCJ com Finalização - Coordenação Pressão Alta - Organização Ofensiva com VCJ após LLL 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogo de Posição 4x2 - Jogo das Transições por vagas - Ataque em Vaga 7x4 - Esquemas Tácticos 	<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento - Macroestrutura - Jogo dos 3 corredores - Transição Ofensiva com VCJ - Esquemas Tácticos 		

Para além das funções já referidas anteriormente, nomeadamente naquilo que se apelida de trabalho de campo durante o decorrer do microciclo, semanalmente tivemos como tarefas a realização do relatório do microciclo e o ficheiro de assiduidade. O objetivo do relatório do microciclo é estimular a equipa técnica a refletir sobre a semana anterior de treinos, relativamente à sua operacionalização, à concretização dos objetivos propostos, à descrição dos aspetos a melhorar em cada exercício de cada unidade de treino e da mesma forma que se deve realçar o sucesso de determinados eventos ao longo do microciclo. O ficheiro de assiduidade assume importância para ter como registo o número de unidades de treino em que os jogadores do plantel se ausentaram e quais os motivos. Apresenta também a presença ou não em convocatórias, um dado muito importante para a gestão equilibrada do plantel ao longo da época.

Este exemplar representa o trabalho realizado semanalmente no relatório do microciclo, onde é apresentado o número de jogadores do plantel, os jogadores ausentes, a caracterização do microciclo e a descrição de cada unidade de treino.

Figura 12

Relatório do microciclo

RELATÓRIO MICROCILO		SEMANA					
13	Julho	24	Julho 2022				
EQUIPA SUB 15							
MICROCICLO PADRÃO: 1 JOGO TREINO + 5 UNIDADES DE TREINO							
JOGO: SC Braga U15*1 x SC Braga U15*2							
Nº JOGADORES PRESENTES: 24							
JOGADORES EM AVALIAÇÃO: Marcelo Caldas (Sporting CP); Rafael "Indio" (Vitória FC)							
JOGADORES LESIONADOS: Duarte Simões; Eduardo Peixoto; Icaro Santos; Juvêncio Costa; Rafael Pestana							
CARACTERIZAÇÃO DO MICROCILO							
O Microciclo 1 compreende a semana entre os dias 18 de julho e 24 de julho, tendo sido composto por cinco Unidades de treino e um Jogo. Treino entre o plantel. Nesta semana tivemos testes físicos.							
UNIDADES DE TREINO							
	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
							3. TREINO 1h
MANHÃ	FOLGA	OD. TRABALHO ISOMÉTRICO UT 1. TRABALHO SETORIAL	OD. VOVO UT 2. TRABALHO SETORIAL	FOLGA	UT 4. TRABALHO SETORIAL ESTRATÉGICO	FOLGA	SC BRAGA U15*1 X SC BRAGA U15*2
TARDE	FOLGA	FOLGA	FOLGA	UT 3. TRABALHO INTERSETORIAL	FOLGA	OD. TESTE DE RESISTÊNCIA UT 5. TRABALHO TÁCTICO ESTRATÉGICO	

Da mesma forma e englobando o mesmo documento, está uma página com a descrição mais pormenorizada de cada sessão de treino durante a semana.

Figura 13

Relatório da Unidade de Treino

UNIDADE DE TREINO 1		
15	Julho 2022	
EQUIPA SUB 15		
Primeiro treino da época. Nesta sessão de treino, fizemos trabalho setorial com foco na organização defensiva e trabalho de resistência específica.		
OBJETIVOS PROPOSTOS	A Unidade Treino começou com um exercício de mobilidade segmentar servindo como uma ativação geral para o treino que se segue. Logo após, realizamos um exercício de manutenção de posse de bola em objetivo incluído na tomada de decisão, mobilidade, orientação de apoios e reação à perda de bola. Na parte fundamental tivemos dois exercícios a decorrer em simultâneo. Em ambos, o objetivo era trabalhar o momento de organização, sendo que se distinguem entre setor médio/ofensivo em que o foco estava a 1ª fase de pressão e no outro trabalhou o setor defensivo com foco no controlo da profundidade, defesa à largura e as diferentes funções em cada momento em função do dadas mais perto da bola (contenção ou cobertura). Também inserido na parte fundamental realizamos um torneio de 3 equipas em estrutura, sendo a equipa que se encontrava de fora realizou trabalho complementar com o nosso fisiologista.	
OBJETIVOS ATINGIDOS	Para terminar realizamos uma corrida intermitente decrescente para promover o trabalho de resistência.	
DIMENSÃO	INSTRUÇÕES E FEEDBACKS	As instruções e os feedbacks foram direcionadas para a organização defensiva, para a direção dos apoios e para o alinhamento da linha.
	TEMPO	Total: 81 min Util: 72 min
	BOLAS	22
	EQUIPAS	A constituição das equipas foi definida de forma a termos a termos as equipas equilibradas.
CLIMA E DISCIPLINA	O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.	

5.2. Gabinete de Observação e Análise

Uma função que nos estava atribuída ao longo da temporada, era ligação com o departamento GOA, gabinete de observação e análise, mais concretamente ao analista. De modo a querer incluir na análise coletiva, a meio da semana, a visão sobre o desenvolvimento da equipa, e particularmente do setor intermédio, mantivemos como padrão enviar 2/3 momentos semanais (treino ou jogo) relativos ao setor para o analista. Temas que fossem mais grupais ou mais coletivos eram debatidos e visualizados por toda a equipa, em lances mais individuais ou setoriais, existia a possibilidade de realizarmos um “miniauditório” previamente ao auditório principal (por vezes as intervenções setoriais podiam acontecer num momento coletivo), com a duração de 5 minutos, para que fosse possível aos jogadores visualizarem alguns erros e corrigirem em treino, ou reforçar comportamentos e ações positivas.

De seguida, está uma demonstração deste tipo de trabalho, o numa perspetiva mais coletiva, exibido em auditório com todo o plantel.

Figura 14

Auditório Aveleda



Neste caso é exposto um potencial erro posicional dos nossos médios, numa situação em estamos no 3º submomento ofensivo. Como é possível observar, esta é uma circunstância em que todos os médios se encontram em zona de finalização, sendo que em caso de a finalização não acontecer com sucesso, o momento da nossa transição

defensiva já esta prejudicada, pois o adversário terá superioridade numérica no inicio do contra-ataque.

5.3. Planeamento e Operacionalização de Exercícios

Uma das funções que nos estavam inerentes era o planeamento e a operacionalização de exercícios. Esta liberdade que o treinador principal nos proporcionou acredito ter sido positiva para o nosso desenvolvimento, visto que podemos refletir sobre as necessidades da equipa e procurar soluções para que os seus problemas possam ser resolvidos no treino, treino este que só é tanto mais eficiente quanto maior a aproximação à ideia de jogo que adotamos e ao nível competitivo do contexto. Como refere Mourinho citado por Tobar (2018), o treinador deve criar exercícios que induzam a equipa a fazer aquilo que se pretende apresentar em competição.

Seguindo esta linha de pensamento, neste ponto iremos destacar momentos em que tivemos a possibilidade de planear e assumir a liderança de exercícios, bem como sugestões para a alteração de exercícios já anteriormente utilizados pela equipa técnica.

Figura 15

Sugestão de exercício 1


<p>3 2 + 2 x 4 - Organização Defensiva/Transição Ofensiva (Setorial)</p> <p>2 + 2 x 4 - Organização Defensiva/Transição Ofensiva, objetivo passa por equipa atacante com ajuda do Treinador, construir a 3, procurando circular a bola de forma rápida para criar buracos na linha intermédia adversária, ao mesmo tempo que os 2 pivôs nas costas dessa linha, procuram portas para receber e orientar para a frente. A equipa em organização defensiva, deve posicionar-se de forma a ter sempre 3 linhas, uma de contenção, outra de cobertura e uma de equilíbrio. No momento da recuperação de bola, existem 2 objetivos, um à largura para os extremos adquirirem o hábito de crescer para os corredores laterais, e outro à profundidade no corredor central para os interiores também perceberem que podem recuperar e romper para a frente. A equipa atacante tem os mesmos 2 objetivos, porém com intenções diferentes: as balizas à largura para estimular a variação do centro de jogo, e a porta no corredor central para receber para a frente e provocar com bola.</p> <p>Pontuação: Atacantes - 1 ponto baliza/porta Defesas - 1 ponto baliza/porta</p>	 <p>Tempo exatidão: 0 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 0 min. 0 seg.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Partindo dos princípios defensivos que no caso do setor intermédio se caracterizam por uma basculação intensa e pressionante, como primeiro exercício temos um trabalho setorial da linha intermédia, num 2+2 x 4 que focava em trabalhar o momento de organização defensiva e consequente transição ofensiva. Objetivo passava por a equipa atacante com ajuda do Treinador, construir a 3, procurando circular a bola de forma rápida para criar espaços na linha intermédia adversária, ao mesmo tempo que os dois médios nas costas dessa linha, procuravam portas para receber e orientar no sentido atacante. A

equipa em organização defensiva, deve posicionar-se de forma a ter sempre 3 linhas, uma de contenção, outra de cobertura e uma de equilíbrio. No momento da recuperação de bola, existem 2 objetivos, um à largura simulando linha de passe para os extremos, e outro à profundidade no corredor central para estimular os interiores para uma progressão em condução mais ofensiva. A equipa atacante tem os mesmos 2 objetivos, apesar de que com intenções diferentes: as balizas à largura para estimular a variação do centro de jogo, e a porta no corredor central para receber de forma vertical e atrair possíveis defesas adversários.

Figura 16

Sugestão de exercício 2

<p>3 2x2 + 2 Apoios - Setorial Médios (Remate 2º Linha)</p> <p>2x2 + 2 Apoios - Setorial Linha Intermédia, onde o objetivo passa por tomar propensão a mobilidade dos médios em superioridade numérica e o aparecimento e estimulação do remate espontâneo de 2ª linha.</p> <p>Para existir maior propensão de remates, os apoios podem entrar no espaço e inclusive finalizar. Não existe ligações mínimas exigidas aos médios que atacam, para não castrar momentos repentinos de possível remate.</p> <p>Golo médio que ataca - 2 pontos. Golo apoio - 1 ponto para a equipa que assistiu.</p> <p>Equipa que perde ao final de 2 minutos, troca com os 2 médios em apoio.</p>																
<table border="0"> <tr> <td>Tempo exerceitação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>2 x (0 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>		Tempo exerceitação:	0 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	0 min. 0 seg.	
Tempo exerceitação:	0 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	0 min. 0 seg.															

Nesta segunda sugestão, o exercício tinha como objetivo estimular a mobilidade dos médios em superioridade numérica e uma maior utilização de remates de fora, fruto dessa superioridade. Para aumentar a mobilidade de todos os intervenientes e um maior volume de situações de finalização, os apoios tinham a possibilidade de entrar no espaço delimitado e também eles visarem a baliza. Por forma a não tornar o exercício demasiado fechado e eliminar possíveis momentos de remates espontâneos, não existia nenhum número mínimo de ligações em passe entre os jogadores. Este momento acabou por ter bastante sucesso e ir de encontro aos objetivos propostos.

Figura 17

Sugestão adaptação de exercício

2 Ataque em vaga 7x(4+GR) em estrutura 1-3-4-3

Situação de finalização de 7x(4+GR) em vaga, condicionada com um tempo de ataque de apenas 10" para rematar à baliza. Defensivamente, temos a linha dos 3 DC (3, 6 e 4) + 1PD a fazer oposição aos 7 atacantes. Cada jogada inicia sempre com uma reposição por parte do GR alterando a posse pelas duas equipas.

No final do tempo definido, a equipa que fizer menos golos realiza uma série de abdominais / dorsais / flexões de braços.

VARIANTES:
a) Incluir mais um PD (10) para aumentar a oposição defensiva perfazendo uma situação de 7x(5+GR).
b) Diminuir o tempo de ataque para 6".



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

Neste último exemplo apresentamos não uma sugestão de um exercício em si mesmo, mas uma proposta de evolução, tendo em vista melhorar um dos exercícios criados pela equipa técnica. O exercício destacado, foi padrão ao longo do ano em muitas unidades de treino. Uma das deficiências que sentia e que partilhámos com a equipa técnica, era o momento de transição ofensiva dos 4 elementos que conquistavam a posse de bola na sua organização defensiva e conseqüentemente a transição defensiva da equipa que começava com a posse de bola. Numa fase inicial, não existia objetivo para quem começava em situação defensiva, sendo o desarme/alívio um “fim em si mesmo”, encerrando essa repetição

Moreno (2012), apoia-se no pensamento sistémico ao sugerir que os momentos do jogo devem ser encarados como subsistemas que compõem o sistema superior, neste caso o jogo de futebol, e que, portanto, estão todos relacionados uns com os outros, não podendo ser separados desta totalidade, pois a fragmentação das partes de um sistema não implica somente a separação delas, mas também a anulação das suas propriedades emergentes.

A sugestão passou então por acrescentar 3 objetivos à equipa que ganhou a posse de bola, um central (baliza 11) criando uma referência ofensiva central para a transição e 2 objetivos laterais (2 mini-balizas) representando uma transição ofensiva para os corredores laterais, simulando o posicionamento dos nossos 2 extremos. Desta forma, mantínhamos uma lógica contínua do exercício, com os momentos de jogo seguintes para as duas equipas (transição ofensiva e transição defensiva), aproximando-o da essência de que é o jogo.

Ao longo do nosso estágio fomos incentivando esta visão dentro da equipa técnica pois como Maciel (2011) refere: se o jogo for visto como um todo, o treinador tem de ter

esta capacidade de o fracionar sem o mutilar, mantendo conexões e padrões de organização do todo para que haja essa identificação com o jogo.

5.4. Planeamento e operacionalização de dois morfociclos e respetivas reflexões e análise

Os dois morfociclos destacados para esta reflexão mais pormenorizada foram o 27 e o 43, considerando variáveis como os adversários, o momento da temporada, diferenças no tipo de morfociclo e adaptações tendo em conta as diferentes circunstâncias. De referir que para além da abordagem a cada semana selecionada em particular, no primeiro exemplo serão abordados alguns conceitos referentes ao morfociclo padrão.

5.4.1. Morfociclo 27

A cada semana era definido um morfociclo de conteúdos, propensões e regimes que podiam ser alterados a cada unidade de treino. Esta semana seria a da 1ª jornada da primeira fase e foi escolhida pela importância que poderia representar nas ambições da equipa na fase de apuramento de campeão, tendo em conta que o adversário era também um candidato às primeiras posições.

Figura 18

Morfociclo 27

MORFOCICLO 27 24/01-29/01

SUB 15	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBAD	DOMI
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01	O	NGO
	FOLGA	-5	-4	-3	-2	FOLGA	JOGO
REGIME		Tensão	Duração	Velocidade	Pré-Ativação		
VÍDEO		Auditório Equipa					
ESPAÇO		+	+++	++	++		
TEMPO		++	++	++	++		
Nº JOGADORES		++	+++	++	++		
FORMAS		Grupal – 6x6	Coletivo – 11x11	InterSetorial – 7x5	InterSetorial –		
DIMENSÃO ESPAÇOS	FOLGA					FOLGA	
MODELO DE JOGO		Organização Defensiva - 2x2, orientar para fora e cobertura defensiva. - Controlo da Profundidade do SD, bola aérea, desarmes silvicos com lado não dominante. Organização Ofensiva - Variação Centro Jogo e Preenchimento das Zonas. - Complementaridade do Setor Ofensivo. Técnica Individual - Jogo Aéreo.	Organização Defensiva - Controlo de Profundidade e de Largura. Organização Ofensiva - VCI e ocupação das zonas de finalização - Circulação rápida da bola. - Fase de Construção e Circulo. - Desmarcação de ruptura da linha ofensiva. Esquemas Táticos - Lançamento Lateral a todo o campo.	Transição Ofensiva - Superioridades Numéricas em ataque rápido. - Sair da zona de pressão para aproveitar espaços livres em ataque rápido. - Presença das zonas de finalização. Esquemas Táticos - Cantos Ofensivos/Defensivos	Organização Ofensiva - Dinâmica de corredores, com ocupação das zonas de finalização. Transição Ofensiva - Superioridades Numéricas em ataque rápido, com VCI. Esquemas Táticos - Livres Laterais Ofensivos. - Grandes Penalidades.		
PLANEAMENTO		- Torneio Quadrangular Jogo Aéreo - 2 x 2 + GR (Orientar para Fora) - Jogo dos 3 corredores (Dinâmica Corredores) - Organização Ofensiva x Bloco Baixo	- Posse de Bola 3x3x3 + Jk - Setor Defensivo – Controlo - Profundidade - Organização Ofensiva – VCI com Finalização. - Organização Ofensiva InterSetorial - Posse de Bola 11x11 Bloco Alto	- Jogo de Posição 4x2 - Finalização 1x0 + GR - Jogo dos 2 corredores. - Coordenação na pressão LLL.	- Posse de Bola 10x10 - Ataque em Vaga 7x4 + GR - Coordenação Pressão LLL - Esquemas Táticos (Gerais).		

A equipa transitava de uma primeira fase muito bem-sucedida onde somou por vitórias 17 dos 18 jogos que realizou. Contudo, a exceção nesta senda de bons resultados

aconteceu no penúltimo jogo, pelo que poderia residir algum tipo de dúvidas ou inquietações nos jogadores para esta primeira jornada da segunda fase, que se previa que fosse de um nível elevado. Considerando este cenário o foco desta semana, para além dos naturais ajustes estratégicos tendo em conta as características do adversário, esteve na preparação mental dos jogadores, proporcionando sempre um ambiente positivamente competitivo.

3ª Feira – Treino em regime de tensão

Figura 19

Unidade de treino 92

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023

Conhecimentos da unidade de treino: **Trabalho individual e setorial em regime de tensão (força específica)**

Unidade de treino: **92**
Cidade Desportiva (campo 3)
24-01-2023 - 17:30

Data do jogo anterior: **20-01-2023 (6ª Feira)**
Data do jogo seguinte: **29-01-2023 (Domingo)**
Duração total da unidade de treino: **74 min. 0 seg.**

DAVID	LEO	SANTANA
CRISTO	JÓÃO LOPES	
ROMÁRIO	LUÍS	
FREITAS	JÓÃO LOMBA	
DEBUIK	ARAGÃO	
GILI	SIMÕES	
PAULO	ICARDO	
LUCAS	MIGUEL SILVA	
FELIPE	ANTÓNIO	
EDUARDO	AFONSO	
MANO	MATHEUS	
NONENSA	JONHÃO	
PEIXOTO	PISCO	

1 Torneio quadrangular 7x7 (jogo aéreo)
4 equipas divididas em 2 setores quadrangulares (GR+GR) e (GR+GR), num sistema de "bolas cor-de-laranja", em 3 jornadas. As equipas classificadas nas duas últimas jornadas disputam as 2 vagas. A equipa classificada em primeiro lugar tem direito a fotografia de grupo.
a) O portador da bola não se pode deslocar com ela na mão.
b) Sempre que o receptor da bola estiver acima da linha de enfiar só pode ver o jogo com o cabeça.
c) A bola não pode ser "travada" da mão do adversário.
d) A grande penalidade é realizada com um passe para a mão para um jogador colocado no interior da área frutosa de cabeça.
1ª JORNADA: A (verdes) x B (brancos) = C (azuis) x D (verdes) =
2ª JORNADA: A (verdes) x C (azuis) = B (brancos) x D (verdes) =
3ª JORNADA: A (verdes) x D (verdes) = B (brancos) x C (azuis) =

2 1x1 e 1x1 + GR
1x1: em que se o defensor que deverá chegar o mais rápido para cobrir na tarefa defensiva e o atacante a realizar abertura ofensiva. Ex: O jogador 1 faz passe para o atacante, ficando 1x1. Esta faz correção esperando vantagem defensiva, 1x2. Sendo que o atacante também terá ajuda e se voltar a realizar marca ligeiramente. Assim, no controlo defensivo para além de manter a ação do atacante, também impedir a ligação interior.
1x1+GR: Colocar defensor a diferentes distâncias ou posicionamentos relativamente a bola; Difícil passe para o atacante; Impedir o defensor de controlar após o passe entre os finalizadores.

3 Jogo das transições por vagas - de 2x0-GR até (GR+5)(3+GR) - em estrutura de 1-3-4-1-2
Após a finalização, 2 jogadores (1+1) transição para o portador de bola, sendo o atacante mais duas vezes em 3x3, 5x5, com a bola a poder sair dos corredores laterais ou pelo centro central, proporcionando sempre uma mudança de direção da bola. O princípio do controlo surge implicitamente no exercício sempre que a equipa em superioridade perde a posse e reagiu imediatamente para a recuperar no quando finaliza e tem imediatamente o defensor uma vaga em número superior.
1ª VAGA: (GR+2x0-GR) - jogadores envolvidos (GR+5+1)(3+GR) - campo com amplitude total;
2ª VAGA: (GR+2x0-GR) - jogadores envolvidos (GR+5+1)(3+4+GR) - campo com amplitude total;
3ª VAGA: (GR+3x0-GR) - jogadores envolvidos (GR+7+10+5+1)(1+2+4+GR) - campo com amplitude total;
4ª VAGA: (GR+3x0-GR) - jogadores envolvidos (GR+7+10+5+1)(1+2+4+GR) - campo com amplitude total.

Figura 20

Continuação da Unidade de Treino 92

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023

4 Construção Curta + 1ª Fase + Ligação Intersectorial em estrutura 1-3-4-1-2
2 equipas divididas pelos 3 setores em 2/3 do campo. Delimitadamente, a equipa tem de estabelecer os jogadores em cada um dos três setores: 9, 10 e 11 (setor defensivo); 7, 6, 8 e 9 (setor intermédio); e 1, 2, 3, 4 (setor ofensivo).
Observadamente a equipa deve promover diferentes dinâmicas ofensivas no intuito de criar superioridade numérica em cada setor. Obrigatoriedade de ter sempre um jogador (defesa lateral ou estremo) a ocupar cada um dos corredores laterais (fora do bloco).
No ataque apenas são válidas as ligações sequenciais entre os setores (defensivo-intermédio e intermédio-ofensivo) de forma a favorecer as combinações indiretas (passe curto).
CONDIÇÕES:
2 toques (setor defensivo)
3 toques (setor intermédio)
livre (setor ofensivo)

Tempo exercitativo: 18 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (9 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
Tempo total: 20 min. 0 seg.

Neste primeiro dia aquisitivo da semana, tal como referido anteriormente, temos as primeiras “divergências” entre a metodologia aplicada pela equipa técnica e a

“Periodização Tática”. Segundo a mesma, objetiva-se a continuação da recuperação neste dia, uma vez que se fundamenta que os jogadores ainda não estão recuperados totalmente, não estando predispostos para adquirir, muito menos numa lógica coletiva (Tobar, 2018).

Maciel (2011) aponta que o treinador deverá ter muita habilidade na gestão e doseamento dos contextos de modo a salvaguardar a relação entre desempenho e recuperação, para que as aquisições se processem a todos os níveis.

A equipa técnica através da vivência empírica do futebol de formação neste escalão com pelo menos 4/5 anos de prática, sente uma disponibilidade alta para desempenhar, competir, adquirir neste dia da semana, contemplando o habitual dia de 4^a feira (segundo a “Periodização Tática”) neste dia de 3^a Feira.

Representa o 1^o dia aquisitivo do nosso morfociclo, não havendo constrangimentos para a utilização de relações numéricas maiores, inclusive coletivas, para o desenvolvimento da ideia de jogo.

Tendo em conta estas primeiras considerações, a primeira unidade de treino da semana iniciou-se com exercícios de mobilidade segmentar servindo como uma ativação geral para o treino que se seguia

O segundo exercício consistia num torneio quadrangular de jogo com as mãos e onde os golos apenas podiam ser marcados de cabeça. A utilização deste exercício surge na sequencia das debilidades identificadas pela equipa técnica no jogo aéreo, tanto ofensivo como defensivo mais particularmente em erros de abordagem à bola e de análise de trajetória.

De seguida realizamos um exercício por vagas, 2x2 em que um dos defesas defendia momentaneamente em inferioridade e o objetivo era abordar os comportamentos ideais neste tipo de circunstâncias nos corredores laterais.

Como últimos exercícios da parte fundamental o "Jogo das transições " onde o objetivo passava por dar estímulos para a reação às transições em relações numéricas variadas. Para finalizar realizamos "Construção intersetorial" onde foco incidiu na construção a partir de trás, na ligação dos centrais com os médios e linha avançada.

4ª Feira – Treino em regime de duração

Figura 21
Unidade de treino 93

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho setorial em regime de tensão (força específica)

Unidade de treino: 93
Cidade Desportiva (campo 2)
25-01-2023 - 17:30

DAVID	LEO	SANTANA	0
CRESPO	JOÃO LOPES		0
ROMÁRIO	LUIS		0
PISTANA	JOÃO LOMBA		0
DEBOK	ARAÚJO		0
GUI	BANDES		0
PAULO	ICARO		0
LUCAS	MIGUEL SILVA		0
PEZINHO	ANTONIO		0
EDUARDO	AFONSO		0
MANO	MATHEUS		0
NOVERISA	JUVENCO		0
PEIXOTO	PISCO		0

Data do jogo anterior:
20-01-2023 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
29-01-2023 (Domingo)

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

1 Passe de bola (3+3) e 3 com TD
Num espaço de 20m x 20m com quatro balizas pequenas, colocadas em cada uma das arestas do quadrado, realiza-se uma competição envolvendo 3 equipas com 3 jogadores. Cada uma das equipas terá de assumir alternadamente o processo defensivo e para pontuar terá de recuperar a posse de bola e rapidamente procurar fazer gol numa das 4 balizas pequenas (1 ponto). As outras 2 equipas procurarão manter a posse da bola e para pontuarem terão de efetuar equipalmente 10 passes de forma a deslocarem 1 ponto. Os jogadores estão condicionados a apenas 2 toques. No final, a equipa que efetuar menos pontos realiza uma série de aberturas / donuts / flexões de tronco. **NOTA:** 2 séries com 3 repetições de 2 minutos (cada equipa terá de assegurar o processo defensivo 2 vezes).
OPENSIVAMENTE: procurar dar velocidade à bola de forma a não deixar o adversário criar uma zona de pressão; reação rápida ao momento de perda da bola (TD) para evitar que o adversário faça gol numa das 4 balizas pequenas. **DEFENSIVAMENTE:** criar uma zona de pressão de forma a condicionar a circulação de bola dos atacantes e facilitar a sua recuperação; após recuperação da bola procurar rapidamente fazer gol numa das 4 balizas pequenas.

Tempo identificação: 12 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Bolas: 2 (0 min. 0 seg.)
Respostas: 2 (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 16 min. 0 seg.

2 Organização Ofensiva - (2+1)2 com ocupação das zonas de finalização (trabalho intersetorial) em est
Exercício para tornar presente a ocupação com preenchimento das zonas de finalização. O exercício inicia com um (2+1)2 no quadrado da imagem com o apoio exterior a 2 PL (gratuito) e dois 2 defesas laterais (gratuito) desde o corredor no intuito de garantir uma superioridade numérica para a equipa que assume a posse da bola. Quando uma equipa completar 3 passes consecutivos após sair da zona predefinida e efetuar a baliza formal. A partir desse momento, o PL do lado da bola realiza um movimento de saída no adiantamento (entre DL e DC) e o ML desse corredor aproxima para dar a solução interior. O PL do corredor controla assume o corredor central e o ML do corredor controla preenche outra das 3 zonas de finalização. A última zona é ocupada pelo DL do corredor controla.
Condicionante: Colocar oposição no SD de forma a aumentar o grau de dificuldade (aumentar progressivamente o número de defesas).

Tempo identificação: 18 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Bolas: 2 (0 min. 0 seg.)
Respostas: 2 (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 20 min. 0 seg.

3 Setor Defensivo - Controlo da Profundidade + Variáveis
O objetivo do exercício passa por tornar presente o controlo da profundidade por parte do Setor Defensivo (linha de 5), com variabilidade nos problemas apresentados ao mesmo, com uma progressão na dificuldade do exercício.
1) Bola coberta/Descoberta, orientação dos apoios, subinserir profundidade.
2) Bola aérea com a defensão evidente na 2ª linha defensiva de cobertura.
3) Adicionar rufura dos extremos nas costas do Setor Defensivo após disputa de bola aérea.
4) Abertura para ataque à baliza, com variabilidade, expondo o Setor Defensivo a diversos problemas ofensivos.
1 Treinador ajuda a equipa na circulação e fica responsável pela criação de conteúdos de bola coberta/descoberta, ao mesmo tempo que fica responsável pelo controlo horizontal da linha.
1 Treinador supervisiona todo o processo do Setor Defensivo com especial ênfase para o controlo vertical da linha, na contenção/abertura aérea e defensão da 2ª linha de cobertura.

Tempo identificação: 0 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Bolas: 1
Respostas: 2 (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 0 min. 0 seg.

Figura 22
Unidade de treino 93 continuação

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023

4 Organização Ofensiva Intersectorial ((GR+R)-2)x7 - princípios estruturais na estrutura 1-3-5-2
O exercício tem por objetivo criar uma dinâmica ofensiva que permita soluções diversificadas ao portador de bola no momento da sua tomada de decisão. A) soluções exteriores nos 2 corredores laterais (DL) - devem procurar posicionar-se nas costas da primeira linha de pressão do adversário mas sem queimar a linha de passe exterior; B) solução interior (E) - deve procurar adiar o centro de jogo garantindo a solução interior; C) solução de profundidade (PL do corredor da bola) - deve garantir uma linha de passe de profundidade de forma a quemer as duas primeiras linhas de pressão do adversário; D) soluções entrelaçadas (ML) - devem posicionar-se no espaço entrelaçado nas costas das duas primeiras linhas de pressão do adversário de forma a apoiar o corredor central; E) soluções de equilíbrio (DC) dos corredores onde não se está a efetuar a ligação). Para pontuar, a equipa vermelha, tem de conseguir fazer gol numa das 4 balizas pequenas após combinação com um dos 2 jogadores que estão na profundidade (E e H) ou através da entrada em construção pelo DL na porta colocada no corredor lateral. Apesar de dois jogadores H e H1, a vermelha se pode recuperar e o espaço entrelaçado no sentido do "ignorar" mas uma linha de passe interior para a equipa ficar em superioridade numérica.
A equipa branca que está no processo defensivo se recuperar a posse da bola ataca à baliza formal.

Tempo identificação: 18 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Bolas: 2 (0 min. 0 seg.)
Respostas: 2 (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 20 min. 0 seg.

5 Organização Ofensiva (VCJ após LLL) em estrutura 1-3-4-1-2
O exercício inicia sempre com um lançamento de linha lateral para uma das equipas na zona previamente definida.
A equipa atacante procura encontrar a solução ofensiva mais favorável para retirar a bola da zona de pressão provocada pelo adversário com velocidade ao centro de jogo no intuito de atacar a baliza formal.
A equipa defensora organiza o corredor lateral na zona do lançamento (zona de pressão) de forma a recuperar a bola e atacar a baliza adversária num tempo máximo de 10".
O exercício termina novamente no corredor lateral contrário.
Após um determinado tempo ou número de lançamentos de linha lateral, as equipas trocam de funções.

Tempo identificação: 18 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)
Bolas: 2 (0 min. 0 seg.)
Respostas: 2 (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 20 min. 0 seg.

Os exercícios 2 (setores intermédio-ofensivo e 3) funcionam em simultâneo.

Seguindo a lógica do morfociclo, a 4ª feira representa o dia de regime de duração, onde pretendemos desenvolver fundamentalmente a grande fração do jogar, as relações globais da equipa e/ou de alguns setores, portanto com uma maior dimensão aquisitiva.

Espera-se que a equipa esteja completamente recuperada e em condições de realizar um esforço semelhante ao da competição. Segundo a “Periodização Tática”, este dia deveria de ser atrasado mais um dia, sendo o dia de 5ª feira. Mas no entender da equipa técnica, aquilo que fomos sentindo é que a equipa neste dia já apresenta níveis de rendimento muito próximos do máximo, alterando nós a lógica do morfociclo.

Este dia representa o trabalho específico de cada setor da equipa, uma perspetiva muito própria da equipa técnica, onde se tornam propensos comportamentos setoriais específicos tanto ao modelo de jogo, como ao adversário seguinte naquilo que são os seus pontos fortes e/ou frágeis. Tal como defende Tobar (2018), neste dia desenvolvemos essencialmente a grande fração do jogar, as relações globais da equipa e/ou de alguns setores. Os macro princípios são predominantemente treinados assim como as escalas intermédias do jogar.

A Unidade Treino começou com um exercício de mobilidade segmentar servindo como uma ativação geral para o treino que se seguia. Logo após, realizamos um exercício de manutenção de posse de bola em o objetivo incidu na tomada de decisão, retirar bola da zona de pressão e reação à perda de bola.

Na parte fundamental tivemos dois exercícios a decorrer em simultâneo. O objetivo no setor era trabalhar o momento de criação, sendo o foco estava na articulação entre médios e avançados, o "desalinhamento" dos mesmos, ações técnicas de cruzamento e finalização e a ocupação das diferentes zonas de finalização. No outro trabalhou o setor defensivo com foco na Organização Defensiva na zona da grande área, e nos comportamentos individuais defensivos subjacentes, com focos na definição da 1ª linha de defesa e as sucessivas coberturas, a identificação dos momentos de "bola coberta/descoberta".

Ainda incluído na parte fundamental, com o exercício "Organização Ofensiva Intersectorial", o principal vetor de trabalho esteve na coordenação da pressão alta entre médios e avançados e ataque em transição para quem recuperava a bola.

Para finalizar realizamos "Organização Ofensiva (VCJ após LLL)" procuramos trabalhar as principais soluções para criarmos vantagens a partir de um lançamento de linha lateral, explorando o lado vazio após este momento, com variação do centro de jogo. O exercício acabava por desenrolar para uma situação de jogo formal.

5ª feira – Treino tático estratégico e regime de Velocidade

Figura 23

Unidade de treino 94

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023

Documentos da unidade de treino:
Trabalho tático-estratégico em regime de velocidade (velocidade específica)

Unidade de treino: 94
Cidade Desportiva (campo 4)
26-01-2023 - 17:30

DAVID	LEO	SANTANA	
CRESPO	JOÃO LOPES	SALVADOR	0
ROMÁRIO	LUIS		0
PESTANA	JOÃO LOMBA		0
DICKUK	ARAÚJO		0
GLI	SIMÕES		0
PAULO	ICARO		0
LUCAS	MIGUEL SILVA		0
PEDRO	ANTÓNIO		0
EDUARDO	AFONSO		0
MANO	MATHEUS		0
NOVERSA	JUVÊNCIO		0
PEIXOTO	PISCO		0

Data do jogo anterior:
20-01-2023 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
29-01-2023 (Domingo)

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

1 Posse de Bola 7x(3+1+3)

Três equipas realizam um exercício de posse de bola em que para portuar a equipa em posse terá, em primeiro lugar, de efetuar uma sequência mínima de 5 toques por equipa e depois conseguir fazer uma ligação para um dos jogadores do quadrado oposto (variação de corredor).
A equipa que assume o processo defensivo só se dá ao meio se conseguir recuperar a posse de bola e depois faz-la passar para o quadrado oposto para um dos jogadores da equipa que está em tempo de espera (não é suficiente colocar a bola fora do quadrado). A equipa que assume o processo defensivo tem de distribuir os jogadores pelas três zonas delimitadas: 3 no quadrado onde se encontra a bola, 1 na zona neutra, e 3 no quadrado oposto.
Todos os jogadores estão ativos nas três zonas e podem recuperar a bola de forma a sair do processo defensivo. Oportunamente todos os jogadores estão condicionados a um máximo de dois toques.
No final de cada série a equipa que contabilizar o menor número de pontos realiza uma série de 20 abdominais / dorsais / flexões de braços.

Tempo avarçado: 12 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 4 min. 0 seg.
Séries: 1 (8 min. 0 seg.)
Repetições: 3 x (8 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
Tempo total: 16 min. 0 seg.

2 Ataque em vaga 6x(4+GR) em estrutura 1-3-5-2

Situação de finalização de 6x(4+GR) em vaga, condicionada com um tempo de ataque de apenas 10" para rematar à baliza. Defensivamente, temos a linha dos 3 DC (2, 3 e 4) + 1PD (8) a fazer oposição aos 6 atacantes.
Cada jogada inicia sempre com a reposição por parte do GR alterando a posse pelas duas equipas.
No final do tempo definido, a equipa que fizer menos golos realiza uma série de abdominais / dorsais / flexões de braços.

VARIANTES:
a) Incluir mais um PD (8) para aumentar a oposição defensiva perfazendo uma situação de 6x(5+GR)
b) Diminuir o tempo de ataque para 6".

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

3 Posse em estrutura 1-3-5-2 seguido de Killer Pass 6x(3+GR)

O exercício inicia sempre no quadrado central com uma posse de bola na estrutura de 1-3-5-2. Os 3 jogadores que jogam dentro do espaço (6-8-10) podem combinar com os 3 jogadores exteriores da sua equipa. A primeira equipa a perfazer 5 passes consecutivos pode atacar a baliza formal no sentido do seu ataque. Só podem atacar a baliza formal os seguintes jogadores: 7, 8, 9, 10, 9, e 11. Por outro lado, vão defender os seguintes jogadores: 2, 3, e 4. A bola deve ser colocada nas costas da linha defensiva adversária no espaço compreendido entre os cones azuis de forma a atacar a profundidade através de um "killer Pass". A regra do fora-de-jogo é aplicável. Sempre que uma equipa atacar a baliza formal entrará uma segunda bola para a outra equipa de forma a realizar o mesmo processo para o meio campo contrário. A primeira equipa a marcar pontua 1 ponto para a contabilização final.
CONDICIONANTE: Enquanto a posse de bola é realizada dentro do quadrado todos os jogadores (dentro e fora) só podem dar, no máximo, 2 toques. Depois de saírem do espaço central para atacar a baliza formal todos os jogadores passam a jogar sem limite de toques (v.m). VARIÁVEL: DC.
PROGRESSÃO: Permite que um dos 2 FCs possa entrar no espaço interior com a pressão defensiva do DC correspondente 7x(4+GR). Permite que o jogador de posição 8 colabore com os 3 DCs no momento de defesa de baliza perfazendo uma situação de 6x(4+GR).

Tempo avarçado: 16 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1 (2 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
Tempo total: 20 min. 0 seg.

Figura 24

Unidade de Treino 94 continuação

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023

4 Construção Curta + 1ª Fase + Ligação Intersetorial em estrutura 1-3-5-2

2 equipas divididas pelas 3 setores em 2/3 do campo.
Defensivamente, a equipa tem de estabelecer os jogadores em cada um dos três setores: 9 e 11 (setor ofensivo); 7, 8, 8, 10 e 11 (setor intermédio); e 1, 2, 3, 4 (setor defensivo). No último momento, os 2 DL (7 e 5) também podem batar para o SD.
Oportunamente a equipa deve promover diferentes dinâmicas ofensivas no intuito de criar superioridade numérica em cada setor. Oportunidade de ter sempre um jogador (defesa lateral ou extremo) a ocupar cada um dos setores laterais (fora do bico).
No ataque apenas são válidas as ligações sequenciais entre os setores (defensivo-intermédio e intermédio-ofensivo) de forma a favorecer as combinações indetintas (passe curto).
CONDICIONANTES:
2 toques (setor defensivo)
3 toques (setor intermédio)
1 vez (setor ofensivo)

Tempo avarçado: 16 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1 (2 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
Tempo total: 20 min. 0 seg.

A 4ª feira é o dia mais desgastante da semana nesta unidade de treino incidimos numa escala micro, mais individualizada (Gomes, 2013), existe a propensão para um regime de dominância da velocidade máxima da contração muscular com um trabalho tático estratégico presente também. O foco está no desenvolvimento dos micro princípios

do jogar, os espaços de exercitação devem ser suficientemente grandes para promover uma velocidade máxima da contração muscular, de deslocamento.

A sessão começou com um exercício de mobilidade segmentar servindo como uma ativação geral para o treino que se seguia. Logo após, realizamos um exercício de manutenção de posse de bola 7x (3+1+3) em que o objetivo incidu na tomada de decisão, retirar bola da zona de pressão e reação à perda de bola.

Para a parte fundamental iniciamos com "Ataque em vaga 7x(5+GR)" onde se procurou trabalhar o ataque em superioridades na nova estrutura, com o foco a refletir-se na melhor forma para explorar essas vantagens. Neste exercício também tínhamos como objetivo a articulação entre os avançados e médio na identificação dos movimentos de apoio ou rutura. O exercício intersectorial "Organização Ofensiva Intersectorial" tinha como principal objetivo trabalhar a primeira fase de construção, com particular incentivo às ligações curtas e interiores, e a forma como o setor ofensivo devia condicionar esta construção.

Ainda inserido na parte fundamental fizemos "Posse de Bola (5x5) + (5x5)" com saídas para finalização após a conclusão de uma sequência de passes.

Para finalizar realizamos "Construção intersectorial" onde foco incidu na construção a partir de trás, na ligação dos centrais com os médios e linha avançada.

6ª feira – Treino Tático Estratégico em regime Preventivo- Regenerativo

Figura 25

Unidade de treino 95

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho tático-estratégico em regime preventivo-regenerativo

Unidade de treino: 95
Cidade Desportiva (campo 4)
27-01-2023 - 17:30

DAVID	LEO	SANTANA	0
CRESPINO	JOÃO LOPES	SALVADOR	0
ROMÁRIO	LUÍS		0
PESTANA	JOÃO LOMBA		0
DBOUK	ARAGÃO		0
GUI	SIMÕES		0
PAULO	ICARO		0
LUCAS	MIGUEL SILVA		0
PEDRO	ANTÓNIO		0
EDUARDO	AFONSO		
MANO	MATHEUS		
NOVERSA	JUVÊNCIO		
PEIXOTO	PISCO		

Data do jogo anterior:
20-01-2023 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
29-01-2023 (Domingo)

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

1 Mobilidade Segmentar I

2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:
 Skipping frente
 Skipping nadegueiro
 Adução
 Abdução
 Corrida Lateral
 Corrida Lateralizada Frente
 Corrida Lateralizada Costas
 Passe lateral
 Passe frontal
 Corrida saltada (frente, lado)



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

2 Aquecimento Jogos_ Ativação geral+relação com bola

Situação A: Aos pares os atletas realizam passe-recepção frente a frente.

Situação B: Um jogador realiza diferentes tipos de condução de bola (indicação do treinador), quando chega ao final da área delimitada realiza mudança de direção e executa passe para o colega fixo; no trajeto de volta realiza os exercícios de mobilidade articular pedidos pelo treinador.

Situação C: Um jogador lança a bola (lançamento de jogo) para o pé do colega e este tem de lhe devolver a bola junto ao chão, após um movimento rápido de aproximação (após a 1ª repetição volta novamente atrás para posteriormente atacar o 2º lançamento).

Situação D: Um jogador lança a bola bem alta para o ar (padeiro) para o colega a devolver através de cabeceamento. Vão trocando de funções.



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

3 Esquemas Táticos (Champions League)

Duas equipas realizam uma competição de esquemas táticos. A equipa que ataca tem de seleccionar 8 das 14 zonas predefinidas pelas balizas.

De referir que a equipa atacante não pode repetir a mesma situação, se marcar no corredor direito já não pode marcar no esquerdo, de forma a abarcar todas as situações.

A equipa que defende após recuperar a posse da bola tem no máximo 10" para atacar uma das 3 balizas colocadas no meio-campo. No final, a equipa que fizer menos golos ganha o material.



Tempo exercido: 20 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (15 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
 Tempo total: 20 min. 0 seg.

A equipa técnica encara este dia como um momento em que a dominância está claramente no lado da recuperação e não no da aquisição, existindo grandes preocupações com a reaquisição física dos jogadores e no despertar do organismo para um estado de alerta necessário para a competição que se segue.

Acredita-se também que se deve garantir contextos de propensão com situações que tenham um pouco de tudo o que o jogo tem, com o mínimo de fadiga implicada, incluindo nesta lógica o momento dos esquemas táticos.

Tal como defende Maciel (2011), procuramos formatar o treino de forma a criar nos jogadores a ilusão que treinaram, sendo que na verdade o desgaste provocado não foi significativo.

A unidade de treino iniciou com um exercício de mobilidade articular como ativação geral. E na logica do descrito anteriormente, os focos da sessão incidiram na relação com bola para habituação à relva e na preparação de esquemas táticos (cantos ofensivos e defensivos).

Domingo – Jogo

Figura 26

Jogo contra FC Porto 1ª volta

SC BRAGA		RELATÓRIO DE JOGO				SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA	
0		SC Braga		FC Porto		2	
ÉPOCA 2022/23							
EQUIPA SCB	SUB 15	DATA		29	1	2023	
				DD	MM	AAAA	
COMPETIÇÃO	FUT 11	CAMPEONATO		FPF	FASE	2ª	
JORNADA	1ª	SÉRIE		A		PISO	
						RELVADO	
ÁRBITRO						A. F.	
LOCAL	Braga		CAMPO		Campo Nº1 Cidade Desportiva		

O FC Porto acabou por se revelar o adversário que mais dificuldades nos causou até àquela data, com uma ideia de jogo bem vincada, com a intencionalidade de guardar a bola e atacar num jogo mais posicional e com uma organização defensiva alta e pressionante. Foi difícil durante o jogo impedir as suas transições ofensivas, estando eles preparados para esse momento do jogo e nós mal posicionados para o impedir.

No 1º Sub-momento ofensivo (1ª e 2ª fase de construção), o setor defensivo foi sujeito a uma pressão muito grande, com um emparelhamento 3x3, que criou diversas condicionantes à nossa construção. A equipa resolveu da melhor maneira, simples e eficaz, sem perdas de bola e, apesar de considerarmos ter sido um bom jogo a esse nível, poderia ter havido maior variabilidade. No 2º Sub-momento ofensivo (criação de situações de finalização), a nossa criação foi pouco variável, mas extremamente objetiva e eficaz. Criamos poucas oportunidades de golo claras, mas impedimos também que o adversário o fizesse. Apesar de tudo, fomos pouco capazes de criar, de ter variabilidade no nosso momento ofensivo fruto também do grau de adversidade. Na finalização, a equipa não foi eficaz às oportunidades de golo que obteve, podendo melhorar e potenciar este aspeto.

Nos momentos de organização defensiva, a equipa apesar de ser sempre forte, devido à identidade bem vincada da nossa parte, a verdade é que foi dos jogos em que a

adversidade do oponente levou a que por vezes não tenhamos sido bem-sucedidos no 1º sub-momento defensivo, principalmente ao permitir-mos que o adversário descobrisse espaços por dentro a partir de fora. Apesar de tudo a equipa demonstrou uma enorme mentalidade e intensidade nos duelos, aéreos ou pelo chão. O adversário apenas apresentou poucas oportunidades claras de golo. A equipa conseguiu controlar quase sempre as referências individuais e eliminar o perigo.

Na transição defensiva a equipa esteve mal posicionada, proporcionando diversas transições ofensivas perigosas ao adversário. Em transição ofensiva a equipa não foi suficientemente forte, rápida, vertiginosa e objetiva na forma como transitava.



No que diz respeito aos esquemas táticos, não fomos perigosos nos lances de bola parada ofensiva, nem competentes nos defensivos pois acabamos por sofrer um golo num canto do adversário.

Este acabou por ser um momento decisivo na época, nomeadamente pelo facto de sentirmos que a estrutura que estava a ser utilizada até então, não estar a ser a mais adequada tendo em conta as adversidades que a fase de apuramento de campeão e as características dos jogadores que eram mais diferenciados do nosso plantel.

5.4.2. Morfociclo 43

Figura 27

Morfociclo 43

RELATÓRIO MICROCILO SEMANA 43							
	15	Maio	21	Maio	2023		
EQUIPA SUB 15							
CARACTERIZAÇÃO DO MICROCILO							
<p>O Microciclo 43 compreendeu a semana entre os dias 15 de maio e 21 de maio, tendo sido composto por 4 Unidades de treino e dois jogos, o da 10ª Jornada contra o FC Porto e o da 12ª fase contra a Académica. Nesta semana tivemos no âmbito do GOD, uma sessão de velocidade e outra de treino de força. No âmbito do GOA, realizou-se uma sessão de análise ao Tondela. Realizaram-se também duas sessões de treino no âmbito do GOT.</p>							
UNIDADES DE TREINO							
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
JORNADA 10ª							JORNADA 13ª
MANHÃ	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	SC BRAGA
							X
							VITÓRIA SC
TARDE	GOA - ANÁLISE ACADÉMICA UT 148 TRABALHO INDIVIDUAL E SETORIAL	GOA - ANÁLISE FC PORTO UT 149 TRABALHO INDIVIDUAL E SETORIAL	FC PORTO x SC BRAGA	GOA - ANÁLISE FC PORTO UT 150 TRABALHO TÁTICO - ESTRATÉGICO	GOA - ANÁLISE VITÓRIA SC UT 151 TRABALHO TÁTICO - ESTRATÉGICO	FOLGA	FOLGA

Nesta fase já adiantada da segunda fase, a equipa encontrava-se numa situação com contornos particulares. O momento era positivo fruto de três vitórias consecutivas, mas a classificação da equipa era pouco mais que mediana tendo em conta alguma intermitência de resultados ao longo da primeira volta. A escolha deste morfociclo esteve relacionada com este facto referido anteriormente, por ser um dos muito poucos exemplos de uma semana com dois momentos competitivos oficiais e pela dificuldade e peso emocional dos adversários em causa. Faria (2003) citado por Bouças (2006), relatava que em todos os momentos trabalhava com intensidades altas relativas, com isto queria dizer que os treinos estavam de acordo com aquilo que era o rendimento máximo que cada jogador podia dar em determinado momento.

Desta forma a componente física da semana foi pautada por cargas moderadas/ligeiras, onde foi dada uma maior atenção aos tempos de recuperação entre exercícios. Contudo, isto não significou que a intensidade dos exercícios baixasse.

2ª feira – Treino tático-estratégico em regime de tensão

Figura 28

Unidade de treino 148

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho individual e setorial em regime de tensão (força específica)

Unidade de treino: 148
 Cidade Desportiva (campo 4)
 15-05-2023 - 17:30

DAVID	LEO	SANTANA		0
CRESPO	JOÃO LOPES	SALVADOR	🟢	0
ROMÁRIO	LUÍS	HUGO	🟡	0
PESTANA	JOÃO LOMBA	RODRIGO SILV	🔴	0
DBOUK	ARAGÃO	VALENTE	🟠	0
GUI	SIMÕES		🟡	0
PAULO	ÍCARO		🟠	0
LUCAS	MIGUEL SILVA		🟡	0
PEDRO	ANTÓNIO			
EDUARDO	AFONSO			
MANO	MATHEUS			
NOVERSA	JUVÊNCIO			
PEIXOTO	PISCO			

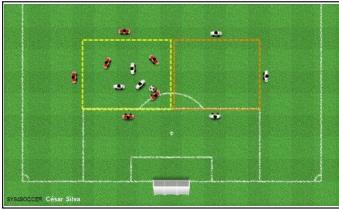
Data do jogo anterior:
13-05-2023 (Sábado)

Data do jogo seguinte:
17-05-2023 (4ª Feira)

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

1 Posse de bola (3 + 3) x 3 + 3


A equipa vermelha procura manter a posse de bola no seu quadrado (amarelo) com a oposição de 3 defensores. Se a equipa branca recuperar a bola para assumir o processo ofensivo terá de fazer uma V.C.J. para o quadrado contíguo (laranja) para tirar proveito da superioridade numérica garantida pelos 3 apoios exteriores. No final do tempo definido para o exercício, invertem-se os papéis, ou seja, os jogadores que jogam no interior dos quadrados passam para apoios exteriores e vice-versa.



Tempo exercício: 12 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg.
 Séries: 2 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (3 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
 Tempo total: 14 min. 0 seg.

2 Construção Curta + 1ª Fase +Ligação Intersetorial com Corredores Laterais


2 equipas divididas pelos 3 setores em 2/3 do campo. Defensivamente, a equipa tem de estabilizar os jogadores em cada um dos três setores: 9 e 10 (setor ofensivo); 7,6,8 e 11 (setor intermédio); e 1,2,3,4 e 5 (setor defensivo). Ofensivamente a equipa deve promover diferentes dinâmicas ofensivas no intuito de criar superioridade numérica em cada setor. Obrigatoriedade de ter sempre um jogador (defesa lateral ou extremo) a ocupar cada um dos corredores laterais (fora do bloco). No ataque apenas são válidas as ligações sequenciais entre os setores (defensivo-intermédio e intermédio-ofensivo) de forma a favorecer as combinações indiretas (passe curto).
 CONDICIONANTES:
 2 toques (setor defensivo)
 3 toques (setor intermédio)
 livre (setor ofensivo)



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

3 Esquemas Táticos (Champions League)

Dois equipas realizam uma competição de esquemas táticos. A equipa que ataca tem de selecionar 8 das 14 zonas predefinidas pelas bolachas. De referir que a equipa atacante não pode repetir a mesma situação, se marcar no corredor direito já não pode marcar no esquerdo, de forma a abarcar todas as situações. A equipa que defende após recuperar a posse da bola tem no máximo 10" para atacar uma das 3 balizas colocadas no meio-campo. No final, a equipa que fizer menos golos arruma o material.



Tempo exercício: 18 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (9 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
 Tempo total: 20 min. 0 seg.

Sessão de treino que incidiu no trabalho de relações em superioridade, dinâmicas ofensivas defensivas e ligações intersectoriais.

A Unidade Treino começou com um exercício de mobilidade segmentar servindo como uma ativação geral para o treino que se seguia. Logo após, realizamos um exercício de manutenção de posse de bola em estrutura, em que o objetivo incidu na tomada de decisão, retirar bola da zona de pressão, reação à perda de bola e mobilidade.


Para a parte fundamental realizamos "Construção Curta + 1ª Fase +Ligação Intersetorial", onde foco incidu na construção a partir de trás, na ligação dos centrais com os médios e linha avançada. Como último exercício realizamos Esquemas Táticos em formato de competição.

Este foi um dia importante na semana, pois devido à sobre carga, seria o único momento aquisitivo e como tal os principais conteúdos da semana teriam de maioritariamente abordados nesta unidade de treino. Relativamente ao conteúdo trabalhado, nas questões mais defensivas o foco foi maioritariamente estratégico (como anular o adversário) e na parte ofensiva foi dada uma maior importância às nossas dinâmicas, tendo também em atenção os pontos vulneráveis do adversário.

3ª feira – Treino Tático-Estratégico em regime Preventivo- Regenerativo

Figura 29

Unidade de treino 149

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023			Dominantes da unidade de treino: Trabalho tático-estratégico em regime preventivo-regenerativo		Unidade de treino: 149 Cidade Desportiva (campo 2) 16-05-2023 - 17:30	
DAVID	LEO	SANTANA			Data do jogo anterior: 13-05-2023 (Sábado)	
CRESPO	JOÃO LOPES	SALVADOR	🟢	0	Data do jogo seguinte: 17-05-2023 (4ª Feira)	
ROMÁRIO	LUIÍS	HUGO	🟡	0	Duração total da unidade de treino: 16 min. 0 seg.	
PESTANA	JOÃO LOMBA	RODRIGO SILV	🔴	0		
DBOUK	ARAGÃO	VALENTE	🟡	0		
GUI	SIMÕES		🔴	0		
PAULO	ÍCARO		🟡	0		
LUCAS	MIGUEL SILVA		🟡	0		
PEDRO	ANTÓNIO					
EDUARDO	AFONSO					
MANO	MATHEUS					
NOVERSA	JUVÊNCIO					
PEIXOTO	PISCO					
1 Esquemas Táticos (Champions League) Duas equipas realizam uma competição de esquemas táticos. A equipa que ataca tem de selecionar 8 das 14 zonas predefinidas pelas balachas. De referir que a equipa atacante não pode repetir a mesma situação, se marcar no corredor direito já não pode marcar no esquerdo, de forma a abarcar todas as situações. A equipa que defende após recuperar a posse da bola tem no máximo 10" para atacar uma das 3 balizas colocadas no meio-campo. No final, a equipa que fizer menos golos arruma o material.						
			Tempo exercício: 16 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 16 min. 0 seg.			

Esta foi uma sessão extremamente curta, tendo em conta que o jogo se realizaria em menos de 24 horas. O tempo foi maioritariamente aproveitado fora do campo, com a sessão de vídeo, passando para os jogadores os pontos fortes do adversário, as suas debilidades e a forma como a queríamos explorar.

O trabalho no campo resumiu-se, para lá de uma ativação geral, a um exercício de esquemas táticos em formato de competição entre duas equipas. Este momento permitia aos jogadores procurar executar os nossos esquemas táticos predefinidos, contraria-los em momento defensivo e ainda tentar causa perigo numa possível transição rápida. O exercício decorria durante alguns segundos de forma contínua (após o esquema tático), o que permitia dar o estímulo quase total de jogo, retirando o desgaste de momentos ininterruptos de maior duração.

4ª feira – Jogo

Figura 30

Jogo contra FC Porto 2ª volta

SC BRAGA		RELATÓRIO DE JOGO				SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA	
3		FC Porto		SC Braga		1	
ÉPOCA 2022/23							
EQUIPA SCB	SUB 15	DATA			17	5	2023
		DD		MM		AAAA	
COMPETIÇÃO	FUT 11	CAMPEONATO	FPF	FASE	2ª		
JORNADA	12ª	SÉRIE		A			
				PISO			
				SINTÉTICO			
ÁRBITRO						A. F.	
LOCAL			Pedroso		CAMPO		
					Campo Jorge Sampaio		

Tal como na 1ª volta desta fase de apuramento de campeão, voltamos a sentir dificuldades ao defrontar aquela que, a esta altura da temporada, era uma das duas equipas candidatas ao título. O Porto apresentou um nível muito alto na sua qualidade de jogo, com uma organização ofensiva muito variável, rápida e objetiva. A superioridade nos corredores criou-nos especiais dificuldades, com muita agressividade por parte do adversário no ataque às zonas de finalização.

No 1º Sub-Momento de organização ofensiva (1ª e 2ª Fase de Construção), fomos sujeitos a uma pressão forte e direcionada para os corredores laterais, onde ficávamos sem opções quer pela boa pressão adversária quer pela ausência de mobilidade da nossa equipa. No 2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização), tivemos

pouca capacidade para criarmos situações de finalização e quando as criamos foi a partir de bolas paradas ou transições ofensivas rápidas. No momento da finalização, equipa não foi eficaz às oportunidades de golo que obteve, tendo que melhorar e potenciar este aspeto.

Em termos de organização defensiva, a equipa apesar de ser sempre forte no primeiro sub-momento do jogo, devido à identidade bem vincada da nossa parte, a verdade é que foi dos jogos em que a adversidade do adversário levou a que não tenhamos sido bem-sucedido, principalmente ao permitir-mos que o adversário descobrisse espaços por dentro a partir de fora. Deveríamos ter demonstrado uma melhor mentalidade e intensidade nos duelos, aéreos ou pelo chão, o que iria contribuir diretamente para o resultado final.

Nos momentos de transição, defensivamente não fomos capazes de reagir e estivemos mal posicionada em alguns momentos, com o setor defensivo a ter que melhorar nas suas referências. Ofensivamente, não fomos suficientemente fortes, rápidos, vertiginosos e objetivos na forma como transitamos. Quanto aos esquemas táticos, fomos algo perigosos nas nossas bolas paradas ofensivas e competentes nas nossas bolas paradas defensivas.

Em suma, e após reflexão sobre o jogo de uma forma mais holística, concluímos que a equipa não esteve claramente ao nível que pretendíamos para um jogo de máxima dificuldade. Os problemas já descritos anteriormente não perspetivavam, de novo, uma tarefa fácil para o jogo seguinte já que este seria contra um rival, que nos apresentou boa réplica em encontros anteriores e porque o espaço temporal para a correção dos erros cometidos era francamente escasso.

5ª feira – Treino Tático-Estratégico em regime Preventivo-Regenerativo

Figura 31

Unidade de treino 150

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho tático-estratégico em regime preventivo-regenerativo

Unidade de treino: 150
 Cidade Desportiva (campo 3)
 18-05-2023 - 17:30

DAVID	LEO	SANTANA	0
CRESPO	JOÃO LOPES	SALVADOR	0
ROMÁRIO	LUIS	HUGO	0
PESTANA	JOÃO LOMBA	RODRIGO SILV	0
DBOUK	ARAGÃO	VALENTE	0
GUI	SIMÕES		
PAULO	ÍCARO		
LUCAS	MIGUEL SILVA		
PEDRO	ANTÓNIO		
EDUARDO	AFONSO		
MANO	MATHEUS		
NOVERSA	JUVÊNCIO		
PEIXOTO	PISCO		

Data do jogo anterior:
17-05-2023 (4ª Feira)

Data do jogo seguinte:
21-05-2023 (Domingo)

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

1 Mobilidade Segmentar 1
 2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:
 Skipping frente
 Skipping nadegueiro
 Adução
 Abdução
 Corrida Lateral
 Corrida Lateralizada Frente
 Corrida Lateralizada Costas
 Passe lateral
 Passe frontal
 Corrida saltada (frente, lado)



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

2 Jogo (GR+6)x(6+GR)
 Estruturas envolvendo 2 ou 3 setores.
 Fora de jogo na linha da área.
 Limite de toques.



Tempo exercício: 40 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (20 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
 Tempo total: 42 min. 0 seg.

Usando a mesma logica da ultima sessão antes do primeiro jogo da semana, também no dia seguinte à partida o trabalho de campo aconteceu sob circunstancias limitadas. A equipa técnica focou-se na analise de vídeo do jogo e foram apresentados aos jogadores aqueles que seriam os pontos mais prioritários a serem corrigidos. Era notório e previsível que o positivismo e a confiança do grupo não se encontrassem a um bom nível a poucos dias de abordar um novo jogo com grande peso. Como tal resolvemos também apresentar momentos, dinâmicas e intencionalidades positivas, que a equipa já tinha sido capaz de realizar em outros momentos de dificuldade elevada durante a época e que queríamos ver repetidas.

Tal como referimos, o trabalho de campo para esta unidade de treino foi restrito, acontecendo apenas para os jogadores que não participaram 60 ou mais minutos. Neste caso a sessão abriu com uma habitual ativação geral seguido de jogo formal 7x7 em campo regular deste formato. Os jogadores utilizados realizaram apenas trabalho de

ginásio, onde se incluíram exercícios aeróbios ligeiros e treino de força de membros superiores.

6ª feira – Treino Tático-Estratégico em regime Preventivo- Regenerativo

Figura 32

Unidade de treino 151

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho tático-estratégico em regime preventivo-regenerativo

Unidade de treino: 151
 Cidade Desportiva (campo 1)
 19-05-2023 - 17:30

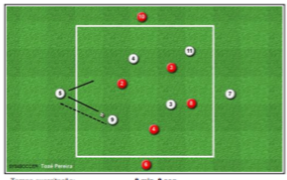
DAVID	LEO	SANTANA	0
CRESPO	JOÃO LOPES	SALVADOR	0
ROMÁRIO	LUIS	HUGO	0
PESTANA	JOÃO LOMBA	RODRIGO SILV	0
DBOUK	ARAGÃO	VALENTE	0
GUI	SIMÕES		0
PAULO	ICARIO		0
LUCAS	MIGUEL SILVA		0
PEDRO	ANTÓNIO		0
EDUARDO	AFONSO		0
MANO	MATHEUS		0
NOVERSA	JUVÊNCIO		0
PEIXOTO	PISCO		0

Data do jogo anterior:
17-05-2023 (4ª Feira)

Data do jogo seguinte:
21-05-2023 (Domingo)


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

1 Posse de Bola 4x4+2
 Exercício de Posse de Bola.
 A equipa em posse deve procurar manter a posse de bola, podendo utilizar os apoios exteriores, 2 por equipa.
 Ado passe para o apoio este deve orientar a recepção para o interior do campo u quem realizou o passe fica como apoio.
 V1 - A equipa em posse pontua após 10 passes
 V2 - A equipa em posse consegue trocar os dois apoios




Tempo exercitação: 8 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 8 min. 0 seg.
 Séries: 1 (8 min. 0 seg.)
 Repetições: 4 x (2 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
 Tempo total: 14 min. 0 seg.

2 Construção Curta + 1ª Fase +Ligação Intersetorial com Corredores Laterais
 2 equipas divididas pelos 3 setores em 2/3 do campo.
 Defensivamente, a equipa tem de estabelecer os jogadores em cada um dos três setores: 9 e 10 (setor ofensivo); 7,6,8 e 11 (setor intermédio); e 1,2,3,4 e 5 (setor defensivo).
 Ofensivamente a equipa deve promover diferentes dinâmicas ofensivas no intuito de criar superioridade numérica em cada setor. Obrigatoriedade de ter sempre um jogador (defesa lateral ou extremo) a ocupar cada um dos corredores laterais (fora do bloco).
 No ataque apenas são válidas as ligações sequenciais entre os setores (defensivo-intermédio e intermédio-ofensivo) de forma a favorecer as combinações indiretas (passe curto).
 CONDICIONANTES:
 2 toques (setor defensivo)
 3 toques (setor intermédio)
 livre (setor ofensivo)



Tempo exercitação: 15 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 4 min. 0 seg.
 Séries: 3 x (5 min. 0 seg.) (8 min. 0 seg.)
 Repetições: 19 min. 0 seg.
 Tempo total: 19 min. 0 seg.

3 Esquemas Táticos (Champions League)
 Duas equipas realizam uma competição de esquemas táticos.
 A equipa que ataca tem de selecionar 8 das 14 zonas predefinidas pelas bolinhas.
 De referir que a equipa atacante não pode repetir a mesma situação, se marcar no corredor direito já não pode marcar no esquerdo, de forma a abarcar todas as situações.
 A equipa que defende após recuperar a posse da bola tem no máximo 10' para atacar uma das 3 balizas colocadas no meio-campo. No final, a equipa que fizer menos golos arruma o material.



Tempo exercitação: 30 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
 Séries: 1 (8 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (15 min. 0 seg.) (8 min. 0 seg.)
 Tempo total: 30 min. 0 seg.

A Unidade Treino foi muito semelhante àquela que deu início ao morfociclo, começou com um exercício de mobilidade segmentar servindo como uma ativação geral para o treino que se seguia. Logo após, realizámos um exercício de manutenção de posse de bola em estrutura, em que o objetivo incidu na tomada de decisão, retirar bola da zona de pressão, reação à perda de bola e mobilidade.

Para a parte fundamental realizamos "Construção Curta + 1ª Fase +Ligação Intersectorial", onde foco incidu na construção a partir de trás, na ligação dos centrais

com os médios e linha avançada. Como último exercício trabalhamos Esquemas Táticos em formato de competição.

Nesta sessão voltamos a completar o trabalho de campo, onde o volume foi baixo de forma a não criar qualquer tipo de fadiga adicional nos jogadores, com vídeo de análise do adversário, sendo também importante destacar a importância que demos ao feedback e ambiente positivo em todos os momentos.

Domingo – Jogo

Figura 33

Jogo contra Vitória SC 2ª volta

SC BRAGA		RELATÓRIO DE JOGO				SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA	
2		SC Braga		Vitória SC		1	
ÉPOCA 2022/23							
EQUIPA SCB	SUB 15	DATA	21	5	2023	HORA	11h00'
		DD		MM		AAAA	
COMPETIÇÃO	FUT 11	CAMPEONATO	FPF	FASE	2ª	ESCALÃO	Jun. C
JORNADA	13ª	SÉRIE		A		PISO	RELVADO
ÁRBITRO						A. F.	
LOCAL	Braga		CAMPO	Campo Nº1 Cidade Desportiva			

Jogo tremendamente emotivo tanto pela marcha do marcador, como pelo peso natural que a partida tinha por ser um Derby, assim como o passado registado entre as duas equipas. O Vitória tinha apresentado sempre um nível bastante elevado ao longo do ano, mas acabou por se exibir de forma diferente na sua qualidade de jogo, com uma organização ofensiva variável, rápida e objetiva, mas não tendo a capacidade que demonstrou na 1ª volta. A superioridade nos corredores criou-nos algumas dificuldades, no entanto, fomos preparados e antecipamos determinados problemas.

Em termos de organização ofensiva, no 1º submomento fomos sujeitos a uma pressão forte e direcionada para os corredores laterais, onde ficávamos sem opções quer pela boa pressão adversária quer pela ausência de mobilidade da nossa equipa. A nossa criação foi difícil, mas fomos tendo alguma capacidade para criarmos situações de finalização e quando as criamos fomos perigosos. O jogo esteve sempre muito dividido sendo que os ataques posicionais não foram ideais e quando tivemos oportunidades de golo fomos eficazes.

No que diz respeito à organização defensiva, a verdade é que foi dos jogos em que o nível do adversário levou a que não tenhamos sido bem-sucedidos no 1º submomento

defensivo, principalmente ao permitirmos que o adversário descobrisse espaços por dentro a partir de fora, principalmente na ligação sempre que possível com o 6 adversário. A equipa demonstrou uma boa mentalidade, com uma forte capacidade para ganhar duelos, o que favoreceu o nosso sucesso neste submomento do jogo. A nossa zona de pressão foi bem direcionada e bem preparada. O adversário obteve poucas oportunidades de golo, concretizando uma delas. Conseguimos na maioria das vezes controlar as referências e impedir situações de finalização.

Nos momentos de transição defensiva a equipa foi capaz de reagir e esteve bem posicionada na maioria dos momentos, com o setor defensivo a ter que melhorar nas suas referências. Ofensivamente a equipa conseguiu ser suficientemente forte, rápida, objetiva na forma como transitava, proporcionando algumas situações de golo após estes momentos do jogo.

Nos esquemas táticos ofensivos fomos algo perigosos, podendo na mesma haver melhorias neste aspeto. Fomos competentes nas nossas bolas paradas defensivas.

Em suma esta foi uma excelente resposta de toda a equipa, após alguns momentos complicados, que demonstrou a sua capacidade de reação e resiliência, características que pretendemos desenvolver nos jovens jogadores do Sporting Clube de Braga e que acreditamos que sejam algumas das valências que foram potenciadas pelo processo e todos os seus intervenientes.

5.5. Desenvolvimento Pessoal

Tal como referido anteriormente, um dos motivos pelos quais aceitámos a oportunidade de estagiar no SC Braga, foi a expectativa por nós criada de permanecer no clube para além deste período desportivo e curricular. Neste sentido, foi com muito agrado que recebemos uma proposta para ser Treinador Adjunto Principal no escalão de sub-10 ainda no decorrer da mesma temporada, que veio reconhecer o mérito do trabalho desenvolvido até então. Este convite veio proporcionar um novo espaço para o nosso desenvolvimento como treinador e a possibilidade de ter um papel mais relevante numa faixa etária importante na formação do clube.

Este escalão, com um plantel composto por 23 jogadores nascidos no ano de 2013, competia no escalão de sub-11 futebol de 7, da Associação de Futebol de Braga e subdividia-se em duas equipas por forma a proporcionar momentos competitivos ajustados a todos os seus elementos, todos os fins de semana. Foi no seguimento desta particularidade que se abriu o nosso raio de intervenção, sendo que faziam parte das nossas novas funções assumir a liderança de um destes grupos que entrava em competição. Para além desta responsabilidade em período competitivo, o nosso papel passava naturalmente pelo planeamento, organização e operacionalização dos morfociclos e das unidades de treino que os constituíam.

Figura 34

Participação em Torneio Internacional como treinador principal dos sub10 do SCB



À parte deste desafio, gostaríamos de salientar dois períodos semanais em que acompanhámos a equipa de sub-14 do Sporting Clube de Braga, que competiu na 2ª Divisão Nacional de sub-15 pela designação de SC Braga “B”. Este acompanhamento deveu-se ao facto da equipa de sub-15 estar a participar em torneios e dada a impossibilidade de acompanharmos a equipa para os eventos, tendo em conta a do limite no número de *staff*, e a necessidade de auxiliar na integração dos elementos não convocados nas unidades de treino da equipa do escalão inferior. Considerámos a experiência bastante enriquecedora visto que esta nos propiciou a oportunidade de observar e trabalhar com uma equipa técnica diferente e, portanto, com uma diferente metodologia de trabalho. Esta abordagem, com a qual acabámos por nos identificar, distinguia-se daquilo que era praticado nos sub-15 principalmente na forma criativa e minuciosa como eram elaboradas as unidades de treino, na relação bastante mais próxima com os jogadores e também numa conexão análise/treino mais objetiva e com mais reforços positivos. Durante este período também ficou ao nosso encargo a responsabilidade de planear e operacionalizar uma unidade de treino, em cada uma das semanas, que englobava a participação dos jogadores que não seriam convocados para o jogo oficial dos sub-14 bem como os jogadores dos sub-15 que não tinham seguido para o torneio. Em suma, estas foram umas semanas que contribuíram para a diversificação da nossa evolução, conhecendo de forma mais próxima a o método de trabalho de outros profissionais excelência.

Apesar de já termos discorrido acerca das funções desempenhadas na equipa técnica dos sub-15, existe uma delas que sentimos necessidade de destacar, dada a falta de experiência nessa área e falta de expectativas sobre a mesma. Estamos a referir-nos à parte da análise, no nosso caso mais orientado para o setor intermédio, mas sem descorar o enquadramento coletivo. Esta função acabou por ser fundamental para uma maior evolução no entendimento do jogo nas suas variadas dimensões, bem como no *transfer* que era proporcionado para o trabalho no campo, com criação de exercícios e *feedbacks*, no sentido de potenciar valências ou corrigir pontos menos fortes dos jogadores e das suas relações setoriais, intersetoriais e coletivas.

6. Conclusões e Perspetivas Futuras

Findada a época desportiva e o conseqüente período de estágio, é tempo de fazer um balanço daquela que foi uma experiência extremamente enriquecedora em várias dimensões. Após um ano onde tivemos a oportunidade de vivenciar momentos de aprendizagem e reflexão num contexto de grande complexidade, exigência e rigor, podemos afirmar que o principal objetivo foi atingido, o de ter evoluído em todas as valências quer como Treinador, quer como pessoa.

Para a equipa dos Sub-15 do Sporting Clube de Braga foi acima de tudo uma época relevante para a evolução dos seus elementos, não apenas pelos resultados desportivos, mas acima de tudo pelo desenvolvimento individual que permitiu a um total de 10 jogadores do plantel serem chamados ao contexto da Seleção Nacional, um número importante e um bom barómetro para todo o processo e estrutura do Clube. Analisando resultados e classificação, a época ficou marcada pela quase perfeita 1ª fase e pela boa prestação, com um 2º lugar final, no torneio internacional “Mondial de la St Pierre”. Para lá dos resultados, a forma de jogar da nossa equipa, que se manteve sempre fiel à mesma, independentemente do adversário foi imagem de marca ao longo de toda a época.

Pessoalmente e como treinador, apesar do conhecimento empírico adquirido desde o início do meu processo formativo, resultante do contacto constante com o treino e o jogo, sentimos a necessidade de aumentar a nossa formação através do conhecimento teórico, proporcionado no mestrado, e na prática facultada por este período de estágio, agora descrito neste documento. Desta forma, o conhecimento prático obtido permitiu-nos continuar a desenvolver competências como a capacidade em planear e operacionalizar uma ideia de jogo e dada à liberdade permitida pelo treinador no treino e no balneário, o meu espírito de liderança saiu reforçado. Durante este período a minha aptidão para elaborar um *feedback* que possibilitasse uma evolução aos jogadores, cresceu num sentido de este ser cada vez mais interrogativo pois, tal como Castelo (2002), acreditamos que a compreensão do sucesso ou insucesso das ações, por parte do jogador, leva a uma prática reflexiva e significativa, pelo que a orientação da intervenção do treinador nesse sentido, eleva quer o envolvimento do jogador no exercício, quer a qualidade da sua aprendizagem.

Atendendo ao facto de realizar o estágio num clube desta dimensão, as nossas expectativas eram elevadas relativamente à evolução que nos iria proporcionar. No final desta fase e

da elaboração deste documento podemos afirmar que as mesmas saíram reforçadas e que nos tornámos um treinador mais preparado, confirmando algumas convicções que trazíamos de experiências anteriores como por exemplo a necessidade de existir uma preocupação e sensibilidade acrescida com a mensagem que é transmitida ao jogador, tendo em conta o papel preponderante que exercemos na formação dos mesmos. Também aprendemos muito por observação, nomeadamente o que não fazer em determinadas situações, na comunicação com jogadores ou no lidar com outros elementos com quem trabalhamos.

Perspetivamos futuramente continuar a absorver o máximo de todos os contextos que me forem desafiados, procurando poder acrescentar a quem se cruze nesta caminhada, mantendo um espírito livre e aberto, algo que nos tem caracterizado e proporcionado aquela que acreditamos estar a ser uma evolução na direção certa.

Referências Bibliográficas

- Bouças, P. (2016/12/9). *Intensidade no futebol*. Lateral Esquerdo. <https://www.lateralesquerdo.com/2016/12/09/intensidade-no-futebol/>
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo. A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Coutinho, D., Abade, E., Gonçalves, B., Santos, S., Schöllhorn, W., & Sampaio, J. (2021). *Explorando como a variabilidade no movimento pode atenuar o aparecimento da fadiga e prevenir mecanismos lesivos*. <http://www.formacao.comiteolimpicoportugal.pt/Pages/ResultadosPesquisa.aspx?k=lesivos&s=true&db=2000-01-01&de=2023-09-11&FR=true&DT=true&PB=true&EDGD=true&FBD%20=true&MD=true&PP=true&PPD=true&RO=true&SHD=true&TD=true&VSD=true&PC=true&MH=true&TP=true&TS=true>
- Garganta, J. (2003). “Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego”. *Training fútbol: Revista técnica profesional*. 85, 14-17.
- Gomes, M. S. Entrevista. In: Tobar, J. B. (2013) *Periodização Tática: explorando sua organização concept-metodológica*. Monografia apresentada à escola superior de educação física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Brasil (UFRGS). Lume: Repositório digital da UFRGS. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/70279>
- Guilherme, J. (2019). *O treino de futebol: perspectivas e horizontes*. In P. Roque & J. Barata (Eds.), *Anuário de treino desportivo 2019. Esperanças Olímpicas* (pp. 113-127). Lisboa: Comité Olímpico de Portugal.
- Lourenço, L. (2003). *José Mourinho*. 6ª edição. Prime Books
- Maciel, J. (2011) *Não o deixes matar. O bom futebol e quem o joga: Pelo Futebol Adentro Não é Perda de Tempo*. Chiado Editora.
- Moreno, O. P. C. (2012) *El Modelo de Juego del FC Barcelona – Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad* (3ª edição). Moreno Y Conde Sports.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?* (1ª edição). Lisboa: Gradiva

Sánchez, R., & Perdomo, A. (2019). *Fútbol base y modelo de juego: Aprender a Enseñar... Enseñar a Jugar!* (2ª Edição). Futbol de Libro.

Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática* (1ª Edição). Prime Books.

www.sbraga.pt/cidade-desportiva/

www.sbraga.pt/estrutura/

www.sbraga.pt/historia/

www.sbraga.pt/palmares/

www.zerozero.pt

Anexos

Figura 11- Exemplo do morfociclo

MORFOCICLO 4 09/08 – 14/08							
SUB 15	SEGUNDA 01/08	TERÇA 02/08	QUARTA 03/08	QUINTA 04/08	SEXTA 05/08	SÁBADO 06/08	DOMINGO 07/08
	FOLGA	+2	-4	-3	-2	FOLGA	JOGO
REGIME		Tensão	Duração	Velocidade	Pre-Ativação		
VIDEO		Auditorio Equipa					
ESPAÇO		+	+++	+	++		
TEMPO		+	++	+	++		
Nº JOGADORES		++	+++	++	+++		
FORMAS		Grupal – 6x6	Coletivo – 11x11	InterSetorial – 11x11	InterSetorial – 11x11		
DIMENSÃO ESPAÇOS	FOLGA					FOLGA	
MODELO DE JOGO		<p>Organização Defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - DfCJ, inter-setoriais e aberturas defensivas - Controle de Profundidade do DfCJ, Lado Aberto, referências individuais <p>Organização Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variação Centro, Jogo e Posicionamento das Zonas - Complementaridade do Lateral-Ofensivo <p>Técnicas Individuais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogos 4x4m 	<p>Organização Defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pressão alta com referências de defesa tácticas - Referências Individuais dentro de áreas <p>Organização Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - FCB e utilização das zonas de finalização <p>Transição Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salvo-lateral no caso de pressão <p>Transição Defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reação imediata a perda da bola <p>Esquemas Tácticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Largamente lateral a todo o campo 	<p>Organização Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - VCJ procura do lado vazio, com preenchimento das zonas de finalização <p>Transição Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Superioridades Numéricas em ataque rápido - Referências de Saída nos 3 corredores <p>Esquemas Tácticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantos Ofensivos/Defensivos 	<p>Organização Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica de corredores, com ocupação das zonas de finalização <p>Transição Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Superioridades Numéricas em ataque rápido, com VCJ <p>Esquemas Tácticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Livres Laterais Ofensivos - Pontapé de Saída 		
PLANEAMENTO		<ul style="list-style-type: none"> - Torneio Quadrangular Jogo Aberto - 2x2 – Contenção e Coberturas - Setor Defensivo – Individual + Grupal - Setorial Linha Intermediária – VCJ - Trabalho Setorial Ofensivo - Torneio 4 Equipas BR + 5x5 + BR 	<ul style="list-style-type: none"> - Posse de Bola 7x7x7 - Setor Defensivo – Referências Área - Organização Ofensiva – VCJ com Finalização - Coordenação Pressão Alta - Organização Ofensiva com VCJ após LLL 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogo de Posição 4x2 - Jogo das Transições por vagas - Ataque em Vaga 7x4 - Esquemas Tácticos 	<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento - Macroestrutura - Jogo 2 corredores - Transição Ofensiva com VCJ - Esquemas Tácticos 		



Figura 12- Relatório de Microciclo



RELATÓRIO MICROCICLO		SEMANA			1		
	18	Julho	24	Julho	2022		
EQUIPA SUB 15							
MICROCICLO PADRÃO:	1 JOGO TREINO + 5 UNIDADES DE TREINO						
JOGO:	SC Braga U15*1 x SC Braga U15*2						
Nº JOGADORES PRESENTES:	24						
JOGADORES EM AVALIAÇÃO:	Marcelo Caldas (Sporting CP); Rafael "Índio" (Vitória FC)						
JOGADORES LESIONADOS:	Duarte Simões; Eduardo Peixoto; Ícaro Santos; Juvêncio Costa; Rafael Pestana						
CARACTERIZAÇÃO DO MICROCICLO							
<p>O Microciclo 1 compreende a semana entre os dias 18 de julho e 24 de julho, tendo sido composto por cinco Unidades de treino e um Jogo Treino entre o plantel. Nesta semana tivemos testes físicos.</p>							
UNIDADES DE TREINO							
	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
							J. TREINO 1ª
MANHÃ	FOLGA	GOD-TRABALHO ISOMÉTRICO UT 1 TRABALHO SETORIAL	GOD- YO-YO UT 2 TRABALHO SETORIAL	FOLGA	UT 4 TRABALHO TÁTICO-ESTRATÉGICO	FOLGA	SC BRAGA U15*1
							X
							SC BRAGA U15*2
TARDE	FOLGA	FOLGA	FOLGA	UT 3 TRABALHO INTERSETORIAL	FOLGA	GOD- TESTE DE AGILIDADE UT 5 TRABALHO TÁTICO-ESTRATÉGICO	

Figura 13- Relatório de Unidade de Treino



 UNIDADE DE TREINO 1 			
18		Julho	
		2022	
EQUIPA SUB 15			
<p>Primeiro treino da época. Nesta sessão de treino, fizemos trabalho setorial com foco na organização defensiva e trabalho de resistência específica.</p>			
<p>OBJETIVOS PROPOSTOS</p> <p>VS</p> <p>OBJETIVOS ATINGIDOS</p>	<p>A Unidade Treino começou com um exercício de mobilidade segmentar servindo como uma ativação geral para o treino que se seguia. Logo após, realizamos um exercício de manutenção de posse de bola em o objetivo incidiu na tomada de decisão, mobilidade, orientação de apoios e reação à perda de bola. Na parte fundamental tivemos dois exercícios a decorrer em simultâneo. Em ambos, o objetivo era trabalhar o momento de organização, sendo que se distinguíam entre setor médio/ofensivo em que o foco estava a 1ª fase de pressão e no outro trabalhou o setor defensivo com foco no controlo da profundidade, defesa à largura e as diferentes funções em cada momento em função do defesa mais perto da bola (contenção ou cobertura). Também inserido na parte fundamental realizamos um torneio de 3 equipas em estrutura, sendo a equipa que se encontrava de fora realizou trabalho complementar com o nosso fisiologista. Para terminar realizamos uma corrida intermitente decrescente para promover o trabalho de resistência.</p>		
DIMENSÃO	INSTRUÇÕES E FEEDBACKS	As instruções e os feedbacks foram direcionadas para a organização defensiva, para a direção dos apoios e para o alinhamento da linha.	
	GESTÃO	TEMPO	Total: 81 min Útil: 72 min
		BOLAS	22
		EQUIPAS	A constituição das equipas foi definida de forma a termos a termos as equipas equilibradas
	CLIMA E DISCIPLINA	O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.	

Figura 15 - Sugestão de exercício 1

3 2 + 2 x 4 - Organização Defensiva/Transição Ofensiva (Setorial)

2 + 2 x 4 - Organização Defensiva/Transição Ofensiva, objetivo passa por equipa atacante com ajuda do Treinador, construir a 3, procurando circular a bola de forma rápida para criar buracos na linha intermédia adversária, ao mesmo tempo que os 2 pivôs nas costas dessa linha, procuram portas para receber e orientar para a frente. A equipa em organização defensiva, deve posicionar-se de forma a ter sempre 3 linhas, uma de contenção, outra de cobertura e uma de equilíbrio. No momento da recuperação de bola, existem 2 objetivos, um à largura para os extremos adquirirem o hábito de crescer para os corredores laterais, e outro à profundidade no corredor central para os interiores também perceberem que podem recuperar e romper para a frente. A equipa atacante tem os mesmos 2 objetivos, porém com intenções diferentes: as balizas à largura para estimular a variação do centro de jogo, e a porta no corredor central para receber para a frente e provocar com bola.

Pontuação:
 Atacantes - 1 ponto baliza/porta
 Defesas - 1 ponto baliza/porta



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

Figura 16 - Sugestão de exercício 2


3 2x2 + 2 Apoios - Setorial Médios (Remate 2º Linha)

2x2 + 2 Apoios - Setorial Linha Intermédia, onde o objetivo passa por tomar propensão a mobilidade dos médios em superioridade numérica e o aparecimento e estimulação do remate espontâneo de 2ª linha.

Para existir maior propensão de remates, os apoios podem entrar no espaço e inclusive finalizar. Não existe ligações mínimas exigidas aos médios que atacam, para não castrar momentos repentinos de possível remate.

Golo médio que ataca - 2 pontos.
 Golo apoio - 1 ponto para a equipa que assistiu.

Equipa que perde ao final de 2 minutos, troca com os 2 médios em apoio.



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

Figura 17 - Sugestão adaptação de exercício

2 Ataque em vaga 7x(4+GR) em estrutura 1-3-4-3

Situação de finalização de 7x(4+GR) em vaga, condicionada com um tempo de ataque de apenas 10" para rematar à baliza. Defensivamente, temos a linha dos 3 DC (3, 6 e 4) + 1PD a fazer oposição aos 7 atacantes. Cada jogada inicia sempre com uma reposição por parte do GR alterando a posse pelas duas equipas.

No final do tempo definido, a equipa que fizer menos golos realiza uma série de abdominais / dorsais / flexões de braços.

VARIANTES:
 a) Incluir mais um PD (10) para aumentar a oposição defensiva perfazendo uma situação de 7x(5+GR).
 b) Diminuir o tempo de ataque para 6".



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

Figura 19- Unidade de treino 92

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023



Dominantes da unidade de treino:
Trabalho individual e setorial em regime de tensão (força específica)

Unidade de treino: 92
Cidade Desportiva (campo 3)
24-01-2023 - 17:30

DAVID	LEO	SANTANA	0
CRESPO	JOÃO LOPES		0
ROMÁRIO	LUÍS		0
PESTANA	JOÃO LOMBA		0
DBOUK	ARAGÃO		0
GUI	SIMÕES		0
PAULO	ÍCARO		0
LUCAS	MIGUEL SILVA		0
PEDRO	ANTÓNIO		0
EDUARDO	AFONSO		0
MANO	MATHEUS		0
NOVERSA	JUVÊNCIO		0
PEIXOTO	PISCO		0

Data do jogo anterior:
20-01-2023 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
29-01-2023 (Domingo)

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

1 Torneio quadrangular 7x7 (jogo aéreo)

4 equipas disputam um torneio quadrangular (GR+6)x(6+GR), num sistema de "todos contra todos", em 3 jornadas. As equipas classificadas nas duas últimas posições arrumam as 2 balizas. A equipa classificada em primeiro lugar tem direito à fotografia da praxe.

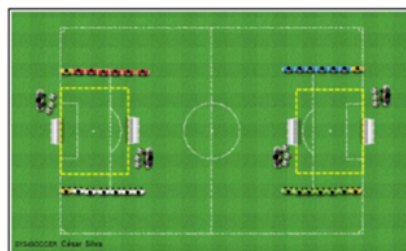
CONDICIONANTES:

- a) O portador da bola não se pode deslocar com ela na mão;
- b) Sempre que a trajetória da bola estiver acima da linha de ombros só pode ser jogada com a cabeça;
- c) A bola não pode ser "roubada" da mão do adversário;
- d) A grande penalidade é marcada com um passe com as mãos para um jogador colocado no interior da área finalizar de cabeça.

1ª JORNADA:
A (vermelhos) x B (brancos) = C (azuis) x D (verdes) =

2ª JORNADA:
A (vermelhos) x C (azuis) = B (brancos) x D (verdes) =

3ª JORNADA:
A (vermelhos) x D (verdes) = B (brancos) x C (azuis) =



Tempo exercitação: 12 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 4 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 3 x (4 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
Tempo total: 16 min. 0 seg.

2 (1+1) x (1+1) + GR

1x1 com ajuda de um defensor que deverá chegar o mais rápido para colaborar na tarefa defensiva e um atacante a realizar cobertura ofensiva. Ex: O jogador 3 faz passe para o atacante, iniciando 1x1. Este faz contenção, esperando vantagem defensiva, 1x2. Sendo que o atacante também terá ajuda o que voltará a resultar numa igualdade. Assim, na contenção devemos para além de retardar a ação do atacante, também impedir a ligação interior.

Variantes:

- Colocar defensor a diferentes distâncias ou posicionamentos relativamente a bola;
- Dificultar passe para o atacante;
- Impedir 1º defensor de continuar após a passagem entre os sinalizadores.



Tempo exercitação: 16 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 6 min. 0 seg.
Séries: 2 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (4 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
Tempo total: 20 min. 0 seg.

3 Jogo das transições por vagas - de 2x(0+GR) até (GR+5)x(5+GR) - em estrutura de 1-3-4-1-2

Após a finalização, 2 jogadores (9 e 11) transitam para comportamento defensivo em 3x2, saindo depois mais duas vagas em 5x3 e 5x5, com a bola a poder sair dos corredores laterais ou pelo corredor central, proporcionando sempre novos estímulos no momento da transição defensiva. O princípio de contrapressão surge implicitamente no exercício sempre que a equipa em superioridade perde a posse e reage agressivamente para a recuperar ou quando finaliza e tem imediatamente de defender uma vaga em número superior.

1ª VAGA: (GR+2)x(0+GR) - jogadores envolvidos (GR+9+11)x(GR) - campo com amplitude reduzida;
2ª VAGA: (GR+2)x(3+GR) - jogadores envolvidos (GR+9+11)x(2+3+4+GR) - campo com amplitude reduzida;
3ª VAGA: (GR+5)x(3+GR) - jogadores envolvidos (GR+7+10+5+9+11)x(2+3+4+GR) - campo com amplitude formal;
4ª VAGA: (GR+5)x(5+GR) - jogadores envolvidos (GR+7+10+5+9+11)x(6+8+2+3+4+GR) - campo com amplitude formal.



Tempo exercitação: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 8 min. 0 seg.
Séries: 2 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 5 x (1 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
Tempo total: 18 min. 0 seg.

Figura 20- Unidade de treino 92 Continuação

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023



4 Construção Curta + 1ª Fase + Ligação Intersectorial em estrutura 1-3-4-1-2

2 equipas divididas pelos 3 setores em 2/3 do campo.
Defensivamente, a equipa tem de estabilizar os jogadores em cada um dos três setores: 9, 10 e 11 (setor ofensivo); 7, 6, 8 e 5 (setor intermédio); e 1, 2, 3, 4 (setor defensivo).

Ofensivamente a equipa deve promover diferentes dinâmicas ofensivas no intuito de criar superioridade numérica em cada setor. Obrigatoriedade de ter sempre um jogador (defesa lateral ou extremo) a ocupar cada um dos corredores laterais (fora do bloco).

No ataque apenas são válidas as ligações sequenciais entre os setores (defensivo-intermédio e intermédio-ofensivo) de forma a favorecer as combinações indiretas (passe curto).

CONDICIONANTES:

2 toques (setor defensivo)

3 toques (setor intermédio)

livre (setor ofensivo)



Tempo exercício:	18 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (9 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

Figura 21- Unidade de treino 93

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023



Dominantes da unidade de treino:
Trabalho setorial em regime de tensão (força específica)

Unidade de treino: 93
Cidade Desportiva (campo 2)
25-01-2023 - 17:30

DAVID	LEO	SANTANA		
CRESPO	JOÃO LOPES			0
ROMÁRIO	LUÍS			0
PESTANA	JOÃO LOMBA			0
DBOUK	ARAGÃO			0
GUI	SIMÕES			0
PAULO	ÍCARO			
LUCAS	MIGUEL SILVA			0
PEDRO	ANTÓNIO			
EDUARDO	AFONSO			
MANO	MATHEUS			
NOVERSA	JUVÊNCIO			
PEIXOTO	PISCO			

Data do jogo anterior:
20-01-2023 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
29-01-2023 (Domingo)

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

1 Posse de bola (3 + 3) x 3 com TD

Num espaço de 20m x 20m com quatro balizas pequenas, colocadas em cada uma das arestas do quadrado, realiza-se uma competição envolvendo 3 equipas com 3 jogadores. Cada uma das equipas terá de assumir alternadamente o processo defensivo e para pontuar terá de recuperar a posse de bola e rapidamente procurar fazer golo numa das 4 balizas pequenas (1 ponto). As outras 2 equipas procuram manter a posse da bola e para pontuarem terão de efetuar sequências de 10 passes de forma a alcançarem 1 ponto. Os jogadores estão condicionados a apenas 2 toques. No final, a equipa que obtiver menos pontos realiza uma série de abdominais / dorsais / flexões de braços. **NOTA:** 2 séries com 3 repetições de 2 minutos (cada equipa terá de assumir o processo defensivo 2 vezes).

OFENSIVAMENTE: procurar dar velocidade à bola de forma a não deixar o adversário criar uma zona de pressão; reação rápida ao momento de perda da bola (TD) para evitar que o adversário faça golo numa das 4 balizas pequenas.

DEFENSIVAMENTE: criar uma zona de pressão de forma a condicionar a circulação de bola dos atacantes e facilitar a sua recuperação; após recuperação da bola procurar rapidamente fazer golo numa das 4 balizas pequenas.



Tempo exercício: 12 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 5 min. 0 seg.
Séries: 2 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 3 x (2 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
Tempo total: 16 min. 0 seg.

2 Organização Ofensiva - (2+1)x2 com ocupação das zonas de finalização (trabalho intersetorial) em est

Exercício para tornar propenso o cruzamento com preenchimento das zonas de finalização. O exercício inicia com um (2+1)x2 no quadrado da imagem com o apoio exterior dos 2 PLs (profundidade) e dos 2 defesas laterais (amplitude) desse corredor no intuito de garantir uma superioridade numérica para a equipa que assumir a posse de bola. Quando uma equipa completar 3 passes consecutivos pode sair da zona predefinida e atacar a baliza formal. A partir desse momento, o PL do lado da bola realiza um movimento de ruptura no aclaramento (entre DL e DC) e o MI desse corredor aproxima para dar a solução interior; o PL do corredor contrário assume o corredor central; e o MI do corredor contrário preenche outra das 3 zonas de finalização. A última zona é ocupada pelo DL do corredor contrário.

Condicionante: Colocar oposição no SD de forma a aumentar o grau de dificuldade (aumentar progressivamente o número de defesas).



Tempo exercício: 18 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (9 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
Tempo total: 20 min. 0 seg.

3 Setor Defensivo - Controlo da Profundidade + Variáveis

O objetivo do exercício passa por tornar propenso o controlo da profundidade por parte do Setor Defensivo (Linha de 5), com variabilidade nos problemas apresentados ao mesmo, com uma progressão na dificuldade do exercício.

- 1) Bola Coberta/Descoberta, orientação dos apoios, subir/retirar profundidade.
- 2) Bola aérea com a definição evidente da 2ª linha defensiva de cobertura.
- 3) Adicionar rutura dos extremos nas costas do Setor Defensivo após disputa de bola aérea.
- 4) Abertura para ataque à baliza, com variabilidade, expondo o Setor Defensivo a diversos problemas diferentes.

1 Treinador ajuda a equipa na circulação e fica responsável pela criação de contextos de bola coberta/descoberta, ao mesmo tempo que fica responsável pelo controlo horizontal da linha.

1 Treinador supervisiona todo o processo do Setor Defensivo com especial ênfase para o controlo vertical da linha, na contenção/disputa aérea e definição da 2ª linha de cobertura.



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

Figura 22- Unidade de treino 93 Continuação



4 Organização Ofensiva Intersetorial ((GR+8)+2)x7 - princípios estruturais na estrutura 1-3-5-2

O exercício tem por objetivo criar uma dinâmica ofensiva que permita soluções diversificadas ao portador da bola no momento da sua tomada de decisão: A) soluções exteriores nos 2 corredores laterais (DL) - devem procurar posicionar-se nas costas da primeira linha de pressão do adversário mas sem queimar a linha de passe exterior; B) solução interior (6) - deve procurar aclarar o centro de jogo garantindo a solução interior; C) solução de profundidade (PL do corredor da bola) - deve garantir uma linha de passe de profundidade de forma a queimar as duas primeiras linhas de pressão do adversário; D) soluções entrelinhas (MI) - devem posicionar-se no espaço entrelinhas nas costas das duas primeiras linhas de pressão do adversário de forma a aclarar o corredor central; E) soluções de equilíbrio (DCs dos corredores onde não se está a efetuar a ligação). Para pontuar, a equipa vermelha, tem de conseguir fazer golo numa das 4 balizas pequenas após combinação com um dos 2 jogadores que estão na profundidade (9 e 11) ou através da entrada em condução pelo DL na porta colocada no corredor lateral. Apenas um dos jogadores 9 e 11 vermelhos se pode movimentar para o espaço entrelinhas no sentido de "ganhar" mais uma linha de passe interior para a equipa ficar em superioridade numérica. A equipa branca que está no processo defensivo se recuperar a posse da bola ataca a baliza formal.



Tempo exercício: 18 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (9 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
 Tempo total: 20 min. 0 seg.

5 Organização Ofensiva (VCJ após LLL) em estrutura 1-3-4-1-2

O exercício inicia sempre com um lançamento de linha lateral para uma das equipas na zona previamente definida. A equipa atacante procura encontrar a solução ofensiva mais favorável para retirar a bola da zona de pressão provocada pelo adversário com variação do centro de jogo no intuito de atacar a baliza formal. A equipa defensora congestiona o corredor lateral na zona do lançamento (zona de pressão) de forma a recuperar a bola e atacar a baliza adversária num tempo máximo de 10". O exercício reinicia novamente no corredor lateral contrário. Após um determinado tempo ou número de lançamentos de linha lateral, as equipas trocam de funções.



Tempo exercício: 18 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (9 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
 Tempo total: 20 min. 0 seg.

Os exercícios 2 (setores intermédio-ofensivo e 3 funcionam em simultâneo.

Figura 23- Unidade de treino 94

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023



Dominantes da unidade de treino:
Trabalho tático-estratégico em regime de velocidade
(velocidade específica)

Unidade de treino: 94
 Cidade Desportiva (campo 4)
26-01-2023 - 17:30

DAVID	LEO	SANTANA	
CRESPO	JOÃO LOPES	SALVADOR	👍 0
ROMÁRIO	LUÍS		👤 0
PESTANA	JOÃO LOMBA		🟡 0
DBOUK	ARAGÃO		🚫 0
GUI	SIMÕES		
PAULO	ÍCARO		🏆 0
LUCAS	MIGUEL SILVA		
PEDRO	ANTÓNIO		
EDUARDO	AFONSO		
MANO	MATHEUS		
NOVERSA	JUVÊNCIO		
PEIXOTO	PISCO		

Data do jogo anterior:
20-01-2023 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
29-01-2023 (Domingo)

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

1 Posse de Bola 7x(3+1+3)

Três equipas realizam um exercício de posse de bola em que para pontuar a equipa em posse terá, em primeiro lugar, de efetuar uma sequência mínima de 5 toques por equipa e depois conseguir fazer uma ligação para um dos jogadores do quadrado oposto (variação de corredor).
 A equipa que assume o processo defensivo só sai do meio se conseguir recuperar a posse de bola e depois faz-la passar para o quadrado oposto para um dos jogadores da equipa que está em tempo de espera (não é suficiente colocar a bola fora do quadrado). A equipa que assume o processo defensivo tem de distribuir os jogadores pelas três zonas delimitadas: 3 no quadrado onde se encontra a bola; 1 na zona neutra; e 3 no quadrado oposto.
 Todos os jogadores estão ativos nas três zonas e podem recuperar a bola de forma a sair do processo defensivo. Ofensivamente todos os jogadores estão condicionados a um máximo de dois toques.
 No final de cada série a equipa que contabilizar o menor número de pontos realiza uma série de 20 abdominais / dorsais / flexões de braços.



Tempo exercício: 12 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 4 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 3 x (4 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
 Tempo total: 16 min. 0 seg.

2 Ataque em vaga 6x(4+GR) em estrutura 1-3-5-2

Situação de finalização de 6x(4+GR) em vaga, condicionada com um tempo de ataque de apenas 10" para rematar à baliza. Defensivamente, temos a linha dos 3 DC (2, 3 e 4) + 1PD (6) a fazer oposição aos 6 atacantes.
 Cada jogada inicia sempre com uma reposição por parte do GR alterando a posse pelas duas equipas.
 No final do tempo definido, a equipa que fizer menos golos realiza uma série de abdominais / dorsais / flexões de braços.

VARIANTES:
 a) Incluir mais um PD (8) para aumentar a oposição defensiva perfazendo uma situação de 6x(5+GR).
 b) Diminuir o tempo de ataque para 6".



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

3 Posse em estrutura 1-3-5-2 seguido de Killer Pass 6x(3+GR)

O exercício inicia sempre no quadrado central com uma posse de bola na estrutura de 1-3-5-2. Os 3 jogadores que jogam dentro do espaço (6-8-10) podem combinar com os 7 apoios exteriores da sua equipa. A primeira equipa a perfazer 5 passes consecutivos pode atacar a baliza formal no sentido do seu ataque. Só podem atacar a baliza formal os seguintes jogadores: 7; 5; 8; 10; 9; e 11. Por outro lado, vão defender os seguintes jogadores: 2; 3; e 4. A bola deve ser colocada nas costas da linha defensiva adversária no espaço compreendido entre os cones azuis de forma a atacarem a profundidade através de um "killer Pass". A regra do fora-de-jogo é aplicável. Sempre que uma equipa atacar a baliza formal entrará uma segunda bola para a outra equipa de forma a realizar o mesmo processo para o meio campo contrário. A primeira equipa a marcar pontua 1 ponto para a contabilização final.
 CONDICIONANTE: Enquanto a posse de bola é realizada dentro do quadrado todos os jogadores (dentro e fora) só podem dar, no máximo, 2 toques. Depois de saírem do espaço central para atacar a baliza formal todos os jogadores passam a jogar sem limite de toques (livre). VARIÁVEL DE PROGRESSÃO: Permitir que um dos 2 PLs possa entrar no espaço interior com a pressão defensiva do DC correspondente 7x(4+GR). Permitir que o jogador da posição 6 colabore com os 3 DCs no momento da defesa da baliza perfazendo uma situação de 6x(4+GR).



Tempo exercício: 18 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (9 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
 Tempo total: 20 min. 0 seg.

Figura 24- Unidade de treino 94 Continuação



4 Construção Curta + 1ª Fase + Ligação Intersectorial em estrutura 1-3-5-2

2 equipas divididas pelos 3 setores em 2/3 do campo.

Defensivamente, a equipa tem de estabilizar os jogadores em cada um dos três setores: 9 e 11 (setor ofensivo); 7,6,8,10 e 5 (setor intermédio); e 1, 2, 3, 4 (setor defensivo). No último momento, os 2 DL (7 e 5) também podem baixar para o SD.

Ofensivamente a equipa deve promover diferentes dinâmicas ofensivas no intuito de criar superioridade numérica em cada setor. Obrigatoriedade de ter sempre um jogador (defesa lateral ou extremo) a ocupar cada um dos corredores laterais (fora do bloco).

No ataque apenas são válidas as ligações sequenciais entre os setores (defensivo-intermédio e intermédio-ofensivo) de forma a favorecer as combinações indiretas (passe curto).

CONDICIONANTES:

2 toques (setor defensivo)

3 toques (setor intermédio)

livre (setor ofensivo)



BY540002X César Silva

Tempo exercitação:	18 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (9 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

Figura 25- Unidade de treino 95

SCB (U15) (U15) Época 2022-2023



Dominantes da unidade de treino:
Trabalho tático-estratégico em regime preventivo-regenerativo

Unidade de treino: 95
Cidade Desportiva (campo 4)
27-01-2023 - 17:30

DAVID	LEO	SANTANA	0 0 0 0
CRESPINO	JOÃO LOPES	SALVADOR	
ROMÁRIO	LUÍS		
PESTANA	JOÃO LOMBA		
DBOUK	ARAGÃO		
GUI	SIMÕES		
PAULO	ÍCARO		
LUCAS	MIGUEL SILVA		
PEDRO	ANTÓNIO		
EDUARDO	AFONSO		
MANO	MATHEUS		
NOVERSA	JUVÊNCIO		
PEIXOTO	PISCO		

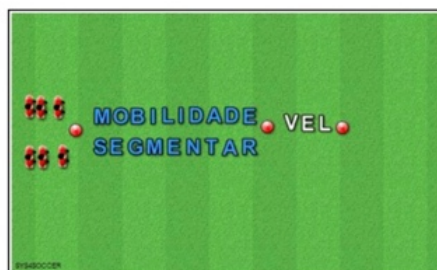
Data do jogo anterior:
20-01-2023 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
29-01-2023 (Domingo)

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

1 Mobilidade Segmentar I

2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:
 Skipping frente
 Skipping nadegueiro
 Adução
 Abdução
 Corrida Lateral
 Corrida Lateralizada Frente
 Corrida Lateralizada Costas
 Passe lateral
 Passe frontal
 Corrida saltada (frente, lado)



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

2 Aquecimento Jogos, Ativação geral+relação com bola

Situação A: Aos pares os atletas realizam passe-recepção frente a frente.

Situação B: Um jogador realiza diferentes tipos de condução de bola (indicação do treinador), quando chega ao final da área delimitada realiza mudança de direção e executa passe para o colega fila; no trajecto de volta realiza os exercícios de mobilidade articular pedidos pelo treinador.

Situação C: Um jogador lança a bola (lançamento de jogo) para o pé do colega e este tem de lhe devolver a bola junto ao chão, após um movimento rápido de aproximação (após a 1ª repetição volta novamente atrás para posteriormente atacar o 2º lançamento).

Situação D: Um jogador lança a bola bem alta para o ar (padeiro) para o colega a devolver através de cabeceamento. Vão trocando de funções.



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

3 Esquemas Táticos (Champions League)

Duas equipas realizam uma competição de esquemas táticos. A equipa que ataca tem de seleccionar 8 das 14 zonas predefinidas pelas bolachas.

De referir que a equipa atacante não pode repetir a mesma situação, se marcar no corredor direito já não pode marcar no esquerdo, de forma a abarcar todas as situações.

A equipa que defende após recuperar a posse da bola tem no máximo 10" para atacar uma das 3 balizas colocadas no meio-campo. No final, a equipa que fizer menos golos arruma o material.



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