

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Estágio nos Sub-14 Masculinos do Sporting Clube de Braga

Relatório de Estágio

Gonçalo Costa Santos

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

Orientador Institucional

Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

julho de 2023 Two dark red squares.

Gonçalo Costa Santos

Nº40467

Estágio nos Sub-14 Masculinos do Sporting Clube de Braga

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

Trabalho realizado sob a orientação do Professor Doutor António Barbosa

Orientador Cooperante: António Pereira

Instituição de acolhimento: Sporting Clube de Braga

julho de 2023

“A vida não é a melhor nem a pior coisa que temos: é a única”

(Miguel Esteves Cardoso, 2019)

Agradecimentos

Passadas horas, dias, meses e anos, retiro a mais elementar lição de toda esta experiência que a início não era mais do que uma aventura, sem ponto de partida nem de chegada. Na vida, tal como no desporto, a solidão e o egoísmo não nos leva a bom porto e eu nada seria, muito menos alguma coisa teria conseguido conquistar, sem companhia e ajuda.

Desta feita, serve o presente capítulo para destacar, perenizar e agradecer a todas as pessoas, cada qual a seu jeito, que por inteira justiça pertencem a este percurso que culmina com a conclusão de um ciclo de estudos tão importante na minha vida.

Ainda que deste parágrafo em diante, a ordem das pessoas mencionadas pouco ou nada interessará, não faria sentido começar de outra maneira. Um eterno obrigado aos meus **pais** e à minha **irmã** que foram uma presença constante em momentos de toda a natureza. Cada um com o seu feitio, com oscilações na sensibilidade e na delicadeza, num misto de paciência, sacrifício e encorajamento, mas sempre com um incondicional amor, compreenderam, respeitaram e suportaram todas as minhas decisões.

Aos meus **amigos** de ontem, aos de hoje, e sobretudo aos de sempre: o **João**, o **Duarte**, a **Sofia** e a **Paula**. Ao **Francisco**, ao **Rui**, ao **Nuno**, ao **Gonçalo**, ao **Rodrigo** e a mais um **João**. Tamanha sorte tive eu em estar resguardado no vosso carinho, amizade, preocupação e sorriso.

À resiliência e à paixão da minha **madrinha** pela família, pelos seus valores e pelas suas tradições. Fica bem patenteada a passagem de um testemunho que em si carregava o interesse e o entusiasmo pelo desporto, mais concretamente pelo futebol e pelo jogo. Se algum dia pudesse descobrir a origem da curiosidade que me trouxe até aqui, diria decerto que estaria num estádio algures na tua companhia, madrinha.

À restante **família** e à **Eduarda**, que me fizeram e viram crescer.

Se há coisa na qual quero acreditar, é que não são as instituições que nos acolhem, nos integram e nos dão oportunidades. São sim as pessoas que as gerem, organizam e representam.

No plano académico, impende-me agradecer a todos os **Professores e Professores Doutores** que nas diversas instituições de ensino que frequentei me acompanharam, instruíram e educaram com princípios e valores que infindavelmente em mim perdurarão.

Na esfera profissional, agradeço a todos os clubes e projetos a confiança em mim depositada e as oportunidades que me foram concedidas, em especial ao Sporting Clube de Braga, na pessoa do Coordenador Técnico e orientador cooperante deste estágio, **António Pereira**. Uma palavra para todas as pessoas com quem pude trabalhar e conviver em cada uma das etapas do meu percurso e a quem agradeço a partilha e a graciosidade.

Um obrigado muito especial e sincero aos **Misters Frederico Xavier e Robin Sousa**, dois treinadores por quem nutro imenso carinho, respeito, amizade e admiração. Por todos os ensinamentos e conselhos. Pela forma atenciosa, cuidada e pura como o continuam a fazer.

A quem permite que tudo isto exista e tenha um sentido: **os jogadores**. A todos os que tive o prazer, privilégio e responsabilidade de cuidar do sonho e da paixão pelo jogo.

Ao setubalense **João Coelho**, uma menção especial de profundo agradecimento, por me despertar não só para o valor do amor na prática profissionalizante, como o de *Também Sonhar*.

A todos ficarei eternamente grato.

RESUMO

Estágio nos Sub-14 Masculinos do Sporting Clube de Braga

O estágio curricular corresponde não só ao primeiro contacto com a realidade profissional como também ao momento de aplicação e vivência dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico. O presente documento trata o todo o processo de estágio desenvolvido ao longo da época desportiva e a reflexão sobre o mesmo.

O estágio realizado como treinador-adjunto no escalão de Sub-14 do Sporting Clube de Braga é o ponto de partida nevrálgico do teor do documento. Desde a descrição detalhada de todas as atividades exercidas durante a época desportiva, bem como todas as análises e reflexões sobre o processo, metodologia de treino e jogo e toda a atividade profissional inerente.

À margem desta vertente protocolar do estágio curricular, procuro narrar e dissecar experiências relevantes desenvolvidas em paralelo, que contribuíram para o meu crescimento profissional, desde o acesso a literatura e momentos de formação com vista a enriquecer o meu conhecimento e prover a adaptação ao contexto profissional, ao papel desenvolvido em simultâneo enquanto coordenador técnico.

Ao longo de todas estas experiências e oportunidades, surgiram vários momentos de inquietação e reflexão sobre diversos temas. A revisão literária presente neste documento visa tentar responder a algumas dessas dúvidas e discorrer sobre a importância do *scanning* no futebol e a sua relação com a tomada de decisão dos jogadores e o seu desempenho desportivo. O tema foi cuidadosamente selecionado, em concordância com os contextos práticos vivenciados ao longo do período de estágio.

Palavras-Chave: Futebol, Formação, Elite, Treino, Reflexão, *Scanning*

ABSTRACT

Sporting Clube de Braga Men's Under-14 Internship

The curricular internship corresponds not only to the first contact with the professional reality but also to the moment of application and experience of the knowledge acquired during the academic career. This document deals with the whole process of internship developed throughout the sports season and the reflection on it.

The internship conducted as assistant coach in the Under-14 Sporting Clube de Braga is the neuralgic starting point of the content of the document. Since the detailed description of all the activities undertaken during the sport season, as well as all the analysis and reflections on the process, methodology of training and game and all the inherent professional activity.

Apart from this protocol aspect of the curricular internship, I try to narrate and dissect relevant experiences developed in parallel, which contributed to my professional growth, from access to literature and training moments to enrich my knowledge and provide the adaptation to the professional context, to the role developed simultaneously as technical coordinator.

Throughout all these experiences and opportunities, several moments of restlessness and reflection on different themes emerged. The literature review present in this document aims to try to answer some of these questions and to discuss the importance of scanning in football and its relation with players' decision making and their performance in sport. The theme was carefully selected, in accordance with the practical contexts experienced during the training period.

Keywords: Football, Formation, Elite, Training, Reflection, Scanning

Índice

Agradecimentos.....	iv
RESUMO.....	vi
ABSTRACT.....	vii
Índice de Figuras.....	xi
Índice de Tabelas.....	xii
1. Introdução.....	1
1.1. Apresentação do Contexto.....	2
1.2. Objetivos e Finalidades.....	2
2. Enquadramento da Prática Profissional.....	4
2.1. O Clube.....	4
2.1.1. O Clube – História e Palmarés.....	4
2.1.2. O Clube – Descrição das Infraestruturas.....	5
2.1.3. O Clube – Filosofia – Missão, Valores e Objetivos.....	7
2.1.4. O Clube – Estruturação do Futebol de Formação.....	8
2.2. A Equipa.....	12
2.2.1. A Equipa – Caraterização dos Participantes.....	12
2.2.2. A Equipa – Caraterização do Contexto Competitivo.....	14
2.2.3. A Equipa – Calendário Competitivo.....	14
2.2.4. A Equipa – Reflexão sobre o Contexto Competitivo.....	17
2.2.5. A Equipa - Staff.....	19
2.2.5.1. A Equipa – Caraterização da Equipa Técnica e do Staff.....	19
2.2.5.2. A Equipa – Funções e Funcionalidades do Staff.....	20
2.2.5.3. A Equipa - Calendarização Semanal da Equipa Técnica.....	23
3. Intervenção Profissional.....	24
3.1. Funções e Responsabilidades.....	24
3.2. Calendarização Pessoal.....	26
4. Modelo de Jogo.....	28
4.1. Modelo de Jogo SC Braga – U-14 – Macro Referenciais.....	28
4.2. Estrutura.....	29
4.3. Momentos de Jogo.....	30
4.4. Organização Ofensiva.....	31
4.4.1. Grandes Princípios.....	31
4.4.2. Primeiro Submomento – Construção.....	31
4.4.3. Segundo Submomento – Criação de Espaços.....	32
4.4.4. Terceiro Submomento – Entrada no Espaço.....	33
4.4.5. Quarto Submomento – Finalização.....	34

4.5.	Transição Defensiva	34
4.5.1.	Grandes Princípios.....	34
4.5.2.	Subprincípios Transição Defensiva - Zona Adiantada.....	34
4.5.3.	Subprincípios Transição Defensiva – Zona Intermédia	35
4.5.4.	Subprincípios Transição Defensiva – Zona Recuada	35
4.6.	Organização Defensiva	35
4.6.1.	Grandes Princípios.....	35
4.6.2.	Primeiro e segundo Submomento – Fecho de Espaços e Criação de Zonas de Pressão (Pressing)	36
4.7.	Transição Ofensiva.....	37
4.7.1.	Grandes Princípios.....	37
4.7.2.	Sub e subsubprincípios	37
4.8.	Esquemas Táticos Ofensivos	38
4.9.	Esquemas Táticos Defensivos	38
5.	Modelo de Treino.....	39
5.1.	Pressupostos Fundamentais	39
5.2.	Princípios Metodológicos.....	40
5.3.	Considerações Metodológicas.....	41
6.	Caraterização de Períodos	43
6.1.	Período Pré-Competitivo.....	43
6.2.	Período Competitivo	44
6.3.	Período Pós-Competitivo	47
7.	Reflexões sobre Microciclos	49
7.1.	Microciclo 7.....	49
7.1.1.	Unidade de Treino 24.....	50
7.1.2.	Unidade de Treino 25.....	54
7.1.3.	Unidade de Treino 26.....	57
7.1.4.	Unidade de Treino 27.....	60
7.1.5.	Análise e Reflexão do Microciclo 7	61
7.2.	Microciclo 27.....	64
7.2.1.	Unidade de Treino 100.....	66
7.2.2.	Unidade de Treino 101.....	69
7.2.3.	Unidade de Treino 102.....	72
7.2.4.	Unidade de Treino 103.....	75
7.2.5.	Análise e Reflexão do Microciclo 27	78
7.3.	Análise Comparativa entre os Microciclo 7 e 27	79
8.	Desenvolvimento Profissional.....	82

8.1. Treinador-Adjunto Estagiário – SC Braga.....	82
9. Revisão de Literatura – Scanning no Futebol.....	91
10. Conclusões e Perspetivas Futuras.....	94
11. Referências Bibliográficas.....	98
12. Anexos	102

Índice de Figuras

Figura 1 - Planta Cidade Desportiva.....	6
Figura 2 - Organograma SC Braga – Departamento de Formação – Futebol.....	11
Figura 3 - Composição do Plantel Sub-14 – SC Braga.....	13
Figura 4 - Calendarização Semanal - Padrão.....	23
Figura 5 – Estrutura U14 – SC Braga.....	29
Figura 6 – Ciclo/Momentos de Jogo.....	30
Figura 7 – Mesociclo Período Preparatório.....	43
Figura 8 - Morfociclo Padrão.....	45
Figura 9 - Microciclo 7.....	49
Figura 10 – UT 24.....	50
Figura 11 – UT 24.....	51
Figura 12 – UT 24.....	52
Figura 13 – UT 25.....	54
Figura 14 – UT 25.....	55
Figura 15 – UT 26.....	57
Figura 16 – UT 26.....	58
Figura 17 – UT 27.....	60
Figura 18 – UT 27.....	61
Figura 19 – Microciclo 27.....	64
Figura 20 – UT 100.....	66
Figura 21 – UT 100.....	67
Figura 22 – UT 100.....	68
Figura 23 – UT 101.....	69
Figura 24 – UT 101.....	70
Figura 25 – UT 102.....	72
Figura 25 – UT 102.....	72
Figura 26 – UT 102.....	73
Figura 27 – UT 103.....	75
Figura 28 – UT 103.....	76
Figura 29 - Distribuição Staff – Centro de Treino e Formação Palmeira.....	102
Figura 30 - Modelo Aquecimento - Documento Elaborado - Centro de Treino e Formação Palmeira (Capa).....	102
Figura 31 - Apresentação Reunião Técnica - Centro de Treino e Formação Palmeira (Capa)	103
Figura 32 - Modelo Treinador - Documento Elaborado - Centro de Treino e Formação Palmeira (Capa).....	103
Figura 33 - Modelo de Documento de Agrupamentos das Unidades de Treino.....	104
Figura 34 - Relatório de Jogo.....	104
Figura 35 - Relatório de Microciclo.....	105
Figura 36 - Documento Orientador Análise Coletiva.....	106
Figura 37 - Ficha de Avaliação.....	106
Figura 38 - Documento Montagem de Exercícios Unidades de Treino.....	107
Figura 39 - Dados Estatísticos Individuais.....	107
Figura 40 - Análise Setorial Médios (Capa Vídeo).....	108
Figura 41 - Certificado “PSV Interest Days”.....	108
Figura 43 - Formação Periodização Tática 2.....	109
Figura 42 - Formação Periodização Tática 1.....	109
Figura 45 - Formação Leis do Jogo.....	109
Figura 44 - Formação Capacidades Motoras.....	109

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Definição de objetivos para o escalão de Sub-14	8
Tabela 2 – Modelo Competitivo Campeonato Nacional Juniores C – Segunda Divisão	14
Tabela 3 – Calendarização Competitiva – 1ª Fase.....	15
Tabela 4 – Calendarização Competitiva – 2ª Fase.....	16
Tabela 5 – Dados Estatísticos	18
Tabela 6 – Equipa Técnica Sub-14 - SC Braga	19
Tabela 7 – Funções e Funcionalidades da Equipa Técnica.....	21
Tabela 8 – Princípios Submomento 1 – Organização Ofensiva	31
Tabela 9 – Princípios Submomento 2 – Organização Ofensiva	32
Tabela 10 – Princípios Submomento 3 – Organização Ofensiva	33
Tabela 11 – Princípios Submomento 4 – Organização Ofensiva	34
Tabela 12 – Princípios Submomento 1 e 2 – Organização Defensiva.....	36
Tabela 13 - Formações Assistidas.....	84

1. Introdução

O desporto é uma atividade multidisciplinar na sua génese, capaz de mover um indiscriminado número de pessoas, das mais distintas características e condições, sejam elas físicas, psicológicas, económicas, demográficas ou sociais.

Inserido nesta categoria, o futebol é uma modalidade de massas, capaz de agregar e aliciar praticantes, adeptos, dirigentes para a envolvimento na sua atividade e conseqüente crescimento. Neste seguimento, o sonho de todos os elementos envolvidos de um dia poder alcançar um papel de destaque nacional e internacional, cada um na sua função, tem potenciado o investimento na modalidade (Pinheiro et al., 2018).

Aos dias de hoje, o futebol de formação, conquistou uma enorme preponderância a nível nacional, sendo visto como uma oportunidade de aprendizagem e evolução, sem nunca descuidar aquela que é a sua origem: a paixão dos mais jovens pelo jogo. Paixão é um conceito associado a uma forte afinidade de uma pessoa com uma atividade considerada altamente valorizada pela mesma e na qual a pessoa investe muito tempo e energia (Vallerand et al., 2003).

A relação entre o indivíduo e o desporto pode ser considerada uma paixão harmoniosa quando este decide praticar uma ou mais modalidades por iniciativa própria, sem qualquer pressão ou obrigação do meio envolvente (Mageau et al. 2009).

O jogo, considerado a raiz da árvore que é o futebol, tem na sua modelação uma inteira dependência de um processo, muitas vezes recôndito, desvalorizado e esquecido, o treino. Os resultados de qualquer modalidade, sejam eles coletivos ou individuais, estão intimamente ligados a este processo de preparação desenvolvido para os momentos competitivos (Carvalho, 2014).

O jogo instigou a minha curiosidade sobre o treino e, por conseguinte, a urgência em compreender a relação entre o treino e a natureza caótica e “inquebrantável” do jogo, nas palavras do Professor Vítor Frade, despertaram em mim uma vontade de aceder e contactar com o conhecimento na área do Treino Desportivo.

A inserção do aluno num contexto de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos fomenta o confronto entre as ideias teóricas e científicas. Os conteúdos que foram debatidos, explorados e aprendidos numa vertente alicerçada às evidências científicas e de investigação

literária ao longo do mestrado são colocados numa perspetiva mais real, influenciada pelos demais constrangimentos que a vivência prática assim proporciona.

1.1. Apresentação do Contexto

No presente ano letivo, tive a oportunidade de aceder a um contexto de futebol de formação de jogadores de elite, no Sporting Clube de Braga. Contexto esse que me permitiu ser acompanhado por equipas técnicas profissionais e enquadrar todas as atividades desenvolvidas num ambiente estável e maximizador das minhas capacidades e aprendizagens.

Ao longo do ano letivo poderei efetivar o estágio curricular no Departamento de Formação de Futebol do Sporting Clube de Braga, e acompanhar e integrar a equipa técnica do escalão de Iniciados B (sub-14) do clube.

1.2. Objetivos e Finalidades

Aquando da escolha do contexto mais adequado para a realização do estágio curricular no presente ano letivo e correspondente época desportiva, o principal objetivo traçado consistia na vivência de um contexto prático profissional de exigência máxima, e que permitisse confrontar a perspetiva teórico-prática adquirida com a vertente profissional, sem efeito subjacente de condicionantes externas no processo de treino.

Um clube como o Sporting Clube de Braga, com uma estrutura assente em pilares vinculados e com linhas de orientação definidas para todos os seus escalões, departamentos e colaboradores, à qual se soma infraestruturas de alto nível, são fatores diferenciadores para a existência de uma realidade semelhante à desejável.

Por conseguinte, os objetivos específicos estabelecidos para o desempenho prático da minha intervenção enquanto treinador-adjunto do escalão de sub-14 foram:

- Aumentar as competências técnico-táticas no que toca à leitura e compreensão do jogo e de um determinado jogar preconizado;
- Experienciar novas formas de operacionalização do processo de treino e adquirir novas capacidades e competências neste âmbito;
- Aportar o conhecimento adquirido ao longo do mestrado para a componente prática e atividade profissionalizante;

- Ser parte integrante de vivências de relacionamento com vários agentes desportivos das mais diversas áreas e proporcionar assim momentos de partilha de conhecimento e aumentar a minha rede de contactos no mundo do futebol;
- Potenciar os jogadores e ser parte ativa do processo de desenvolvimento das suas capacidades motoras e cognitivas;
- Obtenção do Grau II do Curso de Treinadores de Futebol (UEFA B).

Este relatório incide sobre pesquisas, análises críticas e reflexões no domínio do estágio realizado. O documento descreve detalhadamente a operacionalização do processo, embasando-o de forma sólida. Também apresenta as condições propostas e necessárias para a sua realização, além de abordar todo o processo de acompanhamento, apoio e execução das funções e tarefas relacionadas.

Durante o estágio, tive a oportunidade de vivenciar a diversidade cultural ao interagir com pessoas de origens distintas. Portanto, este relatório também inclui um conjunto de conclusões, avaliações e perspectivas futuras, enfatizando a importância de continuar a explorar e aprofundar o conhecimento sobre diferentes culturas, visando aprimorar minha capacidade de trabalhar em contextos culturalmente diversos no futuro.

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1. O Clube

2.1.1. O Clube – História e Palmarés

Fundado em 19 de janeiro de 1921, o Sporting Clube do Braga é o clube mais proeminente no concelho de Braga, destacando-se tanto a nível nacional como europeu no âmbito desportivo. Essa notoriedade é difundida através dos seus valores associativos, sendo o quarto clube português com o maior número de sócios. Embora seja principalmente reconhecido pelas conquistas da sua equipa profissional de futebol, o clube também se destaca em noutras modalidades, como atletismo, natação, basquetebol, taekwondo, futsal, bilhar, futebol de praia e voleibol, acumulando um notável histórico de êxitos tanto a nível nacional como internacional.

Se nos concentrarmos exclusivamente nas conquistas das equipas de futebol, nos últimos anos o SC Braga tem sido um clube associado a vitórias regulares e atualmente compete na Primeira Liga portuguesa. Foi campeão nacional da Segunda Divisão pela primeira vez em 29 de janeiro de 1947, o que lhe permitiu ascender ao escalão principal do futebol português na temporada seguinte.

Em 22 de maio de 1966, o SC Braga conquistou a sua primeira Taça de Portugal no Estádio do Jamor ao derrotar o Vitória de Setúbal. Esse feito permitiu ao clube participar pela primeira vez numa competição internacional, a Taça das Taças.

Desde 1975, o Sporting Clube de Braga tem estado presente no escalão principal do futebol português e é, logo a seguir ao Futebol Clube Porto, Sport Lisboa Benfica e Sporting Clube de Portugal, o clube com maior número de anos consecutivos na Primeira Divisão Nacional. Em 1976/1977, venceu a Taça Federação Portuguesa de Futebol, uma competição que só teve uma edição. Já no século XXI, o clube viu a inauguração do seu atual estádio, o Estádio Municipal de Braga, projetado pelo arquiteto português Eduardo Souto Moura e premiado várias vezes pela sua singularidade arquitetónica.

Entre todos os clubes portugueses que participaram na Taça Intertoto, o SC Braga foi o que teve mais sucesso na UEFA, conquistando assim o troféu, que foi posteriormente extinto devido a reformulações nas competições europeias. Na temporada 2010/2011, o SC Braga estreou-se na Liga dos Campeões e conseguiu chegar à fase de grupos após passar por duas

eliminatórias.

Na mesma época desportiva, o SC Braga também se qualificou para a Liga Europa, mas acabou por perder para o Futebol Clube do Porto numa final europeia inédita disputada em Dublin. Essa foi a segunda vez que o clube chegou a uma final de uma competição internacional. A presença frequente nas competições europeias demonstra o crescimento do clube a nível continental.

Em 22 de maio de 2016, exatamente 50 anos depois, o SC Braga venceu a Taça de Portugal no Estádio do Jamor ao derrotar o Futebol Clube do Porto nos pênaltis. O mesmo feito foi repetido na temporada 2020/2021, quando o clube venceu o SL Benfica na primeira edição da competição realizada após a pandemia COVID-19. Esses títulos juntam-se à conquista da Taça da Liga, alcançada pela segunda vez em 2019/2020, reafirmando e consolidando a posição do clube como candidato às principais competições nacionais.

2.1.2. O Clube – Descrição das Infraestruturas

O SC Braga possui excelentes instalações para o seu trabalho, com infraestruturas comparáveis às dos principais clubes de alto desempenho da Europa e do mundo, resultado de investimentos significativos nos últimos anos. A primeira grande infraestrutura do clube, o estádio 1º de Maio, foi construída em 28 de maio de 1950. Originalmente denominado de Estádio 28 de Maio, o nome foi alterado para o seu nome atual após o 25 de Abril. Atualmente, este estádio é a casa do futebol feminino do clube.

A escolha do Estádio Municipal de Braga como local para a equipa principal de futebol masculino realizar seus jogos reflete a relação próxima entre o clube e a cidade. Inaugurado em 30 de dezembro de 2003 e conhecido como "Estádio da Pedreira" devido à incorporação de uma pedreira na sua arquitetura, inicialmente foi construído para sediar dois jogos da fase de grupos da Euro 2004.

A obra mais recente, que está em fase final de construção, é a Cidade Desportiva (Figura 1), projetada especificamente para a formação do clube. Neste centro de formação, todos os recursos disponíveis para as equipas dos escalões mais jovens estão concentrados, incluindo campos de treino e jogo, ginásio, salas de fisioterapia, gabinetes e salas de reunião para as equipas técnica e jogadores, entre outros.

A primeira fase desse projeto, concluída em 2019, tinha como objetivo principal a construção do edifício principal do centro de formação, onde estão localizados os balneários, o ginásio, a sala de fisioterapia, a sala de refeições, as salas de reunião e gabinetes, entre outros, além dos campos de treino e jogo - cinco campos de futebol 11 (três deles de relva natural), um campo de futebol 7 e um campo de futebol de praia. Dois dos campos de futebol 11 estão aptos para receber jogos oficiais e possuem arquibancadas cobertas com capacidade para 650 espectadores, sendo 500 lugares sentados. O campo de futebol 7 possui uma arquibancada coberta com 300 lugares.

A segunda fase do projeto, que ainda está em desenvolvimento, prevê a construção de um Pavilhão Multiusos para as modalidades de pavilhão, que também abrigará escritórios para outros departamentos, como administrativo e marketing, uma área residencial e espaços de apoio às equipas profissionais. Também está prevista a construção de um miniestádio com capacidade para aproximadamente 2800 pessoas.

A somar às infraestruturas previamente referidas, existem também outras instalações adquiridas e arrendadas pelo clube de modo a potenciar e alocar todos os seus recursos humanos: a Arena do Gverreiro (Palmeira), o Centro de Treino e Formação do SC Braga em Palmeira e em Merelim São Paio e o Complexo Desportivo de Fão, que constituem a casa de clubes protocolarmente ligados ao Sporting Clube de Braga, nomeadamente nos escalões de formação inferiores (sub-7 a sub-15). O Complexo Desportivo de Fão acolhe também os jogos da equipa B que compete na Liga 3.



Figura 1 - Planta Cidade Desportiva

2.1.3. O Clube – Filosofia – Missão, Valores e Objetivos

O clube direciona o seu foco e atenção de forma prioritária para a equipa principal, que tem vindo ano a pós ano a cimentar a sua posição como um dos grandes do futebol português e um clube com peso na Europa fruto das boas prestações na Liga Europa, cumprindo o propósito de elevar o nome do clube nacional e internacionalmente.

Em contraponto com um passado ainda recente, o SC Braga procura ser uma referência nacional no futebol de formação e fazer deste uma mais-valia para o clube. A fim de conseguir formar plantéis competitivos e servir as necessidades das equipas A, B e sub-23 através da potenciação de jogadores da sua formação, o investimento realizado não só em infraestruturas como também em recursos humanos reafirma a visão do clube e aproxima o mesmo do seu objetivo.

O sucesso no desenvolvimento de jovens talentos tem sido por demais evidente. A formação do clube tem aliado o sucesso desportivo à projeção de jogadores formados localmente para patamares desportivos de alta performance tal como o da seleção nacional A. Esta aposta na formação tem a vantagem da rentabilização desportiva destes jovens da formação para a equipa principal que, posteriormente, serão ativos para a rentabilização financeira do clube via mercado de transferências, como foi o caso de jogadores como o Francisco Trincão e o Pedro Neto, sem nunca esquecer um pilar fundamental como o do desenvolvimento dos jogadores a nível pessoal e social.

Com o intuito de espelhar clareza na definição de uma filosofia e visão do clube, existem objetivos detalhados e propostos pelo SC Braga a cada equipa técnica e sendo ajustáveis à faixa etária de cada escalão. As metas estabelecidas para a equipa de Sub-14 servem não só para orientação do processo de evolução dos jogadores como também para avaliação do trabalho desenvolvido pela equipa técnica do escalão, estando subdivididos em três categorias (Tabela 1).

Tabela 1 – Definição de objetivos para o escalão de Sub-14

OBJETIVOS GERAIS		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Desenvolvimento das qualidades e capacidades do jogador; ○ Adequar utilização das qualidades técnicas a favor do contexto tático; ○ Potenciar qualidade táticas complexas – inteligência de jogo; ○ Otimizar e evoluir qualidades mentais como a concentração, o espírito de equipa e competitivo e a autoconfiança. 		
OBJETIVOS DE PREPARAÇÃO	OBJETIVOS DE FORMAÇÃO	OBJETIVOS DE COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> ○ Introdução aos sistemas táticos complexos – procura do jogo dinâmico; ○ Introdução à cultura evoluída – tarefas individuais em prol de um todo; ○ Promover princípios básicos de ocupação do espaço; ○ Desenvolver comunicação através da ação. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conhecimento das regras; ○ Espírito de equipa; ○ Fair play; ○ Código de conduta do jogador SC Braga: assiduidade, pontualidade, responsabilidade e gosto pelo clube. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Obter resultados formativos e desportivos.

2.1.4. O Clube – Estruturação do Futebol de Formação

Com uma história de sucesso no desenvolvimento e potenciação de jovens jogadores, a formação do SC Braga tem conciliado os resultados desportivos (dois títulos nacionais de Sub19 e um de Sub17, presenças nas fases finais e disputa pelo título nos diversos escalões) com a capacidade de projetar jovens jogadores para o futebol profissional, quer a nível de clubes, quer a nível de Seleções Nacionais.

A formação do SC Braga organiza-se numa pirâmide competitiva que se inicia nos Sub-7 e termina na equipa B e é presidida e orientada pelo seu Coordenador Executivo Hugo Vieira, e Coordenador Técnico António Pereira (Figura 2). A aposta na qualidade profissionalismo e eficiência é transversal a todos os departamentos, gabinetes de apoio e escalões. A existência de um código de conduta e uma filosofia com uma identidade muito própria, permite agregar o clube e aproximá-lo dos seus objetivos, pelo que, formar jogadores não é dissociável da aposta na definição da personalidade e do caráter individual.

Nunca esquecendo os valores do SC Braga, a Escola de Futebol Gverreiros do Futuro tem como objetivos formar e potenciar atletas que possam integrar futuramente os quadros competitivos da formação do clube. É também desígnio criar e promover uma educação suportada em princípios pedagógicos, onde se promove a exigência, rigor e disciplina, fulcrais para o desenvolvimento pessoal e académico dos nossos jovens atletas. Nesse sentido, o desafio consiste em dotar os atletas com requisitos ao nível da competitividade e eficácia técnica que lhes permitam desenvolver de forma multilateral e em etapas sequentes, lógicas e progressivas, as bases da aprendizagem dos fundamentos do futebol. Todas as características são agora potenciadas, fundamentalmente, em espaços físicos com todas as condições necessárias à sua consequente concretização, como são a Cidade Desportiva SC Braga, e todas as outras infraestruturas anteriormente referidas.

O SC Braga é um clube formador de excelência, reconhecido a nível nacional e internacional. A construção da Cidade Desportiva comprova que a formação e a potencialização de jovens atletas são pilares firmes na ideia e visão holística do clube, numa missão que é extensível às várias modalidades desportivas.

Reconhecida como uma das mais competentes escolas de formação a nível nacional, o SC Braga disputa os campeonatos nacionais com escalões de Sub-14, Sub-15, Sub-16, Sub17 e Sub-19. Os escalões Sub-14 e Sub-16 competem enquanto equipa B, na segunda divisão nacional do respetivo escalão. Esta ligação tem, essencialmente, como intuito o desenvolvimento dos jovens em contextos competitivos exigentes (Campeonato Nacional Juniores C e Juniores B, respetivamente), já que a competição desenrolar-se-á com equipas de um nível etário mais avançado. Este vínculo, é internamente visto como uma janela de oportunidade, pelo modo como proporciona aos jovens atletas múltiplos desafios e exigência elevada, derivado dos diferentes graus de maturação existentes em relação ao adversário.

No que aos escalões de Sub-15 e Sub-17 diz respeito, não objetante o principal foco ser a formação e desenvolvimento dos jovens atletas, existe a premissa de competir com base assente numa cultura de vitória que procura atingir a 2ª e 3ª fase (apuramento campeão). As equipas Sub-19 e Sub-23, servem o propósito de maximizar a potencialização das capacidades de cada jogador, direcionando a intervenção junto dos mesmos para o alto rendimento, de maneira que se revelem mais-valias para a equipa B e A, a curto, médio ou longo prazo.

Por norma, as equipas técnicas de formação são constituídas por 10 elementos (1 treinador principal, 3 treinadores-adjuntos, 1 analista, 1 treinador de guarda-redes, 2 preparadores físicos, 1 fisioterapeuta e 1 team-manager). Para aquela que é a realidade do futebol português, tanto na formação, como até mesmo no futebol profissional, estamos conscientes que com uma estrutura assim o desenvolvimento dos jogadores será mais efetivo, visto que é proporcionando um acompanhamento em todos os momentos e domínios do processo de treino e jogo, visando sempre o trabalho sobre os diversos detalhes.

Com o erguer da Cidade Desportiva, foram igualmente criados dois gabinetes que têm como intuito trabalhar ao mais ínfimo pormenor, são eles o Gabinete de Otimização Desportiva (GOD), onde são potenciadas as características físicas de cada atleta, o Gabinete de Observação e Análise (GOA), que visa a filmagem dos treinos e jogos, para que posteriormente ocorra a edição e análise dos vídeos, e assim, permitir aos treinadores uma melhor análise daqueles que são os comportamentos técnico-táticos da equipa e as ações individuais de cada jogador e o Gabinete de Otimização Técnica.

A estrutura profissional do Sporting Clube de Braga fornece apoio a todas as equipas técnicas do clube, padronizando a organização das responsabilidades dos seus demais elementos, atribuindo representantes internos dos gabinetes de apoio existentes:

- Gabinete de Otimização Desportiva (GOD) – tem como principal propósito o potenciar da performance física dos jogadores do clube;
- Gabinete de Otimização Técnica (GOT) – incumbido da melhoria das qualidades técnicas dos jogadores com maior potencial do clube. Responsável pela operacionalização de treinos específicos por posição, direcionados para essa mesma finalidade. Por norma, são realizados dois treinos semanais com jogadores considerados de potencial futuro pelo clube;

- Gabinete de Observação e Análise (GOA) – encarregues pela observação de potenciais jogadores a contratar pelo clube bem como análise individual da evolução dos jogadores ajudando assim no processo de reformulação das equipas e dos plantéis para os anos posteriores. Somando a isto fazem a análise das equipas adversárias ajudando assim o treinador a arquitetar as suas estratégias para o jogo.
- Departamento dos Guarda-redes – responsáveis pela melhoria das capacidades específicas de guarda-redes. Realização de treinos semanais específicos com todos os guarda-redes dos escalões de competição.

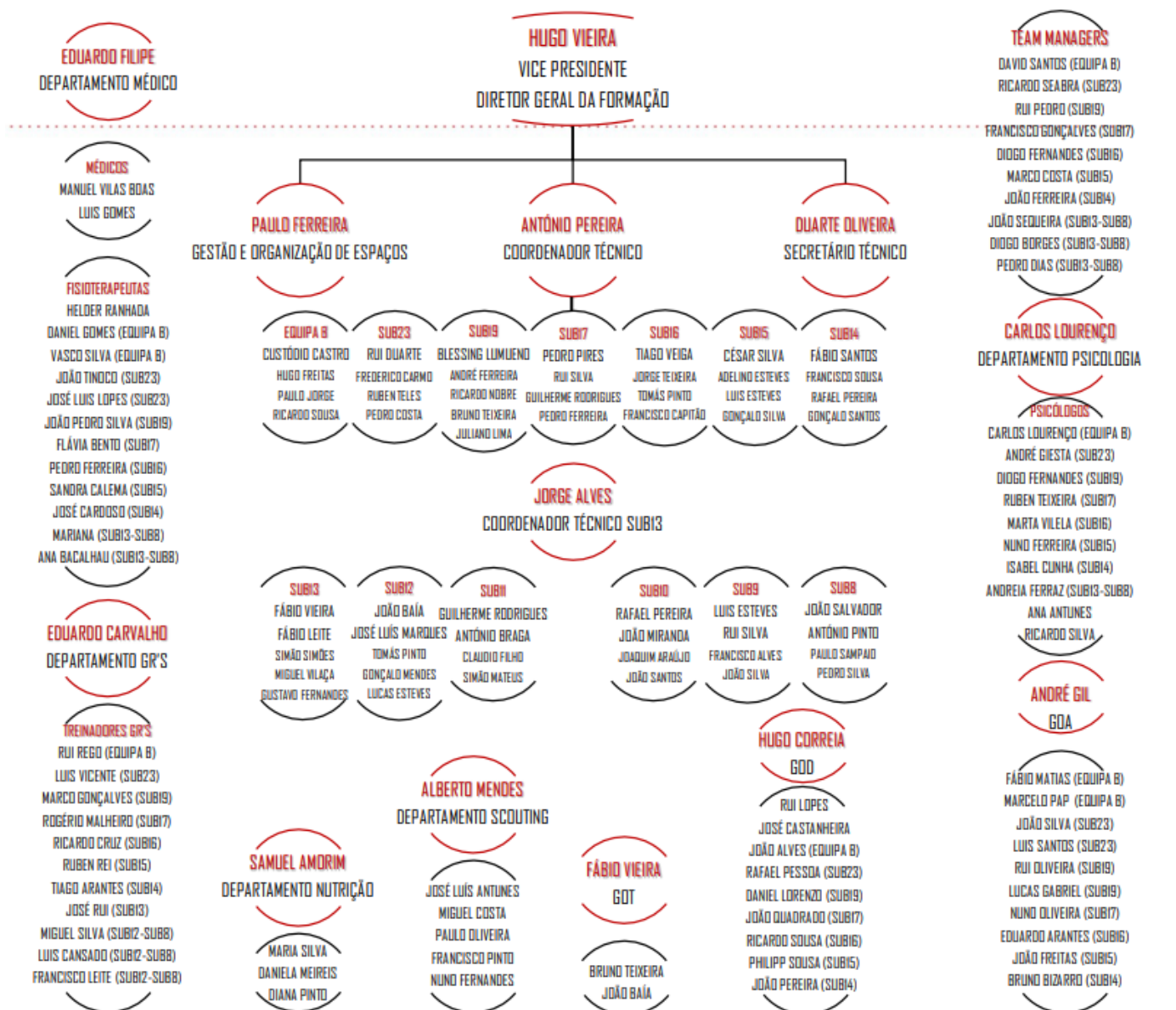


Figura 2 - Organograma SC Braga – Departamento de Formação – Futebol

2.2.A Equipa

2.2.1. A Equipa – Caraterização dos Participantes

A equipa sub-14 do Sporting Clube de Braga, devidamente apresentada na Figura 3, está inserida no contexto competitivo que é o da segunda divisão do Campeonato Nacional de Juniores C - Iniciados (Sub-15). O plantel era constituído, inicialmente, por 31 atletas, todos eles nascidos em 2009, ou seja, sendo atletas de primeiro ano do escalão referido.

Ao longo da época desportiva, registaram-se três alterações em relação ao plantel com o qual a época foi iniciada. A primeira foi a entrada de um jogador sub-13, nascido em 2010 (J25) e a segunda foi a transferência de um dos jogadores para o FC Famalicão (J12). Por fim, verificou-se ainda a transferência de um jogador proveniente do Vitória SC (J13), aquando início da segunda fase do campeonato. Por motivos regulamentares e burocráticos este último jogador, nascido em 2009, não se encontrou elegível até ao final de época para participar em nenhum jogo oficial pelo clube.

Dos 33 atletas que compuseram o plantel, 32 são de nacionalidade portuguesa (96,97%), sendo apenas 1 de nacionalidade angolana (3,03%). A naturalidade dos atletas encontra-se distribuída de norte a sul do país, sendo que o clube proporciona condições para os atletas mais deslocados poderem conciliar os estudos, habitação e transporte com a prática da modalidade. Os jogadores pertencem a diferentes regiões como Braga, Famalicão, Guimarães, Porto, Santo Tirso, Freamunde, Vila do Conde, Amarante, Lisboa, Aveiro, Viana do Castelo, Viseu e Vila Real.

No caso do jogador 25 (J25), cujo ano de nascimento é de 2010, pertencendo ao escalão de infantis, integrou o plantel com a premissa de competir no seu escalão, tendo realizado apenas 1 jogo pela equipa de sub-14 após o término do campeonato de sub-13. Todos os restantes jogadores encontravam-se elegíveis para jogar no seu respetivo escalão com a exceção do J13 supramencionada.

As avaliações físicas realizadas no final da época desportiva indicaram os seguintes valores médios do plantel: 1,63 metros de altura, 49,7 quilos e 8,85% de percentagem de massa gorda. No total, o plantel seguiu a seguinte distribuição em termos de posições, não obstante a possibilidade de alguns jogadores jogarem em mais do que uma posição: 7 defesas laterais, 6 defesas centrais, 8 médios, 7 extremos e 2 avançados.



Figura 3 - Composição do Plantel Sub-14 – SC Braga

2.2.2. A Equipa – Caraterização do Contexto Competitivo

Os sub-14 do Sporting Clube de Braga competiram na segunda divisão do Campeonato Nacional de Juniores C, marcando presença na fase de apuramento de campeão. O quadro competitivo do escalão de Sub-14 do clube sofreu uma alteração devido à mudança no modelo competitivo realizada pela federação, desta forma, será a primeira presença do clube no respetivo escalão na competição, descrito na tabela que se segue (Tabela 2).

Tabela 2 – Modelo Competitivo Campeonato Nacional Juniores C – Segunda Divisão

PRIMEIRA FASE	
<ul style="list-style-type: none">○ 5 Séries de 8 Equipas○ 14 jornadas○ Apuramento para a fase seguinte: primeiro classificado de cada série e segundo classificado com maior pontuação de todas as séries○ As restantes equipas irão disputar a fase de manutenção	
SEGUNDA FASE	
Fase de Manutenção <ul style="list-style-type: none">○ 2 séries de 8 equipas + 3 séries de 6 equipas○ Os clubes jogam entre si a duas voltas○ Os quatro piores segundos classificados e os terceiros, quartos, quintos, sextos, sétimos e oitavos de cada série descem aos campeonatos distritais○ As restantes equipas asseguram a manutenção	Fase de Apuramento de Campeão <ul style="list-style-type: none">○ 1 série de 8 equipas○ 14 jornadas○ Os dois primeiros classificados sobem à primeira divisão nacional○ As restantes equipas assegurem a manutenção

Devido à presença dos Sub-15 do Sporting Clube de Braga na primeira divisão nacional, caso estes garantam a manutenção nessa mesma divisão, a equipa que disputa a segunda divisão nacional fica impedida de subir de divisão.

2.2.3. A Equipa – Calendário Competitivo

O período competitivo da equipa teve início ao sétimo microciclo. A equipa competiu

na segunda divisão nacional de Juniores C. Sendo todo o plantel constituído por jogadores nascidos em 2009 e apenas um em 2010, a equipa defrontou na maior parte das jornadas jogadores mais velhos, nascidos em 2008, ou do mesmo ano. A planificação para a primeira fase do campeonato foi a seguinte:

Tabela 3 – Calendarização Competitiva – 1ª Fase

Calendarização Competitiva				
Primeira Fase - Campeonato Nacional de Juniores C - II Divisão				
JORNADA	DATA	ADVERSÁRIO	LOCAL	RESULTADO
1ª	17/09/2022	FC VIZELA	CASA	1-1
2ª	24/09/2022	CA MACEDO CAVALEIROS	FORA	0-7
3ª	9/10/2022	MERELINENSE FC	CASA	3-2
4ª	15/10/2022	VITÓRIA SC	FORA	1-2
5ª	22/10/2022	GDR OS AMIGOS URGESES	CASA	6-0
6ª	29/10/2022	GD CHAVES	FORA	1-3
7ª	13/11/2022	ARC GUILHADESES	CASA	3-0
8ª	30/11/2022	FC VIZELA	FORA	0-2
9ª	27/11/2022	CA MACEDO CAVALEIROS	CASA	8-2
10ª	4/12/2022	MERELINENSE FC	FORA	1-2
11ª	11/12/2022	VITÓRIA SC	CASA	6-0
12ª	18/12/2022	GDR OS AMIGOS URGESES	FORA	1-6
13ª	8/1/2022	GD CHAVES	CASA	2-3
14ª	15/01/2022	ARC GUILHADESES	FORA	0-3

Terminada a primeira fase do período competitivo, a equipa registou um total de 1 empate, 2 derrotas e 11 vitórias, somando 34 pontos e tendo assim assegurado o primeiro lugar da tabela classificativa e o consequente apuramento para a fase de apuramento de campeão nacional, com 52 golos marcados e 14 golos sofridos ao longo das 14 jornadas disputadas.

Tabela 4 – Calendarização Competitiva – 2ª Fase

Calendarização Competitiva				
Fase de Apuramento de Campeão - Campeonato Nacional de Juniores C - II Divisão				
JORNADA	DATA	ADVERSÁRIO	LOCAL	RESULTADO
1ª	28/01/2023	UNIÃO 1919	FORA	0-5
2ª	5/2/2023	AD ALMADA 2015	CASA	2-2
3ª	12/2/2023	SPORTING CP "B"	FORA	0-1
4ª	25/2/2023	SC LUSITÂNIA	CASA	5-4
5ª	4/3/2023	CS MARÍTIMO	FORA	0-1
6ª	19/3/2023	FC VIZELA	FORA	0-3
7ª	25/3/2023	FC PORTO "B"	CASA	3-3
8ª	15/4/2023	UNIÃO 1919	CASA	5-0
9ª	22/4/2023	AD ALMADA 2015	FORA	2-1
10ª	7/5/2023	SPORTING CP "B"	CASA	1-0
11ª	14/5/2023	SC LUSITÂNIA	FORA	2-0
12ª	21/5/2023	CS MARÍTIMO	CASA	4-1
13ª	28/5/2023	FC VIZELA	CASA	7-0
14ª	30/4/2023	FC PORTO "B"	FORA	0-0

Na fase de apuramento de campeão (tabela 4), a equipa alcançou um total de 9 vitórias, 3 empates e 2 derrotas, terminando a competição como vice-campeã da mesma, em 2º lugar. No somatório das 14 jornadas, a equipa conquistou 30 pontos, marcou 38 golos e sofreu 14, afirmando-se como o melhor ataque e a segunda melhor defesa da competição.

2.2.4. A Equipa – Reflexão sobre o Contexto Competitivo

Comparativamente ao contexto competitivo no qual as equipas do SC Braga do escalão de sub-14 foram enquadradas em épocas anteriores, representando o Palmeiras FC (1ª Divisão Nacional de Iniciados), creio que a criação de uma segunda divisão nacional e da equipa B espelhou um ajuste muito maior às necessidades do grupo e da faixa etária.

Por força das diferenças biológicas, fisiológicas e dos estados de maturação entre um jogador sub-14 e um jogador sub-15, a capacidade de solucionar problemas durante o jogo tende a desfavorecer os planteis constituídos unicamente por jogadores de primeiro ano do respetivo escalão.

Tendo em consideração que nos indivíduos do sexo masculino o início da puberdade pode variar entre os 9 e os 14 anos, o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais de cada jogador encontra-se à mercê do seu estágio de desenvolvimento (Emmanuel et al., 2022).

Os campeonatos nacionais de iniciados marcam uma etapa do desenvolvimento dos jogadores onde a discrepância a nível físico entre os mesmos denota uma faculdade diferenciadora e decisiva. A maior abrangência que os jogadores sub-15 tendem a ter fruto do seu avanço maturacional e conseqüentemente das suas capacidades condicionais, é muitas das vezes causador de insucesso para os jogadores sub-14.

Vaeyens et al. (2008) aponta a autoconfiança como um fator psicológico nevrálgico para o desempenho e a evolução dos jovens jogadores de elite e para a sua transição e longevidade ao longo dos seus percursos formativos.

Os jovens jogadores de contextos de elite, especialmente do sexo masculino, constroem a sua autoconfiança com base em mensurações tangíveis da sua performance como golos marcados ou sofridos e assistências (Greenlees et al., 2021).

Tabela 5 – Dados Estatísticos

Dados Estatísticos – Sub-14 SC Braga						
Época	Divisão Nacional	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos
2021/2022	1ª	10	5	10	37	37
2022/2023	2ª	20	4	4	90	28

Numa análise aos dados estatísticos das equipas de sub-14 do SC Braga nas épocas 2021/2022 e 2022/2023, podemos concluir que a taxa de sucesso dos resultados (número de vitórias, golos marcados e sofridos) foi muito superior na época de 2022/2023 (tabela 5). Neste sentido, a segunda divisão nacional, completa por equipas de menor capacidade e qualidade técnica, tática, física e psicológica analogamente à primeira divisão, permitiu ao plantel do SC Braga ser mais competitivo e bem-sucedido e equilibrar a balança do binómio desafio-sucesso, terminando com um saldo positivo.

Desta forma, com base na literatura acima referenciada e nos dados apresentados, o enquadramento competitivo da presente época desportiva no escalão de sub-14 promoveu mais sucesso ao longo da época desportiva e potenciou os níveis de autoconfiança dos jogadores. Estes fatores consideram-se vitais para o desenvolvimento dos jovens jogadores ao longo do seu trajeto formativo.

Um outro ponto diferenciador da Segunda Divisão Nacional de Iniciados é referente à confrontação com outras equipas B ao longo da época. Tal acontecimento teve um papel preponderante da diferenciação dos padrões de problemas enfrentados. No sentido contrário às equipas sub-15 do campeonato participado, as equipas B do Vitória SC, do Sporting CP e do FC Porto, evidenciavam ideais de jogo mais arrojadas, taticamente mais complexas e elaboradas e interpretadas por jogadores tecnicamente mais evoluídos, com uma capacidade e velocidade decisional acima da média.

Considero a oportunidade de defrontar outras equipas da mesma geração, com uma proposta de jogo diferenciada e que por norma se apresentam nos campeonatos nacionais de primeira divisão como equipas candidatas às fases de apuramento de campeão nos diversos

escalões, uma forma de continuidade na preparação dos jogadores e equipas para o seu percurso formativo.

Os jogos contra essas mesmas equipas foram também aferidores do nível coletivo e individual do clube no panorama nacional da respetiva geração. No seguimento desta linha de pensamento, foi estabelecido o objetivo coletivo após garantida a passagem para a fase de apuramento de campeão, que posteriormente viria a ser concretizado, de ser a equipa B mais bem classificada da Segunda Divisão Nacional de Juniores C.

Por fim, além dos reflexos positivos evidenciados pela literatura no que diz respeito à autoconfiança dos jogadores, existiu ainda uma aproximação à mentalidade vencedora que o clube pretende inculcar. Ao invés da equipa sub-14 do SC Braga ter objetivos associados à manutenção na primeira divisão nacional, num quadro competitivo distinto, mas também ele desafiante, a equipa disputou o título de campeão nacional.

A gestão emocional e de expectativas difere muito consoante os seus objetivos. De acordo com Campo et al. (2016), as emoções são de natureza dinâmica e influenciam comportamentos que, por sua vez, estão diretamente associados à performance dos jogadores.

Com a disputa do campeonato nacional, julgo que a preparação dos jogadores esteve em maior consonância com os valores e ambições do clube, que deseja e procura ser promotor de uma mentalidade vencedora e estar consistentemente próximo da luta por títulos.

2.2.5. A Equipa - Staff

2.2.5.1. A Equipa – Caracterização da Equipa Técnica e do Staff

Tabela 6 – Equipa Técnica Sub-14 - SC Braga

NOME	FUNÇÃO
Fábio Santos	Treinador-Principal
Francisco Sousa	Treinador-Adjunto Principal
Rafael Pereira	Treinador-Adjunto

Gonçalo Santos	Treinador-Adjunto Estagiário
Tiago Arantes	Treinador de Guarda-Redes
João Pereira	Fisiologista
Bruno Bizarro	Analista Estagiário
Diogo Fernandes/Eduardo Arada	Team-Manager
José Pedro Cardoso	Fisioterapeuta
Rui Jorge	Técnico de Equipamentos
Isabel Cunha	Psicóloga Estagiária

Na época desportiva 2022/2023, a equipa técnica e staff do escalão de Sub-14 é constituído por onze elementos: um treinador principal, três treinadores-adjuntos, um analista, um treinador de guarda-redes, um fisiologista, um *team-manager*, um fisioterapeuta, uma psicóloga e um técnico de equipamentos (Tabela 6).

O objetivo comumente estabelecido para todos os elementos com participação ativa no processo diz respeito à evolução e potenciação dos atletas. Desta forma, todas as dinâmicas e interações entre os elementos de equipa técnica e staff priorizam salvaguardar a evolução dos jogadores. As partes integrantes do processo acima mencionadas tiveram liberdade de intervenção para apresentar propostas e ideias sempre com o propósito assente na melhoria dos jogadores, querendo-se que este espírito crítico e proativo surja de forma espontânea e autónoma.

2.2.5.2. A Equipa – Funções e Funcionalidades do Staff

A equipa técnica do escalão de sub-14 transitou de épocas anteriores, mantendo a maior parte dos seus elementos (treinador principal, dois treinadores-adjuntos, treinador de guarda-redes e fisiologista), bem como as funções específicas de cada um.


Tabela 7 – Funções e Funcionalidades da Equipa Técnica

FUNÇÕES	FUNCIONALIDADES
Treinador-Principal	<ul style="list-style-type: none"> • Responsável principal das decisões tomadas para a equipa; • Gestão macro da equipa; • Gestão das funções dos colaboradores; • Planeamento macro da equipa; • Distribuição de tarefas para os restantes elementos da equipa técnica; • Gestão da equipa em jogo e da componente tática dentro do treino;
Treinador-Adjunto Principal	<ul style="list-style-type: none"> • Ligação mais direta de apoio ao Gabinete de Observação e Análise da equipa; • Auxílio ao planeamento; • Passagem do treino para o <i>Sys4Soccer</i>; • Controlo do tempo de exercitação e recuperação; • Assume orientações da nossa equipa nos esquemas táticos.
Treinador-Adjunto	<ul style="list-style-type: none"> • Ligação ao departamento Gabinete de otimização Técnica (solucionar dentro do treino, situações onde seja possível desenvolver os nossos jogadores a nível técnico); • Orientação dos treinos complementares no sentido de desenvolver a técnica contextualizada dos nossos jogadores e assume orientações do adversário nos esquemas táticos.
Treinador-Adjunto Estagiário	<ul style="list-style-type: none"> • Prestar apoio no planeamento e execução do treino de uma forma mais abrangente e responsável pela redação dos relatórios de jogo e do microciclo.
Treinador de Guarda-Redes	<ul style="list-style-type: none"> • Representante do departamento de Guarda-Redes; • Responsável pela escolha dos Guarda-Redes; • Responsável pelo treino específico de Guarda-Redes em consonância com a semana e dias de trabalho da equipa.
Fisiologista	<ul style="list-style-type: none"> • Representante do departamento Gabinete de Otimização Desportiva;

	<ul style="list-style-type: none"> • Planeamento do treino complementar de Gabinete de Otimização Desportiva, principalmente os que eram feitos no campo; • Controlo de cargas e ajuda no planeamento do treino no que toca à gestão física do plantel.
Analista	<ul style="list-style-type: none"> • Representante do departamento Gabinete de Observação e Análise; • Filmagem de todos os treinos e jogos (e respetiva colocação numa plataforma para ser possível a visualização por todos); • Codificação do Jogo (<i>Longomatch</i> ou <i>SportsCode</i>); • Responsável pela gestão de dados – codificar o jogo e de gerar o relatório geral de jogo, responsável pelos cortes de vídeo sempre que solicitados de alguma situação em concreto, responsável por realizar um resumo do jogo; • Responsável pela análise de equipa (em conjunto com a equipa técnica) e análise do adversário e categorização dos exercícios de treino, criando uma base de dados.

2.2.5.3. A Equipa - Calendarização Semanal da Equipa Técnica

A calendarização semanal ao longo da época englobou momentos de competição, de treino e também de preparação para os mesmos. A estrutura do Sporting Clube de Braga providencia condições profissionais à equipa técnica do escalão em causa para conceber e operacionalizar o processo de evolução da equipa e das individualidades que a compõe.



Período Temporal	Planificação Semanal - Morfociclo Padrão							
	Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Manhã	Jogo	FOLGA	Reunião Técnica – análise e observação do jogo anterior; preparação da sessão de auditório; planificação geral do microciclo.	-	-	-	FOLGA	Jogo
Tarde			Planeamento e operacionalização da Unidade de Treino e pré-treino.	Sessão de auditório – apresentação da análise; Planeamento e operacionalização da Unidade de Treino e pré-treino.	Planeamento e operacionalização da Unidade de Treino e pré-treino.	Sessão de auditório – apresentação da análise do adversário; Planeamento e operacionalização da Unidade de Treino e pré-treino.		

Figura 4 - Calendarização Semanal - Padrão

Tendo em consideração o contexto supra descrito, valores como o rigor, a exigência e o profissionalismo requerido em todos os momentos de intervenção é espelhado na carga horária dispensada em reuniões de equipa técnica constantes para planear e avaliar os microciclos, jogos e unidades de treino, bem como nos períodos fundamentais de preparação que as antecedem.

3. Intervenção Profissional

3.1. Funções e Responsabilidades

Os primeiros momentos de interação que antecederam o período pré-competitivo serviram para definir e esclarecer as funções de todos os elementos da equipa técnica e as funcionalidades inerentes à contextualização práticas dos ideais da mesma. Neste sentido, enquanto treinador-adjunto estagiário, foram atribuídas tarefas e responsabilidades concretas e específicas antes, durante e após as unidades de treinos e os jogos.

O primeiro contacto com a equipa técnica ocorreu via zoom, com o objetivo de apresentar as dinâmicas, funções e funcionalidades de cada um dos seus elementos no processo de intervenção. Posteriormente foi agendada uma reunião presencial a fim de conhecer o planeamento previsto para o período preparatório, delinear os traços gerais do primeiro meso ciclo e planear o primeiro microciclo.

De acordo com Vitória (2016), um treinador deve ter a preocupação de se rodear de pessoas com competência e que se identifiquem e encaixem com/nas suas ideias. Em concordância com este ponto de vista, o início do período preparatório apresentou-se fundamental para a compreensão e adaptação ao contexto e ao clima organizacional da estrutura do clube e da equipa técnica. Durante o primeiro microciclo as tarefas definidas e idealizadas para a minha intervenção enquanto treinador-adjunto foram acompanhadas e monitorizadas de forma regular, tendo sido auxiliado não só durante o planeamento como também durante a operacionalização do treino.

O planeamento das unidades de treino era realizado em conjunto, numa reunião feita antes de cada unidade de treino. Todos os exercícios, propensões e objetivos definidos para cada treino eram idealizados, debatidos e concebidos em cooperação, sendo um momento de total liberdade para intervenções e sugestões afetas ao processo de treino. Na dinâmica de planeamento de cada unidade de treino, era responsável pela organização e elaboração de um documento onde consta o agrupamento dos jogadores em equipas, em função dos exercícios idealizados.

Com o decorrer da época, fui conquistando a confiança da equipa técnica e comecei a ter uma voz mais ativa e influente na planificação de cada microciclo e unidade de treino. À medida que a minha adaptação aos métodos de trabalho da equipa técnica se ia tornando cada

vez maior, sentia-me mais à vontade para tomar a iniciativa e apontar sugestões e opiniões. Com o intuito de acrescentar valor ao processo, manifestei-me no domínio da criação e conceção de exercícios que viriam a ser experimentados e utilizados em várias unidades de treino, e também no que diz respeito à periodização da semana de treinos, mais concretamente quanto ao regime e à gestão de cargas.

No processo de operacionalização de cada unidade de treino, além do auxílio no processo logístico de montagem antes e entre exercícios, durante os mesmos através de uma intervenção ativa a nível de feedback, dando continuidade à tarefa realizada durante o planeamento, estava responsável por organizar os jogadores e os respetivos agrupamentos predefinidos para cada exercício, e precaver ou solucionar eventuais trocas mediante imprevistos que pudessem acontecer, como por exemplo, atrasos ou ausências de jogadores por motivos de transporte ou avaliação médica. Estava também responsável pela estruturação do sistema competitivo das unidades de treino e pelo controlo e contabilização da pontuação dos mesmos.

Por via da hierarquia existente dentro da equipa técnica, a liderança de exercícios e das unidades de treino estava a cargo do treinador principal e dos seus adjuntos efetivos. Enquanto treinador estagiário, tive oportunidade de liderar exercícios sempre que o grupo era dividido em vários campos, exercícios ou por setores, estando sempre responsável pelo setor dos médios.

As chances para liderar unidades de treino surgiram em momentos de pré-competição, quando a equipa foi para estágios ou torneios nos quais não pude integrar a comitiva. Durante esse período fiquei responsável pela planificação e operacionalização das unidades de treino aos atletas não convocados.

Estas ocasiões tinham um grau de dificuldade acrescido uma vez que os grupos de treino eram reduzidos, nunca com mais de dez jogadores, que se encontravam desmotivados e emocionalmente pouco predispostos para treinar. Contudo, procurei encarar o desafio como uma oportunidade para testar as minhas capacidades enquanto líder e gestor de emoções. Obriguei-me a ser ainda mais exigente no planeamento do treino de modo a conseguir conceber exercícios capazes de responder às debilidades dos atletas presentes no treino, para contribuir positivamente para a sua evolução e também proporcionar momentos de competitividade e diversão.

Em dias de jogo, em conjunto com os restantes treinadores-adjuntos e fisiologista, era responsável pela montagem e operacionalização dos exercícios delineados no aquecimento

padrão definido no início de época. Na operacionalização do aquecimento de jogo, tinha um papel fulcral no reforço positivo, motivação e criação de uma energia competitiva e otimista nos jogadores através da comunicação e do feedback assertivos e da gestão emocional dos exercícios de aquecimento, enfatizando os momentos de sucesso.

Durante os jogos, a minha função no banco de suplentes era a de auxiliar o treinador principal e o treinador-adjunto principal através da análise presentânea do que estivesse a acontecer, com maior atenção para os comportamentos dos médios, uma vez que era sobre este setor que incidia a minha responsabilidade em treino.

No final de cada microciclo estou responsável pela elaboração de dois documentos oficiais e obrigatórios, solicitados pela coordenação do clube à equipa técnica, sendo eles o relatório de microciclo, onde deve constar uma apresentação descritiva dos objetivos delineados e posterior reflexão dos mesmos, e o relatório de jogo escrito, cujo objetivo é espelhar de forma minuciosa e detalhada da análise ao jogo, nos seus quatro momentos, e ao padrão de problemas enfrentado. Este último deve reunir informação útil e representativa para guiar o planeamento do microciclo seguinte, de forma a manter a coerência em todo o processo coletivo.

No que diz respeito à análise de jogo da equipa, no período preparatório fui responsável pela gravação de alguns jogos-treino e torneios devido à ausência de analista na equipa técnica neste período. A análise do vídeo do jogo do microciclo anterior é realizada de forma conjunta, existindo uma reunião no dia da primeira unidade de treino a seguir ao jogo, da parte da manhã.

Contudo, as análises setoriais foram distribuídas pelos três treinadores-adjuntos, tendo ficado responsável pelo setor dos médios. Assim sendo, era da minha responsabilidade reunir situações padrão de jogo que correspondam a momentos positivos ou negativos para poderem ser apresentados ao treinador-principal e posteriormente aos jogadores desse respetivo setor, de forma individual ou grupal, quando assim fosse solicitado.

3.2. Calendarização Pessoal

A fim de organizar as tarefas pelas quais era responsável e garantir o cumprimento das mesmas nos prazos mais oportunos, à lista de atividades conjuntas da equipa técnica anteriormente descritas, estabeleci objetivos pessoais e prazos para a entrega dos dois relatórios que me cabem elaborar.

Com vista a metodizar o meu planeamento semanal das responsabilidades, colocava na plataforma de apoio e arquivo de todos os documentos oficiais e obrigatórios referentes ao processo de treino e de jogo todas as segundas-feiras o relatório de microciclo e o de jogo.

A análise setorial dos médios de cada fim-de-semana era realizada até à primeira reunião semanal, à terça-feira. Deste modo, com a definição deste prazo, tinha como objetivo estar mais preparado no momento de análise conjunta, podendo sugerir, questionar e intervir de forma mais coerente e pertinente, procurando compreender e potenciar a evolução do jogar da equipa.

Durante os restantes tempos livres do microciclo, com o propósito de aproximar os meus ideias, métodos e raciocínios da restante equipa técnica, procurei reunir informação e adquirir conhecimento através de leituras e pesquisas sobre a Periodização Tática, metodologia orientadora que guia e influencia o processo de treino da nossa equipa técnica.

4. Modelo de Jogo

O modelo de jogo é um guia orientador de todo o processo. De acordo com Castro (2022) citado por Nicolau (2022), o modelo de jogo é a forma como idealizamos o jogo e como o mesmo deve ser jogado. Este possibilita a direcionar e organizar o processo de treino e de jogo de um coletivo, estruturando a sua linha de pensamento e os objetivos definidos.

“A modelação do *jogar* tendo como base o referencial coletivo, a matriz, possibilita uma relação organizada e coordenada entre os jogadores da equipa, fazendo emergir algo que está para além da soma das partes (...)” (Tobar, 2018, p.88)

O modelo de jogo condiciona e é condicionado pelo treino, pelas intenções prévias do líder do processo, o treinador principal, e sobretudo pelas características e capacidade de interpretação dos jogadores, que dão forma à conceção consciente do Treinador. No seguimento desta linha de raciocínio, no entendimento do professor Vítor Frade e da metodologia por si desenvolvida, a Periodização Tática, “o processo assume um carácter auto-eco-hétero”.

Segundo Reis (2020), “(...) do processo de modelização resultarão um determinado tipo de invariantes estruturais mais ou menos identificáveis e qualitativas, em função do que é a gestão do ‘aqui e agora’, a sensibilidade e liderança do treinador, que deve então ir regulando o sistema”.

Num clube da dimensão do Sporting Clube de Braga, existe uma linha de pensamento e uma conceção de um jogar que é transversal a todas as equipas do SC Braga.

Neste sentido, o modelo de jogo infra apresentado e descrito foi concebido pela equipa técnica, procurando ao máximo contextualizar a intenção prévia idealizada pelo Treinador-Principal e os restantes elementos, dentro da cultura e valores do clube.

4.1. Modelo de Jogo SC Braga – U-14 – Macro Referenciais

Uma equipa à imagem do SC Braga deve concentrar em todos os seus momentos de jogo três macro referenciais fundamentais, sendo estes a procura agressiva e constante do golo, a reação imediata à perda da bola e, por último, a coesão e solidariedade coletiva sem bola.

Nas palavras de Carvalhal (2014), a abordagem ao jogo que incluir o conceito de princípios de jogo implica a relação dos mesmos entre si, mas também com os subprincípios e a

sua concomitante articulação.

O jogo deve ser entendido, pensado e trabalhado em todos os seus momentos, sejam eles de organização, transição ou reposição. Em todos eles, foco deve ser o golo e a baliza adversária, com o objetivo de sobre determinar o jogo com bola.

Neste sentido, os jogadores e a equipa foram trabalhados para antecipar e analisar os problemas que o “aqui e agora” lhes coloque, dotando os mesmos de ferramentas que lhes permitam apresentar uma variedade de ideias e soluções para os problemas sempre com o foco de chegar à baliza adversária.

Se uma frase pudesse descrever e definir os Grandes Princípios da equipa de Sub-14 do SC Braga esta seria:

“Queremos ter a bola para fazer golo. Deste modo, queremos recuperá-la o mais rápido e à frente possível, pensando imediatamente em ir para golo no instante em que a recuperamos.”

4.2. Estrutura



Figura 5 – Estrutura U14 – SC Braga

A estrutura definida e trabalhada desde o início da época com a equipa foi o 1:4:3:3,

sendo estes apenas e só os pontos de partida de um jogar que se quer flexível, dinâmico e em constante ajuste em função de vantagens e espaços disponíveis para jogar.

Por diversos momentos, houve um ajuste posicional durante os jogos, com inversão do posicionamento inicial dos médios, formando um 1:4:2:3:1, tendo inclusive passado a ser o ponto de partida inicial na última fase da época, nos últimos 7 jogos do campeonato.

4.3. Momentos de Jogo

O jogo de futebol é caracterizado por fluidez e interligação, numa lógica não linear, de momentos (Carvalho, 2014; Tobar, 2018). A noção metodológica do ciclo de jogo subdividido em cinco momentos advém da consciência tática necessária para analisar os jogos e estruturar os conteúdos a desenvolver em cada microciclo.

Neste sentido, o jogo é entendido como um todo que nunca pode ser separado, mas sim diferenciado em cinco momentos, respeitando então a sua inteireza inquebrantável (Tobar, 2018):

- Organização Ofensiva;
- Organização Defensiva;
- Transição Ataque-Defesa;
- Transição Defesa-Ataque;
- Reposições de jogo/Esquemas Táticos.



Figura 6 – Ciclo/Momentos de Jogo

4.4. Organização Ofensiva

4.4.1. Grandes Princípios

Os pressupostos macro do jogar pretendido e idealizado assentam na objetividade e agressividade com bola e criação de constantes ameaças à baliza adversária.

A filosofia do clube defende a importância e preponderância do jogo posicional de modo a garantir constantes ameaças e aproximações ao golo.

4.4.2. Primeiro Submomento – Construção

Tabela 8 – Princípios Submomento 1 – Organização Ofensiva

PRINCÍPIOS	SUB PRINCÍPIOS	SUB SUB PRINCÍPIOS
Campo aberto	Coragem para correr riscos	Corpo aberto
Preferência pela construção curta	Jogar sob pressão	Antecipar tomada de decisão
Linhas de passe próximas para ganhar espaço ou atrair pressão	Reconhecer e ligar com jogador-livre	Ver para a frente
Avançar de forma junta e compacta	Contrariar sentido da pressão	Queimar linhas de pressão adversária em progressão (passe ou condução)

No primeiro submomento de organização ofensiva, de modo a atrair a pressão adversária, a equipa privilegia uma saída curta e apoiada pelos centrais.

Existe uma preferência pelo posicionamento mais baixo dos laterais, de modo a apoiar a saída curta e em apoio, partindo de trás para a frente após quebrar a primeira linha de pressão.

Pretende-se também que os extremos se posicionem e procurem o espaço interior entre a linha defensiva e média do adversário. De modo a evitar sobreposições entre extremos e

médios interiores, estes últimos devem procurar ser solução em apoio, formando por vezes um duplo pivot, sobretudo do lado contrário à bola para ser solução para ligar o jogo.

Em situações de pressão alta por parte do adversário, em caso de igualdade numérica na primeira fase, o Guarda-Redes deve ter a capacidade de encontrar homens livre para bater a pressão sem que seja necessário atrair a pressão adversária, com preferência pela saída através dos laterais ou avançados.

4.4.3. Segundo Submomento – Criação de Espaços

Tabela 9 – Princípios Submomento 2 – Organização Ofensiva

PRINCÍPIOS	SUB PRINCÍPIOS	SUB SUB PRINCÍPIOS
Jogo posicional	Ser solução para jogar – ficar livre de marcação	Corpo aberto
Mobilidade	Jogar sob pressão	Primeiros toques para a frente quando possível
Privilegiar ações com sentido de baliza (receções, passes, conduções)	Equilíbrios Ofensivos – coberturas ofensivas	Contramovimentos
Privilegiar rápidas variações do centro de jogo	Permutas	Complementaridade de movimentos

No segundo submomento de organização ofensiva, de criação de espaços para numa fase posterior poder agredir a baliza adversária, pretende-se que a equipa seja capaz de assumir o jogo com bola, em ataque posicional.

Os jogadores de construção e ligação (defesas e médios) devem ser capazes de reconhecer vantagens em termos numéricos, espaciais e relacionais, de modo a colocar os avançados o mais próximos possível da baliza adversária – reconhecer espaços vazios (variações do centro de jogo) entrelinhas e nos corredores.

Os avançados e médios ofensivos são uma peça fundamental para a criação desses

mesmos espaços através das suas movimentações e constante mobilidade se modo a conseguir provocar arrastamentos da marcação, preenchimento de espaços vazios e criação de vantagens em determinadas zonas do campo.

Contudo, neste submomento, precaver uma eventual perda de bola também se torna fundamental de modo a permitir que a equipa esteja sempre equilibrada e preparada para reagir e impedir a progressão do adversário. Neste sentido, o lateral e o médio do lado contrário da bola, em conjunto com a linha defensiva, assumem maior responsabilidade nos equilíbrios e coberturas ofensivas da equipa.

4.4.4. Terceiro Submomento – Entrada no Espaço

Tabela 10 – Princípios Submomento 3 – Organização Ofensiva

PRINCÍPIOS	SUB PRINCÍPIOS	SUB SUB PRINCÍPIOS
Preferência pela entrada em espaços de corredor central	Capacidade de resolução rápida de situações de superioridade ou igualdade numérica	Privilegiar ações com sentido de baliza (receções, passes, conduções)
Movimentos de ataque à profundidade	Interpretar vantagens dinâmicas	Reconhecer timing de ruptura
Dinâmicas de corredor para criar situações de cruzamento	Verticalidade	Agressividade e assertividade nos movimentos

No quarto submomento de organização ofensiva, a entrada nos espaços criados quer-se vertical, rápida e vantajosa.

Desta forma, é fundamental que os avançados (7, 9 e 11) e os jogadores de outras posições que possam intervir neste momento, sobretudo os médios interiores e laterais, tenham a capacidade de executar nos timings certos e reconhecer as principais vantagens dinâmicas, como por exemplo, o jogador mais rápido ou com maior vantagem de percurso em relação ao defesa.

4.4.5. Quarto Submomento – Finalização

Tabela 11 – Princípios Submomento 4 – Organização Ofensiva

PRINCÍPIOS	SUB PRINCÍPIOS	SUB SUB PRINCÍPIOS
Objetividade e sentido de baliza	Preenchimento de zonas de Finalização	Espontaneidade na procura de baliza

Neste submomento, num plano mais micro, os jogadores envolvidos em situações de finalização devem procurar ajustar o corpo no sentido da baliza e procurar terminar as jogadas recorrendo ao menor número de toques possível, evitando que o adversário possa bloquear a sua tentativa de finalização.

Em situações de finalização em resposta a cruzamento, o preenchimento das zonas de finalização deve ser garantido pelo 9, na zona do primeiro poste, o 7 ou 11, na zona do segundo poste e um médio interior na entrada da área ou zona do penalti.

4.5. Transição Defensiva

4.5.1. Grandes Princípios

Na dimensão macro dos referenciais do jogar idealizado, no momento de transição defensiva, espera-se que a equipa tenha um comportamento muito agressivo e uniforme, ou seja, transversal a todos os jogadores e todas as posições, no sentido de bloquear imediatamente a saída da bola do local da perda, condicionando a ação do portador e limitando as suas opções.

Neste sentido, com recurso à dimensão competitiva e ao espírito de solidariedade no momento de reação à perda, os jogadores devem ser capazes de impedir a transição ofensiva do adversário e, em simultâneo, reorganizar defensivamente e proteger a sua própria baliza, encurtando distâncias intra e intersectoriais.

Os sub e subsubprincípios de transição defensiva estão inteiramente relacionados com o local de perda da bola, uma vez que o risco e o perigo desta mesma perda é tanto menor quando mais próximo da baliza for.

4.5.2. Subprincípios Transição Defensiva - Zona Adiantada

No caso de o local de perda da bola ser numa zona adiantada do terreno, próximo da baliza adversária, pretende-se que a equipa seja fundamentalmente agressiva na mudança de

comportamento e reação à perda, com uma preocupação predominante em pressionar o portador e bloquear as ligações mais próximas do mesmo. Deste modo, a equipa deve pressionar para a frente na direção da bola, sem preocupação com as suas costas, com o objetivo de impedir que o adversário consiga retirar a bola da zona onde esta foi recuperada.

4.5.3. Subprincípios Transição Defensiva – Zona Intermédia

Se o local de perda da bola for numa zona intermédia do campo, a reação deve ser coletiva, com o objetivo de retardar as ações do adversário, impedindo a sua progressão para permitir que os jogadores que se encontrem fora do centro de jogo possam reorganizar e proteger os espaços fundamentais atempadamente.

Neste sentido, os jogadores envolvidos no local da perda devem ter como comportamento predominante pressionar o portador da bola e retardar ao máximo a sua ação devendo recorrer a falta táctica quando necessário.

Os jogadores presentes na cobertura devem ter como principal preocupação proteger as costas e fechar espaços fundamentais. Por último, mas não menos importante, uma vez que todos estes comportamentos devem acontecer em simultâneo para que a ação coletiva possa ser bem-sucedida, os jogadores mais afastados do centro de jogo devem ter em atenção a reorganização coletiva e a marcação das referências de transição do adversário.

4.5.4. Subprincípios Transição Defensiva – Zona Recuada

Caso o local de perda da zona ocorra numa zona recuada, próxima da baliza, a equipa deve demonstrar um comportamento extremamente agressivo e solidário. A reação coletiva deve ter como principal preocupação proteger a zona central e a baliza, fechando o espaço interior.

Os percursos adotados quer sejam para pressionar o portador da bola, para proteger espaços fundamentais ou para impedir a ligação com as referências de transição, devem ser feitos com a preocupação de bloquear caminhos para a zona interior e condicionar a ação do portador para fora.

4.6. Organização Defensiva

4.6.1. Grandes Princípios

A proposta de jogo aquando da equipa se encontra em processo defensivo, isto é, sem bola e em defesa organizada, assenta no domínio dos espaços, procurando condicionar o adversário e a sua ação o mais perto possível da sua baliza.

Deste modo, princípios como a agressividade, a solidariedade defensiva e o compromisso são inegociáveis na ideia de jogo que se pretende implementar.

4.6.2. Primeiro e segundo Submomento – Fecho de Espaços e Criação de Zonas de Pressão (Pressing)

Tabela 12 – Princípios Submomento 1 e 2 – Organização Defensiva

PRINCÍPIOS	SUB PRINCÍPIOS	SUB SUB PRINCÍPIOS
Campo Pequeno	Criação de zonas de pressão	Reduzir tempo e espaço ao portador da bola
Agressividade	Impedir ligações curtas – convidar a jogar longo	Percursos e timings de pressão para reduzir opções ao portador
Fecho de espaços	Pressão constante e imediata ao portador da bola	Abordagem e contenção defensiva
Equilíbrios defensivos	Coberturas defensivas	Distâncias inter e intra-setoriais curtas e estreitas

No primeiro submomento de organização defensiva, relativo ao pressing nas saídas do adversário, pretende-se que os jogadores sejam capazes de condicionar ao máximo a ação do portador da bola, evitando conceder espaço e ligações interiores e curtas.

A criação de zonas de pressão pode ter diversas variantes, dependentes da estratégia definida em função das fragilidades do adversário, contudo, todas elas se baseiam nos mesmos princípios.

A estrutura base em organização defensiva é o 1:4:3:3, com o avançado (9) por norma a orientar a pressão para um dos corredores laterais e o médio ofensivo (10) e o extremo do

lado contrário (7 ou 11) a impedirem a variação do centro de jogo através do 6 e do central/guarda-redes, respetivamente. O percurso do avançado pode ser também efetuado de forma vertical, impedindo a progressão em condução caso esta seja uma característica do adversário.

Após a criação de zonas de pressão, é fundamental a leitura e interpretação dos indicadores de pressão comuns a toda a equipa, de modo que a esta seja capaz de sustentar a pressão iniciada por um dos seus jogadores: passe atrasado, bola fora do controlo, tentativa de ligação em zonas inter ou intrassectoriais, entre outros.

4.6.3. Terceiro Submomento – Recuperação da Posse de Bola

No terceiro submomento de organização defensiva, o princípio primordial que prevalece é o da agressividade no momento de recuperar a bola.

4.7. Transição Ofensiva

4.7.1. Grandes Princípios

No plano macro conceptual do jogar idealizado, em momentos de transição defesa-ataque, pretende-se que a equipa se deixe reger por uma verticalidade e agressividade muito grandes e com sentido de baliza.

Acrescenta-se ainda, com bastante ênfase, a necessidade de aliar a direção e o sentido de baliza à importância de “salvar a bola” para a equipa, privilegiando recuperações de bola com intencionalidade de manter a mesma na posse da equipa.

4.7.2. Sub e subsubprincípios

Os sub e subsubprincípios de transição ofensiva estão intimamente relacionados com o local da recuperação da posse de bola.

Nos momentos de transição ofensiva os jogadores devem procurar retirar a bola da zona de pressão, procurando uma zona segura ou um jogador livre que permita à equipa sair da zona de conflito com segurança e, preferencialmente, em progressão.

Assim que a equipa se encontrar numa zona de segurança e estabilidade com bola, os restantes jogadores devem ter imediatamente o comportamento de abrir campo e preenchê-lo

na sua totalidade, à largura e profundidade.

Pretende-se que a equipa seja capaz de ferir o adversário nos momentos de transição, aproveitando os seus desequilíbrios. Quanto maior for a proximidade em relação à baliza adversária no instante da recuperação, maior é a liberdade para que os jogadores possam assumir riscos e procurar de forma vertical e incisiva o golo.

Em zonas mais recuadas do terreno, pretende-se que a equipa seja mais cautelosa e prudente nas suas ações, procurando sair de zonas de conflito de uma forma mais criteriosa, ainda que constantemente focada em progredir no terreno e aproveitar vantagens numéricas, espaciais ou dinâmicas.

4.8. Esquemas Táticos Ofensivos

Nos esquemas táticos ofensivos, tal como nos restantes momentos do jogo, os jogadores têm liberdade na tomada de decisão, em função das vantagens que sintam que existem no momento para explorar.

Os posicionamentos predefinidos para os esquemas táticos visam respeitar o seguinte princípio: preenchimento das zonas de ataque (primeiro e segundo poste, zona de penalti e entrada da área) sem desfavorecer os equilíbrios necessários para precaver possíveis transições do adversário (evitar igualdade ou inferioridade numérica nos mesmos).

4.9. Esquemas Táticos Defensivos

Nos esquemas táticos defensivos, pretende-se que a equipa através de uma marcação mista (à zona e ao homem, nas referências ofensivas do adversário) seja agressiva e contundente no ataque à bola e que esteja preparada para as várias possibilidades de exploração das bolas paradas do adversário, sem ser surpreendida.

Mesmo num momento defensivo, a equipa deve manter a sua intenção de ser ofensiva, colocando jogadores preparados para transitar após recuperação da bola.

5. Modelo de Treino

A continuidade da linha de pensamento e estruturação do processo de formação de um jovem atleta num clube como o SC Braga, onde se pretende providenciar a maior longevidade e continuidade possível aos jogadores ao longo da sua formação, requer uma harmonização de ideias e da operacionalização das mesmas nos diversos escalões.

O processo de treino deve ser categoricamente considerado uma preocupação dos clubes no desenvolvimento de jovens jogadores, bem como a discussão e o debate interno para posterior definição de uma programática de conteúdos a abordar ao longo das etapas de formação (Leitão, 2022, citado em Nicolau, 2022).

Na sequência deste raciocínio, considera-se fundamental a compatibilização de ideologias e métodos entre todos os treinadores envolvidos no processo de formação de jovens jogadores do clube. Tal como corrobora Maciel (2022) citado por Nicolau (2022), o essencial no domínio do treino é a coerência e convicção. A aculturação dos mesmos ao clube, às suas metas, ambições, objetivos e métodos de trabalho é fulcral na eliminação de conflitos perturbadores da evolução dos jogadores.

Só é possível modelar uma equipa em função do treino (Carvalho, 2014).

O modelo de treino consiste então numa ferramenta, que tem como objetivo definir os pilares de uma estrutura de trabalho e método de operacionalização do processo de treino, permitindo a uniformização e uma melhor adaptação por parte dos atletas nas diversas etapas, aos estímulos e dinâmicas de treino, bem como à tipologia de desafios com os quais são confrontados nas unidades de treino.

5.1. Pressupostos Fundamentais

Os pressupostos fundamentais definidos pelo clube, que devem ser tidos em consideração aquando da conceção e planificação do treino são claros e concisos.

O treino deve ser planificado idealizando sempre situações que se assemelhem ao jogo. O jogo é a base do treino, seja ele de ordem física, técnica, tática ou psicológica. Neste sentido, o treino é um processo coordenado que engloba na sua natureza as quatro dimensões anteriormente referidas (Milheiro 2016, citado em Nicolau, 2022).

A natureza das situações treinadas deve respeitar e fomentar a criatividade e inovação, rejeitando a mecanização de processos. O jogador deve ser incentivado a pensar, refletir e compreender os porquês. De acordo com Daniel Coyle (2010), a correção do erro é potenciadora da aprendizagem. Desta forma, os exercícios devem constituir desafios para o atleta, sendo necessário que este descubra soluções para resolver os problemas que lhe são apresentados, promovendo assim a adaptabilidade e criatividade dos jogadores em diferentes contextos (Bouças, 2016).

5.2. Princípios Metodológicos

A planificação e operacionalização do treino deve ser guiada metodologicamente por cinco princípios estabelecidos como pilares fundamentais.

O primeiro deles é a Disciplina. A figura do treinador deve ser respeitada, enquanto elemento de autoridade na operacionalização do treino. A responsabilidade de perpetuar esse sentimento de respeito está a cargo do treinador, sendo que o mesmo deve reportar e intervir de forma específica sob casos de passível indisciplina (Sousa, 2018). Este princípio é fundamental para a construção de uma cultura de respeito e rigor à qual o clube pretende estar associado.

No campo do planeamento e operacionalização do exercício, a Propensão é um dos princípios metodológicos de destaque. Este consiste na conceção e criação de exercícios contextualizados e que provoquem o aparecimento, num variado número de vezes, das situações que pretendemos que os nossos jogadores vivenciem e dos conteúdos que almejamos serem adquiridos. A manipulação de condições, condicionantes e constrangimentos, seja em termos de regras, espaço, tempo ou informação transmitida, deve promover o aparecimento frequente dos comportamentos específicos do Modelo de Jogo preconizado e dos princípios priorizados para o Morfociclo em questão (Tamarit, 2013).

A Propensão encontra-se intrinsecamente ligada com o conceito de Especificidade. O modo como a Periodização Tática concebe este conceito, confere-lhe o estatuto de Supraprincípio metodológico. A Especificidade centra-se na adequação dos efeitos do treino e na conceção do mesmo à modalidade em causa e ao modelo de jogo (Reis, 2020).

A correlação da Propensão e da Especificidade estende-se para a Densidade, que consiste num princípio metodológico focalizado num elevado nível de desempenho motor, em

especificidade. A repetição sistemática é uma ferramenta passível de ser implementada em treino, que na conceção metodológica defendida por Maciel (2013) citado por Tamarit (2013), com a qual o SC Braga se identifica e apoia, com a capacidade de transformar e permitir aprendizagens sólidas e duradouras. Só a presença sistemática dos comportamentos que se pretendem é que pode conduzir á sua assimilação.

A repetição sistemática dos princípios comportamentais, através do exercício de treino pertinente (com informações semelhantes às da competição, já que é fundamental que a informação visual disponível durante o treino corresponda à informação disponível durante o jogo), é o caminho para a operacionalização do modelo de jogo criado (Maciel 2013, citado em Tamarit, 2013).

O Desafio e a Intervenção são os dois últimos princípios sobre os quais um treinador deve refletir e considerar ao longo do seu processo de treino. O grau de dificuldade dos momentos e situação recreados em treino deve estar ajustado às capacidades e ao nível dos executantes, neste caso os jogadores, tendo em consideração diferentes escalas – o indivíduo, o grupo e a equipa.

Em simultâneo, no momento de intervenção prática e aplicação do exercício no campo, a postura, imagem e comunicação do treinador aportam um papel fulcral no suporte da eficiência e eficácia do treino desportivo (Pinheiro et al., 2018). A intervenção do treinador deve insurgir no sentido de enriquecer o processo e o exercício, tornando os mesmos momentos de aprendizagem e aquisição de conhecimentos para os jogadores, ajustando o feedback à natureza dos mesmos.

5.3. Considerações Metodológicas

À parte dos pressupostos fundamentais e dos princípios metodológicos, o modelo de treino do SC Braga abrange também considerações metodológicas com uma vocação mais prática e associada à operacionalização do jogar pretendido.

As considerações metodológicas têm em vista a padronização do processo de treino e aculturação dos treinadores a uma conceção transversal do mesmo, reforçando a sintomatologia de união e identidade do clube. Estas assentam fundamentalmente no desenvolvimento de três princípios básicos: inteligência de jogo (cultura tática); expressão técnica; e controlo emocional, na dimensão psicológica.

Neste sentido, pretende-se que em todo o processo de treino a competição esteja constantemente presente, fomentando não só um espírito vencedor, ambicioso e competitivo nos atletas como também permitindo despoletar a capacidade de superação, resiliência e controlo emocional (Frade, 1998, citado em Reis, 2020).

O treino deve ser concebido tendo em consideração sempre os binómios individualidade versus coletivo e desempenho versus recuperação, com o objetivo de alcançar a intensidade máxima relativa nos períodos de intervenção dos jogadores no treino.

A dimensão tática do jogo deve servir de linha orientadora para todo este processo e na gestão destes binómios, articulando a definição de objetivos mais específicos das restantes dimensões (técnica, física e psicológica) que se encontram interligadas entre si e que se pretende que estejam em constante relação com a Ideia e o Modelo de Jogo a implementar. Frade (2013), citado por Tobar (2018), defende que a dimensão tática do jogo emerge das restantes técnica, física, psicológica e estratégica.

6. Caraterização de Períodos

6.1. Período Pré-Competitivo

A época desportiva 2022/2023 dos Sub-14 do Sporting Clube de Braga teve início a 1 de agosto de 2022, com o período pré-competitivo completo por seis microciclos, que no total compreenderam seis jogos-treino, vinte e três unidades de treino e três torneios.



 MESOCICLO SUB14 PERÍODO PREPARATÓRIO AGOSTO - SETEMBRO 						
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
1 AGOSTO	2 AGOSTO	3 AGOSTO	4 AGOSTO	5 AGOSTO	6 AGOSTO	7 AGOSTO
U TREINO 1	U TREINO 2	U TREINO 2	U TREINO 3	U TREINO 4	JT 1 SCB VS PALMEIRAS U15 10H15	FOLGA
8 AGOSTO	9 AGOSTO	10 AGOSTO	11 AGOSTO	12 AGOSTO	13 AGOSTO	14 AGOSTO
U TREINO 5	U TREINO 6	JT 2 CELTA VIGO U14 X SCB 17H30	U TREINO 7	U TREINO 8	JT 3 SCB X FAFE 11H00	FOLGA
15 AGOSTO	16 AGOSTO	17 AGOSTO	18 AGOSTO	19 AGOSTO	20 AGOSTO	21 AGOSTO
U TREINO 9	U TREINO 10	U TREINO 11	U TREINO 12	JT 4 SCB X LEIXÕES U15 16H30	FOLGA	FOLGA
22 AGOSTO	23 AGOSTO	24 AGOSTO	25 AGOSTO	26 AGOSTO	27 AGOSTO	28 AGOSTO
U TREINO 13	U TREINO 14	JT 5 SCB X MERELINENSE 19H00	U TREINO 15	FOLGA	TORNEIO MICHEL SALGADO	FOLGA
29 AGOSTO	30 AGOSTO	31 AGOSTO	1 SETEMBRO	2 SETEMBRO	3 SETEMBRO	4 SETEMBRO
U TREINO 16	U TREINO 17	SCB X PORTO U14 16H00	U TREINO 18	U TREINO 19	TORNEIO CENTENÁRIO OLIVEIRENSE	TORNEIO CENTENÁRIO OLIVEIRENSE
5 SETEMBRO	6 SETEMBRO	7 SETEMBRO	8 SETEMBRO	9 SETEMBRO	10 SETEMBRO	11 SETEMBRO
FOLGA	U TREINO 20	U TREINO 21	U TREINO 22	U TREINO 23	XX TORNEIO APERTURA INFANTILES	FOLGA

Figura 7 – Mesociclo Período Preparatório

Este período é destinado à preparação da época desportiva em diferentes parâmetros, todos eles de igual preponderância para aquilo que viria a ser o desempenho desportivo da equipa ao longo da época: a otimização da condição física e melhoria das capacidades motoras; o conhecimento e entrosamento do plantel; o desenvolvimento e a aquisição do jogar idealizado (Pinheiro et al., 2018).

Este período teve desde o primeiro dia um padrão de treino e competição similar ao do período competitivo pois só assim se considera possível gerar uma adaptação fisiológica, psicológica e socio-afetiva à intenção prévia de jogo (Tamarit, 2013).

Os jogos-treino agendados tiveram o objetivo de promover momentos muito

competitivos, contra equipas tanto sub-14 como sub-15, de uma realidade competitiva semelhante à qual iríamos defrontar.

Os torneios tiveram um papel fundamental no período preparatório, nomeadamente pelas vivências adquiridas num período tão precoce que no meu entender se viria a manifestar mais tarde como uma aprendizagem. Estes tipos de momentos competitivos, pela natureza dos seus formatos, despertam sempre sentimentos e emoções que os jogadores devem aprender a gerir de modo a potenciar sempre a sua performance.

Neste sentido, creio que a capacidade de resiliência que o grupo veio a demonstrar durante o período competitivo advém muito das experiências vividas nestes torneios ao longo da época. Além disso, Couceiro (2018) citado por Pinheiro et al. (2018) defende que os momentos de grande confraternização (como é o caso dos torneios) entre todos os elementos no período preparatório reforçam o espírito e coesão grupal e os laços socio afetivos entre os jogadores.

6.2. Período Competitivo

O período competitivo consiste na fase onde a equipa disputa uma competição associativa ou federativa. Além do objetivo de continuidade no processo de desenvolvimento e evolução dos jogadores e do coletivo, acrescem os objetivos inerentes aos resultados desportivos.

A consolidação da aquisição de princípios e conteúdos, engloba não só aqueles outrora abordados no período pré-competitivo como também outras necessidades ocorrentes dos desafios enfrentados. Neste âmbito podem ser consideradas a transmissão de novos conhecimentos, mas também a implementação de diferentes graus de complexidade.

Este período ocorreu durante trinta e seis semanas, onde foram realizadas centro e trinta e sete unidades de treino, vinte e oito jogos oficiais. Nos microciclos sem competição oficial, houve uma mescla de opções entre o agendamento de jogo-treino ao fim-de-semana ou à sexta-feira. Fruto de o plantel ser constituído por jogadores de outros distritos do país, sem fases de maior sobrecarga de jogos optou-se por dar o fim-se-semana de folga aos jogadores para que estes pudessem ter mais tempo livre para superar o desgaste emocional que a densidade competitiva provoca.

O calendário competitivo oscilou diversas vezes entre jogo ao sábado ou ao domingo, o que provocou ajustes semanais na planificação do microciclo, em função do jogo anterior e

do seguinte.

Contudo, essa mesma planificação baseou-se no Morfociclo Padrão apresentado na seguinte figura, com o intuito de providenciar uma gestão eficiente das cargas.

Peíodo Temporal	Morfociclo Padrão							
	Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Atividade	JOGO	FOLGA	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	FOLGA	JOGO
Regime UT	-	MD (+1)	MD (+2) RECUPERAÇÃO	MD (-4) TENSÃO	MD (-3) DURAÇÃO	MD (-2) VELOCIDADE	MD (-1)	-
Carga	MUITO ALTA	-	BAIXA	ALTA	MODERADA	MODERADA/BAIXA	-	MUITO ALTA
Conteúdos UT	-	-	Corrida Regenerativa/flexibilidade - ação sobre a fadiga central e periférica; Ações descontinuas; Relação cooperação/oposição baixa; Pouca velocidade e duração; Espaços reduzidos; Objetivos Táticos/sub-princípios em função da análise feita ao jogo anterior e ao próximo; Treino em regime de resistência para os jogadores com pouca utilização	Contrações excêntricas - saltos, acelerações/desacelerações, quedas, contactos, potência; > tempo de recuperação e < tempo de execução; Espaços e escalas reduzidas; Trabalho grupal/setorial/intersectorial	Objetivos setoriais e macro/grandes princípios do jogar; Situações práticas do jogo próximas do real; Exigência elevada do grau de complexidade dos conteúdos de treino; Estruturação do jogar com envolvimento dos vários setores; Espaços grandes; > número de jogadores e > duração das frações do treino; Plano Estratégico	Pré-ativação para o jogo - estimulação de sub-princípios simples do MJ; Trabalho Setorial e Intersectorial em contexto de velocidade (decisão, execução, deslocamento); < complexidade das tarefas e consequente < exigências de concentração; < duração e > descontinuidade de execução; Esquemas Táticos	-	-

Figura 8 - Morfociclo Padrão

De acordo com Reis (2020), o Morfociclo Padrão é o núcleo duro de todo o processo, a célula mãe que padroniza a lógica processual e que, na repetição sistemática, modela esse *jogar*. Enquanto responsável pela articulação de sentido entre a ideia e o processo, tendo como fim o alimentar do crescimento de uma forma de jogar concreta, o Morfociclo é também o garante da correta dinamização da relação desempenho-recuperação para que a equipa se apresente fresca e espontânea em cada momento de competição.

O Morfociclo Padrão é o ciclo identificado pela presença de dois jogos separados, no espaço de uma semana que se afigura como um padrão em caso de respeito e sistemática operacionalização da sua matriz (Tobar, 2018).

De acordo com Tobar (2018), a diferenciação de terminologias entre morfociclo e microciclo prende-se com a ênfase da forma, isto é, do desenvolvimento de um determinado *jogar*. Na perspetiva da Periodização Tática, “microciclo” é uma designação convencional estritamente ligada à escala temporal.

Ao longo da época desportiva, a base teórica e metodológica que guiou a planificação e operacionalização de todo o processo assentou no conceito de Morfociclo Padrão. Contudo, ao longo deste relatório, ambas as terminologias serão utilizadas.

Seguindo o exemplo em cima num Morfociclo de Domingo a Domingo:

Domingo (Competição)

Dia de Jogo, ou seja, existe exigência máxima. Como tal, é a partir de uma avaliação qualitativa do jogo que começamos a preparar a semana, tendo em conta os princípios que estiveram bem, e os que estiveram menos bem neste jogo e o que perspetivamos que seja o próximo jogo, após isto começamos a operacionalização da semana de trabalho.

Segunda (Dia +1) – Folga

Terça-Feira (Dia +2) – Recuperação

O treino deste dia tem como objetivo ajudar a recuperar os jogadores e a equipa mais rapidamente. Sabendo que na Periodização Tática, o recuperar é incidir sobre a matriz do esforço, ou seja, a natureza do esforço é a mesma, mas a duração é que é pequena.

Para além disso este treino de recuperação será sempre para os jogadores que jogaram pelo menos uma parte (40/45 minutos) no último jogo.

Os jogadores que jogaram pouco tempo ou que não foram utilizados necessitarão de outro tipo de estímulo. Neste sentido, para os jogadores menos utilizados devemos criar contextos que solicitem esforços semelhantes aos da competição, sabendo de antemão que nunca é igual, por tudo o que envolve uma partida oficial, porém devemos tentar aproximar ao máximo sempre que possível a todos os níveis - concentração, desempenho, complexidade, recuperação, espaço de jogo número de jogadores.

Neste dia o objetivo para os jogadores que jogaram mais tempo será a recuperação, atuando sobre a mesma matriz do esforço da competição, mas em doses muito reduzidas, alternando em complementaridade com agilizações jogadas que permitem estimular alguns graus de liberdade que não foram estimulados em jogo, como os jogos de Futevolei, por exemplo.

Quarta-Feira (Dia -4) – Tensão

Na quarta-feira, terceiro dia após o jogo, temos de ter a consciência que a equipa ainda não está totalmente recuperada para realizar um esforço em condições semelhantes às de um jogo nas suas melhores condições de funcionalidade e fluidez.

Este será o primeiro dia da operacionalização aquisitiva do *jogar* idealizado. Este treino é muito fracionado (também respeitar os tempos de recuperação) com objetivo de treinar micro princípios, onde deveremos garantir como fundamental as contrações excêntricas máximas, no plano do aquisitivo individualizante.

Devendo incluir algum micro princípio do nosso *jogar* e ao mesmo tempo incidindo sobre uma das faces das fibras rápidas e a sua bioenergética, onde surja o ciclo de alongamento-encurtamento, devem ser concebidos exercícios que exacerbem ações como acelerações, travagens, duelos, quedas e mudanças de direção.

Quinta-Feira (Dia -3) – Duração

Na quinta-feira, quatro dias após o último jogo, a equipa como um todo está totalmente recuperada, podendo então realizar um esforço semelhante ao jogo. Neste dia existe um enfoque nos macro e meso princípios, o que pressupõe desde logo maior complexidade.

Nesta unidade de treino predomina o regime de dominância de duração da contração muscular, ou seja, na densidade de intermitência do “desempenho regular”.

As unidades de treino relativas a este dia são concebidas predominantemente com espaços maiores, mais jogadores e conseqüentemente mais interações. Os tempos de exercitação são superiores sem deixar de respeitar as pausas e os períodos de recuperação.

Sexta-Feira Dia (-2) – Velocidade

A sexta-feira, dois dias antes do próximo jogo, será o terceiro dia da operacionalização aquisitiva do nosso *jogar*. Este treino é muito fracionado, com objetivo de treinar sub e sub-subprincípios, no domínio da Velocidade Máxima de Contração, com uma distância de pelo menos 30 metros. Em complementaridade, como recuperação do aquisitivo individualizante, devemos promover situações jogadas sem apelar ao consciente, evitando provocar desgaste mental.

Sábado (Dia -1) – Folga

6.3. Período Pós-Competitivo

Findado o período competitivo, a equipa deu continuidade ao processo com mais três semanas de treino, somando um total de 9 unidades de treino, e com a participação em dois torneios internacionais.

Este período teve a particularidade de não contar com doze dos atletas do plantel na maior parte das unidades de treino por estes terem sido sistematicamente convocados à Seleção Distrital da Associação de Futebol de Braga, a fim de preparar a sua participação no Torneio Lopes da Silva.

Desta feita, o principal foco das unidades de treino passou a ser o desenvolvimento e evolução do indivíduo, com vista a potencializar aquilo que são as características mais fortes e melhorar as lacunas de cada jogador.

Dado o desgaste emocional e psicológico acumulado ao longo da época, existiu também uma preocupação no que toca à recuperação psicológica do grupo, somando à diminuição do domínio tático no treino, a diminuição do feedback de instrução e a preferência por vertentes mais lúdico-competitivas.

7. Reflexões sobre Microciclos

7.1. Microciclo 7



	MICROCICLO 7						
	Jornada	Competição	Adversário	Data	Local	Hora	Resultado
Jogo Oficial	1ª	1ª Fase - Campeonato Nacional Juniores C - II Divisão	FC Vizela	17/09/2022	Cidade Desportiva - Campo nº 2	15H00	1 - 1
Período Temporal	12/09 - Segunda-Feira	13/09 - Terça-Feira	14/09 - Quarta-Feira	15/09 - Quinta-Feira	16/09 - Sexta-Feira	17/09 - Sábado	18/09 - Domingo
Atividade	FOLGA	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO	FOLGA
Local/Hora	-	Campo 4 - 17H30	Campo 4 - 17H30	Campo 4 - 17H30	Campo 4 - 17H30	Campo 2 - 15H00	-
Unidade de Treino	-	24	25	26	27	-	-
Regime UT	MD (-5)	MD (-4) TENSÃO	MD (-3) DURAÇÃO	MD (-2) VELOCIDADE	MD (-1) RECUPERAÇÃO DIRECIONADA	MD	MD (+1)
Conteúdos UT	-	Micro e Meso Princípios do Jogar <i>Princípios Defensivos - contenção vs cobertura;</i> <i>Princípios Ofensivos - velocidade de decisão e execução; variação do centro de jogo; exploração do espaço à profundidade.</i>	Meso e Macro Princípios do Jogar <i>Organização Ofensiva - 2ª e 3ª sub-momento - Criação e Entrada no Espaço - velocidade de decisão e execução; variação do centro de jogo; exploração do espaço à profundidade.</i>	Meso e Micro Princípios do Jogar <i>Organização Ofensiva - 3ª e 4ª sub-momento - Entrada no Espaço e Finalização - exploração do espaço à profundidade; finalização após entrada no espaço e situações de cruzamento; definição de superioridades e vantagens numéricas e circunstanciais; velocidade de deslocamento e reação.</i>	Aspetos Estratégicos e Micro Princípios do Jogar <i>Organização Ofensiva - 1ª, 3ª e 4ª sub-momento - Entrada no Espaço e Finalização - finalização após entrada no espaço e situações de cruzamento; espontaneidade na finalização;</i> <i>Organização Defensiva - 1ª sub-momento - Pressing;</i> <i>Esquemas Táticos .</i>	 X 	-

Figura 9 - Microciclo 7

O microciclo sete, constituído por 4 unidades de treino, e pelo primeiro jogo oficial, teve como objetivo principal trabalhar princípios identificados como prioritários após a análise dos microciclos anteriores referentes ao período preparatório.

A distribuição do regime de treino durante o microciclo foi realizada da seguinte forma, considerando o peso da distância em relação ao jogo anterior e ao jogo seguinte: UT 24 - Tensão, UT 25 - Duração, UT 26 - Velocidade; UT 27 - Recuperação Direcionada.

Uma vez que este microciclo é referente ao da primeira jornada do campeonato, não foi possível reunir qualquer informação sobre o adversário, refletindo-se na ausência de conteúdo estratégico em relação ao adversário. Os conteúdos trabalhados nesta semana incidiram sobretudo nos macro referenciais do jogar que se pretendia construir, nos quais a equipa revelava ainda alguma dificuldade, nomeadamente no segundo e terceiro submomento de organização ofensiva: variação do centro de jogo e ataque à profundidade.

7.1.1. Unidade de Treino 24

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Tensão

Unidade de treino: 24

Campo 4

13-09-2022 - 17:30

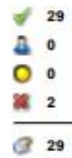
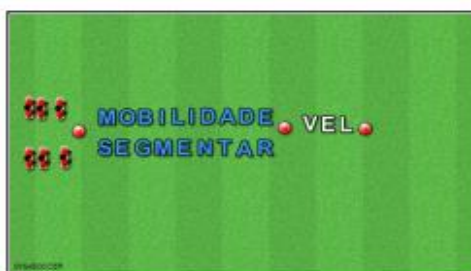

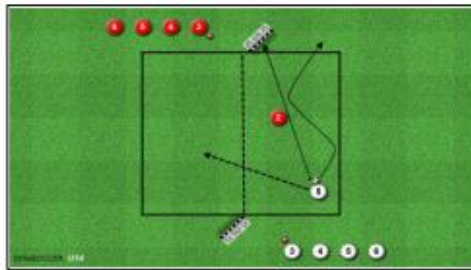
	<p>Data do jogo anterior: 10-09-2022 (Sábado)</p> <p>Data do jogo seguinte: 17-09-2022 (Sábado)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 54 min. 30 seg.</p>															
<p>1 Mobilidade Segmentar I 2 colunas de jogadores em fila, vão realizando: Skipping frente Skipping nadegueiro Abdução Abdução Corrida Lateral Corrida Lateralizada Frente Corrida Lateralizada Costas Passe lateral Passe frontal Corrida saltada (frente, lado)</p>	 <table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>5 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>1 x (5 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>5 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	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.	
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.															
<p>2 U14 - Ext Máxima - abordagem + corrida defensiva + recepção orientada Equipa dividida em 4 equipas de x jogadores. 2 equipas a competir neste exercício. Exercício inicia-se com uma ligeira aceleração, um salto, abordagem defensiva, contenção defensiva e após isso realiza contenção defensiva, é colocada uma bola e o jogador finaliza na baliza. A que fizer mais golos ganha.</p>	 <table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</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>1 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 exercício:	0 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	0 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	0 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	0 min. 0 seg.															
<p>3 U14 - 1X1 (Abordagem e Contenção Defensiva) O plantel dividido em duas equipas. O jogador branco que está atacar tem como objetivo passar a bola pela linha final ou fazer golo na mini-baliza, o jogador que está a defender tem como objetivo impedir que isso aconteça, realizando de forma correta, a abordagem defensiva, contenção defensiva e o timing certo para o desarme. O jogador que está a atacar passa a defender, pois do lado contrário sai imediatamente um jogador da equipa adversária a atacar.</p> <p>- 3 balizas se for dentro do espaço delimitado o golo vale 2 - Fora golo vale 1</p>	 <table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>10 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>1 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 (5 min. 0 seg.)</td> <td>(1 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>11 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	10 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)	Tempo total:	11 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	10 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)														
Tempo total:	11 min. 0 seg.															

Figura 10 – UT 24

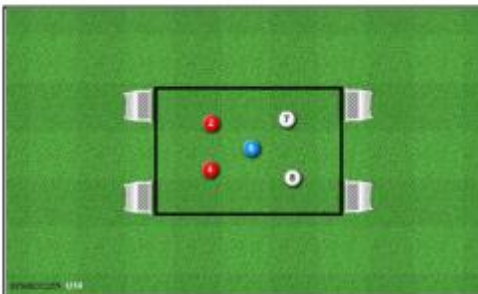
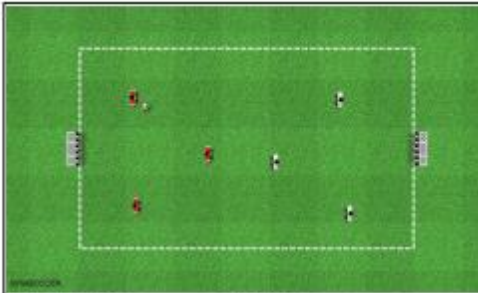

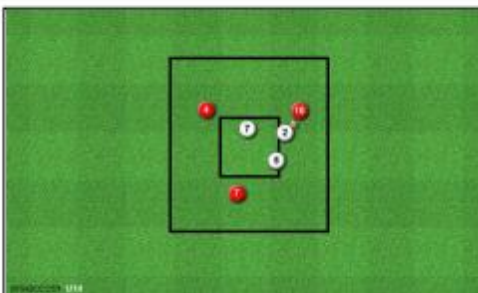
<p>4 U14 - Jogo 3x3 com 4 mini-balizas</p> <p>Jogo de 3x3, - Golo nas balizas - 2 golos. - Passar em condução a linha final - 1 golo</p>	 <p>Tempo exercício: 9 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 5 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 5 x (1 min. 30 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 14 min. 0 seg.</p>
<p>5 Jogo 3x3</p> <p>Jogo normal Gr+3x3+ Gr. Ganha a equipa que fizer mais golos.</p>	 <p>Tempo exercício: 0 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 0 min. 0 seg.</p>
<p>6 U14 - JOGO 3X3 com end zone e balizas</p> <p>Jogo 3x3. a equipa que está atacar quando entrar na end zone vale 1 ponto se fizer golo de primeira soma mais 1 ponto. - Pode entrar em condução ou com passe na end Zone</p>	 <p>Tempo exercício: 0 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 0 min. 0 seg.</p>
<p>7 U14 - Jogo 3x3 com quadrado no Meio</p> <p>Jogo 3x3, sempre que a bola passar pelo quadrado ou um jogador da equipa a atacar conduzir por dentro do quadrado vale ponto para quem ataca. Quem está a defender procura recuperar a bola para passar a defender. 5 passes para a equipa que está atacar também conta ponto.</p>	 <p>Tempo exercício: 0 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 0 min. 0 seg.</p>

Figura 11 – UT 24



<p>8 Torneio 4 Equipas de 6 + GR Torneio de 4 Equipas de 6 + GR Sendo que são 2 equipas divididas em 4.</p>	 <table border="1" data-bbox="885 593 1449 676"> <tbody> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>12 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>2 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>3</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>2 x (2 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 30 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>13 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Tempo exercício:	12 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	2 min. 30 seg.		Séries:	3	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (2 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)	Tempo total:	13 min. 30 seg.	
Tempo exercício:	12 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	2 min. 30 seg.															
Séries:	3	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (2 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)														
Tempo total:	13 min. 30 seg.															
<p>9 U14 - Jogo Gr+10x10+Gr (meio campo) Jogo Gr+10x10+ Gr a meio campo.</p>	 <table border="1" data-bbox="885 1066 1449 1149"> <tbody> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>10 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>1 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 (5 min. 0 seg.)</td> <td>(1 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>11 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Tempo exercício:	10 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)	Tempo total:	11 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	10 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)														
Tempo total:	11 min. 0 seg.															
<p>Em simultâneo Ex: 2 e 3 Ex: 4,5,6,7</p>																

Figura 12 – UT 24

A vigésima quarta unidade de treino da época, em regime de tensão, teve como principal objetivo o trabalho micro, priorizando os subsubprincípios inerentes ao jogar idealizado, nomeadamente as abordagens defensivas e a proteção do espaço fundamental, o corredor central (organização defensiva). De modo a conseguir atingir a propensão desejada, foram realizados exercícios em espaços reduzidos e relações numéricas inferiores, garantindo assim extensibilidade máxima do regime em que se insere a UT.

O primeiro exercício consistiu em mobilidade articular e 1vs1 (abordagem e contenção defensiva). Com o objetivo de ativar e predispor os atletas para a unidade de treino e introduzir de princípios de jogo defensivos como a contenção e a abordagem defensiva a lances de 1vs1, o exercício colocou 2 equipas em competição, contudo as dinâmicas do mesmo não foram idealizadas da melhor forma a conseguir contabilizar os pontos. Os jogadores cumpriram com

o objetivo principal do exercício - condicionar a ação do portador da bola de modo a obrigá-lo a conduzir para os corredores/fora do campo de jogo.

No segundo exercício os jogadores estavam divididos em 4 estações de jogos reduzidos, competindo em cooperação (2 equipas) e podendo escolher de forma autónoma em que estação queriam jogar, sabendo que era obrigatório passarem pelo menos 1 vez em cada campo durante as 6 jornadas. A primeira estação contemplava um jogo reduzido de 3vs3 com 4 mini balizas. O objetivo deste exercício foi potenciar a variação do centro de jogo através da colocação das balizas nos corredores laterais, valorizando o golo na mesma com 2 pontos.

Na segunda estação, através da manipulação das balizas, esta situação jogada em espaço reduzido (3vs3) e com balizas de 7, procurou exacerbar a finalização de jogadas. A terceira estação, consistia num exercício de manutenção da posse de bola, 3vs3 com um quadrado no meio, com o objetivo de trabalhar princípios de jogo defensivos (pressão/contenção vs cobertura), obrigando a equipa sem bola a proteger um quadrado central (espaço fundamental). O sistema competitivo do exercício estava organizado por duplas.

Na quarta e última estação, o exercício consistia num jogo reduzido (3vs3) com zona de conquista, valorizando o golo de primeira após conquista da zona. O objetivo do exercício foi incentivar à objetividade e orientação do corpo no sentido da baliza para aproveitar situações de finalização com maior frequência.

O terceiro exercício desta unidade de treino consistiu num torneio organizado a 4 equipas (2 equipas em cooperação), com uma relação de 6vs6 em cada campo, num espaço reduzido, de modo a dar continuidade aos princípios trabalhados nos exercícios anteriores.

No último exercício da unidade de treino 24, procurou-se providenciar uma situação jogada de 11vs11 em meio-campo, garantindo continuidade no regime de treino, de exercícios em espaço reduzido, com o objetivo de assegurar aos princípios trabalhados nos exercícios anteriores.

7.1.2. Unidade de Treino 25

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Duração

Unidade de treino: 25

Campo 4

14-09-2022 - 17:30

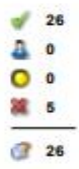



	<p>Data do jogo anterior: 10-09-2022 (Sábado)</p> <p>Data do jogo seguinte: 17-09-2022 (Sábado)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 63 min. 30 seg.</p>															
<p>1 Mobilidade Segmentar I 2 colunas de jogadores em fila, vão realizando: Skipping frente Skipping nadagueiro Adução Abdução Corrida Lateral Corrida Lateralizada Frente Corrida Lateralizada Costas Passe lateral Passe frontal Corrida saltada (frente, lado)</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>5 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (5 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>5 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	5 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	(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.	
Tempo exercício:	5 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	(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.															
<p>2 U14 - Posse de Bola (Largura x Profundidade) - Posse de bola de 10x10 com 4 apoios (2 L / 2 p) - Chegar de apoio a outro conta ponto. - Cada ligação nessa jogada que seja efetuado a menos de 3 toques valoriza em pontos.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>12 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>1 min. 30 seg.</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 30 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>4 x (3 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 30 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>13 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	12 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	1 min. 30 seg.	(0 min. 0 seg.)	Séries:	1	(0 min. 30 seg.)	Repetições:	4 x (3 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)	Tempo total:	13 min. 30 seg.	
Tempo exercício:	12 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	1 min. 30 seg.	(0 min. 0 seg.)														
Séries:	1	(0 min. 30 seg.)														
Repetições:	4 x (3 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)														
Tempo total:	13 min. 30 seg.															
<p>3 U14 - Jogo Gr+10x10+Gr (2 terços de campo) Jogo de Gr+10x10+Gr em 2 terços de campo Com portas por fora e zona para chegar. Chegada as essas zonas - 1 ponto Golo direto - vale 1 ponot Passes a menos de 3 toques soma ponto para chegar à zona ou fazer golo.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>14 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>1 min. 0 seg.</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(1 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>2 x (7 min. 0 seg.)</td> <td>(1 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>15 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	14 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)	Séries:	1	(1 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)	Tempo total:	15 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	14 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)														
Séries:	1	(1 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)														
Tempo total:	15 min. 0 seg.															

Figura 13 – UT 25

4 U14 - Jogo Gr+10x10+Gr (Entrada no Espaço)
 Situação de Jogo Gr+10x10+Gr.
 A equipa que está a atacar tem como objetivo entrar no espaço para fazer golo, a equipa que está a defender procurar recuperar a bola para passar a atacar.



Tempo exercício:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)
Séries:	1	(1 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

5 Jogo Gr+10x10+Gr (linha final - linha da área)
 Jogo Gr+10 x 10 +Gr.



Tempo exercício:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)
Séries:	1	(1 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

Figura 14 – UT 25

A vigésima quinta unidade de treino da época, planeada de acordo com o regime de duração, visou trabalhar e estimular a velocidade de pensamento e execução, variação do centro de jogo e ataque à profundidade – princípios e subprincípios de organização ofensiva (submomento 2 e 3 - criação e entrada no espaço).

O primeiro exercício consistiu em ativar e preparar os atletas para a unidade de treino através de mobilidade articular. De seguida, o grupo realizou um exercício de posse de bola de dez contra dez mais quatro apoios, com referências estruturais e o objetivo de estimular a aceleração da tomada de decisão e a antecipação de cenários, através da valorização das ligações com menos de 3 toques, e de trabalhar a variação do centro de jogo. Os pressupostos do exercício foram bem-sucedidos. O exercício visou criar uma situação jogada competitiva, através de um formato de competição de 2 equipas.

No terceiro exercício do treino, uma situação jogada condicionada de onze contra onze, o objetivo foi estimular a antecipação de cenários, o "ver antes", e a tomada de decisão mais rápida, bem como a variação do centro de jogo para entrada no espaço do corredor lateral. A

repetição sistemática e o incentivo à procura deste último comportamento conseguiram-se através da criação de zonas de pontuação para conquistar nos corredores laterais. Os jogadores compreenderam e cumpriram com o objetivo do exercício.

De seguida, a alteração da valorização da situação jogada com a criação de zonas de conquista à profundidade e valorização da entrada nesse mesmo espaço visou trabalhar o terceiro submomento de organização ofensiva.

O último exercício da unidade de treino consistiu numa situação de jogo formal (GR+10x10+GR), com o objetivo de observar e avaliar a transposição dos conteúdos trabalhos.

7.1.3. Unidade de Treino 26

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Velocidade

Unidade de treino: 26
Campo 4

15-09-2022 - 17:30


	<p>Data do jogo anterior: 10-09-2022 (Sábado)</p> <p>Data do jogo seguinte: 17-09-2022 (Sábado)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 61 min. 45 seg.</p>															
<p>1 Mobilidade Segmentar I 2 colunas de jogadores em fila, vão realizando: Skipping frente Skipping nadegueiro Abdução Abdução Corrida Lateral Corrida Lateralizada Frente Corrida Lateralizada Costas Passe lateral Passe frontal Corrida saltada (frente, lado)</p>	<table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>5 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>1 x (5 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>5 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	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.	
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.															
<p>2 U14 - 1X1 com CRZ Equipa dividida em 2 equipas. Competição: Golos</p> <p>Exercício inicia-se com CRZ da equipa vermelha, jogador que aparece na área faz movimento de afastamento para depois aparecer dentro da área para finalizar, imediatamente após sair CRZ de um lado, sai CRZ para o lado contrário da outra equipa. Ganha a equipa que fizer mais golos.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>10 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>2 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 (5 min. 0 seg.)</td> <td>(2 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>12 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	10 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)	Tempo total:	12 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	10 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)														
Tempo total:	12 min. 0 seg.															
<p>3 Estafetas 1 - Formar 2 Equipas 2 - Marcar um percurso delimitado por sinalizadores 3 - A estafeta de 80 m - sendo que cada jogador faz 20 metros de forma a passar o testemunho ao seu colega de equipa. A primeira equipa a chegar à meta ganha. 4 - 4x cada jogador, começando em 4 pontos diferentes.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>9 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>2 min. 45 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>12 x (0 min. 45 seg.)</td> <td>(0 min. 15 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>11 min. 45 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	9 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	2 min. 45 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	12 x (0 min. 45 seg.)	(0 min. 15 seg.)	Tempo total:	11 min. 45 seg.	
Tempo exercício:	9 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	2 min. 45 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	12 x (0 min. 45 seg.)	(0 min. 15 seg.)														
Tempo total:	11 min. 45 seg.															

Figura 15 – UT 26

4 Finalização 1+3x2
 Exercício de Finalização:
 3x2


Existe um ponto inicial de onde sai um passe para 3 jogadores que vão atacar o espaço por dentro, que são os três jogadores que se encontram nos restantes pontos.
 Quem finaliza, ou perde bola sai e não reage.

Passes: 4 pontos iniciais:
 - Direita
 - Meia Esquerda
 - Meia Direita
 - Esquerda



Tempo exercício:	16 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (4 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	19 min. 0 seg.	

5 Torneio 3 equipas_2
 - Torneio de 3 equipas
 Regras:
 - Três equipas de 8
 - Duas por dentro e uma equipa por fora
 - Linha do meio campo
 - Existe fora de Jogo
 - Apoios podem ser roubados



Tempo exercício:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 30 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (2 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)
Tempo total:	14 min. 0 seg.	

Figura 16 – UT 26

A vigésima sexta unidade de treino da época, num regime de velocidade, visou trabalhar e estimular a velocidade de deslocamento e de reação, em situações com envolvimento para finalização.

A unidade de treino iniciou com um exercício de mobilidade articular para ativar e preparar os jogadores para a unidade de treino.

O segundo exercício da unidade de treino consistiu numa situação de finalização com cruzamento (1vsGR), com o objetivo de trabalhar o cruzamento e a finalização de primeira, valorizando o golo nessa mesma situação (vale o dobro).

O terceiro exercício, corrida em estafetas, teve como único objetivo garantir a velocidade máxima, dado o regime da UT, colocando em competição as duas equipas do exercício anterior e dos seguintes.

No quarto exercício, uma situação jogada que visou replicar momentos de ataque rápido e de transição ofensiva e defensiva (3x2+1), atribuiu-se valorização do golo após entrada no

espaço (vale o dobro), enfatizando a procura de movimentos de ataque à profundidade. O exercício contempla diferentes pontos de partida para o início do exercício/movimentos, a fim de diversificar as diferentes propostas para explorar os mesmos princípios. O exercício estimulou ainda a reação à perda.

A unidade de treino acabou com um torneio de 3 equipas (8vs8+8 apoios). O espaço do exercício contemplava linha de fora-de-jogo/meio-campo, convidando à exploração do espaço nas costas da linha defensiva adversária.

7.1.4. Unidade de Treino 27

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Recuperação Direcionada

Unidade de treino: 27
Campo 4
16-09-2022 - 17:30


	<p>Data do jogo anterior: 10-09-2022 (Sábado)</p> <p>Data do jogo seguinte: 17-09-2022 (Sábado)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 56 min. 0 seg.</p>															
<p>1 Mobilidade Segmentar I</p> <p>2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> Skipping frente Skipping nadegueiro Adução Abdução Corrida Lateral Corrida Lateralizada Frente Corrida Lateralizada Costas Passe lateral Passe frontal Corrida saltada (frente, lado) 	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>15 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>3 x (5 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>15 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	15 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	3 x (5 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	15 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	15 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	3 x (5 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	15 min. 0 seg.															
<p>2 U14 - Pressing e Saídas do Gr</p> <p>A bola sai sempre da baliza formal com Pontapé de baliza. Correção de respetivos posicionamentos a atacar e a defender. Objetivo da equipa que está a atacar fazer golo na baliza que se encontra após o círculo central, a equipa que está a defender procura recuperar a bola o mais alto possível para ir para golo.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>10 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>1 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 (5 min. 0 seg.)</td> <td>(1 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>11 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	10 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)	Tempo total:	11 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	10 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)														
Tempo total:	11 min. 0 seg.															
<p>3 Exercitação dos esquemas tácticos defensivos/ofensivos 3</p> <p>Jogo 11 v 11 O jogo começa sempre com canto, cada equipa tem quatro cantos, dois cantos de cada lado. Sempre que a equipa que está a atacar marca golo o numero de cantos começa a contar do zero, se não marcar golo em nenhum dos quatro cantos troca de funções, passando a defender. Quem defende se recuperar bola e conseguir entrar numa das caixas, troca imediatamente de funções, passando a atacar a baliza.</p> <p>- 3 Treinadores para colocar uma 2ª Bola</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>18 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>7 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>2</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>8 x (1 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 30 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>23 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	18 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	7 min. 30 seg.		Séries:	2	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	8 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)	Tempo total:	23 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	18 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	7 min. 30 seg.															
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	8 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)														
Tempo total:	23 min. 0 seg.															

Figura 17 – UT 27

4 U14 - Rachão
 Três equipas de X jogadores
 Jogos de 1min.
 Competição: Golos
 Ganha a equipa que tiver mais pontos no final.



Tempo exercício:	6 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 15 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 15 seg.)
Tempo total:	7 min. 0 seg.	

Figura 18 – UT 27

A vigésima sétima unidade de treino da época, insere-se num regime de recuperação direcionada a pensar na recuperação para o primeiro jogo oficial.

O treino iniciou com mobilidade articular para ativar e preparar os atletas para a unidade de treino.

Seguiu-se uma situação jogada condicionada (11vs11) e intercalada com esquemas tácticos. O jogo reinicia sempre com pontapé de baliza, de modo a trabalhar o primeiro sub-momento ofensivo e o pressing. O propósito do exercício foi cumprido e a melhoria dos comportamentos evidenciada com sucesso.

Por fim, o último exercício da semana de treinos é um exercício lúdico de 8vs8 em espaço muito reduzido de modo a estimular a propensão da finalização a curta distância que obriga os jogadores a reagirem à aleatoriedade da trajetória da bola e ajustar-se em função da mesma. O exercício contempla a competição entre 3 equipas em formato torneio – fase de grupos, meia-final e final.

7.1.5. Análise e Reflexão do Microciclo 7

Com a particularidade de ser o primeiro microciclo do período competitivo da época, a sétima semana de treinos foi planeada pensando especialmente na ideia de jogo que se pretendia construir. O lado estratégico do treino e jogo foi um pouco descurado pela falta de conhecimento e informação em relação ao adversário. Neste sentido, existiu uma grande preocupação

em dotar a equipa de níveis de conhecimento e conforto muito grandes no que à ideia de jogo dizia respeito.

Após uma avaliação geral realizada no início da semana a toda o período preparatório, de modo a retirar algumas conclusões relativamente aos princípios que careciam de maior exatidão ao longo da semana.

Desse mesmo momento de reflexão, emergiu também a necessidade de nas unidades de treino da semana, de forma continuada, coerente e progressiva, adotar uma postura de otimismo, confiança e feedback positivo e encorajador em todos os momentos.

Sabendo que o jogo frente ao Vizela FC seria o primeiro de todo o plantel nas divisões nacionais, e por ser também o primeiro da época desportiva, seria compreensível que se denotasse alguma apreensão e ansiedade, sobretudo no início do jogo. Por conseguinte, a equipa técnica decidiu que durante toda a semana, a mensagem e a postura de todo o staff deveria transparecer exigência, rigor, mas também muita serenidade.

As unidades de treino desta semana foram de encontro aos objetivos delineados no início da semana. A equipa demonstrou estar preparada, com os conteúdos bem assimilados e uma compreensão bastante satisfatória do plano de jogo.

Contudo, o contexto competitivo expôs um padrão de problemas diferenciado do enfrentado até ao momento. A equipa adversária, ainda que agressiva e competitiva, sobretudo nos momentos defensivos, concedia bastante espaços para jogar. A nível ofensivo, a equipa adversária privilegiava, na sua criação de oportunidades e perigo, um registo de transições rápidas, ainda que sem muito sucesso na maior parte das tentativas.

Os jogadores revelaram dificuldades distintas e contraditórias na primeira e na segunda parte. Enquanto na primeira parte a equipa teve maior dificuldade no 3º submomento de organização ofensiva, na concretização de situações de finalização, na segunda parte a equipa revelou menor capacidade de ligação e de entrada nos espaços (1º e 2º submomento de organização ofensiva) e na reação à perda (transição defensiva). Desta forma, na segunda parte teve menor controlo e domínio do jogo.

No primeiro submomento, a equipa demonstrou maior capacidade de análise, reconhecimento e interpretação dos espaços vazios e dos jogadores livres para eliminar a pressão adversária na primeira parte. A capacidade de construção e ligação, explorando sobretudo o espaço deixado nos corredores laterais pelo adversário, foi de um nível muito elevado. Contudo, na segunda parte, a clarividência e o critério na tomada de decisão não manteve o nível desejado, o que originou menos ligações bem-sucedidas e maior dificuldade em eliminar a primeira linha de pressão.

A equipa revelou alguma dificuldade em aproveitar situações de variação do centro de jogo pelo corredor central. O jogo interior não foi muito procurado e valorizado para progredir no terreno. A equipa demonstrou ainda pouca capacidade para criar situações de finalização através de combinações curtas numa zona adiantada do terreno, já perto do último terço. Ainda assim, a exploração da vantagem numérica e espacial nos corredores laterais providenciou bastantes situações de finalização. A equipa conseguiu aproveitar e entrar nesses espaços com envolvimento de extremos, laterais, avançado e médios-interiores.

A equipa evidenciou dificuldades no momento de concretizar de forma eficaz as oportunidades criadas, sobretudo na primeira parte. Apesar da criação de situações de finalização de diferentes formas (após cruzamento, remate exterior), a eficácia registada esteve abaixo do nível desejado.

A equipa cumpriu com rigor a ocupação dos espaços idealizada de modo a proteger a baliza (espaço fundamental) e manter o bloco compacto, sobretudo na primeira parte. Na segunda parte, foi evidenciada alguma dificuldade em encurtar as distâncias inter e intra setoriais, proporcionando mais espaço ao adversário para quebrar o bloco defensivo.

A criação de zonas e momentos de pressão, principalmente em zonas adiantadas, foi muito bem-sucedida na maior parte dos momentos. Os jogadores demonstraram uma abordagem muito agressiva e eficaz na maior parte dos momentos de pressão.

A equipa não conseguiu criar lances muito perigosos através de transições ofensivas, contudo nos momentos de recuperação da posse de bola, demonstrou capacidade para encontrar saídas da zona de pressão e reciclar a posse. Ainda assim, este último princípio não foi tão bem interpretado na segunda parte, originando um jogo de constantes transições.

Nos esquemas táticos, a equipa demonstrou agressividade nos duelos aéreos, apesar da dificuldade ainda existente em definir os timings de entrada em zonas de finalização de modo a aproveitar as vantagens nos esquemas ofensivos.

Deste jogo é importante realçar a atitude competitiva da equipa que ficou em desvantagem no marcador ainda na primeira parte e soube ser resiliente e conseguir obter o empate a oito minutos do final do jogo. Ainda que nem sempre de uma forma organizada e criteriosa e com um jogar pouco consistente, a resposta da equipa em termos anímicos foi positiva.

Após o final do jogo, a equipa técnica guardou duas últimas reflexões a ter em consideração para o processo e o resto da época. A primeira no que diz respeito ao sentimento agri-doce do resultado e da exibição. A sensação de que o resultado espelha justiça, contudo não é revelador do potencial da equipa, que teve bastantes momentos de supremacia e domínio do

jogo. A diferença entre as duas equipas no que toca à qualidade individual e coletiva pareceu ser muito favorável à equipa de sub-14 do SC Braga.

O segundo tema merecedor de reflexão encontrou-se relacionado com as opções tomadas antes e durante o encontro. Após um período pré-competitivo onde a estratégia adotada ao longo dos jogos-treino foi a de equilibrar os tempos de jogo e dar oportunidade a todos os jogadores do plantel, sem provocar divisões qualitativas quer em treino quer em jogo, ao primeiro jogo oficial, os melhores jogadores foram selecionados e demonstraram estar pouco entrosados.

Segundo Serra (2021), para “otimizar uma estrutura socio-afetiva”, é fundamental “fortalecer as redes de ressonância empática dentro da equipa para que os jogadores entendam a individualidade do colega tão bem como a sua própria”. Ainda que os princípios trabalhados com todos os jogadores ao longo das semanas sejam os mesmos, a criação de harmonias e relações simbióticas é algo ao qual apenas o jogar tem acesso.

7.2. Microciclo 27

MICROCICLO 27							
Jornada	Competição	Adversário	Data	Local	Hora	Resultado	
Jogo Oficial	3ª	Fase Apuramento Campeão - Campeonato Nacional Juniores C - II Divisão	Sporting CP	12/2/2023	Academia Cristiano Ronaldo - Campo nº 5	11H00	0 - 1
Período Temporal	6/02 - Segunda	7/02 - Terça-Feira	8/02 - Quarta-Feira	9/02 - Quinta-Feira	10/02 - Sexta-Feira	11/02 - Sábado	12/02 - Domingo
Atividade	FOLGA	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	FOLGA	JOGO
Local/Hora	-	Campo 4 - 17H30	Campo 4 - 17H30	Campo 4 - 17H30	Campo 4 - 17H30	-	Campo nº 5 - 11H00
Unidade de Treino	-	100	101	102	103	-	-
Regime UT	MD (-6)	MD (-5) RECUPERAÇÃO ATIVA	MD (-4) ALTERNÂNCIA VERTICAL	MD (-3) ALTERNÂNCIA VERTICAL	MD (-2) VELOCIDADE	MD (-1)	MD
Conteúdos UT	-	Macro Princípios do Jogar Princípios Ofensivos - velocidade de decisão e execução; variação do centro de jogo.	Meso e Macro Princípios do Jogar Organização Ofensiva - 2ª e 3ª sub-momento - Criação e Entrada no Espaço - velocidade de decisão e execução; variação do centro de jogo; exploração do espaço diagonal entrelinhas e à profundidade; Organização Ofensiva - Trabalho Setorial - Linha Defensiva, Linha Média + Avançada.	Meso e Micro Princípios do Jogar Organização Ofensiva - 2ª, 3ª e 4ª sub-momento - Criação, Entrada no Espaço e Finalização - exploração do espaço diagonal entrelinhas; finalização após situações de cruzamento (dinâmicas de corredor lateral).	Aspetos Estratégicos e Micro Princípios do Jogar Organização Ofensiva - 3ª e 4ª sub-momento - Entrada no Espaço e Finalização - finalização após entrada no espaço; espontaneidade na finalização; Organização Defensiva - 1ª sub-momento - Pressing.	-	 X 

Figura 19 – Microciclo 27

O Microciclo 27, constituído por 4 unidades de treino e 1 jogo oficial teve como principal objetivo trabalhar macro princípios de organização ofensiva, nomeadamente os momentos de criação e entrada no espaço, acentuando a importância da variação do centro de jogo e do timing das desmarcações em rutura.

A distribuição do regime de treino durante o microciclo foi realizada da seguinte forma, considerando o peso da distância em relação ao jogo anterior e ao jogo seguinte: UT 100- Recuperação Ativa, UT 101 - Duração, UT 102 - Alternância Vertical, UT 103- Velocidade.

A semana de trabalho foi pensada e planeada após uma reflexão individual, setorial, intersectorial e coletiva do desempenho da equipa na jornada anterior, frente ao AD Almada 2015, e considerando também a análise realizada pelo analista da equipa técnica ao próximo adversário, Sporting CP.

Após uma reflexão conjunta sobre o jogo que antecedeu este microciclo, concluiu-se que a equipa revelou dificuldades no primeiro e segundo submomento de organização ofensiva, na velocidade e critério da circulação. A equipa demonstrou ainda pouca complementaridade de movimentos e posicionamentos na criação e aproveitamento de espaços vazios e homens-livres.

Uma das hipóteses formulada e explicativa da quebra de rendimento e desempenho coletivo na jornada anterior abrange a dimensão psicológica e emotiva do jogo. Tal como já haveria sido observado noutras ocasiões, a equipa revelou muitas dificuldades em manter o controlo emocional quando defrontou adversários que primavam pela agressividade sem bola e incluíam no seu padrão de problemas um contexto hostil e adverso, promovendo muitas situações de duelos, disputas, paragens no jogo e provocações verbais e não verbais, a fim de desestabilizar o adversário, levando-o a perder o foco e a concentração no seu jogo.

Neste sentido, a equipa técnica optou por, ao longo da semana, incentivar e promover momentos de maior pressão emocional e competitividade nos seus exercícios, através do encurtamento dos espaços do mesmo e da introdução de formatos competitivos distintos, como por exemplo: sobe e desce; vence a última equipa a pontuar, entre outros.

Por último, considerou-se fundamental em função da análise ao adversário, direcionar a semana de trabalho para o primeiro e segundo submomento de organização ofensiva, mais concretamente para a exploração do espaço entrelinhas diagonal (lado cego do setor médio adversário) e a definição de situações de superioridade numérica em ataque rápido.

7.2.1. Unidade de Treino 100

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Recuperação

Unidade de treino: 100
Campo 4

07-02-2023 - 17:30

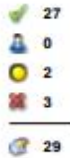



	<p>Data do jogo anterior: 05-02-2023 (Domingo)</p> <p>Data do jogo seguinte: 12-02-2023 (Domingo)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 59 min. 0 seg.</p>															
<p>1 Mobilidade Segmentar I 2 colunas de jogadores em fila, vão realizando: Skipping frente Skipping nadegueiro Abdução Abdução Corrida Lateral Corrida Lateralizada Frente Corrida Lateralizada Costas Passe lateral Passe frontal Corrida saltada (frente, lado)</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>5 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (5 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>5 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	5 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	(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.	
Tempo exercício:	5 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	(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.															
<p>2 U14 - Baralhinho Coletivo Jogo 5x5+4 Objetivo da equipa que tem bola fazer golo nas balizas, equipa que está sem bola procurar recuperar a bola para inverter funções. Competição: Golos</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>15 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>2 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>2</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>3 x (2 min. 30 seg.)</td> <td>(0 min. 30 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>17 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	15 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	2 min. 30 seg.		Séries:	2	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	3 x (2 min. 30 seg.)	(0 min. 30 seg.)	Tempo total:	17 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	15 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	2 min. 30 seg.															
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	3 x (2 min. 30 seg.)	(0 min. 30 seg.)														
Tempo total:	17 min. 0 seg.															
<p>3 Jogo 7x7 Jogo 7x7. Jogadores menos utilizados.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>16 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>1 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 (8 min. 0 seg.)</td> <td>(1 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>17 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	16 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (8 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)	Tempo total:	17 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	16 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (8 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)														
Tempo total:	17 min. 0 seg.															

Figura 20 – UT 100


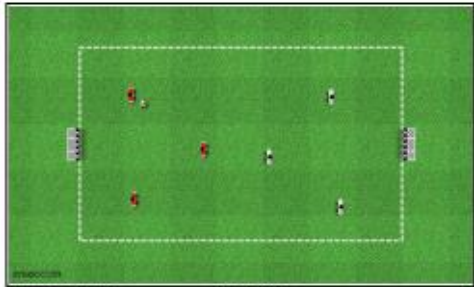
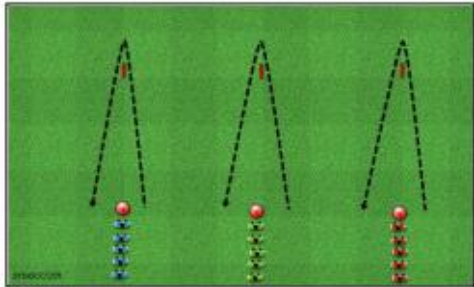

<p>4 Futevolei Terreno 12 x 6 metros. Cada equipa pode dar 3 toques no máximo e 1 toque por jogador. A bola só pode bater no solo uma vez. Pode-se utilizar qualquer parte do corpo para contactar a bola excepto os membros superiores. Joga-se a 15 pontos. Quem ganha o ponto serve.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</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>1 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 exercício:	0 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	0 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	0 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	0 min. 0 seg.															
<p>5 Jogo 3x3 Jogo 3X3.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</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>1 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 exercício:	0 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	0 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	0 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	0 min. 0 seg.															
<p>6 Velocidade - Tipo Estafeta Velocidade - Tipo Estafeta Variante 1 - Deslocamento sem bola Variante 2 - Deslocamento com condução de bola</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</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>1 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 exercício:	0 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	0 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	0 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	0 min. 0 seg.															
<p>7 Torneio 3 equipas 7 Torneio 3 equipas em campo reduzido.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>18 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>2 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>3</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>3 x (3 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 30 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>20 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	18 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	2 min. 30 seg.		Séries:	3	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	3 x (3 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)	Tempo total:	20 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	18 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	2 min. 30 seg.															
Séries:	3	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	3 x (3 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)														
Tempo total:	20 min. 0 seg.															

Figura 21 – UT 100

Em simultâneo:
Menos Utilizados: Ex: 3,
Mais utilizados: 4,5,6

Figura 22 – UT 100

A centésima unidade de treino da época, inserida num regime predominantemente de recuperação ativa, insistiu em conceitos macro como a variação de centro de jogo.

A unidade de treino iniciou com um exercício de mobilidade articular. De seguida, realizou-se um exercício grupal, o baralhinho coletivo (8vs8+8 apoios). Este exercício consiste numa situação de jogo reduzido com o objetivo de trabalhar a variação do centro de jogo, identificar o lado vazio e orientar o corpo para progredir/retirar de pressão. O propósito do exercício foi cumprido, sobretudo no que diz respeito à identificação dos timings de comportamento para variar o centro de jogo e explorar o lado vazio. O exercício visou criar uma situação jogada competitiva, através de um formato de competição de 3 equipas a competirem num total de 3 jornadas, com golos de primeira a valerem por 2, de modo a incentivar a orientação do corpo para a baliza (corpo aberto).

O terceiro momento da unidade de treino provocou uma divisão na equipa. Os jogadores menos utilizados no jogo anterior realizaram uma nova situação de jogo reduzido (7vs7) com o objetivo de lhes conferir maior carga e uma vivência o mais semelhante possível ao jogo formal.

Por sua vez, os jogadores mais utilizados permaneceram à parte, em regime de recuperação. A tipologia destes exercícios com características lúdico-competitivas tem como objetivo otimizar a recuperação dos jogadores, estimulando os mesmos nas diferentes dimensões das cargas e dos regimes do jogo (tensão, duração e velocidade) em proporções muito reduzidas e com um grande intervalo de descanso.

O quarto exercício voltou a juntar toda a equipa para um torneio de 3 equipas (8vs8+8 apoios) com o objetivo de avaliar a aquisição dos conteúdos trabalhados anteriormente num sistema de competição entre 3 equipas.

7.2.2. Unidade de Treino 101

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Duração

Unidade de treino: 101
Campo 4
08-02-2023 - 17:30

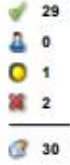

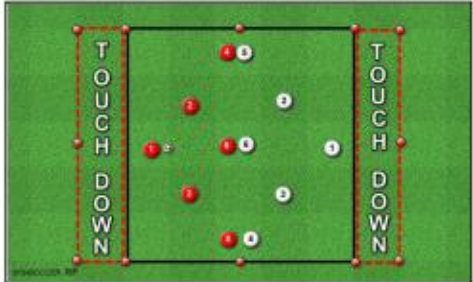

	<p>Data do jogo anterior: 05-02-2023 (Domingo)</p> <p>Data do jogo seguinte: 12-02-2023 (Domingo)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 60 min. 30 seg.</p>
<p>1 Mobilidade Segmentar I</p> <p>2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> Skipping frente Skipping nadegueiro Adução Abdução Corrida Lateral Corrida Lateralizada Frente Corrida Lateralizada Costas Passo lateral Passo frontal Corrida saltada (frente, lado) 	 <p>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.</p>
<p>2 GOT- JOGO LUDICO TOUCHDOWN</p> <p>Jogo Lúdico TouchDown</p> <p>Regras:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Para pontuar, a equipa com posse tem que conquistar a zona de "TouchDown" através da passagem com a bola controlada ou por passe com receção dentro da zona. 2- Jogado predominantemente com as mãos: 2.1- Com a mão só é permitido jogar para trás; 2.2- Com o pé (com passe em voley) é permitido jogar para qualquer direção. 3- Bola cai no chão, troca a posse da bola. 4- Pontuação: 4.1- Só pode haver ponto, se toda a equipa que está a atacar, estiver toda no 1/2 campo ofensivo; 4.2- Se houver ponto e haver jogadores adversários atrás do seu 1/2 campo, o ponto vale 2. 	 <p>Tempo exercício: 7 min. 30 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 30 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 3 x (2 min. 30 seg.) (0 min. 45 seg.) Tempo total: 9 min. 0 seg.</p>
<p>3 U14 - 5x5 + 2 Ap à profundidade</p> <p>Situação de 5x5.</p> <p>Objetivo conseguir chegar de apoio a apoio para fazer ponto.</p> <p>2 Toques.</p> <p>Recuperar e salvar a um apoio para definir orientação.</p>	 <p>Tempo exercício: 7 min. 30 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 3 x (2 min. 30 seg.) (0 min. 30 seg.) Tempo total: 8 min. 30 seg.</p>

Figura 23 – UT 101

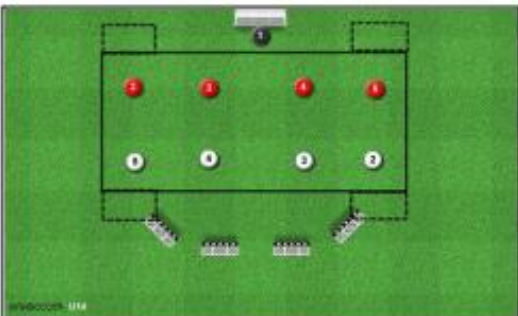


<p>4 U14 - 4x4 (Linha Defensiva) Situat�o de 4x4.</p> <p>Linhas defensivas, uma contra a outra. O objetivo da equipa que ataca as mini-balizas � conseguir fazer golo, nestas, sendo que do lado da bola s�o podem fazer na baliza frontal e do lado oposto s�o podem fazer golo na mini-baliza em diagonal. Para al�m disso para fazer ponto tamb�m podem conquistar as zonas nos corredores laterais. A equipa que ataca a baliza formal, pode fazer golo nessa baliza ou entrar nas zonas nos corredores laterais.</p> <p>Passes frontal 1 ponto. Passes diagonal para lado contr�rio - 2 pontos</p> <p>Colocar a linha a meio, formar uma cruz.</p>	 <p>Tempo exercitac�o: 0 min. 0 seg. Tempo de recupera�o: 0 min. 0 seg. S�ries: 1 (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Repeti�es: 1 x (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 0 min. 0 seg.</p>
<p>5 U14 - Gr + 6X6 + Gr Jogo 6x6.</p>	 <p>Tempo exercitac�o: 10 min. 0 seg. Tempo de recupera�o: 3 min. 0 seg. S�ries: 2 (0 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Repeti�es: 2 x (2 min. 30 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 12 min. 0 seg.</p>
<p>6 U14 - Jogo Gr+10x10+Gr (2 ter�os de campo) Jogo de Gr+10x10+Gr em 2 ter�os de campo.</p> <p>Linha a meio (laranja).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passes diagonal para a frente - 1 golo (2 reps) - Livre (2 reps) 	 <p>Tempo exercitac�o: 24 min. 0 seg. Tempo de recupera�o: 3 min. 0 seg. S�ries: 2 (0 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Repeti�es: 2 x (6 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 28 min. 0 seg.</p>

Figura 24 – UT 101

A centésima primeira unidade de treino da época, inserida no dia com predominância na tensão, teve como objetivo trabalhar os meso e micro referenciais ofensivos da equipa (sub e subsubprincípios), sobretudo relativamente   cria o e entrada no espaço (submomento 2 e 3) - antecipar tomada de decisão; amplitude visual; passe diagonal em progressão.

O primeiro exercício promoveu a ativa o dos jogadores para a unidade de treino através da mobilidade articular e de um jogo lúdico-competitivo com o objetivo de aumentar os índices de motiva o, alegria e confiança dos jogadores, bem como de fortalecer a rela o dos pares – numa situa o que promovesse muitas contra es exc tricas e contacto - Touchdown

(6vs6). O formato competitivo do exercício colocou 2 equipas em competição divididas em 2 campos.

O exercício seguinte contemplava um Jogo de Posição (4vs4+4 apoios) com o objetivo de trabalhar a velocidade da tomada de decisão em espaços reduzidos, a leitura e interpretação de vantagens, ocupação racional dos espaços e variabilidade na posse (pontes, paredes, tabelas e variações).

No terceiro exercício a equipa foi dividida por setores. A linha defensiva, num exercício setorial (4vs4), trabalhou a circulação rápida e a verticalidade no passe, com valorização do passe diagonal. A linha média e a linha avançada (6vs6), numa situação de jogo reduzido intersectorial, focaram-se em subprincípios como encontrar ligações para a frente, complementaridade de movimentos dos avançados para criar superioridade numérica e ler, interpretar e preencher espaços vazios de ligação (valorização do passe diagonal em progressão).

O quarto exercício juntou todos os setores num Jogo Condicionado (GR+10vs10+GR) com o objetivo de avaliar a transposição dos conteúdos trabalhados anteriormente de forma fracionada para o jogar coletivo da equipa, enfatizando a valorização do passe diagonal em progressão.

Por fim, o treino terminou com uma situação de Jogo Formal (GR+10vs10+GR) com o objetivo de observar e avaliar a aprendizagem dos conteúdos trabalhados.

7.2.3. Unidade de Treino 102

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Alternância Vertical

Unidade de treino: 102

Campo 4

09-02-2023 - 17:30

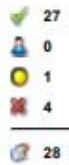



<p>Figura 25 – UT 102</p> 	<p>Data do jogo anterior: 05-02-2023 (Domingo)</p> <p>Data do jogo seguinte: 12-02-2023 (Domingo)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 62 min. 45 seg.</p>															
<p>1 Mobilidade Segmentar I</p> <p>2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> Skipping frente Skipping nadegueiro Adução Abdução Corrida Lateral Corrida Lateralizada Frente Corrida Lateralizada Costas Passo lateral Passo frontal Corrida saltada (frente, lado) 	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>5 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>1 x (5 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>5 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	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.	
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.															
<p>2 Jogo 8 x 8</p> <p>Jogo 8x8 com GR's. Futebol Gaélico - GR+ 8x8 + GR'</p> <p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 passos e tem de driblar - Podem passar para a todo lado com os pés e com mãos - Podem agarrar o jogador e não podem puxar a camisola - Golo vale de qualquer forma menos com as mãos. <p>- Golo de 1ª - 2 golos</p> <p>2 campos sem GR. Sobe e desce.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>8 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>1 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>4 x (2 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 30 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>9 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	8 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	1 min. 30 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	4 x (2 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)	Tempo total:	9 min. 30 seg.	
Tempo exercício:	8 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	1 min. 30 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	4 x (2 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)														
Tempo total:	9 min. 30 seg.															
<p>3 U14 - Jogo de posição 10x8 +GR (Espaço entrelinhas e definição último terço)</p> <p>Exercício inicia-se pela equipa vermelha a atacar, que tenta ligar no espaço entrelinhas, após isso se a jogada se desenrola por fora o golo vale 1, se for passe por dentro da linha defensiva o golo vale 3.</p> <p>A equipa que está a defender quando recupera para fazer ponto tem de finalizar numa das duas mini-balizas.</p> <p>Equipa a atacar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola a entrar entre-linhas desbloqueia para ir para golo - Valorização do passe diagonal entre-linhas - vale 1 + golo - 2 golos - Depois de entrar entre-linhas a equipa tem 7 segundos para finalizar <p>Equipa a defender</p> <ul style="list-style-type: none"> - acertar na baliza - 1 golo - Golo - 2 golos 	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>15 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>3 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>4 x (4 min. 0 seg.)</td> <td>(1 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>19 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	15 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	4 x (4 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)	Tempo total:	19 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	15 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	4 x (4 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)														
Tempo total:	19 min. 0 seg.															


Figura 26 – UT 102

4 U14 - Finalização após cruzamento
 2 Grupos. O exercício inicia-se sempre nos jogadores que se encontram ao lado da baliza.

Variante 1 - Sai passe diagonal para o extremo do lado contrário, condução do extremo para atrair Adv e libertar no envolvimento do DL, cruzamento com a chegada na área dos jogadores que iniciaram o exercício e do extremo.


Variante 2 - Sai passe diagonal para o DL, extremo faz movimento de rutura nas costas do Adv, recebe passe do DL, Ext tira cruzamento com a chegada na área dos 2 jogadores que iniciaram o exercício.

- 4 bonecos e 2 balizas de 3



Tempo exercício:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 15 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (3 min. 30 seg.)	(0 min. 45 seg.)
Tempo total:	16 min. 15 seg.	

5 U14 - Jogo Gr+10x10+Gr (meio campo)
 Jogo Gr+10x10+GR.



Tempo exercício:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (6 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	13 min. 0 seg.	

Figura 27 – UT 102

A centésima segunda unidade de treino da época, em regime de alternância vertical, focou-se em trabalhar os macro referenciais ofensivos da equipa, sobretudo relativamente ao submomento 2 e 3 de criação e entrada no espaço (variação do centro de jogo).

Apesar de o enquadramento semanal do microciclo sugerir que o regime adequado para esta unidade de treino seria o de duração, devido aos constrangimentos do espaço de treino (treino em meio-campo de 11), procurou-se contextualizar a unidade de treino num regime de alternância vertical, aumentando apenas os tempos de execução dos exercícios e diminuindo o número e tempo das pausas.

A unidade de treino iniciou-se com um jogo lúdico-competitivo, o Futebol Gaélico (6x6), com o objetivo de melhorar o cálculo de trajetórias e finalização espontânea e ativar os atletas para a unidade de treino.

O segundo exercício, o Jogo dos Setores (GR+10x10+GR) contemplou a criação de setores com o objetivo a condicionar e restringir o posicionamento da equipa sem bola, de modo a potenciar a ocupação de espaços entrelinhas e entrada no espaço (submomento 3 de

organização ofensiva), com valorização do passe diagonal em progressão. Cada tentativa de finalização bem-sucedida da equipa adversária contou como um golo, de modo a incentivar uma reação rápida à perda (TAD).

O terceiro exercício consistiu em situações de finalização após cruzamento. O exercício inicia com dinâmica de corredor entre lateral-extremo e termina com preenchimento das zonas de finalização (1º e 2º poste). O exercício estava organizado num formato competitivo entre 2 equipas. A equipa com mais jogadas de golo bem-sucedidas venceu.

O quarto exercício da unidade de treino consistiu numa situação jogada de onze contra onze com o objetivo de observar e avaliar a aprendizagem dos conteúdos trabalhados em meio-campo.

7.2.4. Unidade de Treino 103

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Velocidade

Unidade de treino: 103

Campo 4

10-02-2023 - 17:30

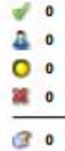

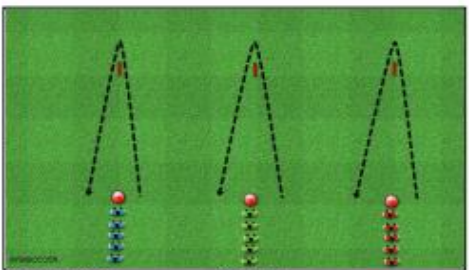

	<p>Data do jogo anterior: 05-02-2023 (Domingo)</p> <p>Data do jogo seguinte: 12-02-2023 (Domingo)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 55 min. 10 seg.</p>															
<p>1 Mobilidade Segmentar I</p> <p>2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> Skipping frente Skipping nadegueiro Adução Abdução Corrida Lateral Corrida Lateralizada Frente Corrida Lateralizada Costas Passo lateral Passo frontal Corrida saltada (frente, lado) 	 <table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>5 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>1 x (5 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>5 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	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.	
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.															
<p>2 Velocidade - Tipo Estafeta</p> <p>Velocidade - Tipo Estafeta</p> <p>Variante 1 - Deslocamento sem bola</p>	 <table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>8 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>3 min. 55 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>4</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>12 x (0 min. 10 seg.)</td> <td>(0 min. 5 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>11 min. 40 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	8 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	3 min. 55 seg.		Séries:	4	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	12 x (0 min. 10 seg.)	(0 min. 5 seg.)	Tempo total:	11 min. 40 seg.	
Tempo exercício:	8 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	3 min. 55 seg.															
Séries:	4	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	12 x (0 min. 10 seg.)	(0 min. 5 seg.)														
Tempo total:	11 min. 40 seg.															
<p>3 U14 - Posse de Bola 4+(6x6)+4</p> <p>Manutenção da posse de bola em estrutura.</p> <p>10 passes - 1 ponto</p> <p>Cada passe para a frente - conta 2 passes</p> <p>Apóios (Defesas) - Máximo 2 toques.</p> <p>Passes entre si não contam.</p>	 <table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>8 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>1 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>4 x (2 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 30 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>9 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	8 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	1 min. 30 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	4 x (2 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)	Tempo total:	9 min. 30 seg.	
Tempo exercício:	8 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	1 min. 30 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	4 x (2 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)														
Tempo total:	9 min. 30 seg.															

Figura 28 – UT 103

4 U14 - Controlo da Profundidade com os Médios (Bola Livre, Bola Tapada e Disputa Aérea).

Circulação da bola em largura e profundidade. Correção de posicionamentos.



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

5 GOT- FINALIZAÇÃO- 'TIRO AO ALVO' COM PASSE PARA GOLO

Exercício inicia com passe do jogador 1 para o jogador 2.
Quando o passe é efectuado, o jogador 3 desmarca-se para receber o passe do jogador 2.
Jogador 3 finaliza.
Jogador 2, depois de fazer o passe, desmarca-se para receber passe do jogador 4 para finalizar.

Regras:

- 1- Golo só vale no alvo colocados na baliza.
- 2- Golo de primeira vale 3
- 3- Golo a dois toques vale 1
- 4- Competição individual.

Organização:

- 8 jogadores



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

6 U14 - Pressing

A bola sai sempre da baliza formal com Pontapé de baliza.
Correção de respetivos posicionamentos a defender.
Objetivo da equipa que está a atacar fazer golo na baliza que se encontra após o círculo central, a equipa que está a defender procura recuperar a bola o mais alto possível para ir para golo.



Tempo exercício:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (6 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	13 min. 0 seg.	

7 U14 - Rachão

Jogos de 1min ou 2 golos.

Competição: Golos



Tempo exercício:	6 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 15 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 15 seg.)
Tempo total:	7 min. 0 seg.	

Figura 29 – UT 103

A centésima terceira unidade de treino da época, inserido no regime de velocidade. Teve também como objetivo trabalhar aspetos estratégicos relativamente ao primeiro submomento (pressing) de organização defensiva e aspetos micro (técnicos) relativos à concretização de situações de finalização.

O primeiro exercício do treino envolveu mobilidade articular para ativar e preparar os atletas para a unidade de treino e também velocidade – competição de sprints com o objetivo de cumprir as metas de velocidade máxima desejada tendo em conta o regime de treino.

O segundo exercício consistiu num Jogo de Posição (10vs10), com o objetivo de manutenção da posse de bola, incentivando a circulação rápida da linha de passe e valorizando o passe em progressão. As linhas defensivas de cada equipa encontravam-se impossibilitadas de entrar no espaço de jogo, servindo de estação de segurança para a sua respetiva equipa. Os passes realizados entre si não poderiam ser contabilizados para o sistema de competição, o record de passes.

No momento seguinte do treino houve uma divisão da equipa por setores. O exercício intersectorial incluía a linha defensiva e a linha média, com o objetivo de trabalhar o princípio de bola coberta e descoberta e defesa da profundidade. O exercício setorial (linha avançada) consistiu numa situação de 1vs0 com entrada no espaço, com o objetivo de desenvolver e trabalhar o timing dos movimentos de rutura e a finalização.

O sexto exercício do treino consistiu numa situação jogada condicionada (11vs11). O jogo reiniciava sempre com pontapé de baliza, de modo a trabalhar o primeiro sub-momento defensivo, o pressing. Este exercício teve como principal objetivo trabalhar as dinâmicas de pressing da equipa e os possíveis ajustes estratégicos passíveis de serem aplicados no jogo em função das saídas do adversário. No caso, uma vez que o Sporting apresentou esporadicamente uma saída a 3 na sua primeira fase de construção nos jogos analisados, este exercício serviu para preparar os jogadores para esta possibilidade, fazendo-os vivenciar as alterações necessárias a fazer sobretudo no movimento e percurso de pressão do ponta de lança (dentro para fora a bloquear ligação com lado contrário ou frontal para impedir condução do defesa central).

O último exercício da semana de treinos é um exercício lúdico de 8vs8 em espaço muito reduzido de modo a estimular a propensão da finalização a curta distância que obriga os jogadores a reagirem à aleatoriedade da trajetória da bola e ajustar-se em função da mesma. O exercício contempla a competição entre 3 equipas em formato torneio – fase de grupos, meia-

final e final.

7.2.5. Análise e Reflexão do Microciclo 27

A preparação e planificação do microciclo 27 atendeu ao facto da equipa ter empatado na jornada anterior, não tendo sido capaz de dar a melhor resposta em termos exibicionais. Por este motivo, o grupo demonstrou-se um pouco desconfiado e receoso ao longo da semana de treinos, revelando baixos índices de motivação e confiança.

Desta forma, à semelhança do microciclo anteriormente descrito, a equipa técnica definiu como objetivo para a semana de trabalho adotar uma postura otimista e encorajadora, procurando recorrer ao feedback positivo com maior frequência e ser mais tolerante ao erro, sem deixar de ser exigente no que toca ao comportamento, compromisso e atitude competitiva.

Ao longo da semana, o aumento dos índices de confiança dos jogadores foi notório, assim como do entusiasmo e motivação para o jogo. Um dos fatores contributivos para esta evolução prende-se com o facto da próxima jornada ser o primeiro jogo da época que incluiu um período de estágio, algo que era uma novidade para todo o grupo de trabalho e permitiu estreitar as relações entre todos e criar um maior entrosamento entre os jogadores e o staff.

O jogo frente ao Sporting CP “B”, distinguiu-se dos demais pela particularidade de todo o plantel adversário ser também ele constituído apenas por jogadores sub-14, havendo um maior equilíbrio em termos maturacionais. Consequentemente, este maior equilíbrio permitiu que o jogo tivesse uma exigência e um grau de dificuldade menores do ponto de vista físico.

A equipa demonstrou mais variabilidade e superioridade no processo de jogo coletivo ao longo da partida, tendo sido capaz de criar e concretizar diversas situações de finalização e golo. O adversário privilegiava um jogo de muita paciência com bola e uma circulação à largura para criar desgaste e explorar a verticalidade dos extremos e avançado através de situações de 1vs1 nos corredores laterais e exploração da profundidade. Neste sentido, o pressing trabalhado e as abordagens e contenções defensivas foram capazes de anular e condicionar a ação do portador da bola com sucesso na maior parte das vezes.

No primeiro submomento, a equipa superou a pressão do adversário sem demonstrar muitas dificuldades de leitura e interpretação dos espaços vazios e homens livres para dar sequência à saída e eliminar as primeiras linhas de pressão do adversário. Na primeira parte a equipa revelou menor capacidade para descobrir o espaço entrelinhas nos extremos. Contudo, a mudança do ponto de partida dos médios (dois médios defensivos e um médio ofensivo) permitiu à equipa encontrar com mais facilidade esses espaços.

A ameaça e exploração dos espaços foi bem conseguida, nomeadamente na segunda parte, sobretudo através da capacidade de jogo interior dos médios/extremos e das ameaças à profundidade garantidas em complementaridade pelo avançado. Desta forma, a equipa conseguiu diversas vezes criar superioridades e vantagens espaciais para poder entrar em espaços à frente e na profundidade. Contudo, a eficácia da equipa no momento de finalização não esteve com concordância com o volume e qualidade das oportunidades criadas.

A nível defensivo, destaca-se a rigorosa ocupação de espaços e a criação de zonas e momentos de pressão, principalmente em zonas adiantadas. A equipa conseguiu orientar com sucesso a circulação do adversário, evitando a variação do centro de jogo e impedir a sua progressão no terreno.

Em momento de transição ofensiva, a equipa demonstrou capacidade para encontrar saídas da zona de pressão e conseguir sobretudo, de forma vertical e objetiva, encontrar ligações para progredir e aproveitar os desequilíbrios do adversário.

Deste jogo é importante destacar a estabilidade emocional e capacidade de resiliência reveladas pela equipa. Apesar de uma entrada no jogo menos positiva, a equipa foi capaz de ainda na primeira parte apresentar um excelente nível de jogo, sendo dominadora com bola e impondo a sua identidade perante o adversário. Em momentos de maior dificuldade a equipa teve um espírito solidário, sobretudo nos minutos finais do encontro, já em vantagem, e conseguiu através de forma organizada e fiel aos seus princípios não permitir a criação de oportunidades ao adversário e conquistar a vitória.

A análise e o balanço feito do jogo e deste microciclo foram muito positivos, e não só o resultado, mas também a forma como este foi conquistado restabeleceu os índices de confiança da equipa e julgo ter sido um ponto de viragem que moralizou bastante não só o staff técnico como também todo o plantel, cimentado a ideia de que a equipa teria condições para disputar pelos objetivos definidos previamente, nomeadamente a disputa do título nacional.

7.3. Análise Comparativa entre os Microciclo 7 e 27

Os microciclos apresentados remetem para fases bastante distintas da época, não só em termos de momento competitivo como também de desempenho coletivo. Ao longo da época a compreensão e a interpretação do jogar idealizado sofreu inúmeras modelações e melhorias. No início da época, período para o qual remete o microciclo 7, a equipa revelava ainda alguma desconfiança de si própria que era espelhada na dificuldade de ser mais constante e dominadora em todos os momentos de jogo.

Com o avançar da época e a menor rotatividade nas opções, sobretudo no onze inicial, creio que as sinergias coletivas potenciaram o entendimento coletivo do jogar e a melhoria das prestações. No microciclo 27, contra um adversário com um padrão de problemas mais complexo e exigente que o do microciclo 7, a equipa foi capaz de ter uma exibição dominadora e constante na maior parte do jogo, com muita capacidade para controlar o jogo com bola e criar várias situações de finalização e oportunidades de golo.

Um dos pontos-chave que no meu entendimento contribuiu para um crescimento coletivo da equipa diz respeito a uma questão tática alterada após as primeiras jornadas do campeonato. No momento do pressing em organização defensiva, a equipa não era tão forte e criar zonas de pressão longe da sua baliza. A equipa revelava dificuldades em proteger os espaços interiores por projetar um médio para se juntar ao avançado na pressão a dois aos defesas centrais.

Esta dinâmica foi corrigida de modo a potenciar este submomento do jogo, passando a pressionar apenas com o avançado, uma vez que os jogadores dessa posição também tinham características e capacidades físicas que o permitiam. Este jogador passou a ter um papel fundamental na criação de zonas de pressão através da capacidade para dividir posições e condicionar a decisão do portador da bola através dos seus percursos e passou a ser apoiado pelo extremo do lado contrário que pressionava o lado cego do adversário.

Os resultados desportivos da primeira fase do campeonato também contribuíram para que os índices de confiança da equipa e a sua consistência ao nível de desempenho espelhasse notórias melhorias entre os dois microciclos descritos.

No que diz respeito à planificação das unidades de treino, no vigésimo sétimo microciclo os exercícios exibem um grau de complexidade e dificuldade maior dado a aquisição assimilação dos conceitos basilares transmitidos ao longo da época.

Deste modo, a equipa técnica sentiu necessidade de elevar o grau de dificuldade dos exercícios como resposta à taxa de sucesso crescente na concretização dos objetivos definidos e para proporcionar um contexto mais adverso durante a semana de treinos ao grupo que acumulou mais minutos, uma vez que a heterogeneidade qualitativa do grupo tendeu a evidenciar-se mais ao longo do período competitivo fruto das assimetrias na distribuição dos tempos de jogo.

Quanto ao problema identificado na análise do microciclo dez relativamente à falta de sintonia entre os jogadores, promovida por uma grande rotatividade no período preparatório, foi cada vez menos preponderante com o passar da época devido à menor repartição dos tempos de jogo, sobretudo na segunda fase do campeonato.

A minha intervenção foi claramente mais ativa e destacada no vigésimo sétimo micro-ciclo, tendo inclusive orientado e liderado o quinto exercício da centésima primeira unidade de treino. A maior afinidade com o método, o processo e a ideia da equipa técnica permite-me usufruir mais destes momentos e ter uma intervenção mais presente, com maior liberdade nos momentos e no conteúdo do *feedback* transmitido.

8. Desenvolvimento Profissional

A título pessoal e profissional, a época desportiva 2022/2023 simboliza a concretização de um objetivo traçado desde o início do meu percurso enquanto treinador de futebol. O trajeto que se iniciou em 2018, numa escola de futebol de formação, desde cedo despertou em mim curiosidade sobre como seria trabalhar num clube de referência a nível nacional e num contexto profissional. Ser parte integrante e interventiva de uma estrutura profissional e estar imbuído num ambiente com um patamar de exigência elevado, com o objetivo de formar e evoluir jogadores jovens de elite foi o principal fator de motivação.

O começo da época trouxe novos desafios, alguns dos quais me sentia preparado para enfrentar fruto de experiências e vivências anteriores em patamares de exigência elevados, e outros que me fizeram crescer, evoluir e compreender melhor o contexto para que fosse possível corresponder melhor às obrigações e necessidades do mesmo.

8.1. Treinador-Adjunto Estagiário – SC Braga

Um dos primeiros desafios consistiu na conquista de um espaço de intervenção dentro da equipa técnica que me acolheu enquanto treinador-adjunto estagiário. Os principais elementos desta equipa técnica trabalham juntos há três anos, por conseguinte, numa fase inicial foi necessário adaptar-me aos seus hábitos, formas de pensar, metodologias e rotinas.

Nas primeiras semanas senti que deveria ser capaz de desenvolver a minha capacidade de comunicação e persuasão, na partilha das minhas opiniões, e exprimir a minha forma de pensar o treino e o jogo, com sugestões que pudessem ser lógicas, coerentes e condizentes com uma forma de trabalhar já muito enraizada nos restantes elementos desta equipa técnica. Aprendi a ouvir, refletir e compreender as relações e os esquemas de pensamento não só do líder do processo, o treinador principal, mas também dos restantes elementos, para posteriormente ser capaz de acrescentar valor à equipa técnica.

Após as primeiras semanas de adaptação e conhecimento desta mesma forma de trabalhar, senti que comecei a ganhar algum espaço de opinião e intervenção quer no planeamento e análise dos treinos e dos jogos, como também na operacionalização do processo. À medida que a época se foi desenrolando, a minha identificação e afiliação com a metodologia de treino e a ideia de jogo preconizadas foi crescendo. Consequentemente, o meu à-vontade em intervir sobre o processo foi aumentando, bem como a pertinência dessas mesmas intervenções.

Um dos fatores preponderantes que permitiu que me acostumassem rapidamente à cultura e ao grau de exigência da equipa e do clube foi o tempo de convivência e partilha num ambiente que se quis umas vezes formal e outras de natureza informal. Um dos meus objetivos para a época desportiva era estar presente no maior número de momentos de partilha possível, uma vez que no meu entender, é através da interação com diferentes opiniões e formas de pensar e operacionalizar o processo que podemos evoluir as nossas próprias intenções.

O facto do contexto onde pude trabalhar proporcionar as melhores condições para que estes momentos de interação acontecessem, nomeadamente o tempo e o espaço, permitiu-me esclarecer todas as minhas inquietações, dúvidas e curiosidades que já moravam em mim ou que me foram surgindo ao longo do processo.

Neste sentido, as reuniões afetas à análise do jogo e planeamento de cada unidade de treino, construída em conjunto por toda a equipa técnica e onde sentia liberdade para questionar, debater e sugerir, foram experiências únicas e muito enriquecedoras para mim, não só enquanto profissional, mas também como pessoa.

As tarefas que me foram delegadas contribuíram em grande parte para a construção de uma personalidade profissional caracterizada por uma postura reflexiva. A realização semanal dos relatórios do microciclo e do jogo levou-me não só a desenvolver o meu sentido de responsabilidade e organização, como também a fomentar o meu espírito crítico, que considero fulcral para o crescimento e evolução do processo.

A concentração de todas as equipas de competição do SC Braga na Cidade Desportiva permitiu ainda confrontar-me e ser confrontado com diversas formas de trabalhar no mesmo universo em diferentes escalões. Procurei assistir a treinos de outras equipas e conversar com os seus treinadores, em momentos de maior informalidade, a fim de absorver o máximo possível do universo SC Braga e da essência de cada um dos seus intervenientes.

A convivência com outros departamentos da estrutura, nomeadamente o gabinete de otimização técnica, o de observação e análise e o de otimização desportiva, permitiu-me ter acesso a ferramentas até ao momento desconhecidas em contexto prático como o *Global Positioning System* e outros sistemas de controlo e monitorização de cargas como a Perceção Subjetiva de Esforço e ferramentas de vídeo como o *Hudl* e o *LongoMatch*.

Por todos estes momentos de partilha e interação, considero-me um treinador muito

mais completo e com maior conhecimento de diversos ramos que estão ligados ao treino. Os graus de liberdade para observar, analisar, refletir e experimentar foram fundamentais para a minha evolução enquanto treinador e pessoa.

8.2. Formação e Literatura

A minha intenção ao longo da época desportiva não foi a de apenas absorver todas as vivências e experiências que o contexto me pudesse proporcionar, mas também a de procurar conhecimento e oportunidades de crescimento noutras realidades e poder levá-las para o meu dia-a-dia, enquadrando as mesmas nas minhas crenças e ideologias e no meu contexto de trabalho.

Desta forma, procurei ser ativo na participação em ações de formação, leitura de livros relevantes para a prática da atividade e visitar outros contextos e realidades.

No que diz respeito à literatura e ações de formação, procurei adquirir conhecimento sobretudo na área do treino e da metodologia. Uma vez que a equipa técnica com a qual trabalhei idealizava o treino e o jogo de acordo com a Periodização Tática, uma metodologia com a qual estava familiarizado, mas com a qual nunca tinha contactado numa realidade tão próxima de um nível profissional, procurei aprender e entender melhor esta forma de pensar e operacionalizar uma determinada Ideia de Jogo.

Tabela 13 - Formações Assistidas

FORMAÇÕES ASSISTIDAS
“Capacidades Motoras no Futebol”
“Formação Contínua de Leis de Jogo – Atualização FIFA”
“A Periodização Tática de Vítor Frade enquanto metodologia de Treino”
“Porque é que o treino da força, da resistência e da velocidade não existem como tal na Periodização Tática”

De todas a formações assistidas, um total de quatro ao longo da época desportiva, destaco uma intitulada como “A Periodização Tática de Vítor Frade enquanto metodologia de

treino”. Observar e entender o jogo e o treino através da lente da Periodização Tática e aprofundar o meu conhecimento nesta metodologia, revelou-se uma mais-valia para o meu desempenho que julgo ter sido progressivamente crescente ao longo da época.

Não obstante, o confronto de diferentes perspetivas sobre a modalidade, o processo de treino e o jogo é também um fator fundamental para a evolução de um treinador. Por este motivo, procurei ouvir, ler e conhecer outras metodologias e formas de pensar.

Neste âmbito, destaco o livro de Augustín Peraita Serra, “Espaços de Fase”, um livro que descreve e apresenta uma ideologia desenvolvida por Paco Seirulo que colide e confronta alguns dos pilares da Periodização Tática. A dissemelhança entre estes esquemas de raciocínio e o processo de reflexão exercido por mim perante esta confrontação, contribuiu para uma maior plasticidade mental e para a expansão da minha visão enquanto treinador.

8.3. *PSV Academy – First Level – Interest Days*

Entre todos os momentos de aquisição de conhecimentos e experiências vivenciadas ao longo deste ano, saliento a formação realizada no início do mês de março na academia do clube holandês, o PSV Eindhoven. Esta oportunidade foi proporcionada pela participação na atividade “*PSV Interest Days*”, através da qual foi possível conhecer e conviver com elementos da estrutura e do staff técnico dos diversos escalões da academia do clube, desde sub-7 a sub-23.

Durante dois dias, contactei diretamente com coordenadores e treinadores do futebol de formação do PSV, em momentos de exposição, partilha e observação, formais e informais. Através de curtas ações de formação, momentos de conversa e exposição de dúvidas e questões, e de observação de treinos e jogos das equipas, fiquei conhecedor da ideologia do clube, da sua missão, dos seus valores e objetivos para o futebol de formação e, principalmente, do seu modelo e ideia de jogo e da sua metodologia de treino, ou seja, da forma como operacionalizam e tentam ir de encontro às suas ambições.

A cultura holandesa, cuja visão comum a toda a sociedade e conseqüentemente refletida na perspetiva para o futebol, focaliza o indivíduo, a sua evolução e a responsabilização do mesmo pelo seu crescimento, através de elevados dos graus de liberdade e potencialização da capacidade adaptativa dos jogadores. A confraternização com o “caminho neerlandês” provocou-me muita estranheza e alguma dificuldade de compreensão no início, visto que esta forma de implementar e otimizar o processo é uma desconstrução e um completo contraste com a

metodologia com a qual trabalhei ao longo da época, onde o indivíduo é subordinado do coletivo e “o todo é maior do que a soma das partes”, nas palavras de Vítor Frade.

A ideologia e filosofia do clube situado na zona industrial de Eindhoven no sul dos Países Baixos, defende que o desenvolvimento individual dos jogadores otimiza a consistência coletiva da equipa. O enfoque no indivíduo tem repercussão na forma como o jogo é alvo de análise.

As estratégias apresentadas para a potencialização do indivíduo assentam numa perspetiva de autonomia, mentoria e responsabilidade. Todos os jogadores da formação do PSV têm dois ou mais mentores que são responsáveis por acompanhar a sua evolução: o treinador do respetivo escalão e um jogador mais velho com um perfil de jogador semelhante.

A fim de fomentar a capacidade de introspeção e a responsabilidade, existe a possibilidade de os jogadores terem acesso aos vídeos dos seus jogos e de serem posteriormente auxiliados por um *Performance Analyst* e pelos seus mentores na análise dos mesmos. A colaboração dos elementos responsáveis por cada jogador não visa conferir respostas e soluções de forma mecanizada, mas sim fomentar a descoberta guiada e convidar os jogadores a assumir o papel principal no processo de reflexão consciente do seu próprio desempenho.

Os jovens jogadores beneficiam de um livro do jogador, onde devem registar e documentar todo o seu processo de evolução, desde reflexões, a história, planos, objetivos e conquistas. Esta ferramenta permite não só gerar uma maior envolvência do atleta no seu processo evolutivo como também datar e atestar o seu trajeto.

Os jogadores usufruem ainda de um plano de acompanhamento fora dos centros de treinos. Os jogadores são desafiados com trabalhos de casa a fim de otimizar a sua relação com bola e técnica individual através de competições a envolver exercícios de passe, receção, drible, *ball mastery* e técnicas específicas como interceções e desarmes.

Ao nível do treino, verifiquei existir uma forte aposta em diferentes métodos de aprendizagem, em campos ainda desconhecidos ou pouco presentes no futebol português. Destaco a presença da aprendizagem diferencial na educação e otimização desportiva do jogador, com o intuito de reforçar a alfabetização motora dos jogadores, isto é, alargar o seu repertório de movimentos corporais. Este método de ensino, entre outras formas, defende a prática de várias modalidades e do reforço das capacidades coordenativas do indivíduo.

O treino cognitivo é outro tema e forma de trabalho com o qual não estava familiarizado. O clube investiu em infraestruturas capazes de providenciar este tipo de trabalho que visa desenvolver o estado de alerta dos jogadores e potenciar a sua capacidade de recolher e processar informação para depois executar/agir.

Dois dos princípios basilares para a metodologia de treino da academia do *PSV*, diversas vezes referidos e enfatizados ao longo dos dois dias de atividade são a adaptabilidade e a individualidade.

As sessões de treino são periodizadas em ciclos de seis semanas em função dos princípios individuais predefinidos na *Skill Box* – linha orientadora que descreve os perfis dos jogadores idealizados para cada posição e focaliza nas respetivas habilidades técnicas exigidas. O sistema educativo da metodologia do clube defende o treino de diferentes *skills* por parte de todos os jogadores, mesmo que correspondam a diferentes perfis.

O princípio da adaptabilidade é almejado e fomentado não só através do treino de habilidades de diferentes perfis, como também pela criação de desafios competitivos distintos. Neste sentido, além da definição individual de objetivos acima explicitada, os grupos de trabalho são frequentemente alterados nas sessões de treino e nos momentos de competição, os jogos. A composição dos grupos instiga a diversidade e procura relacionar e juntar os jogadores por idade biológica, potencial, nível, estado maturacional, habilidades técnicas, perfil, objetivos e necessidades individuais, permitindo que os jogadores oscilem entre vários grupos, ou seja, experienciem vários contextos.

Por fim, todo o trabalho desenvolvido com os jogadores está sujeito a uma avaliação psicossocial prévia da tendência comportamental dos mesmos. Esta avaliação divide-se em exames teóricos e físicos e permite não só conhecer melhor o indivíduo e os seus comportamentos como também ajustar as rotinas e a forma de trabalhar às suas preferências, tirando o maior proveito possível dos momentos de aprendizagem.

A individualização do processo evolutivo de um jovem jogador de futebol de elite, numa filosofia que faz da sua bandeira o lema “ganhar ou aprender” contrasta bastante com a realidade que eu sempre conheci em Portugal e fez-me colocar em perspetiva algumas temáticas, nomeadamente o quão somos obcecados pelo coletivo e pelos resultados numa fase de aprendizagem tão precoce.

Desta experiência, considero fundamental reforçar mais uma vez a importância e a riqueza dos momentos de partilha e convívio, particularmente num contexto marcado pela multiculturalidade. A oportunidade de ter tido um acesso único a uma das melhores academias do mundo, com uma forma de trabalhar e estar ímpares, acompanhado por mais de vinte treinadores, coordenadores e profissionais de futebol em mais de seis países diferentes (entre os quais Inglaterra, França, Bélgica, Alemanha, Dinamarca e República da Irlanda) e de tantas outras nacionalidades, contribuiu para a minha evolução e o meu crescimento em vários domínios das minhas competências.

8.4. Coordenador Técnico – SC Braga – Centro de Treino e Formação - Palmeira

Por último, um dos momentos de grande evolução e aprendizagem durante o meu período de estágio curricular consistiu no exercício de funções enquanto coordenador técnico do Centro de Treino e Formação do SC Braga em Palmeira. Assim que o convite surgiu, no início de 2023, o meu entusiasmo e contentamento pela oportunidade que o clube me estava a dar foi imenso.

Enquanto elemento da coordenação da escola de futebol “Gverreiros do Futuro – Palmeira”, as minhas tarefas e responsabilidades subdividiram-se em dois grandes objetivos.

O primeiro estava relacionado com a organização e supervisão do corpo técnico e das suas funções e funcionalidades. Semanalmente, elaborava o plano de atividades (jogos, treinos, torneios, entre outras) e a distribuição do staff em concordância com o mesmo. A verificação e controlo do cumprimento dos prazos na atualização dos registos de controlo avaliação referentes ao processo, como as avaliações intermédias e finais dos atletas, o registo do controlo das assiduidades, os planos das unidades de treino e os registos digitais das convocatórias e dos dados estatísticos de cada equipa, estava também englobado nas minhas tarefas e responsabilidades.

O propósito da minha intervenção no papel de coordenador que despertou maior interesse e motivação em mim prendeu-se com o acompanhamento da metodologia implementada em cada escalão. A minha função era observar as unidades de treino de cada equipa ao longo das semanas e em conjunto com as equipas técnicas, tentar refletir sobre o processo e a operacionalização do mesmo.

Promover o debate sobre a configuração de exercícios, manipulação de regras,

periodização de microciclos e formas de exacerbação de um determinado jogar, despertava em mim uma necessidade diária de refletir sobre as minhas ideologias e opiniões em contextos informais de diálogo com as equipas técnicas.

Todas as intervenções neste sentido visavam responder a uma constante inquietação: “A formação do jovem jogador e a evolução do indivíduo e a sua correlação com o jogar coletivo: como e de que forma?”.

Ao longo do período em que exerci as funções de coordenador, procurei ser bastante interventivo e instigador de momentos de reflexão e questionamento do processo e da sua planificação, quer através de conversas informais, antes, durante e após os treinos com cada equipa técnica, quer através de momentos formais com todo o staff técnico.

Neste sentido, um dos momentos de intervenção que destaco foi o da exposição do modelo de jogo e de um microciclo dos sub-14 do SC Braga, equipa onde realizei o estágio curricular. Tal como supramencionado, a riqueza do jogo e do treino reside na partilha de conhecimento. Com esse intuito foi promovida uma reunião técnica com todos os elementos de staff do Centro de Treinos e Formação de Palmeira, no dia 20 de março, pelas 21 horas, no auditório do campo de Palmeira.

A experiência de preletar diante de um grupo de colegas de profissão, igualmente ambiciosos e curiosos sobre o treino e sobre o jogo foi uma novidade no meu percurso profissional. Mediante o objetivo traçado para o momento – partilha, debate e interação – concluo que este foi muito bem-sucedido. Este desafio colocou à prova a minha capacidade de comunicação, sendo um fator-chave para mim a capacidade de cativar e agregar a audiência, fazendo-a sentir-se parte integrante e com participação ativa.

Tendo registado uma adesão positiva no que diz respeito à participação do restante staff na apresentação realizada, com perguntas, dúvidas e confrontações relativamente ao conteúdo apresentado, sobretudo relativamente ao microciclo exposto, considero que a minha capacidade de argumentação, explicitação e refutação foi também testada, algo que tenho a plena certeza que será fundamental desenvolver e que será muito útil ao longo da minha via profissional em momentos de interação com jogadores, coordenadores, equipa técnica e direções.

Devo considerar a experiência enquanto coordenador técnico uma das mais desafiantes do meu percurso até aos dias de hoje. O cargo exige uma adaptação muito grande e necessária

para conseguir persuadir colegas de profissão, pois acima de tudo revejo-me no papel de treinador de futebol.

Sem nunca querer ser autoritário, procurei respeitar e honrar a responsabilidade que me foi incumbida nas tarefas de controlo e supervisão, procurando transmitir rigor e exigência, dois dos valores que o clube defende e com os quais me identifico. O desempenho destas funções foi também catalisador de uma característica já intrínseca na minha forma de ser e de estar - a obsessão por observar e dissecar os mais ínfimos detalhes do processo de treino com o objetivo de melhorar o meu conhecimento sobre o jogo e o treino.

9. Revisão de Literatura – Scanning no Futebol

A relação do “Scanning” com a tomada de decisão e o desempenho desportivo dos futebolistas

Esta revisão da literatura tem como principal objetivo encontrar e revelar evidências científicas acerca da relação entre o *scanning*, a tomada de decisão e o desempenho desportivo no futebol. O interesse nesta temática surge fruto da intervenção tida ao longo da época desportiva enquanto treinador-adjunto, responsável pela observação, análise e otimização da evolução, do desenvolvimento e do desempenho individual e grupal do setor médio da equipa de Sub-14 do SC Braga.

O futebol é uma modalidade caracterizada por padrões de interação complexos entre os seus variados domínios - tático, técnico, psicológico e físico – cuja envolvência e relação é determinante para a performance desportiva dos seus praticantes, os jogadores (Russell & Kingsley, 2011).

De acordo com Serra (2021), a tomada de decisão de um jogador é influenciada por um ciclo que abrange a sensação e perceção da informação, a intuição e interpretação da mesma, a conseguinte tomada de decisão e a autoavaliação consequente. Seguindo esta linha de raciocínio, considera-se a tomada de decisão o centro do processo e de modo a otimizá-la, o jogador deve procurar melhorar a sua capacidade de recolha e interpretação da informação que o rodeia (Padilha et al., 2017), bem como a posterior capacidade crítica e de avaliação da sua ação. Desta forma, estará mais bem preparado para reiniciar este mesmo ciclo de sensação-interação.

Socorrendo-me das palavras de Morgado (2018), citado por Sousa (2018), a maior parte das decisões tomadas pelo ser humano envolvem riscos dada a incerteza no resultado, que se esconde no futuro. No contexto da prática desportiva, a dimensão probabilística da incerteza na tomada de decisão é uma certeza.

Num jogo de futebol, realidade caracterizada pela complexidade na tomada de decisão, a envolvência de constrangimentos espaço-temporais convida à aptidão dos jogadores para recolher e distinguir as informações mais úteis e pertinentes para melhor agir, tudo isto em constante movimento (McMorris & McGillivray, 1988).

Todavia, existem estratégias treináveis, capazes de aumentar a previsibilidade dos

resultados de uma decisão (Morgado, 2018, citado por Sousa, 2018).

Por via da lógica, o *scanning*, também reconhecido e denominado de “procura visual” (Mann et al., 2019), surge como uma solução e ferramenta para a problemática acima descrita.

Enquanto estão envolvidos num jogo de futebol, os jogadores estão procuram recolher e analisar de forma permanente e constante diferentes sinais e estímulos presentes no ambiente ao seu redor. Isso inclui a movimentação dos companheiros de equipa, do portador da bola e também da trajetória da bola em si (Williams et al., 2011).

O *scan* resume-se ao movimento ativo da cabeça de um jogador, onde a face, e, por conseguinte, o olhar, está temporariamente fora da bola, com a intenção de recolher informação sobre os adversários e os colegas de equipa e preparar uma possível posterior interação com a bola (Jordet, 2005).

O comportamento da procura visual é uma capacidade percetivo-cognitiva que se encontra associada ao levantamento de informações e sinais relevantes do ambiente, com o propósito de resolver os problemas e desafios do jogo através de uma decisão/ação adequada (Tavares & Casanova, 2013).

O *scanning* pode ser influenciado por diversos fatores. A posição ocupada no campo pelos jogadores é uma dessas condições. Os jogadores que ocupam posições centrais no terreno como os defesas centrais e os médio-centros tendem a registar maior frequência de *scan* que os jogadores que ocupam as alas (McGuckian et al., 2020). Por frequência de *scan* entenda-se o número de *scans* por segundo, medidos nos dez segundos que antecedem a ação com bola do jogador em observação (Jordet et al., 2013).

A menor frequência de *scan* por parte de jogadores de determinadas posições encontra-se também associada às restrições espaciais que influenciam e inibem a necessidade ou possibilidade de alterarem a sua orientação facial ou corporal para procurar informações (Gonçalves et al., 2017).

A proximidade da pressão condiciona igualmente a frequência de *scan*. Quanto mais próximos estão os defesas do portador da bola, menor é a sua capacidade de analisar o ambiente em seu redor mais vezes num curto espaço de tempo (Jordet et al., 2020).

O resultado do jogo também se insurge sobre o *scanning* dos jogadores. Segundo Jordet

et al. (2020), quando o resultado é desfavorável, existe uma tendência para os jogadores diminuírem a sua frequência de *scan*.

Por último, Aksum et al. (2021) sugere que a duração do scanning é influenciada pelo contexto da bola e pela ação que o portador da bola opta por ter quando o jogador observado decide realizar a sua exploração visual.

De acordo com (Jordet et al., 2020), existem alguns impactos positivos verificados na relação entre o *scanning* e os indicadores de desempenho desportivo quantificáveis selecionados, ainda que pouco significativos, nomeadamente relativamente à taxa de passes completados. Contudo, pela frágil relação entre o *scanning* e os fatores de desempenho selecionados por este estudo, não possível estabelecer uma conclusão sobre a positividade da relação entre o *scanning* e a performance desportiva.

Por outro lado, um estudo realizado por McGuckian et al. (2018) indica uma ligação entre a exploração visual, isto é, o *scanning*, e alterações na tomada de decisão do indivíduo em observação, nomeadamente no número de passes verticais, de passes para uma área oposta ao lado cuja bola foi recebida, de passes a primeiro toque e de mudanças de direção com a bola.

Neste sentido, assume-se tendo em conta este estudo que o *scanning* otimiza a velocidade da tomada de decisão dos jogadores, da capacidade de antecipação de jogadas, da noção espacial e de identificação de espaços vazios.

Em suma, a literatura científica mostra que existe uma relação mais concisa no que diz respeito ao *scanning* e à tomada de decisão. Relativamente ao desempenho e performance desportiva devem ser realizados estudos com maior investimento tecnológico nos seus métodos e instrumentos de modo a se poder gerar conclusões mais nítidas, fiáveis e esclarecedoras.

10. Conclusões e Perspetivas Futuras

A razão e a emoção são dois elementos que se unem num só fator decisivo nos momentos de tomada de decisão em toda a nossa existência enquanto seres pensantes. O pragmatismo que, no presente, apraz o momento de reflexão sobre o ontem, com o intuito de serem retiradas conclusões que possam modificar a ação no amanhã, foi sempre acompanhado pela paixão e o entusiasmo, ao longo do caminho por mim trilhado até ao momento.

O presente relatório é muito mais do que o relato da experiência do estágio realizado enquanto de treinador-adjunto estagiário da equipa de Sub-14 do SC Braga. Simboliza o sonho e a ambição de um jovem de treze anos, que aos dezassete decidiu dar um passo em frente e iniciar o seu percurso enquanto aspirante a treinador de futebol.

O ano afeto ao período do estágio curricular, na alçada do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo – da Universidade da Maia, é o um dos mais importantes marcos de um trajeto fundamentado pela continuada intenção de evolução e aprendizagem nesta área do Treino Desportivo.

Durante este período, pude ser parte integrante e vivenciar um ambiente profissional e desafiador nos quadros do futebol de formação.

Ademais da valiosa aquisição de conhecimentos e do amadurecimento das minhas capacidades práticas como treinador, o estágio no SC Braga permitiu-me usufruir de forma imersiva e completa no processo de formação de jovens jogadores, proporcionando uma compreensão aprofundada dos desafios e das exigências do nível de elite ao qual pertence o clube.

Através das sessões de treino, dos jogos e da interação em momentos de convívio e lazer com os jogadores, pude contribuir para o desenvolvimento técnico, tático e humano dos mesmos, promovendo o crescimento individual e coletivo da equipa.

Mediante a minha intervenção e participação no processo da equipa de Sub-14 do SC Braga, enquanto responsável pelo setor médio da equipa e a melhoria do seu desempenho setorial e individual, surgiu em mim a curiosidade e vontade de adquirir mais conhecimento sobre alguns fatores que a equipa técnica considerava de êxito para a posição, como o *Scanning*.

Neste sentido, o relatório contém uma revisão de literatura sobre a relação do *Scanning*, também conhecido como “procura visual”, com a tomada de decisão e o desempenho coletivo.

Ainda que a literatura não evidencie provas quantitativas no que diz respeito à relação entre o *Scanning* e o desempenho desportivo, foi possível concluir que existe uma relação de influência com a tomada de decisão.

A visão globalizante do indivíduo enquanto Ser Humano, muito mais do que o jogador, direcionou o ensino para a integração da componente técnico-tática do jogo com a formação de valores e competências socio emocionais. Os jogadores puderam desenvolver-se de maneira holística, preparando-se não apenas como atletas, mas também como cidadãos responsáveis e conscientes.

Além disso, a interação com as copiosas equipas técnicas, com ênfase para aquela que me acolheu no seu grupo de trabalho, e com os demais profissionais do clube, impulsionou o enriquecimento de conhecimentos e competências técnicas, metodológicas e comunicacionais.

No meu entendimento, quanto maiores forem os graus de abertura e predisposição para conhecer, contactar e aprender com diferentes fontes de conhecimento, maior será a evolução do treinador, nas dimensões profissional e pessoal.

Neste sentido, procurei e tive oportunidades de conhecer múltiplas abordagens ao treino, ao jogo e ao processo formativo do jovem jogador. A multiculturalidade aporta consigo uma significativa necessidade de adaptação e capacidade de comunicação. A interação com pessoas de diferentes culturas permitiu-me aprender sobre as tradições, valores e perspetivas dessas culturas. Através dessas interações, libertei e alarguei os meus horizontes, despertando em mim uma maior sensibilidade para a diferença e a prosperidade que na mesma reside.

Ao concluir o estágio, reitero a preponderância da predisposição para abraçar diferentes desafios. A diversidade de vivências à qual me propus ao longo deste ano letivo, revelou-se fundamental para me dotar de competências, conhecimento e capacidade de lidar com as adversidades e empoderar o meu *know-how*.

Com base na experiência adquirida durante o estágio, surgem algumas conclusões julgo terem contribuído para o aprimoramento do meu percurso profissional, nomeadamente:

- A contínua procura e vontade em aprofundar o meu conhecimento em metodologias de treino revelou-se decisiva não só na minha adaptação ao contexto profissional onde estive inserido como também para o aumento do meu conhecimento e preparação para

desafios e oportunidades futuras. Investir em cursos e formações complementares nas mais diversas áreas que compõe o treino desportivo é fundamental para promover um crescimento profissional consistente e sustentável.

- A capacidade de adaptação ao contexto, mais concretamente à equipa técnica e à estrutura do clube, foi fundamental para a conquista de um ambiente de aprendizagem contínuo e enriquecedor, com preponderância e intervenção ativa em todo o processo.
- A natureza competitiva culturalmente enraizada no desporto, mais concretamente no futebol, em Portugal, tem repercussões significativas no desenvolvimento dos jovens praticantes da modalidade. Os elevadores patamares de exigência e rigor colocados na dimensão do futebol jovem de elite, obrigam a um acompanhamento psicológico dos jogadores. A gestão de emoções e expectativas é um fator-chave em idades fulcrais para a formação destes jovens que necessitam do auxílio profissional para adquirir ferramentas que lhes permitam lidar com a adversidade.
- O futebol é um jogo com várias receitas e fórmulas, sem exclusividade na prescrição de possíveis caminhos que conduzam ao sucesso. Neste sentido, a capacidade de observação e análise sobre todo o processo assume um papel fundamental na evolução constante do treinador. A reflexão sobre o treino e o jogo potenciou o meu conhecimento sobre os mesmos. As ferramentas de análise disponíveis não têm em si as respostas para as inquietações, dúvidas e dificuldades do treinador, mas permitem que este consiga de uma forma mais detalhada e exaustiva encontrar soluções.
- Deve existir uma articulação de sentido em todo o processo de uma equipa que vise o desenvolvimento individual e coletivo. O modelo de jogo e o modelo de treino devem estar intimamente conectados e influenciarem-se mutuamente durante a operacionalização da sua preconceção.
- O treino deve ensinar o jogo. O processo formativo do jogador deve priorizar a aprendizagem do jogo. A criação de exercícios e a sua orientação aquando da sua operacionalização devem almejar a descoberta guiada do jogo. O papel do treinador deve ser de fomentar o interesse no jogo e a vontade de decifrar os problemas e desafios que o mesmo coloca.
- Entender o papel da leitura e compreensão do jogo na tomada de decisão é fundamental

para processo de ensino. Consequentemente, o treinador deve fomentar a descoberta de estratégias e ferramentas que permitam ao jogador aumentar a tendência probabilística de tomar decisões que aportem valor, como é o caso do *scanning*.

- O processo de ensino-aprendizagem, sobretudo no futebol de formação deve aceitar e valorizar o erro. O erro é o símbolo da oportunidade de evoluir. Os graus de liberdade que são dados aos jogadores na sua tomada de decisão são vitais para que após a ação possamos intervir e ajudá-lo a compreender as consequências da sua própria decisão.

Perspetivando o futuro, procurarei manter as minhas decisões profissionais coerentes com os meus valores, princípios e ambições. Considero fundamental a opção por contextos favoráveis ao meu crescimento e à minha evolução pessoal e profissional.

Deste modo, o desafio que mais me alicia continuará a ser a liderança e a gestão do processo de treino e do jogo. Aspiro perseguir o sonho despertado ainda jovem, tal como foi referido no início deste capítulo, procurando projetos ambiciosos, estáveis e desviantes da minha zona de conforto enquanto treinador.

Fruto das experiências tidas ao longo deste ano, desenvolvi muito interesse em prosseguir o meu percurso em contextos caracterizados pelo rigor e profissionalismo e também projetos interculturais, que desafiem a minha capacidade de intervenção no treino e no jogo através da interação com jogadores e outros intervenientes de realidades e culturas diferentes.

11. Referências Bibliográficas

- Aksum, K. M., Brotangen, L., Bjørndal, C. T., Magnaguagno, L., & Jordet, G. (2021). Scanning activity of elite football players in 11 vs. 11 match play: An eye-tracking analysis on the duration and visual information of scanning. *PLOS ONE*, *16*(8), e0244118. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244118>
- Bem-vindo ao website de Resultados da Federação Portuguesa de Futebol.* (n.d.). <https://resultados.fpf.pt/>
- Bouças, P. (2016). *Como construir uma equipa campeã* (1st ed.). Prime Books.
- Campo, M., Champely, S., Lane, A. M., Rosnet, E., Ferrand, C., & Louvet, B. (2019). Emotions and performance in rugby. *Journal of sport and health science*, *8*(6), 595–600. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.05.007>
- Carvalho, C. (2014). *Entre Linhas* (1st ed.). Prime Books.
- Castro, L. (2022). Da Ideia à Criação do Modelo de Jogo. In J. Nicolau, *Aprender a Ser Treinador - Partilha de Visões* (1st ed., pp. 101–103). Cultura Editora.
- Coyle, D. (2010). *The Talent Code: Greatness isn't born. It's grown*. Random House.
- Emmanuel, M., & Bokor, B. R. (2022). Tanner Stages. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Gonçalves, B., Esteves, P. J., Folgado, H., Ric, A., Torrents, C., & Sampaio, J. (2017). Effects of Pitch Area-Restrictions on Tactical Behavior, Physical, and Physiological Performances in Soccer Large-Sided Games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *31*(9), 2398–2408. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000001700>
- Greenlees, I. A., Parr, A., Murray, S. S., & Burkitt, E. (2021). Elite Youth Soccer Players' Sources and Types of Soccer Confidence. *Sports*, *9*(11), 146. <https://doi.org/10.3390/sports9110146>
- Jordet, G. (2005). Perceptual Training in Soccer: An Imagery Intervention Study with Elite Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, *17*(2), 140–156. <https://doi.org/10.1080/10413200590932452>

- Jordet, G., Aksum, K. M., Pedersen, D. S., Walvekar, A., Trivedi, A., McCall, A., Ivarsson, A., & Priestley, D. A. (2020). Scanning, Contextual Factors, and Association With Performance in English Premier League Footballers: An Investigation Across a Season. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.553813>
- Jordet, G., Bloomfield, J., and Heijmerikx, J. (2013). *The hidden foundation of field vision in English Premier League (EPL) soccer players*, Paper Presented at the MIT Sloan Sports Analytics Conference, Boston
- Leitão, P. (2022). Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol. In J. Nicolau, *Aprender a Ser Treinador - Partilha de Visões* (1st ed., pp. 38–45). Cultura Editora.
- Maciel, J. (2022). Visão Sobre o Treino. In J. Nicolau, *Aprender a Ser Treinador - Partilha de Visões* (1st ed., pp. 126–133). Cultura Editora.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the Development of Harmonious and Obsessive Passion: The Role of Autonomy Support, Activity Specialization, and Identification With the Activity. *Journal of Personality, 77*(3), 601–646. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00559.x>
- Mann, D. L., Causer, J., Nakamoto, H., & Runswick, O. R. (2019). *Visual search behaviours in expert perceptual judgements*. In A. M. Williams & R. C. Jackson (Eds.), *Anticipation and decision making in sport* (pp. 59–78). Routledge/Taylor & Francis Group.
- McGuckian, T. B., Cole, M., Chalkley, D., Jordet, G., & Pepping, G. (2020). Constraints on visual exploration of youth football players during 11v11 match-play: The influence of playing role, pitch position and phase of play. *Journal of Sports Sciences, 38*(6), 658–668. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1723375>
- McGuckian, T. B., Cole, M., Jordet, G., Chalkley, D., & Pepping, G. (2018). Don't Turn Blind! The Relationship Between Exploration Before Ball Possession and On-Ball Performance in Association Football. *Frontiers in Psychology, 9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02520>
- McMorris, T., & McGillivray, WW: (1988). *An investigation into the relationship between field independence and decision making in soccer*. In: Reilly, T., Lees, A., Davids, K., Murphy, J., (Eds.). *Science and Football* (pp. 552-557). London: E& FN Spon.

- Morgado, P. (2018). A Ciência da Prática. In G. Sousa, *Decidir como um Treinador – A Ciência e a Prática no Futebol e na Vida* (1st ed., pp. 19–22). Federação Portuguesa de Futebol.
- Nicolau, J. (2022). *Aprender a Ser Treinador - Partilha de Visões* (1st ed.). Cultura Editora.
- Padilha, M. B., Bagatin, R., Casanova, F. (2017). *Avaliações e investigações acerca das habilidades perceptivo-cognitivas subjacentes à tomada de decisão nos jogos desportivos coletivos*. In F. Tavares & F. Casanova (Eds.). *Tomada de decisão nos jogos desportivos coletivos. Do laboratório ao terreno de jogo*. Porto: Editora FADEUP.
- Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P. M., Santos, F. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência* (1ª ed.). Prime Books
- Reis, J. C. (2020). *A Sustentabilidade do Morfociclo Padrão; A “Célula Mãe” da Periodização Tática* (1ªed.). Vigo: MCSports
- Russell, M., & Kingsley, M. (2011). *Influence of Exercise on Skill Proficiency in Soccer*. *Sports Medicine*, 41(7), 523-539.
- SC Braga. (2023, January 26). *História - Sporting Clube de Braga*. Sporting Clube De Braga. <https://scbraga.pt/historia/>
- Serra, A. P. (2021). *Espaços de Fase: Como Paco Seirulo mudou a tática para sempre*. MCSports.
- Sousa, G. (2018). *Decidir como um Treinador – A ciência e a Prática no Futebol e na Vida* (1ªed.). Federação Portuguesa de Futebol
- Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica VS Periodización Táctica*. MBF
- Tavares, F. & Casanova, F. (2013). *A atividade decisional do jogador nos jogos desportivos coletivos*. *Jogos desportivos coletivos: ensinar a jogar*. Porto: Editora da Universidade do Porto.
- Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática* (1ªed.). Prime Books
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. (2008). *Talent Identification and Development Programmes in Sport*. *Sports Medicine*, 38(9), 703–714. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838090-00001>

Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C. F., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>

Vitória, R. (2016). *A Arte da Guerra para treinadores* (1ªed.). Lisboa: TopBooks

Williams, A.M., Ford, P. R., Eccles, D. W., & Ward, P. (2011). *Perceptual-cognitive expertise in sport and its acquisition: Implications for applied cognitive psychology*. *Applied Cognitive Psychology*, 25 (3), 432-442.

12. Anexos



Calendário Competitivo - 17 e 18 de Junho de 2023		
INICIADOS		
ADVERSÁRIO	EQUIPA	STAFF
Ermal Cup	U14	Pedro Silva + José Costa
INFANTIS		
ADVERSÁRIO	EQUIPA	STAFF
Coura Cup	U13	Simão Machado + Nuno Peixoto
Ferreirense Cup	U13	João Mota + José Dinis
Santa Eulália Cup	U12	Tiago Fernandes/Pedro Silva + Tomás Vieira
BENJAMINS		
ADVERSÁRIO	EQUIPA	STAFF
Coura Cup	U11	Alano Mendes + Rui Queirós
Santa Eulália Cup	U11	Rui Silva + Diogo Monteiro
Guimarães Cup	U10	Nuno Lopes + João Mesquita
São Pedro Cup	U10	Nuno Duarte + Bruno Almeida
TRAQUINAS		
ADVERSÁRIO	EQUIPA	STAFF
Barcelos Cup	U9	André Oliveira + Bruno Sousa
Negres (C)	U8	Ana Ferreira
PETIZES		
ADVERSÁRIO	EQUIPA	STAFF
Ermal Cup	U7	Rafael Barros + Bruno Fernandes

Figura 30 - Distribuição Staff – Centro de Treino e Formação Palmeira



Figura 31 - Modelo Aquecimento - Documento Elaborado - Centro de Treino e Formação Palmeira (Capa)



Figura 33 - Modelo Treinador - Documento Elaborado - Centro de Treino e Formação Palmeira (Capa)



Figura 32 - Apresentação Reunião Técnica - Centro de Treino e Formação Palmeira (Capa)

MICROCICLO: 00
UNIDADE DE TREINO: 00
DATA: 00/MÉS/2022

SCBRAGA U14
2022-2023

EQUIPA 1- VERMELHOS

EQUIPA 2- COLETES

EXERCÍCIO 00

	EQUIPA 1- VERMELHOS	EQUIPA 2- BRANCOS	EQUIPA 3- AZUIS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

EXERCÍCIO 00

	EQUIPA 1- VERMELHOS	EQUIPA 2- BRANCOS	EQUIPA 3- AZUIS	EQUIPA 4- VERDES
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

MICROCICLO: 00
UNIDADE DE TREINO: 00
DATA: 00/MÉS/2022

SCBRAGA U14
2022-2023

EQUIPA 1- VERMELHOS

EQUIPA 2- COLETES

EQUIPA 1- VERMELHOS

EQUIPA 2- COLETES

Figura 34 - Modelo de Documento de Agrupamentos das Unidades de Treino

SC BRAGA 3 SC BRAGA MERELINENSE FC 2

RELATÓRIO DE JOGO

SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA

EPOCA 2022/23

EQUIPA SCB SUB 14 DATA 9 10 2022 HORA 11:00

COMPETIÇÃO FUT 11 CAMPEONATO FPF FASE 1ª ESCALÃO Jun. C

JORNADA 3ª SÉRIE A PISO SINTÉTICO

ÁRBITRO Joana Pinto A. F.

LOCAL Cidade Desportiva CAMPO Campo #12

SISTEMA TÁTICO SCB	JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLDS	CARTÕES	AVALIÇÃO
1:4:3:3	1	GR			80			6 B
	2	DD			80			6 B
	3	DC			73			6 B
	4	DC			80	1		7 B
	5	DE			80			5 C
	6	MC	DC		80			8 B
	7	ED	PL		80	1		8 B
	8	MC			80			7 B
	9	PL	EE		55			7 B
	10	MC			80	1		8 B
	11	EE	ED		55			5 C
1:4:4:2	12							
	13							
	14							
	15							
	16							
	17							
	18	PL			25			5 C
	19	EE			7			5 C
	20	EE	MC		25		1	8 B

ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO SCB

ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADV

PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO

A equipa, apesar de do resultado pouco expressivo, demonstrou muita superioridade no processo de jogo coletivo ao longo da partida, tendo sido capaz de criar diversas situações de finalização e gol. O adversário adotou uma postura e abordagem pouco pressionante sem bola, o que obrigou a equipa a assumir ainda mais o jogo, tendo obtido um elevado índice de posse de bola. O principal obstáculo colocado pelo adversário esteve relacionado com a sua capacidade física, devido à diferença de idades, uma vez que o padrão de problemas coletivo enfrentado, apesar de exigente, foi solucionado com eficiência pelos jogadores.

JOGADORES ADV EM DESTAQUE

Nº/NOME	AV	AVALIÇÃO QUALITATIVA	C
Nº/NOME	DC	AVALIÇÃO QUALITATIVA	C - Sem interesse atual - Acompanhar
Nº/NOME		AVALIÇÃO QUALITATIVA	C - Sem interesse atual - Acompanhar

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

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

No primeiro sub-momento, a equipa superou superior a pressão do adversário com facilidade quando esta evoluiu, sendo que na maior parte do jogo, o adversário defendeu num bloco baixo, com maior preocupação em preencher os espaços entre e intralinhãs, sem forçar o erro. A equipa conseguiu criar espaços para progredir no terreno com sucesso, ainda que a circulação de bola pudesse ter sido mais rápida para provocar e abrir espaços dentro da estrutura adversária através do passe. Os jogadores envolvidos na fase de ligação, sobretudo os defesas centrais, foram capazes de provocar o bloco adversário em condução de modo a encontrar jogadores livres para progredir.

2ª Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)

A ameaça e exploração dos espaços entrelinhas foi bem conseguida, sobretudo através da procura de apoios frontais por parte dos avançados e da capacidade de jogo interior dos médios/centros. Desta forma, a equipa conseguiu diversas vezes criar superioridades e vantagens espaciais para poder entrar em espaços à frente e na profundidade.

3ª Sub-Momento (Finalização)

A equipa evidenciou dificuldades no momento de concretizar de forma eficaz as oportunidades criadas. Apesar da criação de situações de finalização de diferentes formas (após cruzamento, remate exterior, situações de 1vs1GR), a eficácia registada não foi de encontro ao volume e qualidade de oportunidades criadas.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

1ª Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)

A equipa cumpriu com rigor a ocupação dos espaços idealizada de modo a proteger a baliza (espaço fundamental) e manter o bloco compacto.

2ª Sub-Momento (Criar zona de Pressão)

A criação de zonas e momentos de pressão, principalmente em zonas adiantadas, foi muito bem sucedida na maior parte dos momentos. O ajuste da dinâmica de pressing realizado em função da estrutura do adversário revelou ter sido adequado. A equipa conseguiu orientar com sucesso a circulação do adversário para os corredores laterais, evitando a variação do centro de jogo para impedir/dificultar a sua progressão no terreno e recuperando imensas bolas.

3ª Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)

Os jogadores demonstraram uma abordagem muito agressiva e eficaz em todos os momentos de pressão.

TRANSIÇÕES

Transição Ofensiva

A equipa demonstrou capacidade para encontrar saídas da zona de pressão e reciclar a posse mas também para progredir e aproveitar os desequilíbrios do adversário. Contudo, devido à diferença de capacidades físicas, muitas das transições rápidas foram anuladas pela dificuldade nos duelos de velocidade.

Transição Defensiva

A reação rápida e pressão imediata ao portador da bola foi bem interpretada e executada e permitiu que a equipa recuperasse a bola no local de perda na maior parte dos momentos.

ESQUEMAS TÁTICOS

Ofensivos

A equipa demonstrou agressividade e muita superioridade nos duelos aéreos em esquemas táticos ofensivos. Houve um volume elevado de criação de oportunidades de gol neste momento. Desta forma, a eficácia na finalização de jogadas ficou aquém da sua criação.

Defensivos

A equipa demonstrou concentração, boa ocupação das zonas e agressividade nos duelos aéreos.

Figura 35 - Relatório de Jogo

RELATÓRIO MICROCICLO		SEMANA		10	
3	Outubro	9	Outubro	2022	
EQUIPA SUB 14					
MICROCICLO PADRÃO:	1 JOGO + 4 UNIDADES DE TREINO				
JOGO:	SC BRAGA X MERELINENSE FC				
Nº JOGADORES PRESENTES:	31				
JOGADORES EM AVALIAÇÃO:					
JOGADORES LESIONADOS:	Hugo Pires (UT 36, 37); Guilherme Marques (UT 36, 37, 38, 39); Yohan Araújo (UT 38, 39)				
CARACTERIZAÇÃO DO MICROCICLO					
O Microciclo 10, constituído por 4 unidades de treino e 1 jogo, teve como objetivo principal trabalhar princípios identificados como prioritários após a análise do microciclo anterior, nomeadamente o 2º e 3º sub-momento de organização ofensiva de criação e entrada nos espaços através de apoios frontais e do 3º homem. Na vertente estratégica, o primeiro momento de organização defensiva (pressing) e o tendo em vista o jogo seguinte: UT 36 - Tensão, UT 37 - Duração, UT 38 - Duração; UT 39 - Velocidade.					

UNIDADES DE TREINO							
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
							J. OFICIAL 3º
							SC BRAGA
MANHÃ	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	x
							MERELINENSE FC
TARDE	FOLGA	UT 36 - TENSÃO	UT 37 - DURAÇÃO	UT 38 - DURAÇÃO	UT 39 - VELOCIDADE	FOLGA	FOLGA

UNIDADE DE TREINO 36		4		Outubro <th colspan="2">2022</th>		2022	
EQUIPA SUB 14							
A trigésima sexta unidade de treino da época, em regime de tensão, teve como principal objetivo o trabalho micro, priorizando os subsubprincípios inerentes ao jogar idealizado, mais concretamente a procura e interpretação de vantagens em apoios frontais. De modo a conseguir atingir a propensão desejada, foram realizados exercícios em espaços reduzidos, garantindo assim extensibilidade máxima do regime em que se insere a UT.							

OBJETIVOS PROPOSTOS	2º Exercício - Jogo Cadêncio - (8x8) - ativar e predispôr os atletas para a unidade de treino/jogo lúdico-competitivo que melhora o cálculo de trajetórias; 2º Exercício - Neste momento do treino, os jogadores estavam divididos em 3 estações; 2º exercício a) - 1ª estação - Proteção da baliza - O objetivo deste exercício foi provocar extensibilidade máxima nas contrações excêntricas, tendo sido cumprido com sucesso. Foi possível concluir que os jogadores que o propósito e do exercício fica comprometido caso este dependa dos jogadores para o lançamento, devido à falta de maturidade dos mesmos para tornar o exercício competitivo; 2º Exercício a) - 2ª estação - Jogo dos apoios frontais - situação jogada em espaço reduzido (3x3+1) e com 2 balizas laterais, exacerbando o jogo em espelho (apoio frontal) para superar linhas e quebrar pressão; 2º Exercício a) - 3ª estação - Situação de Finalização com Apoios Frontais - situação de finalização após combinação com apoio frontal, exacerbando a finalização de jogadas; 3º Exercício - Torneio 3 equipas - (9x9+9) - situação jogada em espaço reduzido de modo a dar continuidade aos princípios trabalhados nos exercícios anteriores - apoios frontais colocados dentro do espaço de jogo, valorizando as jogadas que incluíam combinação com os mesmos e resultem em gol.		
OBJETIVOS ATINGIDOS	Resiliência; concentração; ver antes; decidir rápido; procurar apoios frontais para superar pressão		
DIMENSÃO	INSTRUÇÕES E FEEDBACKS	Resiliência; concentração; ver antes; decidir rápido; procurar apoios frontais para superar pressão	
	GESTÃO	TEMPO	Total: 90 min Útil: 59 min
		BOLAS	20
CLIMA E DISCIPLINA	O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.		

UNIDADE DE TREINO 37		5		Outubro <th colspan="2">2022</th>		2022	
EQUIPA SUB 14							

A trigésima sétima unidade de treino da época, num regime de duração, visou trabalhar e estimular a o jogo em apoio/espelho e o ataque à profundidade (organização ofensiva - submomento 2 e 3 - criação e entrada no espaço).

OBJETIVOS PROPOSTOS	3º Exercício - Mobilidade articular - ativar e preparar os atletas para a unidade de treino; 2º Exercício - Jogo de Posição (15x10) + 4 apoios - exercício de posse de bola, com referências estruturais, com o objetivo de estimular a aceleração da tomada de decisão e a antecipação de cenários, através da valorização das ligações com apoios frontais, essenciais para a conquista de zona para finalização. Os pressupostos do exercício foram bem sucedidos. O exercício visou criar uma situação jogada competitiva, através de um formato de competição de 2 equipas; 3º Exercício - Jogo Condicionado (GR+10x10+GR) - o objetivo do exercício incluiu sobre a conquista de espaço à profundidade (criação de end zones); 4º Exercício - Jogo Formal (GR+10x10+GR) - observar e avaliar a transposição dos conteúdos trabalhados para uma situação de jogo formal. Num primeiro fase houve a introdução de uma variante, tendo uma equipa a simular adversário (em 4-4-2).		
OBJETIVOS ATINGIDOS	Orientação corporal - corpo aberto; variação do centro de jogo; ver lado contrário; pensar rápido; antecipar cenários; ver buracos entrelinhas		
DIMENSÃO	INSTRUÇÕES E FEEDBACKS	Orientação corporal - corpo aberto; variação do centro de jogo; ver lado contrário; pensar rápido; antecipar cenários; ver buracos entrelinhas	
	GESTÃO	TEMPO	Total: 90 min Útil: 69 min
		BOLAS	20
CLIMA E DISCIPLINA	Os jogadores foram divididos em 2 equipas equilibradas e em competição durante todo o treino.		
CLIMA E DISCIPLINA	O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.		

UNIDADE DE TREINO 38		6		Outubro <th colspan="2">2022</th>		2022	
EQUIPA SUB 14							

A trigésima quarta unidade de treino da época, num regime de duração, visou trabalhar a entrada em espaços de último tempo, trabalhando sub/subsub-princípios de organização ofensiva tais como: mobilidade, desmarcações e arrastamentos, tabelas, pontes e paredes.

OBJETIVOS PROPOSTOS	1º Exercício - Melo Brasileiro - ativar e preparar os atletas para a unidade de treino; 2º Exercício - Situação jogada (3x2+1) - valorização do gol após combinação com apoio frontal (vale 2), com diferentes pontos de partida para o início do exercício/movimento. O exercício estimulou também a reação à perda; 3º Exercício - Jogo de Posição (10x10+GR) - exercício de conquista de último tempo, valorizando a superação de linhas de pressão pelo corredor central e espaços entrelinhas, com valorização da combinação em ponto/paredes (apoios frontais) para superar primeira linha de pressão; 4º Exercício - Jogo Formal (GR+10x10+GR) - Uma equipa a simular adversário (em 4-4-2), com o objetivo de introduzir uma nuance estratégica no pressing em função do adversário.		
OBJETIVOS ATINGIDOS	Orientação corporal - corpo aberto; mobilidade; ver espaços entrelinhas; desmarcações para a frente; pontes e paredes.		
DIMENSÃO	INSTRUÇÕES E FEEDBACKS	Orientação corporal - corpo aberto; mobilidade; ver espaços entrelinhas; desmarcações para a frente; pontes e paredes.	
	GESTÃO	TEMPO	Total: 90 min Útil: 63 min
		BOLAS	20
CLIMA E DISCIPLINA	Os jogadores foram divididos em 2 equipas equilibradas e em competição durante todo o treino.		
CLIMA E DISCIPLINA	O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.		

UNIDADE DE TREINO 39		7		Outubro <th colspan="2">2022</th>		2022	
EQUIPA SUB 14							

A trigésima nona unidade de treino da época, insere-se num regime de velocidade. Conteúdo da UT: organização defensiva - pressing; esquemas táticos.

OBJETIVOS PROPOSTOS	1º Exercício - Mobilidade articular - ativar e preparar os atletas para a unidade de treino; 2º Exercício - Exercício de Finalização com reação à perda - (1xGR+1) - o objetivo do exercício foi alcançar velocidade máxima após reação à perda para impedir finalização. O exercício foi bem conseguido; 3º Exercício - Jogo Formal (GR+10x10+GR) - Uma equipa a simular adversário (em 4-4-2), com o objetivo de trabalhar uma nuance estratégica no pressing em função do adversário. O exercício foi de encontro ao pretendido; 4º Exercício - Jogo Condicionado (11x11) intercalado com esquemas táticos - jogo renuncia sempre com um esquema tático diferente, escolhido pelos jogadores, de modo a trabalhar o cálculo de trajetórias e a abordagem a diferentes tipos de bolas aéreas; 5º Exercício - Exercício lúdico 8x8 - espaço muito reduzido de modo a estimular a propensão da finalização e curta distância que obriga os jogadores a reagirem à aleatoriedade da trajetória da bola e ajustar-se em função da mesma. O exercício contempla a competição entre 3 equipas num curto espaço de tempo.		
OBJETIVOS ATINGIDOS	Pressing - dividir posição; percursos; Cálculo de trajetórias/jogo aéreo; espontaneidade na finalização;		
DIMENSÃO	INSTRUÇÕES E FEEDBACKS	Pressing - dividir posição; percursos; Cálculo de trajetórias/jogo aéreo; espontaneidade na finalização;	
	GESTÃO	TEMPO	Total: 90 min Útil: 58 min
		BOLAS	20 bolas
CLIMA E DISCIPLINA	Os jogadores foram divididos em 2 equipas equilibradas e em 3 para o último exercício.		
CLIMA E DISCIPLINA	O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.		

Figura 36 - Relatório de Microciclo



CORTES- 14ª JORNADA - 30/ABR/2023
SC BRAGA U14 X FC PORTO



- 01- **ORGANIZAÇÃO OFENSIVA**- Falta de coragem para ter bola
- 02- **ORGANIZAÇÃO OFENSIVA**- Indefinição na saída
- 03- **ORGANIZAÇÃO OFENSIVA**- Ver para a frente – Matos + Duelo Aéreo
- 04- **ORGANIZAÇÃO OFENSIVA**- Possibilidade de encarar linha defensiva – 4vs3
- 05- **ORGANIZAÇÃO OFENSIVA**- Disponibilidade para ser solução/reagir à perda
- 06- **ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA**- Pressing
- 07- **ORGANIZAÇÃO OFENSIVA**- Falta de coragem para ser solução
- 08- **ORGANIZAÇÃO OFENSIVA**- Ver espaços fora do centro de jogo
- 09- **ORGANIZAÇÃO OFENSIVA**- Ver espaços fora do centro de jogo
- 10- **ORGANIZAÇÃO OFENSIVA**- Definição espaço entrelinhas/último terço
- 11- **ORGANIZAÇÃO OFENSIVA**- Jogada Coletiva
- 12- **ORGANIZAÇÃO OFENSIVA**- Jogada Coletiva
- 13- **DUELOS - AGRESSIVIDADE**
- 14- **ORGANIZAÇÃO OFENSIVA**- Jogada Coletiva - Intencionalidade

Figura 37 - Documento Orientador Análise Coletiva

CIDADE DESPORTIVA		FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL										EPOCA 2022-23		AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA		de		de 2003	
		ALTURA (M)	PESO (KG)	SSA (GORDA)	JPF	POSICÃO	PE DOMINANTE	NÍVEL											
		1.68	54.5	7.82	NAO	8		A											
		NO JOGO OFI	O JOGO AMH	TITULAR	LENTE UTILIZ	ENTE R UTIL	NO CONFOCAL	DIA ABALIAK											
		646	368	8	0	2	1	18											
		COMPETÊNCIAS TÁTICO-TECNICAS 0-20										A - Jogador com elevado potencial		17-20					
		1- É criativo e imprevisível nas ações ofensivas, em benefício do 17 2- Em situações 1v1 defensivas, efetua contenção e espera pelo 19 3- Adota os comportamentos solicitados pelo modelo de jogo 18 4- Em velocidade consegue executar com qualidade ações de 20 5- Em situações 1v1 defensivas, posiciona o seu corpo e os 16 6- Consegue executar com qualidade ações com pé não 15 7- Percebe e age de acordo com as zonas de segurança e de 18 8- Defensiva e ofensivamente, ocupa de forma racional os 18 9- Recebe a bola de forma orientada e focaliza a baliza adversária 18 10- Procura e executa com qualidade remates de meia distância 19 11- Em função da situação observada decide pela melhor opção 18 12- Tem boa eficácia em ações de passe longo ou cruzamento 20 13- Resolve com qualidade e eficácia situações de 1v1 ofensivas 18 HEBIA 14- Em zona de finalização é eficaz 20 18.14										B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão		14-16					
												C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação		10-13					
												D - Jogador sem potencial, sem rendimento no presente para integrar		5-9					
		COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS/EMOCIONAIS 0-20										ASPETOS TÁTICOS A MELHORAR							
		1- Mantém controlo emocional com colegas, adversários e 17 2- Demonstra atitude, carácter e vontade de quem quer vir a ser 19 3- Mantém postura e concentração adequadas 18 4- Revela capacidade de liderança e influência positiva sobre os 18 5- Aborda qualquer lance com ambição e como um desafio que 19 6- Tem capacidade de superação em situações de adversidade 18 7- Capacidade para ouvir e refletir sobre críticas construtivas que 17 HEBIA 8- Atleta comprometido e pro-ativo no processo de 18 18.00										C melhora bastante a sua tomada de decisão no último terço. Deve ser capaz de reconhecer melhor os momentos e espaços para ser solução de ligação em zonas mais recuadas bem como as vantagens e oportunidades de variação do centro de jogo.							
		COMPETÊNCIAS FÍSICAS/ANTROPOMÉTRICAS/COORDEN 0-20										ASPETOS TÉCNICOS A MELHORAR							
		1- É um jogador com capacidade de impulsão e tempo de salto 19 2- Altura adequada ao posto específico que ocupa, tendo em 20 3- Tem boa técnica de corrida não apresentando dificuldades de 19 4- Suporta a intensidade exigida pelo posto específico durante o 19 5- Possui boa velocidade de deslocamento 19 6- Tempo de reação ajustado ao nível competitivo 18 7- Robustez física adequada a posição específica 19 HEBIA 8- Demonstra potência no remate 20 19.13										C deve melhorar a capacidade de execução do pé não dominante.							
		COMPETÊNCIAS SOCIAIS 0-20										ASPETOS FÍSICOS A MELHORAR							
		1- Relaciona-se de forma positiva com colegas, treinadores, 18 2- Comportamento extracampo que se coaduna com a existência 18 3- Comportamento humilde perante colegas, treinadores e 18 4- Está atento e concentrado durante os treinos 18 5- Compreensão do impacto que as suas intervenções/publicação 18 6- Sensibilidade para perceber o outro 16 7- Ser considerado pelos outros em momentos de tomada de dec 19 HEBIA 8- Disponível para intervir positivamente em momentos adversos 15 17.38										D deve melhorar a sua capacidade de flexibilidade.							
		COMPETÊNCIAS SOCIAIS 0-20										ASPETOS PSICO-COMPORTAMENTAIS A MELHORAR							
												C apresenta altos níveis de concentração nos treinos, ginásios e auditórios. Apresenta influência sobre o plantel e facilidade na comunicação com a equipa. No entanto, tem tendência a ser muito crítico perante as falhas dos colegas e também não reage bem aos seus insucessos. Pode melhorar o espírito de liderança.							
TREINADOR												1		SETEMBRO		2022			

Figura 38 - Ficha de Avaliação



MICROCICLO: 26
 UNIDADE DE TREINO: 92
 DATA: 24/JAN/2023

SCBRAGA U14
 2022-2023

MONTAGEM DE EXERCÍCIOS

CAMPO: 4

PEDRAS/CAMPO 4

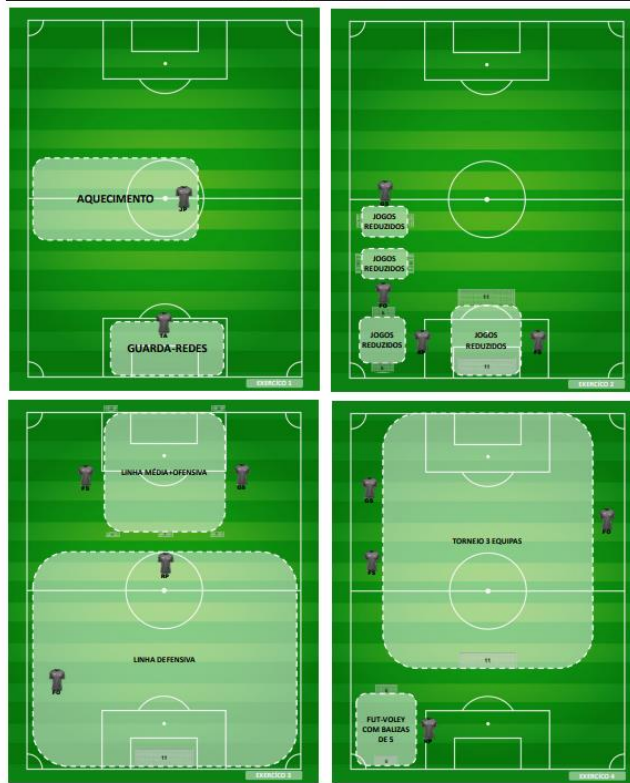


Figura 39 - Documento Montagem de Exercícios Unidades de Treino



SC BRAGA | CAMPEONATO 2ª NACIONAL U15



ADVERSÁRIO	1ª FASE														2ª FASE														JOGOS REALIZADOS	TOTAL 1ª Fase	TOTAL 2ª Fase	% UTILIZAÇÃO MINUTOS	JOGOS VÁRIOS SNU	JOGOS NÃO CONVICADO	TOTAL MINUTOS
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
RESULTADOS	1-1	0-7	3-2	1-2	6-0	1-3	3-0	2-0	8-2	1-2	6-0	1-6	2-3	0-3	0-5	2-2	0-1	5-4	0-1	0-3	3-3	5-0	2-1	1-0	2-0	4-1	7-0	0-0	18	1484	944	193%	7	3	2428
88	23	88	86			85	0	88	0	86	84	0	0	85	83	0	0	0	0	0	0	0	0	86	0	0	0	0	6	511	173	54%	10	12	684
5	61				0	85	0	80	0	0	83												84	0	0	0	0	5	393	84	38%	7	16	477	
88	41	88	86			85	35	88		86	84	0	85	83	86	43		24	87	84	88	84	88	86	86	84	82	85	24	1856	1007	227%	1	3	2863
88		73	86			85		80	40	86	84	25	85	68	77	88	86	87	87	84	88	84	88	86	86	84	70	85	1	12	12	2%	0	27	24
84													0	15	23	45											12		5	179	80	21%	1	22	259
43								0	80	0																			2	123	0	10%	2	24	123
88		88	86			85		88	0	86	84	53	85		63	76	78	42	87	79	88	72	88	86	86	75	82	85	23	1830	1087	232%	1	4	2917
					82	9	85	8	80	15	8					13	8		12	10	0	0	0	0	0	0	0	0	12	357	43	32%	1	15	400
84					42	0	43		40				58		83	9	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	404	54	36%	7	13	458	
	88	60			85	85	80		86	84	53	58		86	88	86	87	75	84	88	84	60	86	68	41	74	79	23	1765	1086	226%	0	5	2851	
52		26	40		0			0						83			10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	211	10	18%	5	18	221	
84					0	8	80	0	30	0																	8	5	210	8	17%	4	19	218	
88	41	88	86	82	85	0	80		86	68	0	85	83	86	88	86	87	87	84	88	72	88	81	86	84	82	85	25	2056	1184	257%	2	1	3240	
					42	0	42	8	80	0	16	83	0	0	9	0			0	12	0	5	0	13	12	0	0	11	322	51	30%	9	8	373	
84		6	82	3	85						0	83	0	0	0	86	63	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	9	497	154	52%	10	9	651	
					27		40		0													17					0	3	84	17	8%	3	22	101	
88		88	86		76	58	88	0	86	76	83	40		86	88	86	0	38	31	86	29	88	81	60	71	63	62	23	1638	869	199%	2	3	2507	
61	41	88	80	59	82		88	40	86	84	83	69	71	86	59	83	87	87	84	67	84	76	54	73	84	82	85	27	2023	1091	247%	0	1	3114	
	43			23	9	69	0	80	0	30	16	52	0	0	0	0	0	2				0	0	0	0	0	0	9	324	2	26%	8	11	326	
27	55	58	0	64		68	40	71	68	53	85	83	63	88	78	82	75	74	88	55	60	86	73	71	82	62	25	1709	1037	218%	1	2	2746		
36	15	6		21								45	31	23	29	17	18	27	31	31	29	36	15	13	0	19	23	19	465	311	62%	1	6	776	
88	84	55	58	0	76		59		71	56	0			71	77	76	69	69	60	53	21	55	28	71	60	67	70	52	1446	828	180%	2	3	2274	
43				23		16	25							12													0	6	124	5	10%	2	20	129	
					27	0	55	2	16	30	27	52	0	0	3	5	12								9	0	6	12	244	35	22%	5	11	279	
52	55	33	28	82	3	58	20	40	0	28	83	58	31	0													23	25	1060	489	123%	2	1	1549	
	29						25							12													0	3	66	0	5%	2	23	66	
				23		27							16														6	8	162	96	20%	1	19	258	
36	84	33	28	0		85	29	55	15	8	23	69		23	13	17	18	27								0	33	21	649	184	66%	3	4	833	
88		88	80	40	82		58	88	0	84	76	60		63	87	69	87	60	74	88	67	88	71	86	84	63	79	24	1810	1066	228%	1	3	2876	

Figura 40 - Dados Estatísticos Individuais



Figura 41 - Análise Setorial Médios (Capa Vídeo)



Figura 42 - Certificado “PSV Interest Days”



Figura 44 - Formação Periodização Tática 1



Figura 43 - Formação Periodização Tática 2



Figura 46 - Formação Capacidades Motoras



DECLARAÇÃO

Declaramos para os devidos efeitos que o Sr. Gonçalo Costa Santos, com o N° de Cartão de Cidadão - 14824868, frequentou a **FORMAÇÃO CONTÍNUA DE LEIS DO JOGO ATUALIZAÇÕES FIFA**, no dia 10 de Outubro de 2022 com a duração de 4 horas, validada pela FPF (UEFA) com a chancela do IPDJ, 0,8 uc.

Por ser verdade passa-se a presente declaração, que vai ser assinada e autenticada com o carimbo em uso neste organismo.

Muito Atentamente
P' Departamento de Formação da AF Braga

João Roque Vale

Braga, 11 de Outubro de 2022

Email: goncalocostasantos@gmail.com

Figura 45 - Formação Leis do Jogo