

Instituto Universitário da Maia - ISMAI  
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

Vítor Manuel Cosma da Silva

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

Orientador Institucional

Professor Doutor José Carneiro Oliveira Neto

Orientador Cooperante

Mestre Tiago João Barbosa Veiga

outubro, 2021





Vítor Manuel Cosma da Silva

Nº33080

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

Orientador Institucional: Doutor José Carneiro Oliveira Neto

Orientador Cooperante: Mestre Tiago João Barbosa Veiga

outubro, 2021

## AGRADECIMENTOS

Para alcançar este marco tão importante na minha formação, foi preciso a ajuda e apoio de várias pessoas, às quais quero agradecer.

Ao Professor Supervisor **José Neto**, um sincero obrigado, por toda a ajuda e conhecimentos transmitidos. Também pelas suas histórias que tanto encantam os alunos.

Ao **Sporting Clube de Braga**, agradeço a oportunidade de realizar o estágio na sua instituição e também a disponibilidade, apoio e recetividade. Um Clube com uma grande estrutura e ambição, que me obrigou a ter um espírito autocrítico e de autoexigência constante, sempre em busca de mais e melhor conhecimento.

Ao **ISMAI**, por me proporcionar anos de vivências, aprendizagens e um desenvolvimento profissional e pessoal.

Ao Coordenador **António Pereira (Tozé)** pela oportunidade, conselhos e exigência.

Ao **Tiago Veiga** (Mister), pela partilha de conhecimento, pela disponibilidade, conselhos transmitidos e principalmente pela abertura e confiança depositada em mim. Também pela exigência e paixão que colocava em tudo de forma a incentivar-me a trabalhar mais e a superar-me.

Ao **Fernando Costa**, por ser um exemplo de trabalho e competência. Por ser um modelo para mim e ter puxado por mim ao máximo. Obrigado por todos os momentos de partilha. O teu momento chegará.

Ao **Fábio Leite**, pela amizade, conversas e reflexões que tantas vezes fizemos em conjunto.

Ao **Pedro Serra**, meu parceiro, pelo companheirismo.

Ao **Rúben**, meu companheiro de viagens. Com quem construí uma boa e sincera amizade, com quem vivenciei bons momentos e falei sobre mim. Obrigado por estares presente e teres sempre uma palavra de apoio.

À restante equipa técnica, **Marco, Ricardo, Flávia, Nuno e Seabra** pelos conhecimentos passados e pelos momentos que passámos juntos.

À minha **Família**, por me proporcionarem a possibilidade de realizar esta caminhada tão importante para mim. Em especial ao meu **Pai**, que é um autêntico suporte, um exemplo de trabalho e coragem. “Quando for grande quero ser como tu”!

À **Madalena (Lena)**, por ter mudado a minha vida e me tornar uma pessoa melhor. Por me amparar sempre que precisei e por acreditar em mim sempre que eu não acreditei. Pelas memórias, mútuo apoio, aprendizagem e partilha. Porque, se não fosse ela, eu não estaria a escrever este texto.

Aos **Professores**, aos **colegas** de sala/corredor, às **equipas técnicas e restante pessoal** com quem partilhei conhecimentos e obtive aprendizagens.

E como o melhor fica para o fim. Aos **Atletas** com quem pude trabalhar ao longo desta época desportiva. É tudo por eles, e sem eles jamais poderia evoluir enquanto treinador, mas acima de tudo enquanto ser humano. Para além do talento, são um exemplo de trabalho, compromisso e dedicação. Obrigado pela oportunidade de poder fazer parte da vossa evolução enquanto jogadores, mas principalmente como Homens. Vou torcer sempre por vocês.  
**OBRIGADO MEUS MENINOS!**

## RESUMO

O Estágio decorre no 2º ano de estudos do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo do Instituto Universitário da Maia. Esta prática foi realizada no Sporting Clube de Braga sob a orientação de um Professor da instituição de ensino superior, e de um Treinador de Futebol possuidor do grau de mestre e diploma de nível II. Enquanto treinador, o estudante estagiário conduziu a sua prática no departamento de futebol de formação, enquanto TA do escalão de Sub-16. Esta prática consistiu em mobilizar os conteúdos aprendidos até ao momento em contexto prático. O presente documento relata as experiências vivenciadas pelo estudante estagiário durante a época desportiva. O seu objetivo é retratar os sentimentos, assim como as dificuldades vividas e sentidas durante essa experiência. Para a sua concretização foram seguidas as normas em vigor para a realização do estágio do Instituto Universitário da Maia. Nesta sequência, o relatório presente está estruturado em quatro diferentes pontos: 1. Enquadramento Pessoal e Profissional; 2. Enquadramento Institucional; 3. Intervenção Profissional; 4. Estudo Científico. O primeiro capítulo compreende uma reflexão biográfica do estudante estagiário. O segundo é um espaço para refletir e compreender a importância do estágio assim como caracterizar o contexto onde está inserido. No terceiro ponto são abordados todos os aspetos do estágio, desde a funções, tarefas, planeamento, entre outros. O quarto e último capítulo é descrito a investigação realizada pelo estudante estagiário.

**PALAVRAS-CHAVE:** TREINO; FUTEBOL; PLANEAMENTO; ESTUDANTE-ESTAGIÁRIO; REFLEXÃO.

## **ABSTRACT**

The internship takes place in the 2nd year of studies of the Master of Science in Physical Education and Sports - Specialization in Sports Coaching of the Instituto Universitário da Maia. This practice was held in Sporting Clube de Braga under the guidance of a teacher of the higher education institution, and a Football Coach with a master's degree and diploma level II. As a coach, the student conducted his practice in the department of soccer training, as assistant coach of the Under-16 level. This practice consisted of mobilizing the contents learned so far in a practical context. The present document reports the experiences lived by the student during the sports season. Its purpose is to portray the feelings, as well as the difficulties experienced and felt during this experience. For its realization were followed the rules in force for the realization of the internship of the Instituto Universitário da Maia. Therefore, this report is structured in four different points: 1. Personal and Professional Background; 2. Institutional Background; 3. Professional Intervention; 4. Scientific Study. The first chapter comprises a biographical reflection of the student. The second is a space to reflect and understand the importance of the internship as well as to characterize the context where it is inserted. The third section covers all aspects of the internship, from the functions, tasks, planning, among others. The fourth and last chapter describes the research conducted by the student trainee.

**KEYWORDS:** TRAINING; SOCCER; PLANNING; STUDENT TRAINEE; REFLECTION.

## Índice de Siglas e Acrónimos

CD – Cidade Desportiva  
ET – Equipa Técnica  
GR – Guarda-redes  
ISMAI – Instituto Universitário da Maia  
LD – Linha Defensiva  
MPdB- Manutenção da Posse da Bola  
OD – Organização Defensiva  
OO – Organização Ofensiva  
SCB – Sporting Clube de Braga  
TA – Treinador-Adjunto  
TD – Transição Defensiva  
TO – Transição Ofensiva  
TN – Torneio Nacional  
UT – Unidade de Treino  
VCJ – Variação do Centro de Jogo

## Índice de Símbolos

% – Percentagem

‘ – Minutos

‘’ – Segundos

## ÍNDICE

1. Introdução .....	16
2. Enquadramento pessoal e profissional.....	17
2.1. Uma decisão a partir de um percurso.....	17
3. Enquadramento Institucional .....	19
3.1. A importância do Estágio .....	19
3.1.1. Objetivos Gerais e Finalidades.....	20
3.2. Enquadramento Institucional .....	21
3.3. O Sporting Clube de Braga: O lugar da prática.....	21
3.3.1. História e Palmarés.....	23
3.3.2. Estrutura .....	25
3.3.3. Cidade Desportiva .....	28
3.3.4. Sporting Clube de Braga U-16 .....	30
3.3.4.1. Caracterização do Plantel.....	30
3.3.4.2. Caracterização da Equipa Técnica/Staff .....	32
3.3.4.3. Caracterização do Contexto Competitivo .....	33
3.3.4.4. Calendarização e Reflexão do Contexto Competitivo .....	35
4. Intervenção profissional.....	37
4.1. Funções e responsabilidades.....	37
4.2. Modelo de treino do Sporting Clube de Braga .....	43
4.3. Modelo de Jogo.....	45
4.4. Reflexão e descrição pormenorizada de microciclos.....	50
4.4.1. Microciclo 1 .....	51
4.4.1.1. Unidade de Treino 1 .....	52
4.4.1.2. Unidade de Treino 2.....	55
4.4.2. Microciclo 25 .....	58
4.4.3. Microciclo 4 .....	59
4.4.3.1. Unidade de Treino 14.....	60

4.4.3.2.	Unidade de Treino 15.....	63
4.4.3.3.	Unidade de Treino 16.....	68
4.4.3.4.	Unidade de Treino 17.....	72
4.4.4.	Microciclo 43 .....	75
4.4.4.1.	Unidade de Treino 83.....	76
4.4.4.2.	Unidade de Treino 84.....	80
4.4.4.3.	Unidade de Treino 85.....	83
4.4.4.4.	Unidade de Treino 86.....	86
4.4.4.5.	Análise pré-jogo.....	88
4.4.4.6.	Análise e reflexão pós-jogo.....	89
4.5.	Desenvolvimento profissional .....	90
5.	Estudo Científico – O impacto dos jogos oficiais na estatística individual dos atletas ..	91
5.1.	Resumo .....	91
5.2.	Abstract.....	92
5.3.	Estado da arte.....	93
5.4.	Metodologia .....	94
5.4.1.	Caracterização da amostra.....	94
5.4.2.	Recolha de dados e procedimentos .....	94
5.5.	Resultados.....	95
5.6.	Discussão .....	100
5.7.	Aplicações práticas e sugestões para futuras intervenções .....	101
6.	Referências Bibliográficas .....	102
7.	Anexos .....	104

## Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma da Formação do Sporting Clube de Braga 2020/2021 .....	27
Figura 2 - Planta da Cidade Desportiva.....	29
Figura 3 - Sistema/Estrutura utilizado pelos Sub-16 do SC Braga.....	46
Figura 4 - Microciclo 1 - Conteúdos .....	51
Figura 5 - Unidade de Treino 1 .....	52
Figura 6 - Unidade de Treino 1(2).....	53
Figura 7 - Unidade de Treino 2 .....	55
Figura 8 - Unidade de Treino 2 (2).....	56
Figura 9 - Microciclo 25.....	58
Figura 10 - Microciclo 4 - Conteúdos .....	59
Figura 11 - Unidade de Treino 14 .....	60
Figura 12 - Unidade de Treino 14 (2).....	61
Figura 13 - Unidade de Treino 15 .....	63
Figura 14 - Unidade de Treino 15 (2).....	64
Figura 15 - Unidade de Treino 16 .....	69
Figura 16 - Unidade de Treino 16 (2).....	69
Figura 17 - Unidade de Treino 17 .....	72
Figura 18 - Unidade de Treino 17 (2).....	73
Figura 19 - Microciclo 43.....	75
Figura 20 - Unidade de Treino 83 .....	76
Figura 21 - Unidade de Treino 83 (2).....	77
Figura 22 - Unidade de Treino 84 .....	80
Figura 23 - Unidade de Treino 84 (2).....	81
Figura 24 - Unidade de Treino 85 .....	83
Figura 25 - Unidade de Treino 85 (2).....	84
Figura 26 - Unidade de Treino 86 .....	86
Figura 27 - Unidade de Treino 86 (2).....	87
Figura 28 - Quadro base de dados Estudo Científico .....	99
Figura 29 - Relatório de Treino .....	104
Figura 30 - Folha de Assiduidade.....	104
Figura 31 - Dashboard para Análise Quantitativa Individual.....	105
Figura 32 - Relatório de Jogo .....	105

Figura 33 - Análise Individual via Zoom .....	106
Figura 34 - Análise Setorial com a Linha Defensiva.....	106
Figura 35 - Justificação e Pertinência do Questionário de Satisfação de Treino .....	107
Figura 36 - Curriculum Vitae .....	108

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Plano Anual de Atividade.....	22
Tabela 2 - Plantel Sub-16 do SC Braga.....	31
Tabela 3 - Staff Sub-16 do SC Braga .....	32
Tabela 4 - Calendarização do SCB na Série C do Torneio Nacional .....	35
Tabela 5 - Resultados SCB na Série C do Torneio Nacional .....	36
Tabela 6 - Classificação da Série C do Torneio Nacional.....	36
Tabela 7 - Funções e Tarefas .....	38

## Índice de Gráfico

Gráfico 1 - Percentagens Médias de Passes em Jogos Amigáveis e Oficiais.....	95
Gráfico 2 - Eficácia de Dribles por 90' em Jogos Amigáveis e Oficiais .....	96
Gráfico 3 - Número Total de Dribles por 90min em Jogos Amigáveis e Oficiais .....	96
Gráfico 4 - Média de Recuperações e Perdas de Bola em Jogos Amigáveis e Oficiais .....	97
Gráfico 5 - Média de Faltas Sofridas e Cometidas em Jogos Amigáveis e Oficiais .....	98

## 1. Introdução

A unidade curricular Estágio (Futebol) foi realizada na época desportiva 2020/2021 e está inserida no segundo ano do 2º ciclo de estudos conducente ao Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, do Instituto Universitário da Maia (ISMAI).

O estágio realizou-se no Sporting Clube de Braga, que se localiza na cidade de Braga. Na referida instituição estive inserido no escalão de Juvenis (U-16), com a função de treinador-adjunto (TA). Todos os treinos foram realizados na Cidade Desportiva (CD), academia do clube. Essa infraestrutura é utilizada por todos os escalões referentes da formação do clube, desde os atletas mais novos (U-7) até às equipas profissionais de Sub-23 e equipa B. No decurso deste estágio as minhas funções foram essencialmente de apoio à equipa técnica (ET), e consequentemente e fundamentalmente, à evolução dos atletas.

A prática do estágio representa a fase mais importante e significativa na formação profissional de um treinador (Rosado & Mesquita, 2011). As expectativas em relação ao estágio eram elevadas pois tinha como objetivo deixar a minha marca, ser um treinador competente e trabalhador, mas, ao mesmo tempo, criar uma boa relação com os atletas. Tinha também a ambição de transmitir e partilhar todos os conhecimentos adquiridos, assim como desenvolver uma grande aprendizagem e criar uma boa relação com todo pessoal, desde equipas técnicas até ao restante *staff*. Estar neste patamar e vestir o papel de treinador num contexto como o do Braga, era uma grande motivação.

Neste enquadramento, o presente documento está inserido na unidade didática do estágio e tem como objetivo retratar a experiência vivida do estudante estagiário em contexto real da atividade de treinador num clube referente à modalidade de eleição. Este relatório subdivide-se em quatro pontos: Enquadramento Pessoal e Profissional, Enquadramento Institucional, Intervenção Profissional e Estudo Científico. O primeiro compreende uma reflexão biográfica do estudante. O segundo é um espaço para compreender a importância do estágio e do clube, assim como a sua descrição. No terceiro ponto são abordados todos os aspetos do estágio, desde todas as funções, responsabilidades e tarefas, planeamento, informações relativas ao jogar do clube e equipa e ainda uma reflexão sobre o desenvolvimento profissional do estagiário. No quarto e último ponto, o trabalho científico realizado pelo estudante.

## 2. Enquadramento pessoal e profissional

### 2.1. Uma decisão a partir de um percurso

Nasci na cidade de Vila Nova de Gaia, onde sempre residi. A paixão pelo desporto começou desde cedo quando, aos três anos, comecei a acompanhar o meu pai no apoio à modalidade de futebol do Sporting Clube de Coimbrões. Aos quatro anos iniciei a minha prática de futebol na escola “Futjovem” desse mesmo clube. O facto de desde cedo realizar atividades não estruturadas na rua, como jogar à bola e brincar às escondidinhas, tornou ainda mais forte a minha ligação com a atividade física desportiva. A paixão pelo futebol era cada vez maior, fazendo com que o meu sonho fosse ser jogador profissional. Sonho esse que se projetou na necessidade de fazer algo relacionado com a modalidade. Foi aí que surgiu a ambição de querer ser treinador. No final da minha formação enquanto atleta, dava por mim a pensar nos exercícios e estilo de liderança do meu treinador, sendo bastante crítico e reflexivo sobre o trabalho por ele desenvolvido.

Na escola, a disciplina de Educação Física sempre foi a minha preferida, o que fez também que me interessasse pelo ensino. A partir do 2º ciclo, dava por mim nas aulas a imaginar-me como professor. Foi então, desde cedo, que percebi que queria estar ligado a estas duas vertentes.

A especialização no desporto começou no ensino secundário, onde ingressei no Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva. No meu seio familiar não existe ninguém com um curso superior, talvez por isso, nessa altura, não pensasse em ingressar na faculdade. A vontade de continuar a estudar surgiu apenas no 12ºano, onde percebi que com o curso onde estava inserido não iria conseguir trabalhar na área em que gostava.

Em 2014 ingressei no ISMAI, na Licenciatura de Educação Física e Desporto. Com a entrada na faculdade, abandonei a minha carreira como jogador de futebol no mesmo clube de sempre, o S.C. Coimbrões. Foi então que fui convidado para ser treinador no escalão de sub-9 da mesma instituição. Durante a minha formação obtive bastante sucesso dentro das quatro linhas e como tal, sentia-me realizado ao passar os meus conhecimentos para os meus “pupilos”. Foi aí que ficou ainda mais reforçada a vontade de estar ligado ao Desporto e consequentemente ao treino.

Com o ISMAI veio também o gosto pela musculação e a dada altura era também um objetivo trabalhar nessa área. Foi então que no terceiro e último ano de licenciatura entrei na

opção de Exercício Físico e Saúde com o objetivo de ingressar no ano seguinte no mercado de trabalho como *Personal Trainer*. No entanto, após duas experiências como profissional de exercício e saúde em dois ginásios, percebi que não era essa a profissão que me fazia sentir realizado e em que eu me via no futuro.

Com a licenciatura concluída, fui então a primeira pessoa na família com um curso superior, algo que me deixou com um enorme orgulho próprio. A vontade de continuar a estudar era grande, no entanto havia uma grande incerteza na escolha do mestrado. Uma parte de mim estava inclinada para o treino, pois o futebol era a minha grande paixão, a outra parte ponderava o mestrado de ensino. Acabei por optar pelo Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, com o objetivo de ser professor.

Com o desenrolar do mestrado surgiu a incerteza se teria escolhido o curso certo. No entanto, fui muito feliz enquanto professor e o contacto com a realidade do ensino fez-me apaixonar ainda mais por esta área.

Infelizmente a situação da educação do nosso país não permite a entrada no mercado de trabalho enquanto professor. Foi então que decidi ser especialista em mais uma área do desporto, ingressando no Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo. Digamos que acabei por ir atrás de um sonho antigo, ser treinador de Futebol. Com isto, não quer dizer que esteja arrependido da minha primeira escolha, muito pelo contrário. Ser mestre em ensino deu-me muita experiência e competência para poder entrar com mais maturidade neste novo capítulo. Para além disso deu-me a vertente pedagógica, importantíssima para o treinador de futebol.

Tenho a certeza de que todas as minhas escolhas foram acertadas, e foram elas que me levaram a ser a pessoa e profissional que sou hoje. Estou satisfeito com o meu percurso, e com objetivos bem traçados, pelos quais vou continuar a trabalhar.

### 3. Enquadramento Institucional

#### 3.1. A importância do Estágio

O estágio, período durante o qual o estudante/treinador realiza a sua atividade de forma temporária, é considerado um excelente momento de formação permitindo a este introduzir-se na realidade da sua ação, existindo a oportunidade incomparável para entender o vínculo existente entre o conhecimento teórico adquirido e a prática (Mesquita, 2014). O estágio é assim caracterizado por treinadores como a etapa mais relevante e significativa da sua formação (Rosado & Mesquita, 2011).

Como os autores indicam, o estágio foi sem dúvida a fase mais importante da minha formação, sendo uma fase muito enriquecedora no que concerne à multiplicidade de experiências vividas ao longo de uma época desportiva. O estágio é o culminar de cinco anos de formação, onde foi possível mobilizar tudo aquilo que aprendi. Rosado e Mesquita (2011) entendem que o estágio apresenta como principal característica o facto de a intervenção dos treinadores estagiários ser supervisionada, possuindo a estes a oportunidade de intervir nas práticas específicas da atividade profissional, intercalando fases de aplicação e experimentação com fases de reflexão e melhoria das suas práticas. O estágio permitiu vivenciar o que é ser treinador e a responsabilidade que isso acarreta, o ser responsável pela aprendizagem, desenvolvimento e evolução de atletas. Permitiu-me ainda estar num contexto totalmente profissionalizado, rodeado de pessoas competentes que me ajudaram a desenvolver e a olhar para a modalidade de forma diferente. Consegui finalmente estar no terreno, num contexto de grande nível, vivenciar a realidade, poder desenvolver-me, implementar as minhas ideias e criar impacto em toda a comunidade com a minha forma de pensar e estar. Estas ideias são reforçadas por Batista e Queirós (2015, p. 36) quando referem que “é necessário dotar os futuros profissionais não apenas de conhecimentos e habilidades, mas fundamentalmente, da capacidade de mobilizar os conhecimentos e habilidades face às situações concretas com que se vão deparar no seu local de trabalho e de refletir criticamente sobre os meios, as finalidades e as consequências da sua ação pedagógica. Em suma, formar profissionais que sejam capazes de gerar novos conhecimentos e novas competências”.

Para mim, a prática do estágio teve uma importância redobrada, a oportunidade de estar num contexto onde há muito ansiava estar e vivenciar.

### 3.1.1. Objetivos Gerais e Finalidades

Os objetivos gerais foram todos aqueles que visavam balizar os objetivos específicos e cuja realização se enquadre, de forma generalista, na atividade do TA.

Assim sendo os objetivos foram:

- Mobilizar o conhecimento adquirido através da licenciatura e mestrados para a componente prática;
- Adquirir vivências de relacionamento com vários e diferentes agentes desportivos e assim aumentar a minha rede de contactos na área do futebol;
- Adquirir e desenvolver conhecimentos e competências de organização, planeamento e periodização de treino;
- Desenvolver competências sociais, pedagógicas e comunicacionais, que permitam uma intervenção capaz de gerar um maior impacto nos intervenientes envolvidos;
- Desenvolver competências que facilitem a operacionalização do processo de treino, nomeadamente competências de instrução e de identificação das necessidades dos atletas;
- Ajudar e auxiliar os jogadores a desenvolver todas as suas capacidades quer motoras como cognitivas;
- Desenvolver a capacidade de contribuir com informação pertinente e fundamentada em diferentes momentos como antes da realização do jogo, durante o jogo e pós-jogo e mesmo em sessões de treino;
- Desenvolver competências informáticas que me permitam evoluir quer no processo de treino e na análise de jogo para exposição aos atletas, como na organização e tratamento de alguns dados;
- Respeitar e defender a Instituição de acolhimento em todos os momentos da vida quotidiana;
- Desenvolver um estudo de caso na área.

### **3.2. Enquadramento Institucional**

A unidade curricular de estágio no ISMAI está inserida no 2º ciclo de estudos em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, mais especificamente nos 3º e 4º semestres e é constituída pela prática em contexto real de treino num clube e pelo Relatório de Estágio, que tem que ser defendido perante um júri em provas públicas.

Para a operacionalização do estágio, o ISMAI estabelece protocolos com uma rede de clubes. Para além destes protocolos o estudante pode, de forma autónoma, propor-se a diferentes clubes para a realização do estágio. No clube existe um Orientador Cooperante, um Treinador da modalidade em causa detentor de pelo menos o nível que vai ser atribuído ao estudante e também possuidor do grau de Mestre. Para além deste, que assume um papel decisivo no acompanhamento do estudante-estagiário, conta ainda com a orientação de um docente do ISMAI que coordena a sua ação de supervisão com o Orientador Cooperante e orienta a elaboração do relatório final dos respetivos estagiários: o Orientador Institucional.

Para obter todos os certificados pretendidos, para então exercer o cargo ambicionado é obrigatória a conclusão do curso de Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, constituído por 4 semestres (120 ECTS).

### **3.3. O Sporting Clube de Braga: O lugar da prática**

Realizei o meu estágio no departamento de formação do Sporting Clube de Braga (SCB). Nesta instituição estive inserido no escalão de Juvenis (Sub16) na função de TA. Este contexto de ensino-aprendizagem está inserido no ciclo de estudos referente ao Mestrado de Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo. Apesar do ISMAI possuir um protocolo com o clube, fui eu de forma autónoma que contactei a instituição, demonstrando o meu interesse em realizar o estágio no seu departamento de Futebol de formação. Seguiu-se então uma entrevista e posteriormente fui contactado com a confirmação de que contavam com o meu contributo para a seguinte época desportiva.

Constitui-se como espaço temporal definido a época desportiva 2020/2021, correspondendo a 89 unidades de treino, 4 jogos oficiais, 15 jogos amigáveis. De enaltecer que as unidades de treino correspondem apenas aquelas que foram realizadas no terreno. Para além

dessas, durante o período de confinamento, foram realizadas inúmeras unidades de treino de cariz mais físico, assim como outras atividades, desde lúdicas até desafios técnicos.

De salientar ainda também o trabalho realizado em horário complementar, inerente e importantíssimo a todo o processo. Assim como o trabalho extra, proveniente da minha inserção enquanto TA, de uma equipa de Futebol de 7 (Sub-10) no mesmo clube.

Na tabela 1, abaixo indicada, é possível verificar o meu plano anual, em que demonstro o tempo investido quer no papel de treinador estagiário, como de estudante do ISMAI. De ressaltar que devido a toda a situação pandémica pela qual passamos não foi tarefa fácil a interação com o orientador institucional.

*Tabela 1 - Plano Anual de Atividade*

<b>Data</b>	<b>SC Braga</b>	<b>ISMAI</b>
Julho 2020	- Apresentação e 1ª Reunião da Equipa técnica; - Previsão de início de atividade (não chegou a ocorrer devido ao Covid-19).	
Agosto 2020	- Início da atividade (treinos de cariz individual).	
Setembro 2020	- Treinos e Jogos Internos;	- Conceção e Desenvolvimento do Plano Individual de Trabalho.
Outubro 2020	- Paragem devido ao Covid-19 (20/10 - 8/11).	
Novembro 2020	- Continuação da Atividade (Treinos e Jogos Internos)	- Finalização do Plano Individual de Trabalho.
Dezembro 2020		-Estruturação do Relatório de Estágio.
Janeiro 2021	- Interrupção da Atividade Presencial devido ao Covid-19;	- Desenvolvimento do Relatório de Estágio;
Fevereiro 2021	- Sessões de Treino via <i>Zoom</i> ;	- Reunião Presencial com o Orientador Institucional (9/02).
Março 2021	- Análise Individual e Setorial em Vídeo.	
Abril 2021	- Retomar dos treinos presenciais (19/04).	

Maio 2021	- Início do Torneio Nacional U-17.
Junho 2021	- Período Transitório
Julho 2021	- Fim de Época
Agosto	- Desenvolvimento do Relatório de Estágio.
Setembro	- Finalização do Relatório de Estágio.
Outubro	- Finalização e Entrega do Relatório de Estágio. - Reunião com o Orientador Institucional

### 3.3.1. História e Palmarés

O SCB é um clube multidesportivo que foi oficialmente fundado a 19 de janeiro de 2021, por um grupo de jovens estudantes da cidade de Braga. Celestino Lobo, Carlos José de Moraes, os irmãos Carvalho, Eurico Sameiro, Costinha, João Gomes (que viria a ser o primeiro presidente) e ainda Joaquim de Oliveira Costa reuniram-se à volta de ideia de criar um clube de futebol que representasse a cidade de Braga. O primeiro jogo do clube foi disputado no campo do Antigo Colégio de Espírito Santo, frente à equipa do Algés e Dafundo. O primeiro campo do Sporting de Braga localizava-se na Quinta Mitra, propriedade do Estado que a Sociedade de Melhoramentos de Braga tomou para arrendamento e onde se fez um pequeno campo para a prática do futebol.

Em 1950 foi inaugurado o Estádio 28 de Maio, com o intuito de celebrar a Revolução de 28 de Maio que partira a cidade de Braga em 1926. O estádio foi idealizado pelo arquiteto Travassos Valdez para ombrear com o Estádio Nacional do Jamor que, tal como este, é todo construído em pedra. O nome foi alterado para Estádio 1.º de Maio após a revolução de 25 de Abril. Foi a casa do Sporting de Braga até Dezembro de 2003. Com a inauguração deste estádio os Bracarenses passaram a contar com uma casa com capacidade para cerca de 40.000 espectadores. Foi aqui, nas décadas de 50 e 60, que o clube começou a consolidar a sua presença na Primeira Divisão Nacional, alcançando o quinto lugar nas épocas de 1953/1954, 1954/1955

e 1957/1958. Em 1961 caiu à Segunda Divisão e só havia de regressar três anos depois, a 20 de Abril de 1964 ao vencer o Sporting da Covilhã por 4-1 perante 38.000 espectadores, naquela que foi a maior enchente do Estádio 28 de Maio após a inauguração. Em 20 de Maio de 1964 o Braga sagrou-se campeão da Segunda Divisão pela segunda vez, ao vencer em Coimbra o Torreense por duas bolas a uma.

Em 22 de maio de 1966 o SCB venceu a Taça de Portugal no Estádio do Jamor ao derrotar o Vitória de Setúbal por 1-0, com um golo de *Perrichon*. Com a vitória na Taça e o consequente acesso à Taça das Taças, estava garantida, pela primeira vez, a participação numa prova internacional de futebol.

Em 1976/1977 vence a Taça Federação Portuguesa de Futebol, prova que apenas contou com uma edição.

O SC Braga, no seu 60º aniversário, que decorreu com grande brilhantismo e sob o signo "Celebrar o Passado - Planear o Futuro", teve para além de várias manifestações ao longo de todo o ano, a atribuição por parte da Câmara Municipal do seu mais alto galardão, a Medalha de Ouro com palmas da cidade.

Hoje, a casa do SCB é o Estádio Municipal de Braga. Também conhecido como a Pedreira, tem capacidade para 30 286 lugares tendo apenas duas bancadas laterais, sendo que os topos do estádio são constituídos pelos anfiteatros rupestres da encosta do monte. Trata-se de um estádio moderno, projeto pelo prestigiado arquiteto Eduardo Souto Moura, que, por diversas vezes foi considerado um dos mais originais e belos estádios do mundo, tendo obtido várias distinções nacionais e internacionais. O Estádio Municipal de Braga foi construído para receber os jogos do Fase Final do Campeonato de Europa de 2004, disputado em Portugal. A 30 de dezembro de 2003, o SC Braga inaugurou o estádio frente ao Celta de Vigo, que terminou com uma vitória dos Bracarenses por um zero.

Também conhecidos como Arsenalistas, são uma instituição que para além do futebol, se distingue em modalidade como o futsal, futebol de praia, voleibol, basquetebol, atletismo, natação, bilhar, taekwondo e desporto adaptado, tendo já vencido vários troféus nacionais e internacionais. O clube possui ainda uma secção de *eSports*, vocacionada para a área do *gaming*.

No futebol, os Guerreiros do Minho militam atualmente na primeira liga de futebol profissional em Portugal (Liga NOS). No que diz respeito a títulos, o SC Braga é o sexto clube português com mais títulos de futebol. No palmarés conta com duas conquistas da Taça de Portugal (1965/66 e 2015/16), duas da Taças da Liga (2012/13 e 2019/20), uma da Taça

Federação Portuguesa de Futebol (1976/77), e uma Taça Intertoto (2008). Para além destas, conta ainda com algumas conquistas em campeonatos secundários. Já no futebol de formação conta com dois campeonatos nacionais de juniores (1976/77 e 2013/14), um campeonato nacional de juvenis (1980/1981), um campeonato nacional de iniciados e dois campeonatos nacionais de infantis (2010/11 e 2011/12).

O Braga é também o 4º clube que disputa à mais épocas consecutivas a Primeira Liga do futebol nacional. Nas últimas épocas o clube classificou-se repetidamente nos quatro primeiros postos do campeonato português, assegurando presenças assíduas na Taça UEFA/Liga Europa e Liga dos Campeões com resultados meritórios. A atual colocação do SCB nos rankings europeu e mundial provam que o clube realmente tem tido grandes percursos europeus, ocupa atualmente a 43ª posição do ranking de clubes da UEFA e o 48º lugar no ranking IFFHS.

Com a conquista da Taça Intertoto em 2008 o SC Braga foi o 4º clube português a ganhar um troféu internacional, Juntamente com este troféu, o segundo lugar no Campeonato Nacional em 2010, a presença inédita na fase de grupos da edição 2010/11 da fase de grupos da Liga dos Campeões e posteriormente na fase de grupos da mesma na edição 2012/13 e o segundo lugar na Liga Europa da UEFA de 2010/11, constituem-se como momentos ímpares da afirmação internacional do clube português que mais tem crescido nos últimos anos. É claro o crescimento do SC Braga ao longo dos anos, que tem sido acompanhado pelo aumento significativo de apoiantes. Atualmente, o Braga é o 4º clube português com mais sócios.

O SCB é dos clubes com melhores condições formativas em Portugal, e de acordo com a ambição do presidente, António Salvador, o objetivo do clube é ser um clube formador. Com a construção da Cidade Desportiva, que é uma das melhores academias de Portugal, têm surgido grandes talentos na academia arsenalista que com certeza terão um futuro brilhante.

### 3.3.2. Estrutura

Com um historial de sucesso no desenvolvimento e potenciação de jovens atletas, a formação SCB tem mostrado resultados competitivos assim como a capacidade de projetar jovens jogadores para o futebol profissional, quer para a equipa principal do clube, quer para outras instituições (nacionais e internacionais) e ainda a nível de seleções nacionais.

De momento, sob a orientação de Hugo Vieira, Coordenador Executivo, e António Pereira, Coordenador Técnico, a formação do clube organiza-se numa pirâmide competitiva que vai desde os Sub8 e termina nas equipas profissionais de Sub23 e equipa B. Em paralelo,

desenvolve-se de forma transversal a todos os escalões, o recrutamento e o desenvolvimento de guarda-redes (GR).

A aposta em recursos humanos qualificados e competentes, mostra a aposta na qualidade do treino e otimização e desenvolvimento dos jovens atletas. Esta aposta é transversal a um código de conduta e a uma filosofia com uma identidade muito própria, pelo que, formar atletas, não é dissociável da aposta na definição da personalidade e do carácter individual.

Nunca esquecendo os valores do SC Braga, o clube com o seu crescimento desenvolveu uma escola de Futebol, com o nome de Gverreios do Futuro, que tem como objetivo formar e potenciar atletas que possam, futuramente, integrar os escalões competitivos de 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 dos jovens atletas. A escola tem neste momento vários polos: Braga, Fão, Amarante, Paredes, Palmeira, Penafiel, Marco de Canaveses, Felgueiras, Vila Nova de Gaia e Santo Tirso

O Braga é um clube formador de excelência, reconhecido como entidade formadora cinco estrelas para a Federação Portuguesa de Futebol, e com reconhecimento também a nível internacional. A construção da Cidade Desportiva (CD), vem comprovar que o desenvolvimento e potencialização dos jovens atletas é um objetivo firme do clube.

Reconhecido nacionalmente como uma das maiores escolas de formação do país, o SCB disputa os campeonatos nacionais de Sub-15 e Sub-17 com duas equipas. Os Sub-18 e Sub-19 são apenas uma equipa. Os escalões de Sub-14 e Sub-16 competem pelo clube satélite Palmeiras Futebol Clube. Esta ligação, tem como intuito permitir a estes atletas competirem em contextos exigentes (Campeonato Nacional Juniores C e Juniores B) uma vez que a competição desenrolar-se-á com equipas de um nível etário mais avançado, o que vai permitir um maior desenvolvimento desses mesmos jovens atletas. Este vínculo, é 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 aos adversários.

Já nos escalões de Sub-15 e Sub-17 para além do objetivo que é a potencialização do atleta, existe a premissa de competir com base assente numa cultura de vitória que procura atingir a 2ª e 3ª fase (apuramento campeão).

Relativamente às equipas Sub-19 e Sub-23, altamente profissionalizadas, estas visam maximizar a potencialização das qualidades técnico-táticas de cada jogador, já direcionadas para o alto rendimento, de maneira que se revelem mais-valias para a equipa B que ao mesmo tempo estão ligadas à equipa A, seja a curto, médio e longo prazo.

No SCB, normalmente, as equipas técnicas/*Staff* do futebol de formação são constituídas por 10 elementos (1 treinador principal, 3 treinadores-adjuntos, 1 treinador de GR, 1 fisiologista, 1 analista, 1 fisioterapeuta, 1 psicólogo 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 SCB permite um maior desenvolvimento dos jogadores, visto que é proporcionado um acompanhamento em todos os momentos e domínios do processo de treino, visando sempre o trabalho ao mais pequeno detalhe.

O Braga tem dentro da sua estrutura diferentes gabinetes, são eles o Gabinete de Otimização Desportiva (GOD), onde são potenciadas as características físicas de cada atleta, e 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 da equipa e as ações individuais de cada jogador.

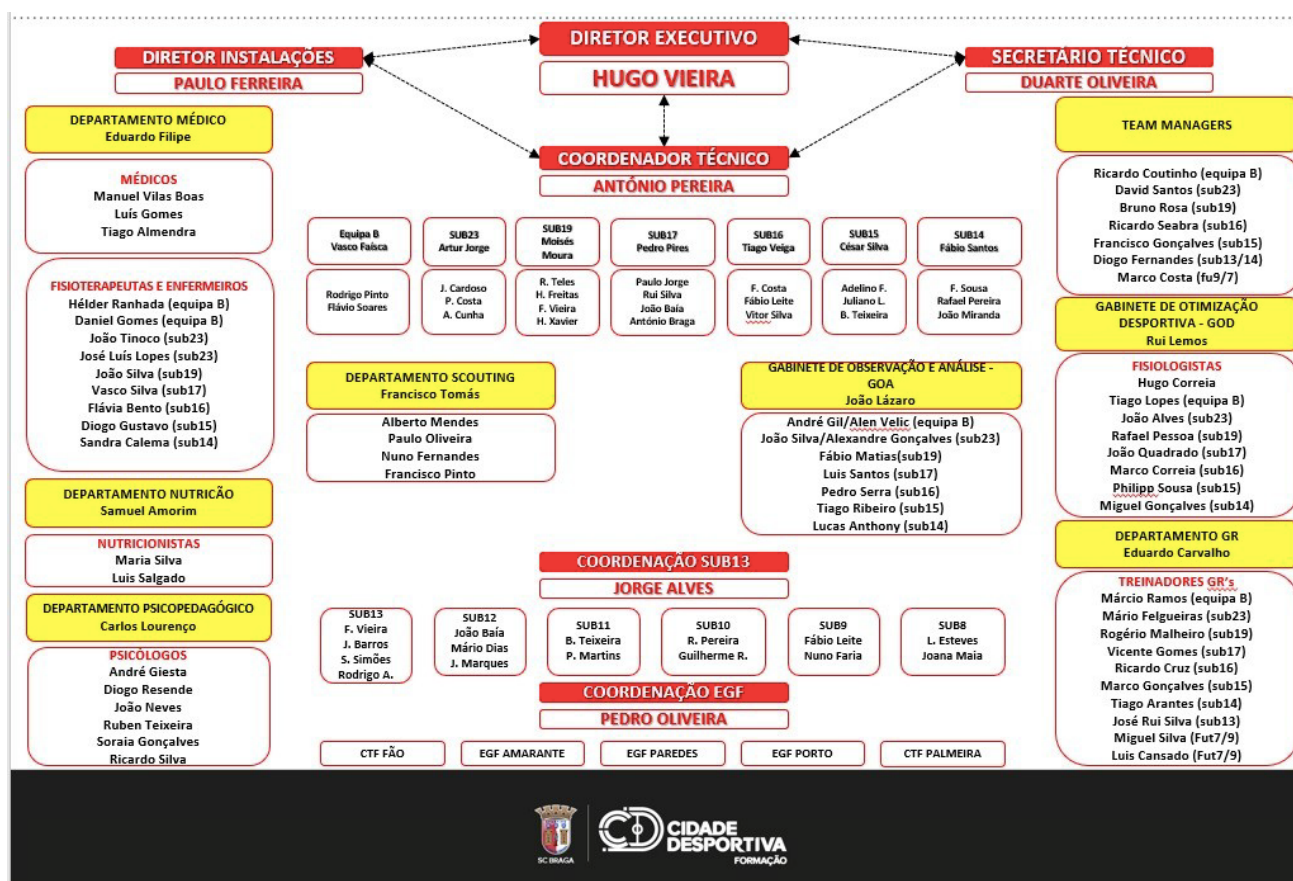


Figura 1 - Organograma da Formação do Sporting Clube de Braga 2020/2021

### 3.3.3. Cidade Desportiva

O SC Braga é um clube formador de excelência, reconhecido a nível nacional e internacional. A construção da CD comprova que a formação e a potencialização de jovens atletas são objetivos firmes no clube, numa missão que é extensível às várias modalidades desportivas. A responsabilidade social do SCB é expressa através dos milhares de praticantes que procuram no clube condições para a sua prática desportiva e para o seu desenvolvimento competitivo, pelo que este complexo constitui a resposta que uma coletividade de topo oferece à comunidade, seja nos escalões recreativos, seja entre os grupos de alta competição.

A CD pretende afirmar-se, igualmente, como um espaço social de referência para a comunidade, projetando o clube para a cidade e oferecendo bens e serviços que beneficiem quer os associados do SCB, quer os cidadãos em geral. As vantagens no usufruto do espaço e das condições que ele oferece serão sentidas de forma muito positiva quer pelos atletas, quer pelos sócios do clube, que passam a dispor de uma centralidade que reúne e potencia o vasto universo desportivo do SC Braga.

No que toca à dimensão competitiva, a CD é um complexo pensado para a otimização do rendimento, oferecendo as melhores condições de trabalho aos atletas, mas também às várias equipas de apoio que potenciam a sua evolução e performance.

Tendo a prática desportiva de excelência como premissa fundamental, a CD do SCB projeta-se, contudo, com um espaço urbano muito mais amplo, uma vez que constitui um pólo social e uma nova centralidade numa área que estava devoluta e que se revitaliza tendo como pano de fundo a marca da coletividade mais representativa do concelho e da região.

A fase inaugural deste amplo complexo, que ficou completa em 2019, destina-se ao futebol de formação e já está em funcionamento, servindo centenas de atletas, treinadores e funcionários que trabalham para que o SC Braga cimente o seu estatuto de potência da formação a nível nacional e europeu.

No total, por dia, a CD recebe mais de 500 pessoas e serve mais de uma centena de refeições. Mais de oito equipas trabalham diariamente nos sete campos que proporcionam condições de trabalho de excelência.

A Cidade Desportiva é um projeto integral desenvolvido em duas fases Distintas:

- a primeira fase passa pelo Centro de Formação, edifício que alberga toda a estrutura das escolas dos Gverreiros do Minho, abrangendo cinco campos relvados para futebol de onze (três de relva natural e dois sintéticos) para além de um campo de futebol de sete e um campo de futebol de praia. Dois dos campos de futebol de onze estão habilitados para receber jogos oficiais e possuem bancadas cobertas com a capacidade para 650 e 500 lugares, respetivamente. O campo de futebol de sete possui uma bancada coberta com 300 lugares;
- a segunda fase prevê o Pavilhão Multiusos, o qual contempla quatro grandes espaços funcionais: área administrativa, loja do clube e serviços de apoio aos sócios; Pavilhão Multiusos com capacidade para 1250 lugares; área residencial com 60 quartos duplos, área de refeitório e de descanso/lazer; espaço de apoio às equipas profissionais, constituída por vestiários/balneários, ginásio, fisioterapia, hidroterapia com piscina, gabinetes de trabalho, entre outros. Esta fase completa-se com a construção do Mini-Estádio com uma bancada coberta com capacidade para 2800 lugares.



Figura 2 - Planta da Cidade Desportiva

### 3.3.4. Sporting Clube de Braga U-16

#### 3.3.4.1. Caracterização do Plantel

Em condições normais, a equipa de Sub16 do SC Braga, compete no Campeonato Nacional de Sub17, com o nome Palmeiras Futebol Clube, resultado da parceria entre as duas instituições. Este protocolo permite aos atletas uma realidade competitiva mais exigente, proporcionando uma evolução contínua dos mesmos, preparando-os para uma possível passagem ao escalão superior (Sub17) uma vez que na próxima temporada será o mesmo enquadramento competitivo, mas com outras exigências e objetivos.

A equipa do escalão de Juvenis de Sub16 do Sporting Clube de Braga é constituído por vinte e cinco atletas. Há exceção de um atleta, nascido em 2004, todos os outros nasceram no ano de 2005. O plantel é composto na sua maioria por atletas nascidos em Portugal, e apenas um no Brasil. Existem atletas de várias regiões do país, alguns longe da cidade de Braga, que estão alocados na residência que o clube dispõem ao serviço destes casos. No total, são dez os atletas alojados nas instalações do clube.

Em relação à composição corporal dos atletas, no início da temporada havia uma média de altura de 1,78m e uma média de peso de 64,9 Kg. No término da época a média de altura da equipa era 1,79m e a do peso era de 68 Kg.

Em relação à nomeação e atribuição do título de capitão de equipa, numa fase inicial, pelo facto de não haver competição, a ET decidiu que o melhor seria a não atribuição desse título a nenhum elemento do plantel. No entanto, com o início oficial do Torneio Nacional (TN) foram nomeados quatro atletas como capitães de equipa, um deles capitão e os restantes sub-capitães sem uma ordem definida. Esta escolha foi feita através de votos, onde os atletas e ET elegeram quem para si seriam os capitães.

Tabela 2 - Plantel Sub-16 do SC Braga

<b>Nome</b>	<b>Posição</b>	<b>Idade</b>	<b>Naturalidade</b>	<b>Pé dominante</b>
Renato Amorim	GR	16 Anos	Viana de Castelo	Direito
Miguel Botas	GR	16 Anos	Leiria	Direito
Matheus Santos	GR	15 Anos	São Paulo (Brasil)	Direito
Tiago Silva	GR	16 Anos	Braga	Direito
Tiago Rosa	DC	16 Anos	Vila Nova de Gaia	Direito
Jonatas Noro	DC	16 Anos	Rio Maior	Direito
Rodrigo Dias	DC	16 Anos	Viana de Castelo	Direito
Diogo Pereira	DC	16 Anos	Vila Verde	Esquerdo
Francisco Pinho	DC/MC	16 Anos	Castelo de Paiva	Direito
Eduardo Costa	DD/DC	16 Anos	Braga	Direito
Afonso Machado	DD	16 Anos	Braga	Direito
Francisco Chissumba	DE	16 Anos	Braga	Esquerdo
Daniel Alves	DE	16 Anos	Coimbra	Esquerdo
Diogo Martins	MC	16 Anos	Vila Verde	Direito
Diego Rodrigues	MC	16 Anos	Taipas	Direito
Telmo Romeiro	MC	16 Anos	Fátima	Esquerdo
Rodrigo Malheiro	MC/EXT	16 Anos	Braga	Direito
Afonso Duarte	EXT/MC	16 Anos	Olhão	Direito
João Gil Oliveira	EXT/DD	16 Anos	Famalicão	Direito
Rodrigo Silva	EXT	16 Anos	Setúbal	Esquerdo
André Silva	EXT	16 Anos	Barcelos	Direito
Kelson Braz	EXT	16 Anos	Porto	Direito
Maiquel Cassama	EXT/PL	16 Anos	Sacavém	Direito
David Duarte	PL	16 Anos	Leiria	Direito
Vasco Costa	PL	16 Anos	Barcelos	Direito

### 3.3.4.2. Caracterização da Equipa Técnica/Staff

Estão ao dispor dos atletas um total de onze elementos: um *team manager*, o treinador principal, três treinadores-adjuntos, um treinador de GR, um fisiologista/preparador físico, um analista, um psicólogo, uma fisioterapeuta e um técnico de equipamentos. Este último acumula as mesmas funções no escalão acima, Sub-17.

Todos têm diferentes tarefas dentro de todo o processo, o *team manager* responsável por todo o trabalho burocrático, a fisioterapeuta ligada ao departamento médico com o tratamento de lesões, o psicólogo responsável por intervir com os atletas em assuntos de foro psicológico, o técnico de equipamentos responsável por todo o equipamento dos atletas e ET. Os restantes, compõem a ET e, naturalmente, estão ligados a questões do jogo. O treinador principal responsável por todo o processo e supervisão das tarefas de toda a ET, um treinador adjunto responsável por questões ofensivas e outro por questões defensivas, o treinador adjunto estagiário que auxilia os três acima mencionados, o treinador de GR responsável pelo trabalho específico da posição, o fisiologista que tem como responsabilidade as componentes físicas e fisiológicas e o analista que analisa em vídeo a própria equipa e adversário (em caso de competição).

Tabela 3 - Staff Sub-16 do SC Braga

<b>Nome</b>	<b>Função</b>	<b>Local de Residência</b>
Ricardo Seabra	<i>Team Manager</i>	Braga
Tiago Veiga	Treinador Principal	Braga
Fernando Costa	Treinador-Adjunto	Braga
Fábio Leite	Treinador-Adjunto	Braga
<b>Vítor Silva</b>	<b>Treinador-Adjunto Estagiário</b>	<b>Vila Nova de Gaia</b>
Ricardo Cruz	Treinador de Guarda-Redes	Barcelos
Marco Correia	GOD (Gabinete de Otimização Desportiva)	Braga
Pedro Serra	GOA (Gabinete de Observação e Análise)	Trofa
Rúben Teixeira	Psicólogo	Porto
Flávia Bento	Fisioterapeuta	Porto/Braga
Nuno Moreira	Técnico de Equipamentos	Braga

### 3.3.4.3. Caracterização do Contexto Competitivo

Comunicado da direção da Federação Portuguesa de Futebol acerca do calendário competitivo.

Tomada decisão que visa proteger a população, especialmente os jovens e as crianças que amam o futebol.

1) Em 10 de março de 2020 a Federação Portuguesa de Futebol determinou a suspensão de todas as provas nacionais dos escalões de formação de futebol e futsal entre 14 e 28 de março, quando foram confirmados 41 casos de infeção por coronavírus em Portugal.

2) Através do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, foi determinada a suspensão de atividades letivas e não letivas e formativas com presença de estudantes em estabelecimentos de ensino públicos, particulares e cooperativos e do setor social e solidário de educação pré-escolar, básica, secundária e superior e em equipamentos sociais de apoio à primeira infância ou deficiência.

3) Tal medida iniciou-se no dia 16 de março de 2020 e será reavaliada no próximo dia 9 de abril de 2020, podendo ser prorrogada após reavaliação.

4) O país encontra-se, atualmente, em Estado de Emergência, regime que irá vigorar até ao dia 2 de abril, prazo que, como é do conhecimento público, poderá vir a ser igualmente prorrogado.

5) Sendo bem provável que as medidas referidas nos pontos 3 e 4 sejam estendidas no tempo e que persiste uma ligação indissociável entre a Escola e o Desporto, entendeu a Federação Portuguesa de Futebol que a prioridade de pais, avós, filhos e netos deve ser, obviamente, a de se dedicarem à proteção uns dos outros e às exigências escolares, em nome do direito à proteção da saúde.

6) Por tudo o que antecede, deliberou a Direção da Federação Portuguesa de Futebol, após auscultar os seus associados, que devem dar-se por concluídas as competições nacionais de todos os escalões de formação de futebol e futsal, masculinas e femininas, não resultando das mesmas qualquer efeito desportivo imediato.

7) Deste modo, não serão atribuídos títulos nas referidas competições nem aplicado o regime de subidas e descidas.

8) A complexidade da situação que resulta do estado de emergência vigente em Portugal conduziu a esta decisão da Federação Portuguesa de Futebol, em que é acompanhada pelas 22 Associações Distritais e Regionais que vão igualmente dar sem efeito as suas competições destinadas aos escalões de formação de futebol e futsal.

9) A decisão agora tomada visa proteger a população, especialmente os jovens e as crianças que amam o futebol, salvaguardando-os e a todos os seus familiares de perigos bem presentes. Desta forma, assegurar-se-á o valor primordial da saúde e o desenvolvimento desses jovens e crianças, em segurança e estabilidade possíveis.

10) Reconhecendo o inestimável papel dos clubes, enquanto formadores de jogadores de futebol, mas ainda de jovens e crianças, está a Federação Portuguesa de Futebol certa do seu apoio a esta medida excepcional. Também eles, em segurança e estabilidade, estarão aptos a preparar da melhor forma possível a época 2020/21.

11) As restantes competições organizadas pela Federação Portuguesa de Futebol permanecem suspensas.

12) A situação provocada pela pandemia do Covid-19 continuará a ser monitorizada pelo grupo de emergência criado pelo Presidente da Federação Portuguesa de Futebol, que poderá rever - ampliando ou reduzindo-as medidas agora implementadas. (C. C. Comunicado, Direção da Federação Portuguesa de Futebol, março, 27, 2020)

Tendo em conta os tempos que vivemos, a época desportiva iniciou sem previsões de início de competição. Foram várias as especulações de que em janeiro do presente ano os campeonatos nacionais dos escalões de formação iam ter início, mas isso foi algo que não se verificou. Após a expansão da pandemia no nosso País, no mês de janeiro, o retomar da competição parecia ainda mais longe, e seria impossível de se realizar nos moldes dos anos anteriores.

Após o confinamento a que todos, no desporto de formação, fomos submetidos, a Federação Portuguesa de Futebol em sintonia com a Direção Geral de Saúde conseguiu reunir condições para retomar a competição. Foi então que a Federação Portuguesa de Futebol decidiu criar um “mini-campeonato” ao qual designou de TN. Competição na qual estavam inseridas as equipas que em condições normais competiriam no Campeonato Nacional do respetivo escalão. No caso do nosso escalão, a competição foi dividida em 11 séries, cada série com 4 equipas. As equipas foram dispostas nas séries de acordo com a localização, evitando assim que as equipas tivessem de fazer grandes deslocações.

Cada equipa realizava seis jogos, sendo três em casa e três jogos fora. Os jogos foram de cariz oficial não havendo descidas nem reconhecimento de um campeão de série.

Os Sub-16 do SCB, que participam no campeonato como Palmeiras FC, ao abrigo do protocolo existente entre as duas instituições, estavam inseridos na Série C juntamente com as

equipas: Associação Desportiva Limianos, Grupo Desportivo de Bragança e Grupo Desportivo de Chaves. Este último desistiu do TN dias antes da competição, reduzindo assim o nosso calendário a quatro jogos.

#### 3.3.4.4. Calendarização e Reflexão do Contexto Competitivo

No que diz respeito à calendarização, tal como referido acima, iria contar com apenas quatro jogos, dois deles em casa e os outros dois fora de portas, frente à AD Limianos e ao GD Bragança. A 1ª Jornada, frente ao Bragança, foi adiada devido ao facto de a equipa adversária ainda não ter retomado o normal funcionamento dos treinos. A jornada 2, assim como a jornada 5, seria contra o GD Chaves, mas com a desistência da mesma acabámos por folgar. Ao final destas duas jornadas, finalmente tivemos o prazer de voltar a jogar, frente ao Limianos na CD. Depois seguiu-se a jornada 4 e 6, com a ida a Bragança e Ponte de Lima, respetivamente. A jornada 1, adiada, acabou por ser jogada no final da competição.

*Tabela 4 - Calendarização do SCB na Série C do Torneio Nacional*

<b>Jornada</b>	<b>Data</b>	<b>Adversário</b>	<b>Local</b>
3	23/05/2021	AD Limianos	Cidade Desportiva - Campo Nº2
4	29/05/2021	GD Bragança	Parque Desportivo Santa Apolónia
6	20/06/2021	AD Limianos	Estádio Municipal do Cruzeiro
1	26/06/2021	GD Bragança	Cidade Desportiva - Campo Nº2

O contexto em que a equipa se encontra é a de desenvolvimento individual e preparação/adaptação ao campeonato nacional de Sub-17, de forma que no ano seguinte, possam estar mais bem preparados para conseguir grandes feitos nesse mesmo campeonato.

Tal como acima indicado, o objetivo principal para os atletas do escalão de Sub-16 do SCB é o desenvolvimento e potencialização das capacidades de cada um. No entanto, os resultados são deveras importantes, uma vez que a instituição quer manter as duas equipas no campeonato nacional. Num ano como este, sem competição, sem subidas nem descidas de divisão, nós, enquanto ET focámo-nos ainda mais naquilo que é o desenvolvimento de cada atleta. Olhámos muito mais para eles como projetos pessoais, delineando tudo aquilo que eles precisavam de potenciar ou melhorar. Sabíamos também que a exigência competitiva iria ser, à partida, acessível e por isso propusemo-nos a dar minutos a todos os atletas para que assim, o desenvolvimento fosse melhor. Apesar disto, não deixámos o coletivo de lado, e propusemos

objetivos para a equipa nesta competição: vencer a série onde estávamos inseridos, não tirar o “pé do acelerador” e sermos fiéis aos nossos princípios de jogo e não sofrer golos.

No que diz respeito ao desenvolvimento dos atletas, apesar de ter sido um ano complicado e com menos treinos do que o normal, após reflexão achámos, enquanto ET, que foi uma época bem conseguida que desenvolveu e potenciou os jogadores de forma a estarem mais preparados para o ano seguinte.

Em relação à competição criada pela Federação Portuguesa de Futebol, o TN, conseguimos cumprir quase todos os objetivos a que nos propusemos, falhando apenas o intuito de deixar a nossa baliza a zeros, algo que não foi possível pois sofremos um golo no último jogo realizado.

*Tabela 5 - Resultados SCB na Série C do Torneio Nacional*

<b>Jornada</b>	<b>Adversário</b>	<b>Resultado</b>
3	AD Limianos	SC Braga 7 – 0 AD Limianos
4	GD Bragança	GD Bragança 0 – 3 SC Braga
6	AD Limianos	AD Limianos 0 – 3 SC Braga
1	GD Bragança	SC Braga 6 – 1 GD Bragança

*Tabela 6 - Classificação da Série C do Torneio Nacional*

<b>Posição</b>	<b>Equipa</b>	<b>P</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>GM</b>	<b>GS</b>	<b>DG</b>
1º	SC Braga Sub-16	12	3	3	0	0	19	1	18
2º	AD Limianos	6	3	2	0	2	6	12	-6
3º	GD Bragança	0	3	0	0	4	3	15	-12
4º	GD Chaves	0	0	0	0	0	0	0	0

## 4. Intervenção profissional

### 4.1. Funções e responsabilidades

Neste ponto, serão descritas todas as funções e responsabilidades do estudante-estagiário, enquanto TA nos Sub-16 do SCB.

Na reunião inicial de ET foram alinhadas e distribuídas as tarefas que cada elemento iria ter. Essas tarefas foram definidas tendo em conta a responsabilidade de cada membro da ET, naquilo que diz respeito ao jogo e ao treino. Essa distribuição foi realizada pelo treinador principal e estava associada tanto ao contexto de treino como do jogo.

No que diz respeito ao treino, estava envolvido em todo o processo de conceptualização e planeamento do mesmo. No início de cada semana, apresentava uma proposta de unidades treino (UT), sempre justificando o porquê de determinado conteúdo e exercício. Neste capítulo tinha como objetivo trazer exercícios novos para que pudessem ser utilizados nas sessões de treino. Antes de todos os treinos estava presente na reunião de preparação do mesmo, onde eram discutidas algumas ideias e dinâmicas quer do jogar, quer da dinâmica do treino, assim como as tarefas de cada elemento em todos os exercícios. Desde o começo, era-me atribuído um exercício onde eu era o responsável pela explicação/demonstração e pela dinâmica do mesmo.

Com o avançar da época fui ganhando o meu espaço e confiança do treinador principal, o que fez com que tivesse mais influência no treino e em todo o processo envolvente. Após dois meses do início dos treinos, foi-me atribuído o encargo de ser responsável pela Linha Defensiva (LD). Com isto comecei a orientar os treinos setoriais para a posição, a direccionar o meu *feedback* para os atletas em questão e a analisar e refletir naquilo que podíamos melhorar.

Em relação ao jogo tinha múltiplas tarefas, quer sejam elas para, no e após o mesmo. Juntamente com os outros treinadores-adjuntos e fisiologista, estava presente no aquecimento, tanto na montagem como na sua realização. Durante o jogo, se este fosse oficial, ficava num ponto mais alto, em contacto com os membros da ET que estavam no banco para passar informações relativas ao jogo e tinha também como responsabilidade a escolha dos tempos de cortes de vídeo para mostrar aos atletas no intervalo. Se o jogo fosse amigável, normalmente, ficava no banco para passar informações pertinentes ao treinador e passar *feedback* aos atletas (sempre mais direccionada para a minha responsabilidade, a LD) e também auxiliar o árbitro com possíveis sinalizações de fora de jogo. Após o jogo a minha função cingia-se à análise do jogo, quer ela de cariz qualitativo como quantitativo. No que diz respeito à análise quantitativa, era de minha responsabilidade realizar a estatística individual (perdas de bola como?,

recuperações de bola como?, passes para onde com ou sem sucesso?, etc...) de todos os atletas através do programa *LongoMatch 1.0*, com uma *dashboard* criada pela ET e melhorada/adaptada por mim, com o objetivo de tirar algumas conclusões que eu achasse que fossem pertinentes para posteriormente ser apresentadas à ET na reunião semanal. Neste capítulo estava também encarregue de fazer uma análise mais individual da LD e, por fim, retirar cortes de vídeos para catalogação dos mesmos.

Entre outras tarefas, após o encargo pela LD, tinha como responsabilidade realizar a avaliação trimestral dos atletas pertencentes a esse setor.

Tabela 7 - Funções e Tarefas

<b>Para o Treino</b>	<b>No treino</b>	<b>Do Treino</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuição na prescrição dos treinos e preparação da semana (Reunião Semanal);</li> <li>- Auxílio na preparação e montagem do treino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Operacionalização do Treino e transmissão de <i>feedbacks</i>;</li> <li>- Contribuição na ativação geral e trabalho de ginásio;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração do relatório de treino;</li> <li>- Organização da informação da própria equipa;</li> <li>- Elaboração do relatório do Microciclo;</li> <li>- Produção de um resumo em vídeo do microciclo (juntamente com o analista).</li> </ul>
<b>Para o Jogo</b>	<b>No Jogo</b>	<b>Do Jogo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação da proposta de convocatória e onze inicial;</li> <li>- Material para mostrar vídeos ao intervalo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparação e operacionalização do aquecimento para o jogo;</li> <li>- Comunicação com elementos presentes no banco, estando num plano superior;</li> <li>- Responsável pela anotação e organização dos clips para mostrar ao intervalo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsável pela análise individual quantitativa;</li> <li>- Elaboração/Contribuição no preenchimento do relatório de jogo;</li> <li>- Catalogação de vídeos individuais e setoriais da LD.</li> </ul>

De seguida irei descrever de forma mais pormenorizadas todas as funções e tarefas desempenhadas ao longo da época desportiva.

Para o treino:

- Contribuição na prescrição dos treinos e preparação da semana – Todas as segundas-feiras eram realizadas reuniões, realizadas através da plataforma Zoom. Nestes encontros abordávamos o planeamento das UT, onde eu apresentava a minha proposta de cada uma delas, refletíamos acerca da adequação dos exercícios e possíveis adaptações e conteúdo a transmitir. Sugeria também, caso achasse pertinente, momentos de análise de vídeo individual ou setorial e treinos complementares de GOTI (Gabinete de Otimização da Técnica Individual) para a LD;

- Auxílio na preparação e montagem do treino – Juntamente com os restantes treinadores-adjuntos organizávamos como seriam montados os exercícios assim como o material necessário. Cerca de trinta minutos antes do início da UT fazíamos o levantamento do material e montagem de todos os exercícios. No caso de não ser possível a montagem de todos os exercícios antes do começo do treino, organizamos quem e quando montava o/os exercício/s em falta.

No treino:

- Operacionalização do Treino e transmissão de *feedback* – Antes de cada treino, a ET reunia para acertar todos os pontos acerca do mesmo. Aí ficava definido quem iria assumir o exercício e que tarefas tinham os restantes. Neste capítulo, no início da época eram-me atribuídos exercícios de cariz mais simples e com menor conteúdo, ao longo da época, com mais responsabilidades acrescidas, passei a ser responsável por todos os exercícios que eram direcionados para a LD. Ao nível do *feedback*, inicialmente mantinha-me mais observador, percebendo como era a comunicação da restante ET para com os jogadores. Posteriormente, após ganhar o meu espaço e a minha voz passei a ser mais interventivo durante a UT, especialmente para a LD. Procurava que o *feedback* fosse quase sempre de cariz interrogativo, uma vez que esta estratégia pode ser uma excelente forma de motivar os atletas, permitindo que sejam a eles próprios a avaliar as suas execuções, pois são eles a refletir e a chegar à resposta (Rosado & Mesquita, 2011).

- Contribuição na ativação geral e trabalho de ginásio: Tinha como tarefa apoiar o fisiologista naquilo que era gestão e supervisão dos atletas, quer no trabalho realizado no ginásio assim como na ativação geral para o treino. Devido ao Covid-19, o fisiologista teve de

ficar em isolamento e nesse período fui eu o responsável pela ativação geral tanto no treino, como nos jogos.

Do treino:

- Elaboração do relatório de treino – Esta foi, sem dúvida, uma das tarefas que mais me fez crescer enquanto treinador ao longo desta experiência. Tinha de ver e analisar todos os treinos para então avaliar individualmente todos os atletas, e retirar possíveis informações acerca da equipa para depois discutirmos enquanto ET. Esta tarefa fez com que observasse o treino com outros olhos, possibilitando-me de refletir e perceber se os objetivos propostos foram alcançados e se podíamos melhorar ou otimizar determinado comportamento. Com a atribuição da responsabilidade pela LD, passei também a retirar cortes de vídeo da LD para catalogação ou possível análise com os atletas.

- Organização da informação da própria equipa – Tinha como responsabilidade anotar a assiduidade de todos os jogadores em todas as UT e atualizar a base de dados de exercícios com todas as tarefas de treino que íamos realizando.

- Elaboração do relatório do microciclo – Todas as semanas era necessário fazer um relatório do microciclo, onde eram descritas todas as UT, desde os objetivos de cada exercício, se os mesmo foram atingidos, como foi o ambiente do treino, entre outros

- Produção de um resumo em vídeo do microciclo – Juntamente com o analista, tinha de realizar um resumo semanal em vídeo. Este vídeo tinha como objetivo retirar *clips* dos exercícios que achássemos pertinentes, enunciar os objetivos pretendidos e se possível fazer ligação com *clips* do jogo de forma a verificarmos se o conteúdo e comportamentos pretendidos nos exercícios tinham sido transferidos para o jogo dessa semana. A montagem do vídeo era feita através do programa *Wondershare Filmora9* e posteriormente colocado na plataforma *HUDL*.

Para o jogo:

- Apresentação da proposta de convocatória e onze inicial – Antes de cada jogo todos os treinadores-adjuntos e o treinador principal apresentavam quem para si devia ser convocado e quem deveria começar como titular. Normalmente este momento era realizado logo após o último treino antes do jogo e era um momento de reflexão e discussão conjunta.

- Material para mostrar vídeos ao intervalo – Esta foi uma tarefa que nunca chegou a acontecer, inicialmente porque só foram realizados jogos internos com outros escalões do clube e durante o TN, enquanto ET, decidimos não mostrar vídeos ao intervalo.

No jogo:

- Preparação e operacionalização do aquecimento para o jogo – Tinha como função auxiliar no aquecimento para o jogo os restantes treinadores-adjuntos. A minha intervenção era com *feedbacks* e instruções mais individuais, normalmente para os atletas da LD, muitas vezes para transmitir uma mensagem de confiança outras vezes para alertar uma ou outra situação que poderia acontecer no jogo referente ao adversário.

- Comunicação com elementos presentes no banco, estando num plano superior – Durante os jogos do TN estava situado num plano superior, juntamente com o analista, de forma a ter uma perspetiva diferente do jogo, para então passar informação aos treinadores que estavam no banco de suplentes, através de um *walkie talkie*. Esta tarefa só ocorreu nos 4 jogos do TN.

- Responsável pela anotação e organização dos clips para mostrar ao intervalo – Estando num plano superior, tinha como responsabilidade escolher e organizar potenciais clips para mostrar aos atletas no intervalo do jogo. Essa escolha era auxiliada pelos restantes treinadores-adjuntos. Tal como indicado em cima, apesar de organizar e escolher os clips, estes acabaram por nunca ser mostrados ao intervalo. Tal como na tarefa acima, esta só ocorreu nos jogos do TN.

Do jogo:

- Responsável pela análise individual quantitativa – Após cada jogo tinha como tarefa analisar o jogo através do *LongoMatch*, retirando dados estatísticos individuais. A *dashboard* utilizada tinha sido contruída pela ET, no entanto, após discussão com a mesma decidi adaptar e acrescentar algumas coisas à mesma. Nesta análise eram retirados dados, como por exemplo o número de passes para frente ou para lado, com ou sem sucesso, o número de perdas e recuperações de bola, o número e eficácia de remates, entre outros.

- Elaboração/Contribuição no preenchimento do relatório de jogo – Após a análise concluída, tinha como função preencher o relatório de jogo na parte da análise quantitativa e preencher a estatística individual dos atletas. Tinha também que dar uma classificação a todos os atletas presentes no jogo. Estas informações eram posteriormente discutidas na reunião

semanal, que tinha também como objetivo a discussão e análise do jogo anterior. Nesta reunião, todos os elementos da ET apresentavam a sua análise tendo em conta as suas responsabilidades. No meu caso apresentava a minha análise acerca da LD e alguns aspetos da análise individual quantitativa que eu achasse pertinente.

- Catalogação de vídeos individuais e setoriais da LD – Como após dois meses foi-me atribuída a responsabilidade pela LD, o volume de trabalho aumentou, e passei também a ter como função analisar e fazer cortes de vídeo acerca da LD para catalogação e possível análise de vídeo.

Para além de todas as funções enunciadas acima, no final da época surgiu uma tarefa nova proposta por mim. De forma a conhecermos quais os impactos que os métodos de treino têm nos jogadores, e os níveis de sucesso e prazer das sessões de treino, sugeri a implementação de um questionário de satisfação do treino. Sugestão essa que foi vista de bom grado pela restante ET e passou a ser utilizada e controlada por mim, quer a implementação do questionário como o tratamento de dados.

Analisando aquilo que foi a época desportiva, todas as funções, responsabilidades e tarefas foram realizadas com sucesso. Inicialmente mantive uma postura mais observadora, de modo a perceber o funcionamento e dinâmicas da ET, assim como a sua comunicação. Ao longo do tempo, comecei a ganhar o meu espaço e a minha voz a assim a confiança do treinador principal. Sinto que fui uma mais-valia para ET, assim como sei que por decisão deles ficaria entregue com eles na época desportiva seguinte.

Obviamente que nem tudo é fácil. Numa fase inicial sentia-me um pouco fora do processo e sem perceber a utilidade de algumas tarefas que me eram pedidas. Depois desse tempo de adaptação, onde houve uma reflexão diária, comecei a estar dentro do processo, a perceber o porquê das coisas e tudo se tornou mais fácil.

Resumindo, todas estas tarefas fizeram de mim melhor treinador, umas com mais contribuição do que outras, mas consegui sempre retirar alguma aprendizagem de tudo o que foi feito. Sinto que todas as responsabilidades me ajudaram a crescer e sobretudo a ver as coisas de um prisma diferente, mais profissional. Algo que não seria possível se não tivesse passado por todo este processo, clube e ET. A minha maior aprendizagem vai para o planeamento de treino, todas aquelas horas ganhas a analisar jogo para treinar ou treinar para jogar, ajudaram-me muito.

## 4.2. Modelo de treino do Sporting Clube de Braga

Para que haja uma linha de coerência em todo o processo de formação, os treinadores envolvidos num projeto de formação devem possuir uma conceção unitária quer de clube, quer de jogo, quer do treino, quer do próprio modelo de jogador a formar.

Esta situação não será um bloqueio para o cunho e criatividade do treinador, no entanto, torna-se uma medida essencial, porque permitirá uma harmonização das ideias acerca do modelo de jogo adotado fazendo com que todos tomem a mesma direção dando continuidade e identidade ao trabalho realizado independentemente do escalão em que o jovem jogador se encontre.

O modelo de treino tem como objetivo definir uma estrutura de trabalho que permita a uniformização e uma melhor adaptação por parte dos atletas nas diversas etapas, aos estímulos e à dinâmica de treino pretendida, bem como à tipologia de exercícios utilizados.

Devemos treinar usando situações semelhantes ao jogo e, sempre que seja possível, integrada em situação o de jogo, defendendo assim que a preparação física deve existir, mas não deve ser trabalhada individualmente, pois a base é o jogo.

Deve-se treinar para lidar com a incerteza e com a variabilidade das situações em vez de se treinar para a mecanização. O treino para além de desenvolver ações previstas, tem de fomentar a criação e a inovação do jogador. A própria dinâmica dos exercícios realizados, deve permitir que na busca da solução para cada problema, o jogador desenvolva a sua capacidade de interpretar e de inventar soluções.

Segundo Oliveira et al. (2008) planejar é fundamental, a distribuição dos conteúdos ao longo da escala semanal não é menos importante. Procurando agora definir periodização, esta é segundo Garganta (1993), a divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com estrutura diferenciada (características e objetivos específicos), em função da duração e das demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e os princípios de treino desportivo.

No planeamento e operacionalização do treino, devemos ter em conta alguns princípios metodológicos:

- Disciplina – Os treinadores são figuras que comportam uma autoridade e que, por esse motivo, devem merecer sempre o máximo respeito. Cabe aos treinadores fazer valer esse respeito. Todos os casos de indisciplina devem merecer uma adequada e específica intervenção no sentido de serem corrigidos;

- Propensão – Cada exercício de treino deve ter uma configuração, em termos de regras, espaço, tempo e informação transmitida, que promova o aparecimento frequente dos comportamentos específicos do modelo de jogo delineados para cada momento do treino. Este princípio está relacionado com o conceito de Especificidade, sendo a especificidade a incidência repetida de todos os princípios de jogo definidos no modelo de jogo;

- Densidade – O treino deve caracterizar-se por um alto nível de densidade motora específica, de modo a cumprir a necessária repetição sistemática e permitir aprendizagens sólidas e duradouras. Em vez de forçar o jogador, o treinador precisa de criar um contexto facilitador. Só a presença sistemática dos comportamentos que se pretendem é que pode conduzir à 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;

- Desafio – Todas as situações de treino devem sofrer um ajustamento do nível de dificuldade em função do nível de capacidade de quem as irá executar. Esse ajustamento deve ser realizado a várias escalas: equipa, grupo e indivíduo;

- Intervenção – Todo o *feedback* do treinador deve surgir no sentido de tornar o processo de treino o mais aquisitivo possível respeitando para isso o modo como a aprendizagem se processa ao nível das crianças e adolescentes.

O modelo de treino tem como objetivo definir uma estrutura de trabalho que permita a uniformização e uma melhor adaptação por parte dos atletas nas diversas etapas, aos estímulos e à dinâmica de treino pretendida, bem como à tipologia de exercícios utilizados.

Em termos de planeamento temos de ter em atenção aos seguintes tópicos:

- Realizar sessões de treino de alta intensidade e holísticas;
- A dimensão tática entendida como a organização da forma de jogar do treinador, nos vários momentos do jogo, é a componente orientadora de todas as outras dimensões (técnica, física e psicológica);

- Todas as dimensões devem estar em permanente e constante relação com o modelo de jogo e respetivos princípios;
- Utilização de microciclos padronizados com grau de desgaste semelhante de semana para semana;
- Utilização de exercícios específicos desde o 1º dia;
- O período pré-competitivo serve para preparar a equipa em função do modelo do jogo;
- Todo o trabalho é realizado em intensidade máxima relativa;
- O volume deve ser gerido mediante os objetivos da unidade de treino.

### **4.3. Modelo de Jogo**

*“O modelo de jogo emerge e está condicionado pelo contexto com o qual interagem constantemente, jogadores, treinador, ideologia do clube e o ambiente “(Guindos, 2015).*

O Modelo de Jogo surge como linha orientadora do jogar da equipa. Deve ser analisado e ser alvo de reflexão, assumindo-se assim como elemento causal do futuro, ou seja, no referencial daquilo que se pretende atingir (Frade, 1985). Este modelo, normalmente criado pelo treinador, deve ter em conta as suas próprias ideias, o meio envolvente, cultura e propósito do clube e as características dos atletas (Carneiro, 2018). O autor indica ainda que o modelo de jogo não deve ser algo fechado e rígido, deve-se manter aberto para permitir que os atletas se possam projetar e potenciar tendo em conta as suas características, uma vez que o modelo é dinâmico e não estático.

Posto isto, os pressupostos para a construção do Modelo de Jogo dos Sub-16 do SCB foram:

- Desenvolver jogadores que entendam os seus papéis dentro da equipa;
- Elaborar um modelo de jogo de acordo com as ideias do clube, de forma a potenciar os atletas dentro da estrutura;
- Construir uma ideia de jogo que maximize os pontos fortes e a competitividade de cada jogador;
- Reagir de forma rápida e positiva durante as transições;
- Praticar pressão coletiva estratégica e organizada;

- Reconhecer, criar e explorar superioridades (numéricas, posicionais e qualitativas);
- Criar uma forte mentalidade coletiva onde todos os jogadores estão dispostos a trabalhar arduamente e defender a equipa;
- Usar a posse para criar oportunidades de golo e realizar gestão de jogo;
- Fazer uso eficiente do espaço.



*Figura 3 - Sistema/Estrutura utilizado pelos Sub-16 do SC Braga*

No caso da nossa ET dividimos o jogo em cinco momentos: Organização Ofensiva (OO), Transição Defensiva (TD), Organização Defensiva (OO), Transição Ofensiva (TO) e Esquemas Táticos. Cada um destes momentos tem sub-momentos, que têm as suas particularidades e dinâmicas. De seguida será descrito o Modelo de Jogo tendo em conta cada um destes momentos e respetivos sub-momentos.

Organização Ofensiva:

- Macro princípio: Circulação objetiva da bola, procurando desorganizar a equipa adversária para poder criar situações de finalização.

- Subprincípio: Criação de linhas de passe seguras (cobertura ofensiva); Ocupação de espaços vazios e criação de diferentes linhas de passe (mobilidade); Privilegiar a objetividade e criatividade no último terço.

- Comportamentos pretendidos: Trabalhar em diferentes linhas; Coragem com bola; Circulação da posse objetiva e de acordo com o que jogo “está a pedir”; Ocupação do terreno de jogo em largura e profundidade.

- 1º Sub-momento – Fase de Preparação: Construção a 3 ou construção a 4 com GR; Ver vantagens (procurar construção curta sem esquecer soluções em profundidade); Várias linhas de passe próximas; Garantir superioridade numérica posicional e utilizar dinâmica de terceiro homem.

- 2º Sub-momento – Fase de Criação: Usar todos os setores e corredores; Soluções de apoio, largura e profundidade; Variações do centro de jogo direta e indiretamente; Procura constante de espaços vazios com homens entrelinhas; Fazer adversário bascular de forma a provocar desorganização e desgaste mental; Garantir superioridade posicional.

- 3º Sub-momento – Fase de Finalização: Promoção de situações de 1x1 e 2x1; Cruzamentos de fundo e das meias; Ocupação das zonas de finalização; Movimentos de rutura (timing e qualidade); Utilização da meia distância.

#### Transição Defensiva:

- Macro princípio: Rápida reação à perda com pressão imediata ao portador da bola, de forma a garantir a posse da bola ou impedir contra-ataque adversário, ou então dar tempo aos restantes elementos da equipa para se organizarem defensivamente.

- Sub princípio: Um *pressing* inteligente e organizado, onde o mais próximo do portador da bola realiza a contenção e os restantes dão coberturas e fecham espaços, criando uma grande aglomeração (organizada) de jogadores em torno da bola.

- Comportamentos pretendidos: Como princípio a pressão imediata ao portador da bola, tendo uma grande mudança de atitude após a perda de bola; Equipa encolhe sobre a zona da bola para voltar a ganhar novamente; Caso não seja possível o ganho da posse ou impedir a entrada do passe do adversário tentamos obrigar a jogar para trás ou fazer falta inteligente; Pressão agressiva sobre o adversário com bola, temporizando a progressão da bola obrigando o adversário a jogar para trás.

- 1º Sub-momento – TD em zonas avançadas: Dinâmica de fechar a mão; Mudança de atitude individual e coletiva; Controlo das referências mais longe; Passos em frente; Se necessário fazer falta inteligente.

- 2º Sub-momento – TD em zonas intermédias: Dinâmica de fechar a mão; Controlar a profundidade e referências mais longe; Recuperação defensiva de quem está à frente da linha da bola; Fechar espaços interiores/corredor central; Se necessário fazer falta inteligente.

- 3º Sub-momento – TD em zonas baixas: Fechar a baliza; Pressão imediata dos jogadores perto da bola; Controlar os espaços.

#### Organização Defensiva:

- Macro princípio: Defesa à zona pressionante, isto é, após determinarmos a zona de pressão (que poderá ser alta, média ou baixa consoante a estratégia a adotar para o jogo) a equipa tem de mudar rapidamente de atitude e pressionar para provocar o erro do adversário ou ganhar a posse de bola.

- Sub princípio: Pressão ao portador da bola pelo jogador mais próximo (contenção); Coberturas defensivas por parte dos colegas mais próximos ao colega que realiza a pressão; Restantes elementos da equipa organizam-se defensivamente (concentração), mantendo sempre as restantes linhas equilibradas defensivamente (equilíbrio).

- Comportamentos pretendidos: Linha defensiva tão subida quanto possível e sempre a encurtar; Distâncias bem definidas com espaços curtos entre jogadores; Orientação pela bola – posicionamento zonal; Basculações rápidas aos corredores laterais; Controlo da profundidade.

- Indicadores de pressão: Adversário de costas para a nossa baliza; Bola no ar; Bola fora do pé; Mau passe ou receção do adversário; Bola jogada para trás pelo adversário; Bola no corredor lateral adversário.

- 1º Sub-momento – Pressão alta: Pressionar de forma agressiva e todos juntos; Ganhar primeira e segunda bola na tentativa do adversário de jogar longo; Condicionar ação dos adversários, empurrando-os para o corredor lateral; Todas as linhas juntas sem espaço entrelinhas.

- 2º Sub-momento – Muro: Dinâmica de parede; Fechar corredor central e orientar para o corredor lateral; Bloco junto e compacto; Controlar profundidade; Constantes

encurtamentos e coberturas; Basculações rápidas e intensas à largura; Entender os indicadores de pressão para voltar ao 1º Sub-momento.

- 3º Sub-momento – Fechar baliza: Defesa da baliza; Controlo dos espaços e referências em situações de cruzamento; Bloquear remates de meia-distância; Fechar corredor central e impedir movimentos de rutura do adversário; Constantes encurtamentos e coberturas; Empurrar adversário para trás.

Transição Ofensiva:

- Macro princípio: principal princípio retirar a bola imediatamente da zona de pressão através do passe e, se possível, atacar a baliza adversária.

- Sub princípio: Retirar a bola da zona de pressão para ataque rápido, onde se procura chegar o mais rápido possível à baliza adversária através do passe longo em profundidade ou com passes curtos em progressão; Retirar a bola da zona de pressão para segurança, isto é, permitindo à equipa organizar e entrar no momento de OO.

- Comportamentos pretendidos: Decidir e executar rápido; Abrir linhas de passe em profundidade, solicitando os colegas para entrada no espaço; Condução rápida da bola em progressão direta; Subida de toda a equipa em equilíbrio, com a subida da bola, não abrindo espaços entrelinhas; Retirar a bola da zona de pressão adversária; Criar rapidamente solução na largura no corredor contrário; Presença ofensiva no momento de chegada ao último terço; Subida em bloco da equipa, abrindo linhas de passe em profundidade para os colegas serem solicitados no espaço.

- 1º Sub-momento – TO em zonas avançadas: Procurar baliza caso adversário esteja desorganizado; Movimentos verticais para a baliza.

- 2º Sub-momento – TO em zonas intermédias: Procurar baliza caso adversário esteja desorganizado; Procurar variar o centro de jogo para explorar o lado vazio; Com espaço procurar progressão em condução com bola; Privilegiar passe para a frente; Evitar novos duelos tirando a bola da zona de pressão.

- 3º Sub-momento – TO em zonas baixas: Procurar baliza caso adversário esteja desorganizado; Evitar duelos e privilegiando passes; Ver longe; Variação do centro de jogo (VCJ) com passe em largura; Utilizar GR para entrada no momento de OO.

#### Esquemas Táticos Ofensivos:

- Pontapé de saída: Saídas rápidas, curtas ou longas; Saídas a 2 e a 3 com um jogador a baixar para o lado do GR.
- Lançamentos de linha lateral: Lançamentos rápidos sempre que possível; mobilidade para encontrar homem livre.
- Cantos: Canto aberto, fechado, curto e combinados; Execução rápida sempre que possível; Por norma bola tensa ao primeiro poste; Ganhar segunda bola no caso de adversário cortar.
- Livres: Sempre que possível execução imediata; Procurar golo direto sempre que possível; Ganhar segunda bola no caso de adversário cortar.

#### Esquemas Táticos Defensivos:

- Lançamentos de linha lateral: Posicionar o mais rápido possível; Obrigar adversário a jogar para trás;
- Cantos: Posicionar o mais rápido possível; Marcação mista com oito homens à zona e 2 em marcação individual; Orientação corporal em diagonal, de forma a ver a bola e a referência/espço; Ter em conta o pé do executante para ajustar posicionamento; Em situação de canto curto saem dois jogadores para pressionar; Ganhar segunda bola; Proteção ao GR.
- Livres: Posicionar o mais rápido possível; Retirar profundidade no momento imediatamente anterior ao adversário bater na bola; Orientação corporal em diagonal, de forma a ver a bola e a referência/espço; Ganhar segunda bola; Proteção ao GR.

#### **4.4. Reflexão e descrição pormenorizada de microciclos**

Neste ponto serão caracterizados e descritos diferentes microciclos e respetivos treinos realizados ao longo desta temporada. Devido à situação pandémica que vivemos, a temporada teve alguns percalços e nem todos os microciclos ocorreram de forma normal, o que fez com que a ET tivesse que se adaptar a diferentes constrangimentos que foram aparecendo.

Todas as semanas eram delineados os conteúdos a abordar em cada microciclo, onde constava o que iria ser trabalhado. É importante salientar que as UT e microciclo podem ser adaptados e alterados tendo em conta os vários aspetos e fatores.

Posto isto, vai ser apresentado um microciclo de cariz mais individual, onde os atletas estavam proibidos de ter contacto físico, um microciclo de treinos em casa devido à pandemia e dois microciclos que se realizaram em normal funcionamento, um sem competição oficial e outro com.

#### 4.4.1. Microciclo 1

O microciclo 1 assinala o início da atividade e compreende o período entre o dia vinte e quatro e vinte e oito de agosto. Foi composto por 5 UT. Duas de cariz individual, por não ser permitido o contacto físico entre atletas, mais três que ocorreram em condições normais.

Nas duas primeiras UT a equipa estava dividida em dois grupos, o grupo A treinava numa hora e o grupo B na hora seguinte.

Neste microciclo serão só descritas as duas primeiras sessões de treino, uma vez que as outras decorreram de forma normal e haverá espaço para reflexão de UT desse cariz na descrição de outros microciclos.



		Plano de Microciclo		Objetivos Gerais:				JUVENIS U16 2020/2021		
		24-08 a 30-08								
Período Temporal	24/ago	25/ago	26/ago	27/ago	28/ago	29/ago	30/ago			
Atividade/Local	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo-Treino	FOLGA	FOLGA			
Hora	16h30-17h30/17h30-18h30	16h30-17h30/17h30-18h30	16h30-17h30/17h30-18h30	16h30-18h00	16h30-18h00	FOLGA	FOLGA			
Objetivos	Técnico	OO_Individual_Conceitos_Pisar OO_Individual_Orientação Apoios + Tomada Decisão OO_Capacidade de Finalização curta distância	OO_Individual_Conceitos_Análise e Decisão OO_Individual_Conceitos_Fixar e Quebras OO_Individual_Técnico_Capacidade de finalização na passada Capacidades Condicionais_Resistência Aeróbia	OO_Individual_Passe OO_Setorial_Tático_LD+LM_Posicionamentos e relações_Bloco Alto_Médio Alto OO_Individual_Encurtamentos Capacidades Condicionais_Trabalho Prevenção Lesões	OO_Setorial_Criação de situações de finalização por dentro e por fora OO_Intersetorial_Bloco Alto_Indicadores de pressão OO_TD_Grupal_Manutenção da posse de bola e variação de centro de jogo após recuperação	vs SCBraga U16	FOLGA	FOLGA		
	Tático									
	Físico									
	Psicológico									
	Social									
Estratégico										
Momento	OD OO TD TO ETO ETD	OD OO TD TO ETO ETD	OD OO TD TO ETO ETD	OD OO TD TO ETO ETD	Jogo-Treino	FOLGA	FOLGA			
Video	28 31	23	33 16	4	24 40 16	Jogo-Treino	FOLGA	FOLGA		
	I S IS G C Total	I S IS G C Total	I S IS G C Total	I S IS G C Total	I S IS G C Total	I S IS G C Total	I S IS G C Total	30 30		
Complementar		GOD_Força Resistente_Circuito	Trabalho Condicional_Resistência muscular_UpperBody		Jogo-Treino	FOLGA	FOLGA			
Ginásio					Jogo-Treino	FOLGA	FOLGA			

Figura 4 - Microciclo 1 - Conteúdos

## 4.4.1.1. Unidade de Treino 1

U16 SC Braga (Sub-16) Season 2020-2021



Training session dominants:  
**Individual**

**Training session: 1**  
Cidade Desportiva C2  
24-08-2020 - 16:30

<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Renato</li> <li>✗ Botas</li> <li>✗ Rossi</li> <li>✓ Afonso</li> <li>✓ Eduardo</li> <li>✓ Jonatas</li> <li>✗ Djeferson</li> <li>✓ Rosa</li> <li>✓ Dias</li> <li>✓ Daniel</li> <li>✓ Chissumba</li> <li>✓ Martins</li> <li>✓ Pereira</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Telmo</li> <li>✓ Francisco</li> <li>✗ Diego</li> <li>✓ Malheiro</li> <li>✓ Afonso Duarte</li> <li>✓ Joao Gil</li> <li>✗ Maiquel</li> <li>✓ Kelson</li> <li>✓ André Silva</li> <li>✓ Rodrigo</li> <li>✓ David</li> <li>✓ Vasco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 19</li> <li>👤 0</li> <li>🟡 0</li> <li>✗ 6</li> <li>🌐 19</li> </ul>
--	---	---

Date of previous game:  
**20-07-2020 (Monday)**

Date of next game:  
**20-07-2020 (Monday)**

Session total time:  
**41 min. 0 sec.**

### 1 Futvoley

3 campos de Futvoley

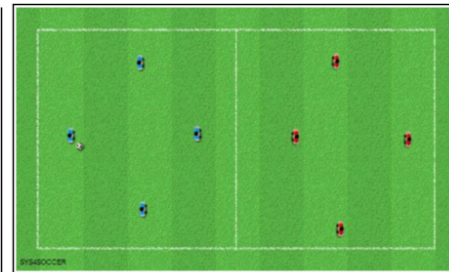
Equipas de 2 jogadores.

Campo 1 -Liga dos campeoes (2x2)

Campo 2 - 1 Liga (2x2)

Campo 3- Distrital (1x1 a equipa de dois joga um contra o outro)

1 minutos de jogo + 15" de mobilidade + 1 minuto de jogo + 15" de passagem



Exercise time: 10 min. 0 sec.  
Recovery time: 0 min. 0 sec.  
Sets: 1 (0 min. 0 sec.)  
Repetitions: 4 x (2 min. 30 sec.) (0 min. 0 sec.)  
Total time: 10 min. 0 sec.

### 2 Individual\_Conceitos\_Ofensivo\_Pisar

Área A, B e C com cerca de 5x5m cada uma

Área B não pode ser ocupada por nenhum elemento ofensivo/defensivo

Objetivo = Jogadores A e C tentarem marcar golo nas mini balizas na área D

Jogador D deve procurar evitar golos, sempre que jogador D sofrer golo, entra nova bola para A/C

Equipa defensiva, recuperando a posse de bola, devem procurar marcar golos nas balizas disponíveis para o efeito, num maximo de 5"

Jogadores atacantes devem tentar marcar o máximo de golos possíveis no tempo previsto para cada repetição

Após repetição terminada trocam de função rodando A-C-D-A, no caso de jogadores pares, trocar entre tarefas ofensivas e defensivas, no caso ofensivo, trocar de lado cada vez que voltam à tarefa

Cada equipa deve contabilizar os golos sofridos e marcados, o que tiver maior diferença entre golos marcados e sofridos, vence



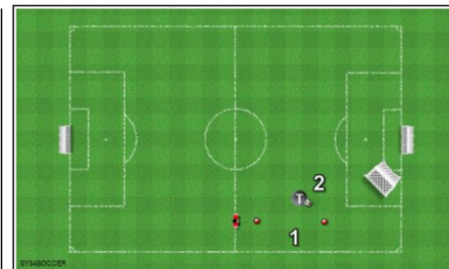
Exercise time: 15 min. 0 sec.  
Recovery time: 3 min. 45 sec.  
Sets: 2 (1 min. 0 sec.)  
Repetitions: 3 x (2 min. 30 sec.) (0 min. 45 sec.)  
Total time: 19 min. 0 sec.

### 3 Individual\_Defensivo\_Orientação Apoios + Tomada Decisão

1- jogador sai ponto inicial de costas, simulando bola descoberta

2- chegando ao outro sinalizador, roda os apoios e decide após feedback do treinador (pressão por fora ou dentro)

treinador lança a bola



Exercise time: 0 min. 0 sec.  
Recovery time: 0 min. 0 sec.  
Sets: 1 (0 min. 0 sec.)  
Repetitions: 1 x (0 min. 0 sec.) (0 min. 0 sec.)  
Total time: 0 min. 0 sec.

Figura 5 - Unidade de Treino 1



**4 Complementar\_OO\_Capacidade de finalização\_PL's**

Tanto jogadores com treinadores se dispõem na área de exercício tal como ilustrado

Treinadores responsável citará uma letra referente a cada um dos treinadores (T)/jogadores participantes

Se T citar a A ou B nº9 executante deve entrar na porta representada pelas estacas amarelas e deve pedir, após passar a porta, "pé-pé" ou "fundo".

Se jogador pedir "pé-pé" T joga no pé do 9, este devolve ao T e ajusta apoios para sair no espaço, antes de fora-de-jogo, e T coloca bola no espaço para finalizar

Se jogador pedir no espaço, imediatamente após passar a porta, deve contornar a estaca mais próxima da bola, temporizando, e T coloca a bola diretamente no espaço

Se 9 receber bola do C ou D deve finalizar ao 1º toque independentemente da trajetória que a bola adotar

Variante: Após X tempo 9 azul iniciará perseguição sempre que 9 vermelho receber bola do T A ou B

NOTA: Possibilidade de colocar jogadores na função dos treinadores A, B, C e D assim como colocar treinador na função do 9 azul - Se tal acontecer, rotação A-C-D-B-9-A cada 8 finalizações

Exercise time:	10 min. 0 sec.	
Recovery time:	2 min. 15 sec.	
Sets:	2	(0 min. 0 sec.)
Repetitions:	5 x (1 min. 0 sec.)	(0 min. 15 sec.)
Total time:	12 min. 0 sec.	

Exercicio 2 e 3 (espelho) em circuito

Exercicio 4 espelho

Figura 6 - Unidade de Treino 1(2)

Tal como indicado em cima, a UT 1 teve um cariz individual devido às restrições impostas. Foi o primeiro treino da época e tinha como objetivo entender como eram os atletas no processo de treino. Para além disso, e apesar de não haver contacto físico, tentámos desde logo inserir algumas nuances táticas referentes ao nosso modelo de jogo, numa perspetiva de micro-princípios individuais.

Exercício 1 – Exercício lúdico-competitivo de *futvoley*, num regime de sobe e desce com vários campos. Cada jogo tinha o tempo de 1' com 15'' de mobilidade mais 1' de jogo. Foram realizados um total de quatro jogos, com um tempo total de 10'.

Exercício 2 e 3 – A equipa foi dividida em 3 grupos, um grupo realizava o exercício 2 e os outros dois realizavam o 3. Ao final de 2'30'' os grupos rodavam e mudavam de exercício. O exercício 2, tinha um espaço de L15m x C10m, e tinha como objetivo os jogadores com bola fazerem passes entre si e tentarem marcar golo nas mini balizas. O defensor tenta evitar que os atacantes consigam o seu objetivo, fechando as balizas. Em caso de recuperação tenta fazer golo nas duas mini balizas que estão à sua frente num tempo máximo de 5''. O exercício 3 consistia em trabalhar uma possível situação de bola descoberta, onde o jogador sem bola tinha de retirar profundidade orientando de forma correta o seu corpo. De seguida o jogador com bola colocava a bola nas costas do jogador que está a retirar profundidade. Nesse momento o

treinador diz “dentro” ou “fora”, simulando assim uma possível pressão do adversário e o atleta tinha de decidir se fazia passe para a mini baliza ou se tirava a bola para fora. Todos os grupos passaram duas vezes por cada estação. O tempo do total dos exercícios foi 19’.

Exercício 4 – Este exercício foi realizado em espelho, com a equipa a ser dividido em dois grupos. Este tinha como objetivo trabalhar finalização, movimentos de apoio e rutura, e contramovimentos. Um jogador colocava-se no meio e os restantes por fora com bolas (como ilustrado na imagem). Os que estavam de fora correspondiam a uma letra de A a D e os jogadores C e D colocavam-se ao lado da baliza. Se o treinador citar A ou B, o jogador do meio entra na porta representada pelas estacas amarelas e deve pedir, após passar a porta, "pé-pé" ou "fundo". Se o jogador pedir "pé-pé" sai um passe para o jogador do meio, que devolve a bola em passe e ajusta os apoios para sair no espaço, antes da linha de fora-de-jogo, e a bola é novamente passada, desta vez no espaço, para finalizar. Se o jogador pedir no espaço, imediatamente após passar a porta, deve contornar a estaca mais próxima da bola, temporizando, pois receberá um passe no espaço. Se o treinador citar C ou D, estes jogadores devem enviar a bola para o meio e o jogador do meio finaliza ao 1º toque, independentemente da trajetória que a bola adotar. Ao final de 1’ os jogadores trocam de funções e vai outro atleta para o meio. É dado 15’’ de descanso para as trocas. O exercício teve um total de 12’.

No final do treino podemos afirmar que os objetivos foram cumpridos. Como foi o primeiro treino da época e o primeiro após uma longa paragem, decidimos incrementar uma carga baixa, com muito tempo de descanso. Apesar de ser um treino individual, tentámos passar algum conteúdo já referente ao nosso jogar, focando em comportamentos mais individuais, quer ofensivos como defensivos. Optámos também por passar alguma informação acerca da terminologia e comunicação utilizada daí em diante, em relação aos conteúdos.

## 4.4.1.2. Unidade de Treino 2

U16 SC Braga (Sub-16) Season 2020-2021



Training session dominants:  
**Individual**

**Training session: 2**  
Cidade Desportiva C2  
25-08-2020 - 16:05

<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Renato</li> <li>✗ Botas</li> <li>✗ Rossi</li> <li>✓ Afonso</li> <li>✓ Eduardo</li> <li>✓ Jonatas</li> <li>✗ Djeferson</li> <li>✓ Rosa</li> <li>✓ Dias</li> <li>✓ Daniel</li> <li>✓ Chissumba</li> <li>✓ Martins</li> <li>✓ Pereira</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Telmo</li> <li>✓ Francisco</li> <li>✗ Diego</li> <li>✓ Malheiro</li> <li>✓ Afonso Duarte</li> <li>✓ Joao Gil</li> <li>✗ Maiquel</li> <li>✓ Kelson</li> <li>✓ André Silva</li> <li>✓ Rodrigo</li> <li>✓ David</li> <li>✓ Vasco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 19</li> <li>👤 0</li> <li>🟡 0</li> <li>✗ 6</li> <li>🌐 19</li> </ul>
--	---	---

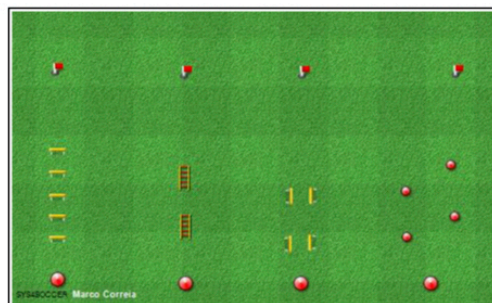
Date of previous game:  
**20-07-2020 (Monday)**

Date of next game:  
**26-07-2020 (Sunday)**

Session total time:  
**52 min. 45 sec.**

### 1 GOD\_Força Resistente\_Circuito

- 1- Pogo Jumps Bilaterais
- 2- escada de agilidade
- 3- Salto Lateral unilateral
- 4- Deslocamento Lateral



Exercise time: 9 min. 0 sec.  
Recovery time: 13 min. 45 sec.  
Sets: 3 (2 min. 0 sec.)  
Repetitions: 4 x (0 min. 45 sec.) (1 min. 15 sec.)  
Total time: 24 min. 15 sec.

### 2 Individual\_Conceitos\_Ofensivo\_Análise e Decisão

Exercicio começa com 2 bolas por fora  
Quem tem bola passa, à vez, para o jogador que está dentro do quadrado tendo este de encontrar homem livre para passar.

Passado x tempo entra uma terceira bola fazendo com que o jogador que está dentro do quadrado tenha de ter uma maior percepção do espaço e homem livre.

Variante- colocar um sinalizador no centro do quadrado. Voltamos a dinâmica das 2 bolas. Aqui os jogadores que tem bola por fora decidem para que zona do quadrado passam, tendo o jogador de dentro receber sempre orientado e a proteger a bola do sinalizador que simula um adv.

Passado x tempo entra uma terceira bola e a dinâmica mantém se igual

Rotação: do meio sai para cima



Exercise time: 6 min. 40 sec.  
Recovery time: 1 min. 30 sec.  
Sets: 2 (1 min. 0 sec.)  
Repetitions: 5 x (0 min. 40 sec.) (0 min. 10 sec.)  
Total time: 9 min. 0 sec.

### 3 OO\_Exercicio Passe

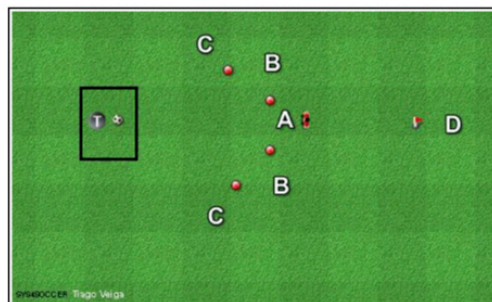
Exercicio para passe e rececao em resistencia

Bola começa no Tr (que pode ser um jogador) que vai tomar as decisoes dos passes.

Se o Tr passar:

- para o espaço A ele tera de devolver de primeira
- para o espaço B ele tera de rececionar a bola para o lado de fora e efetuar o passe
- para o espaço C ele tera de rececionar a bola para espaços interiores e fazer o passe
- para o espaço vazio com mais força e dizer D o jogador tem de conduzir ate ao D em velocidade e com a bola controlada e fazer o passe para o Tr.

O Tr tem de estar dentro do quadrado para servir de referencia para o jogador nao falhar o alvo.



Exercise time: 0 min. 0 sec.  
Recovery time: 0 min. 0 sec.  
Sets: 1 (0 min. 0 sec.)  
Repetitions: 1 x (0 min. 0 sec.) (0 min. 0 sec.)  
Total time: 0 min. 0 sec.

Figura 7 - Unidade de Treino 2



**4 Individual\_Conceitos\_Ofensivo\_Fixar e Quebras**

Bola inicia nos T colocados próximo do círculo do meio-campo  
 T cita uma cor à qual o jogador A/D deve reagir deslocando-se para o sinalizador da cor citada  
 Após deslocar à cor deve pedir bola ao T, receber, e passar para o jogador B/E  
 Jogador B/E, após receber, deve conduzir até ao boneco disponível de forma a aplicar conceito de fixar e realizar um "dá e vai" com o T colocado na linha lateral  
 Após receber a bola no "dá e vai" o jogador C/F deve aplicar o conceito de quebrar (pé-pé ou fundo) ao qual o jogador B/E deve responder com passe no pé ou na profundidade  
 Jogador C/F após realizar quebra e receber a bola deve procurar marcar golo na baliza frontal à sua área  
 Após finalização deve realizar exercício sem bola nas estacas horizontais e deslocar-se à velocidade máxima até ao local de espera na grande área formal contrária (C DESLOCA-SE PARA PONTO INICIAL D - F DESLOCA-SE PARA PONTO INICIAL A)

Variante: T do "dá e vai" em vez de estar sobre a linha lateral deve estar em zonas interiores

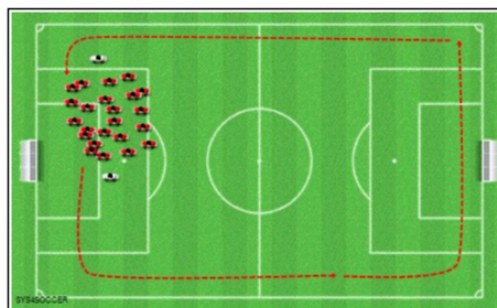
NOTA: Na possibilidade de haver um treinador para "dá e vai" por fora e outro para "dá e vai" por dentro poderá haver a dinâmica se fazer com que o jogador com bola em B/E reaja a algum sinal antes de realizar "dá e vai" por fora ou por dentro (poderá ser um jogador a função do T do passe inicial para libertar treinadores para "dá e vai" - poderão ser jogador a realizar a tabela na zona do "dá e vai", etc)



Exercise time:	14 min. 0 sec.	
Recovery time:	0 min. 30 sec.	
Sets:	1	(1 min. 0 sec.)
Repetitions:	2 x (7 min. 0 sec.)	(0 min. 30 sec.)
Total time:	14 min. 30 sec.	

**5 Corrida Contínua**

Equipa compacta corre à volta do campo.



Exercise time:	5 min. 0 sec.	
Recovery time:	0 min. 0 sec.	
Sets:	1	(0 min. 0 sec.)
Repetitions:	1 x (5 min. 0 sec.)	(0 min. 0 sec.)
Total time:	5 min. 0 sec.	

Unidade de treino a iniciar com mobilidade para jogo às 16h05 e as 17h05 (dois grupos)

Exercício 2 e 3 em simultâneo

Figura 8 - Unidade de Treino 2 (2)

Tal como na UT anterior, este será novamente de cariz individual. E teve como objetivo a introdução de novos microprincípios individuais ofensivos.

Exercício 1 – Exercícios de força e resistência em circuito, com os atletas a dividirem-se em quatro grupos. Na primeira estação realizavam *pogo jumps* bilaterais; na segunda, escada de agilidade; na terceira, salto lateral unilateral e na última deslocamentos laterais. Após 45'' trocavam de estação e descansavam 1'15''. Todos os grupos passaram por todas as estações e realizaram-nas três vezes. O tempo total foi de 24'15''.

Exercício 2 e 3 – Dois exercícios em simultâneo com a divisão do grupo em dois. A tarefa 2 é um exercício de passe com análise e decisão. Um jogador fica no meio, os outros quatro por fora, sendo que dois deles ficam com bola. Quem tem bola passa, à vez, para o jogador que está

dentro do quadrado, tendo este de encontrar homem livre para passar. No caso de o exercício precisar de mais dificuldade coloca-se outra bola. Cada atleta fica no meio 40'', ao final desse tempo trocam de funções. O exercício 3 também tinha como objetivo trabalhar o passe e a recepção. Neste exercício (ver imagem), a bola começa num jogador que vai tomar as decisões dos passes. Se passar para o espaço A ele terá de devolver de primeira, se passar para o espaço B terá de rececionar a bola para o lado de fora e efetuar o passe, se passar para o espaço C terá de rececionar a bola para espaços interiores e fazer o passe, e se passar para o espaço vazio com mais força e dizer D, o jogador tem de conduzir até ao D em velocidade, com a bola controlada, e fazer o passe. Depois de todos os atletas fazerem o exercício 2 os grupos trocam e descansam 1'30''. O tempo total dos exercícios foi 9'.

Exercício 4 – Exercício com objetivo de inserir conceitos ofensivos do nosso jogar. Bola inicia nos treinadores (ver imagem), colocados próximo do círculo do meio-campo. Treinador em causa cita uma cor à qual o jogador A/D deve reagir, deslocando-se para o sinalizador da cor citada. Após se deslocar à cor, deve pedir bola ao treinador, receber e passar para o jogador B/E. O jogador B/E, após receber, deve conduzir até ao boneco disponível de forma a aplicar o conceito de fixar e realizar um "dá e vai" com o treinador colocado na linha lateral. Após receber a bola no "dá e vai" o jogador C/F deve aplicar o conceito de quebrar ("pé, pé" ou "fundo"), ao qual o jogador B/E deve responder com passe no pé ou na profundidade. O jogador C/F após realizar quebra e receber a bola deve procurar marcar golo na baliza frontal à sua área. Após finalização deve realizar exercício sem bola, nas estacas horizontais, e deslocar-se à velocidade máxima até ao local de espera na grande área formal contrária. O exercício teve duas séries de 7' com 30' de descanso entre elas.

Exercício 5 – Corrida contínua à volta do campo durante 5'.

Depois desta sessão de treino é possível afirmar que os objetivos propostos foram todos alcançados, com os atletas a entenderem os conteúdos passados. A carga de treino manteve-se baixa tal como na UT anterior, no entanto decidimos realizar um exercício de resistência no final do treino de modo a aumentar um pouco a exigência do mesmo.

#### 4.4.2. Microciclo 25

O microciclo 25 compreende o período entre os dias oito e catorze de fevereiro, altura em que o país se encontrava em confinamento e a prática desportiva não era permitida. Nesse período fomos todos submetidos a ficar em casa e tivemos de nos adaptar.

No período de confinamento, enquanto ET, decidimos criar algumas atividades para realizar com os atletas. Por padrão quartas-feiras e sábados era dia de treino coletivo, pela plataforma *Zoom*, que incidia essencialmente na manutenção e possível potenciação das capacidades físicas. Além destes encontros, em seis dos sete dias da semana, o fisiologista enviava um treino que os atletas teriam de fazer. Por vezes eram realizados momentos mais lúdicos, como atividades tipo *quiz*, palavras cruzadas, sopa de letras, entre outras. Fora isso, todos os dias existiam encontros individuais ou grupais com treinadores para análise de vídeo. No meu caso, fui responsável por realizar essa mesma análise com todos os atletas da LD, de forma grupal e individual. Sempre que possível estava presente nas restantes análises realizadas pelos outros TA.


**SCBRAGA U16**

**ÉPOCA 2020/21**

#### MICROCICLO 25



	SEGUNDA-FEIRA 08/fev	TERÇA-FEIRA 09/fev	QUARTA-FEIRA 10/fev	QUINTA-FEIRA 11/fev	SEXTA-FEIRA 12/fev	SABADO 13/fev	DOMINGO 14/fev
M A N H A	AULAS	AULAS	AULAS	AULAS	AULAS	TREINO ZOOM COLETIVO 10H30	FOLGA
	ALMOÇO						
T A R D E	TREINO CORRIDA (GOD)	TREINO FÍSICO (GOD) VIDEO ZOOM INDIVIDUAL - 16H	TREINO CORRIDA (GOD) GUARDA REDES - 16H	TREINO CORRIDA (GOD) VIDEO ZOOM INDIVIDUAL - 16H	TREINO FÍSICO (GOD) VIDEO ZOOM INDIVIDUAL - 16H	TREINO CORRIDA (GOD)	FOLGA
		VIDEO ZOOM INDIVIDUAL - 17H	TREINO ZOOM COLETIVO - 17H	VIDEO ZOOM INDIVIDUAL - 16H/17H	VIDEO ZOOM INDIVIDUAL - 16H/17H		
	TREINO FÍSICO (GOD)			TREINO FÍSICO (GOD)			



**OBSERVAÇÕES**

OS LINKS PARA O ZOOM INDIVIDUAL SERÃO ENVIADOS INDIVIDUALMENTE

VIDEOS ZOOM COLETIVOS, TODA A GENTE TEM DE COMPARECER

AMARELO- VIDEO OFENSIVO / VERDE- VIDEO DEFENSIVO

Figura 9 - Microciclo 25

Segunda-feira – Corrida intervalada e treino de força para os membros superiores (autónomo).

Terça-feira – Treino de força de membros inferiores (autónomo). Análise de vídeo individual defensiva e ofensiva, com os TA referentes a esses momentos.

Quarta-feira – Corrida intervalada longa (autónomo) e treino *full body* (via Zoom). Análise de vídeo individual de GR.

Quinta-feira – Corrida intervalada média e treino de mobilidade (autónomo). Análise de vídeo individual a um atleta da LD comigo e análise de vídeo individual ofensivo.

Sexta-feira – Treino de força de membros superiores (autónomo). Análise de vídeo individual a um atleta da LD comigo e análise de vídeo individual ofensivo.

Sábado – Corrida contínua (autónomo) e treino *full body* (via Zoom)

#### 4.4.3. Microciclo 4

Plano de Microciclo 14-09 a 20-09		Objetivos Gerais:																		C.D. CIDADE DESPORTIVA		JUVENIS U16 2020/2021															
Período Temporal	14/set	15/set					16/set					17/set					18/set					19/set	20/set														
Atividade/Local	FOLGA	C4					C2					C2					C4					FOLGA	FOLGA														
Hora	FOLGA	16h00					16h30					17h30					16h					FOLGA	FOLGA														
Objetivos	Técnico	FOLGA					3x3 com 3 apoios e 2 balizas + 1v1/2v2 em simultâneo, duelos defensivos e reação à perda Corrida Contínua_resistencia Holandês Gr+6x6+6+GR Torneio 3 equipas 7					Complementar_OO_Passe Longo e passe curto com centrais e Medios 3v3+3 - Dinamica 3ªHomem - Resistência Especifica OO_Bola Descoberta_Encurtamentos_Coberturas_Situaçã o crz adv Transição Defesa-ataque_Jogo 5x5 + 4 apoios ETOs sem oposicao					Complementar_OO_Avançados e extremos OO_TD_Posse em Estrutura + reacao á perda (espaço reduzido) OO_10v8+GR - Variacao do centro de jogo GR+10x10+GR 2/3					Meinho 13x3 círculo central Meio de 3 equipas_OO+TO rápida Torneio 3 equipas 8					FOLGA	FOLGA									
	Tático																										FOLGA	FOLGA									
	Físico																										FOLGA	FOLGA									
	Psicológico																										FOLGA	FOLGA									
	Social																										FOLGA	FOLGA									
	Estratégico																										FOLGA	FOLGA									
Momento	FOLGA	OD	OO	TD	TO	ETO	ETD	OD	OO	TD	TO	ETO	ETD	OD	OO	TD	TO	ETO	ETD	OD	OO	TD	TO	ETO	ETD	FOLGA	FOLGA										
Video		i	s	is	e	c	i	s	is	e	c	Total	i	s	is	e	c	Total	i	s	is	e	c	Total	i	s	is	e	c	Total	FOLGA	FOLGA					
												30	30	15					15						0						0						FOLGA
Complementar	FOLGA	_Análise Jogo_Positivo+_NegativoEntrega de primos da semana a					Individual_Teledeutorial_OO_linha defensiva															FOLGA	FOLGA														
Ginásio	FOLGA	Ginásio_Força_MI										Ginásio_Força_MS										FOLGA	FOLGA														

Figura 10 - Microciclo 4 - Conteúdos

Neste microciclo, à semelhança dos outros, onde não existiam jogos oficiais, era importante conseguirmos dar sempre um estímulo competitivo em todas as sessões de treino. Nesta semana foi inserida uma competição semanal individual, onde era obtido um vencedor e dois perdedores a cada semana. Acharmos que seria interessante criar esta dinâmica de forma a tornar o treino mais competitivo e assim aumentar os índices de motivação. Este microciclo contou com cinco UT.

### 4.4.3.1. Unidade de Treino 14

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:  
**Coletivo**

**Unidade de treino: 14**  
Cidade Desportiva C2  
15-09-2020 - 16:00

✓ Renato	✓ Diego	✓ 21
✓ Botas	✓ Malheiro	✓ 0
✓ Afonso	✓ Afonso Duarte	✓ 0
✓ Eduardo	✗ Joao Gil	✗ 5
✓ Jonatas	✓ Maiquel	✓ 21
✓ Rosa	✓ Kelson	
✓ Dias	✓ André Silva	
✗ Daniel	✗ Rodrigo	
✓ Chissumba	✓ David	
✓ Martins	✓ Vasco	
✓ Pereira	✓ Bras	
✓ Telmo	✗ Caniço	
✗ Francisco	✓ Mateus	

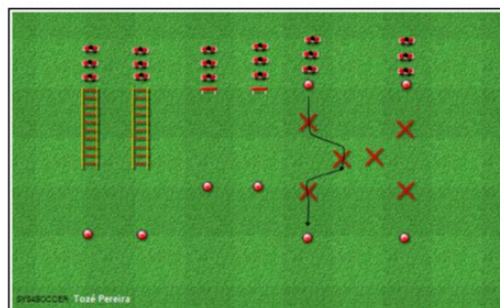
Data do jogo anterior:  
**11-09-2020 (6ª Feira)**

Data do jogo seguinte:  
**13-09-2020 (Domingo)**

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

#### 1 Coordenação-Velocidade

Coordenação-Velocidade



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

#### 2 3x3 com 3 apoios e 2 balizas

Joga-se 3x3 com 3 apoios;



Tempo exercício: 12 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 3 x (4 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)  
Tempo total: 14 min. 0 seg.

#### 3 1v1/2v2 em simultâneo

duas áreas de 1v1 com cerca de 15x20m com uma mini baliza tal como descrito ao lado

Duas áreas de 2v2 com cerca de 20x25m com uma mini baliza tal como descrito ao lado

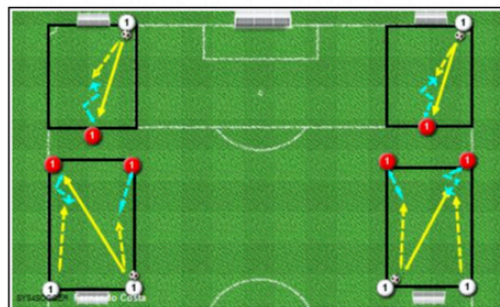
Bola inicia nos jogadores brancos que realizam passe para jogador vermelho. Após passe ser realizado o jogador, ou jogadores, que estão na linha de fundo de onde foi realizado o passe deslocam-se de forma a criar situação de 1v1 ou 2v2 contra os jogadores colocados na linha de fundo para onde o passe foi realizado.

Devem aplicar componentes relativas ao princípio da contenção e cobertura defensiva.

Se atacantes marcarem golo voltam para o fim da fila de onde saíram para posteriormente voltarem a atacar, caso contrário, trocam de fila e de função com jogadores que foram seus opositores.

No final de cada série rodam entre estações: 1v1E--1v1D-2v2D-2v2E-1v1-E. Jogará um apoio lateral exterior em cada um dos lados de cada uma das áreas rodando, a cada finalização: vermelho-joker-branco-vermelho nas estações de 2v2

vermelho-joker direita-branco-joker esquerda-vermelho



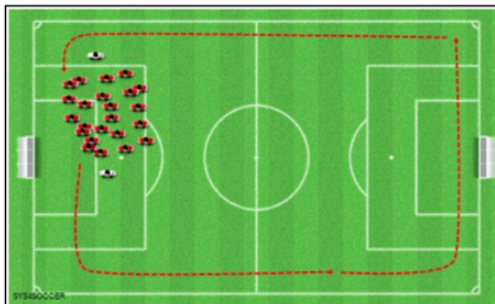
Tempo exercício: 0 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 1 x (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)  
Tempo total: 0 min. 0 seg.

Figura 11 - Unidade de Treino 14



**4 Corrida Contínua**

Equipa compacta corre à volta do campo.



Tempo exercício:	<b>6 min. 0 seg.</b>	
Tempo de recuperação:	<b>0 min. 0 seg.</b>	
Séries:	<b>1</b>	<b>(0 min. 0 seg.)</b>
Repetições:	<b>1 x (6 min. 0 seg.)</b>	<b>(0 min. 0 seg.)</b>
Tempo total:	<b>6 min. 0 seg.</b>	

**5 Holandês Gr+6x6+6+GR**

3 equipas de 6

Equipa branca começa atacar a baliza dos amarelos, se fizer golo volta atacar a baliza dos vermelhos. se os vermelhos recuperarem bola e conseguirem atravessar a linha do meio campo atacam os amarelos.

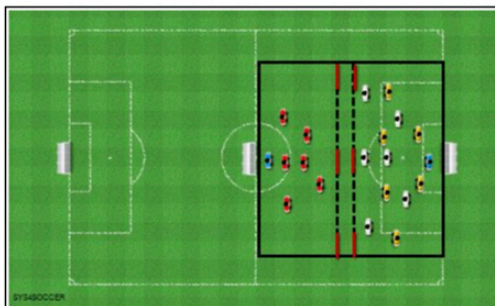
No meio existe um corredor de segurança que permite não ser pressionado.

Baliza em 3/4 de campo.

Equipa 1- Afonso, Rosa, Martins, Diego, Maiquel, David

Equipa 2- Eduardo, Dias, Pereira, Malheiro, Kelson, Vasco

Equipa 3- Jonatas, Chissu, Telmo, Afonso D, André S, Brás



Tempo exercício:	<b>15 min. 0 seg.</b>	
Tempo de recuperação:	<b>0 min. 0 seg.</b>	
Séries:	<b>1</b>	<b>(0 min. 0 seg.)</b>
Repetições:	<b>3 x (5 min. 0 seg.)</b>	<b>(0 min. 0 seg.)</b>
Tempo total:	<b>15 min. 0 seg.</b>	

**6 Torneio 3 equipas 7- campo 3**

Torneio 3 equipas em campo reduzido (equipas em estruturas táticas intersectoriais).

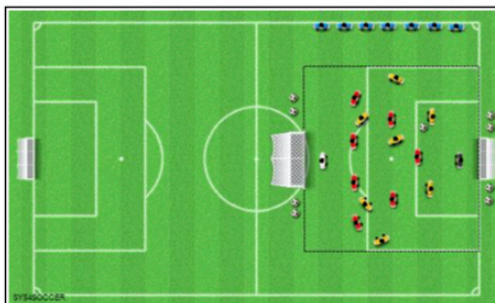
Possibilidade de jogo a 2 toques e livre.

Equipa de fora faz w compensatório.

Equipa 1- Afonso, Rosa, Martins, Diego, Maiquel, David

Equipa 2- Eduardo, Dias, Pereira, Malheiro, Kelson, Vasco

Equipa 3- Jonatas, Chissu, Telmo, Afonso D, André S, Brás



Tempo exercício:	<b>21 min. 0 seg.</b>	
Tempo de recuperação:	<b>0 min. 0 seg.</b>	
Séries:	<b>1</b>	<b>(0 min. 0 seg.)</b>
Repetições:	<b>6 x (3 min. 30 seg.)</b>	<b>(0 min. 0 seg.)</b>
Tempo total:	<b>21 min. 0 seg.</b>	

2 e 3 simultaneo

Figura 12 - Unidade de Treino 14 (2)

Exercício 1 – Ativação geral (deslocamentos, mobilidade, saídas curtas em velocidade de sete metros). Tempo total de 10’.

Exercício 2 – Iniciámos com 2 exercícios em simultâneo, o primeiro consistia num 3x3 + 3 apoios (um dentro e dois frontais), onde o objetivo era que a equipa com a posse tentasse fazer golo nas mini balizas colocadas. sendo que golo vindo de um dos apoios vale por dois. Este exercício tem como objetivo a competitividade, encurtamentos e coberturas defensivas e a reação à perda da bola. Este exercício teve três séries de 4' com 1' de descanso entre séries, num espaço de L25m x C30m.

Exercício 3 – Em simultâneo com o exercício anterior, foram montados quatro campos, dois de 1x1 (L15m x C20m) e dois de 2x2 (L20m x C25m), duas áreas de 1x1 com cerca de 15x20m com uma mini baliza, tal como descrito na figura, duas áreas de 2x2 com cerca de 20x25m também com uma mini baliza. A bola inicia nos jogadores brancos que realizam passe para um jogador vermelho, após o passe ser realizado o jogador, ou jogadores, que estão na linha de fundo de onde foi realizado o passe deslocam-se de forma a criar situação de 1x1 ou 2x2 contra os jogadores colocados na linha de fundo para onde o passe foi realizado. Devem aplicar componentes relativas ao princípio da contenção e cobertura defensiva. Se os atacantes marcarem golo voltam para o fim da fila de onde saíram para, posteriormente, voltarem a atacar, caso contrário, trocam de fila e de funções com jogadores que foram seus opositores. No final de cada série rodam entre estações. Este exercício teve o mesmo tempo que o anterior.

Exercício 4 – Corrida contínua durante 6', a 60/70% da capacidade.

Exercício 5 – Jogo Holandês, como na figura. A equipa branca começa a atacar a baliza dos amarelos e se fizer golo volta a atacar a baliza dos vermelhos. Se os vermelhos recuperarem bola e conseguirem atravessar a linha do meio-campo, atacam os amarelos. No meio existe um corredor de segurança que permite não ser pressionado. Neste exercício não foi passado qualquer tipo de *feedback*. No que diz respeito aos tempos foram realizadas três séries de 5'.

Exercício 6 – Para finalizar o treino foi realizado um torneio de três equipas para aumentar os níveis de competitividade, num espaço de duas áreas, onde duas equipas jogavam e outra ficava a fazer trabalho físico com o fisiologista.

Para este treino pretendiam que fosse bastante competitivo e dinâmico. Podemos afirmar que esse objetivo foi cumprido, com todos os atletas bastante motivados com a sessão de treino. Devido a estas situações competitivas, o treino foi fisicamente exigente, e a resposta dos atletas, nesse parâmetro, foi muito positiva.

## 4.4.3.2. Unidade de Treino 15

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:  
**Coletivo**

**Unidade de treino: 15**  
Cidade Desportiva C4  
16-09-2020 - 16:00

✘ Renato	✔ Diego	✔ 20
✔ Botas	✔ Malheiro	✔ 0
✔ Afonso	✔ Afonso Duarte	✔ 4
✔ Eduardo	✔ Joao Gil	✔ 2
✔ Jonatas	✔ Maiquel	✔ 24
✔ Rosa	✔ Kelson	
✔ Dias	✔ André Silva	
✔ Daniel	✔ Rodrigo	
✔ Chissumba	✔ David	
✔ Martins	✔ Vasco	
✔ Pereira	✔ Bras	
✔ Telmo	✘ Caniço	
✔ Francisco	✔ Mateus	

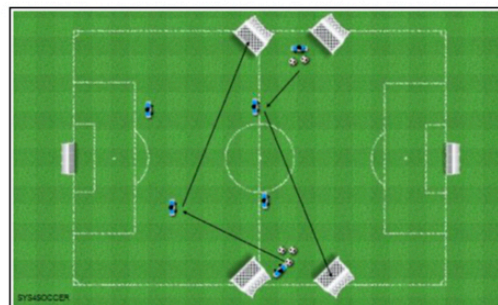
Data do jogo anterior:  
**11-09-2020 (6ª Feira)**

Data do jogo seguinte:  
**13-09-2020 (Domingo)**

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

### 1 Passe com 4 balizas ( DC + MC)

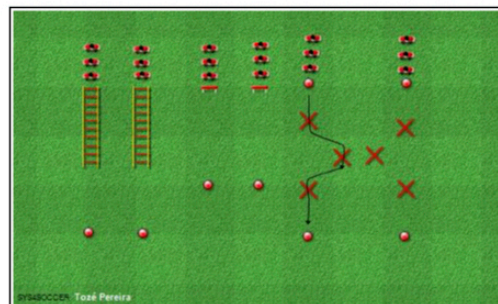
DC + MC - Passe longo de "virada" após a recepção orientada passe do lateral



Tempo exercitação: 25 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 1 x (25 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)  
Tempo total: 25 min. 0 seg.

### 2 Coordenação-Velocidade

Coordenação-Velocidade



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

### 3 3v3+3 - Dinamica 3ªHomem - Resistência Especifica

Equipas de 3

2 equipas em jogo e um por fora a servir de apoio.

A equipa que esta em posse tem de ter sempre um jogador dentro do quadrado pequeno, nao tem de ser sempre o mesmo.  
Equipa sem posse nao pode entrar la no quadrado antes da bola entrar, quando recuperar bola invertem os papeis.

Tr a meio do exercicio vai dizer uma cor e nesse momento as equipas dessa cor trocam de quadrado e ficam a defender.

Pontuacao. 10 passes- 1 ponto  
Passe interior-exterior - dobra passe.

Equipa 1- Afonso M, Eduardo, Pereira, Telmo, Kelson, Vasco  
Equipa 2- Bras, Jonatas, Chissu, Martins, Malheiro, David  
Equipa 3- Rosa Dias Diego Afonso D Maiquel Andre S



Tempo exercitação: 12 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 3 x (4 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)  
Tempo total: 14 min. 0 seg.

Figura 13 - Unidade de Treino 15



**4 OD\_Bola Descoberta\_Encurtamentos\_Coberturas\_Situação crz adv**

1 - Equipa amarela tem como objetivo passar a linha final dos azuis, se conseguir passa a bola para o nº1 amarelo e sai nº7 vermelho na contenção, restantes amarelos atacam a profundidade à espera de cruzamento.

2 - Equipa azul tem como objetivo passar a linha final dos amarelos, se conseguir passa a bola para o nº1 azul e nº3 vermelho sai na contenção restantes azuis atacam a profundidade.

Area de jogo passa para o meio campo com orientacao de jogo .

No quadrado joga 3x2 com equipa em posse a ter de fazer 4 passes para sair e atacar a baliza formal.

Fora do quadrado 2 extremos, 1 ponta e com possibilidade de envolver os laterais.

Vermelhos- Bras, Afonso M, Jonatas, Pereira, Rosa, Dias, Edu, Chissu, Diego e Telmo

Azul- Martins, Malheiro, Afonso D, 7 Kelson/Maiquel 11 Andre Silva 9 Vasco/David



Tempo exercitação:	<b>16 min. 0 seg.</b>	
Tempo de recuperção:	<b>1 min. 0 seg.</b>	
Séries:	<b>1</b>	<b>(0 min. 0 seg.)</b>
Repetições:	<b>2 x (8 min. 0 seg.)</b>	<b>(1 min. 0 seg.)</b>
Tempo total:	<b>17 min. 0 seg.</b>	

**5 Transição Defesa-ataque**

Duas equipas de 9 mas jogam 5x5 e 4 apoios por fora no seu MCO (2 nas laterais e 2 na profundidade)

Para ser golo toda a equipa tem de estar no meio campo ofensivo. Se quando fizer golo alguém da equipa adversaria estiver no MCD o golo vale dois.

Equipa 1- Afonso M, Rosa, Pereira, Dias, Martins, Malheiro, Maiquel, Afonso D, David

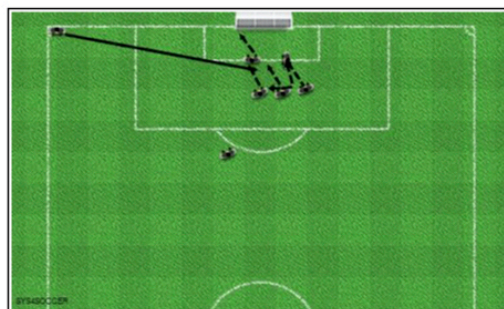
Equipa 2- Bras, Jonatas, Chissu, Edu, Telmo, Diego, Kelson, Andre S, Vasco



Tempo exercitação:	<b>21 min. 0 seg.</b>	
Tempo de recuperção:	<b>5 min. 0 seg.</b>	
Séries:	<b>1</b>	<b>(0 min. 0 seg.)</b>
Repetições:	<b>6 x (3 min. 30 seg.)</b>	<b>(1 min. 0 seg.)</b>
Tempo total:	<b>26 min. 0 seg.</b>	

**6 Bolas Paradas: Cantos Ofensivos**

Atacar a bola  
Bola tensa  
Reação e agressividade a atacar o espaço



Tempo exercitação:	<b>10 min. 0 seg.</b>	
Tempo de recuperção:	<b>0 min. 0 seg.</b>	
Séries:	<b>1</b>	<b>(0 min. 0 seg.)</b>
Repetições:	<b>1 x (10 min. 0 seg.)</b>	<b>(0 min. 0 seg.)</b>
Tempo total:	<b>10 min. 0 seg.</b>	

Exercicio 1, complementar. 30 min antes do treino comecar

Figura 14 - Unidade de Treino 15 (2)

Nesta UT procurámos novamente incidir na competitividade. A sessão começou mais cedo com um trabalho complementar para defesas-centrais e médios-centro.

Exercício 1- Trabalho complementar realizado antes do início do treino. Este exercício tinha como objetivo trabalhar a técnica de passe longo de forma a melhorarmos a nossa VCJ direta. É feita uma tabela entre dois jogadores de um dos lados, onde o objetivo é colocar a bola do lado contrário em direção à mini baliza, como está explícito na figura. Vão rodando entre todos ao longo do exercício. Aqui direcionamos o *feedback* para correções da técnica de passe longo, como a direção do pé de apoio, posicionamento do corpo, ponto de contacto com a bola, entre outros. Este exercício foi realizado durante 25’.

Exercício 2 – Ativação geral (deslocamentos, mobilidade, saídas curtas em velocidade de sete metros). Tempo total de 10’.

Exercício 3 – Para este exercício foram montados dois campos. Jogo de posição 3x3+3 num espaço de 12m x 12m. Duas equipas em jogo e uma de apoio por fora do quadrado. Este exercício tinha como objetivo a manutenção da posse da bola (MPdB), a criação de linhas de passe, dinâmica de terceiro homem e reação à perda. A equipa que está em posse tem de ter sempre um jogador dentro do quadrado pequeno, porém não tem de ser sempre o mesmo. A equipa sem posse não pode entrar no quadrado antes da bola entrar, quando recuperar bola invertem os papéis. Um treinador, durante o exercício, vai dizer uma cor e nesse momento as equipas dessa cor trocam de quadrado e ficam a defender. Pontuação: 10 passes- 1 ponto, passe interior-exterior - dobra passe. Aqui foram realizadas três séries de 4’ com 1’ de descanso entre elas.

Exercício 4 – Exercício destinado à LD, com situações de bola descoberta, encurtamentos e situações de cruzamento. Como descrito na figura, a equipa amarela tem como objetivo passar a linha final dos azuis, se conseguir, passa a bola para o nº1 amarelo e sai o nº7 vermelho na contenção, os restantes amarelos atacam a profundidade à espera de cruzamento. A equipa azul tem como objetivo passar a linha final dos amarelos, se conseguir passa a bola para o nº1 azul e o nº3 vermelho sai na contenção, os restantes azuis atacam a profundidade. A área de jogo passa para o meio-campo com orientação de jogo. No quadrado joga-se 3x2 com a equipa em posse a ter de fazer 4 passes para sair e atacar a baliza formal. Fora do quadrado 2 extremos, 1 avançado e com possibilidade de envolver os laterais para situações de cruzamento e respetiva

finalização. Este exercício foi realizado em meio-campo e contou com duas repetições de 8' com 1' para beber água entre elas.

Exercício 5 – Jogo em meio-campo 5+4 x 5+4. Jogam 5x5 e 4 apoios por fora no seu meio-campo ofensivo (2 nas laterais e 2 na profundidade). Para ser golo toda a equipa tem de estar no meio-campo ofensivo, se quando fizer golo alguém da equipa adversária estiver no meio-campo defensivo o golo vale dois. Com este constrangimento tínhamos como objetivo trabalhar a capacidade de a equipar viajar junta. Aqui realizámos seis jogos de 3'30'' com 1' de descanso entre jogos. Após cada jogo mudavam os jogadores que estavam de apoio.

Exercício 6 – Exercitação de esquemas táticos ofensivos, nomeadamente cantos. Foram recordados posicionamentos e estratégias neste tipo de lances. Tempo total de 10'.

Objetivos cumpridos. Treino com carga e exigência alta. Treino com muitas situações de transições. Foi realizado trabalho complementar para os centrais e médios de modo a potenciar os aspetos técnicos passe e receção, com o objetivo de sermos capazes, de forma mais frequente e com sucesso, variar o centro de jogo. Estes momentos são sempre enriquecedores para os atletas, uma vez que permitem o desenvolvimento de aspetos que normalmente não são o objetivo central do treino.



### 4.4.3.3. Unidade de Treino 16

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:  
**Coletivo**

**Unidade de treino: 16**

Cidade Desportiva C2

17-09-2020 - 17:30

✘ Renato	✔ Diego	✔ 20
✔ Botas	✔ Malheiro	✔ 0
✔ Afonso	✔ Afonso Duarte	✔ 4
✔ Eduardo	✔ Joao Gil	✘ 2
✔ Jonatas	✔ Maiquel	✔ 24
✔ Rosa	✔ Kelson	
✔ Dias	✔ André Silva	
✔ Daniel	✔ Rodrigo	
✔ Chissumba	✔ David	
✔ Martins	✔ Vasco	
✔ Pereira	✔ Bras	
✔ Telmo	✘ Caniço	
✔ Francisco	✔ Mateus	

Data do jogo anterior:  
**11-09-2020 (6ª Feira)**

Data do jogo seguinte:  
**13-09-2020 (Domingo)**

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

#### 1 Complementar\_OO\_Capacidade de finalização\_PL's

Tanto jogadores com treinadores se dispõem na área de exercício tal como ilustrado. Treinadores responsável citará uma letra referente a cada um dos treinadores (T) jogadores participantes.

Se T citar a A ou B nº9 executante deve entrar na porta representada pelas estacas amarelas e deve pedir, após passar a porta, "pé-pé" ou "fundo".

Se jogador pedir "pé-pé" T joga no pé do 9, este devolve ao T e ajusta apoios para sair no espaço, antes de fora-de-jogo, e T coloca bola no espaço para finalizar.

Se jogador pedir no espaço, imediatamente após passar a porta, deve contornar a estaca mais próxima da bola, temporizando, e T coloca a bola diretamente no espaço. Se 9 receber bola do C ou D deve finalizar ao 1º toque independentemente da trajetória que a bola adotar.

Variante: Após X tempo 9 azul iniciará perseguição sempre que 9 vermelho receber bola do T A ou B.

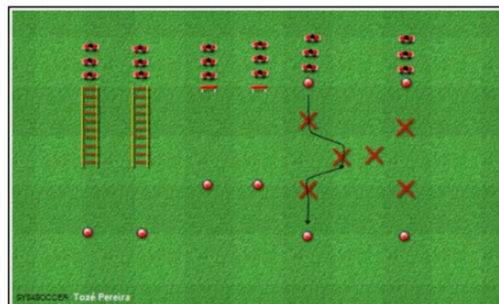
NOTA: Possibilidade de colocar jogadores na função dos treinadores A, B, C e D assim como colocar treinador na função do 9 azul - Se tal acontecer, rotação A-C-D-B-9-A-A cada 8 finalizações.



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

#### 2 Coordenação-Velocidade

Coordenação-Velocidade



Tempo exercício:	25 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (25 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	25 min. 0 seg.	

#### 3 Posse em Estrutura + reacão á perda (espaço reduzido)

Manutenção da posse de bola + reacão á perda

A equipa de vermelho tem como objetivo manter a posse de bola no espaço de jogo a 1 toque, quando perdem a bola tem de reagir rapido de modo a nao deixar que a bola entre nas mini balizas.

A equipa azul em entra no espaço de jogo dividido por setores, 3 avancados, 3 medios e 4 defesas a formar linha defensiva.

Quando estao 3 a pressionar a equipa em posse joga a 1 toque, quando entra linha defensiva joga a 2 toques.

As vagas vao trocando 30s em 30s.

Pontuacao

Perda de bola- 1 falta. 5 faltas = 1 golo

Golo- 1 ponto

Tempo 4+4

Equipa 1- Afonso M, Edu, Gui, Jonatas, Pereira, Martins, Telmo, Afonso D, Andre S, Vasco/Gui

Equipa 2- Bras, Rosa, Dias, Miguel, Chissu, Diego, Malheiro, Maiquel, Kelson, David



Tempo exercício:	9 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	9 x (0 min. 30 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	9 min. 0 seg.	



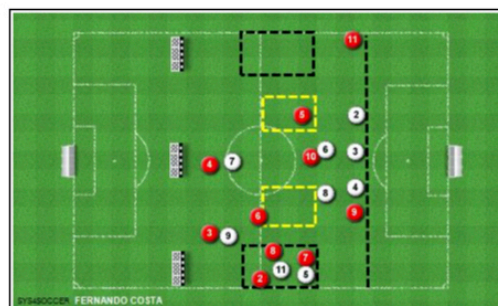
**4 10v8+GR - VCJ provocar variação pelo DL em equilíbrio**

Bola começa dentro do quadrado com posse na equipa branca, vermelhos quando recuperarem tem de retirar a bola da zona de pressao.

Bola por vezes a comecar dos vermelhos que ao 3 passe tem de procurar retirar a bola da zona de pressao e atacar a baliza.

Vermelhos- Afonso M, Jonatas, Edu , Pereira, Chissu Diego/Malheiro/Telmo Kelson/Maiquel Afonso D/Andre S Vasco/David

Brancos- Bras, Miguel, Rosa, Dias , Martins, Gui6, Joao Gil, Gui



Tempo exercitação:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

**5 GR+10x10+GR 2/3**

Gr+10x10+GR

As equipa em posse organizam-se nos diferentes momentos de jogo consoante os comportamentos táticos pretendidos.

Vermelhos- Afonso M, Jonatas, Dias, Pereira, Chissu Diego Malheiro Maiquel Afonso D Vasco/David

Brancos- 5 Bras, Miguel, Rosa, Edu, Gui, Martins, Telmo, Kelson, Andre S, Gui



Tempo exercitação:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

Treino começa as 16h45 no C4 com complementar

Figura 16 - Unidade de Treino 16 (2)

Nesta UT, à semelhança com a anterior, realizámos um trabalho complementar desta vez direcionado para os jogadores mais avançados, numa perspetiva de aprimorar as movimentações destes e respetiva finalização. O foco desta sessão de treino foi o momento de OO, em particular a nossa capacidade de variar o centro de jogo, retirando assim a bola da zona de pressão e fazendo bascular o adversário. O treino foi composto por exercícios competitivos para ser dado seguimento ao que temos feito.

Exercício 1 – Trabalho complementar realizado antes do treino para avançados e extremos. Nesta tarefa tínhamos como objetivo trabalhar os contramovimentos, a orientação corporal e finalização. Um jogador colocava-se no meio e os restantes por fora com bolas (como ilustrado na imagem) com uma letra de A a D correspondente a cada um. Os jogadores C e D colocavam-se ao lado da baliza. Se o treinador citar A ou B o jogador do meio entra na porta representada pelas estacas amarelas e deve pedir, após passar a porta, "pé-pé" ou "fundo". Se jogador pedir

"pé-pé" sai um passe para o jogador do meio, que devolve a boal em passe e ajusta apoios para sair no espaço, antes de fora-de-jogo, e a bola é novamente passada, desta vez no espaço para finalizar. Se jogador pedir no espaço, imediatamente após passar a porta, deve contornar a estaca mais próxima da bola, temporizando, pois receberá um passe no espaço. Se treinador citar C ou D, o jogador do meio finaliza ao 1º toque, a boal passada por eles, independentemente da trajetória que a bola adotar. Ao final de 1' os jogadores trocam de funções e vai outro atleta para o meio. É dado 15'' de descanso para as trocas. Este trabalho complementar foi realizado durante 30' antes do início da sessão de treino.

Exercício 2 – Ativação geral e trabalho de técnica de corrida realizado pelo nosso fisiologista juntamente com o fisiologista do escalão de Sub-15. Tempo de exercitação foi de 25'.

Exercício 3 – Jogo de posição 10 x 3 ou 4 num espaço de L30m x C30m. O objetivo deste exercício é a MPdB e a reação à perda da mesma. A equipa vermelha (como indica a figura), tem como objetivo manter a posse de bola no espaço de jogo, quando perdem a bola tem de reagir rápido de modo a não deixar que a bola entre nas mini balizas. A equipa azul em espera entra no espaço de jogo dividido por setores, 3 avançados, 3 médios e 4 defesas a formar linha defensiva. Quando estão 3 a pressionar a equipa em posse joga a 1 toque, quando entra linha defensiva joga a 2 toques. As vagas vão trocando 30s em 30s. Após 4' a equipa em posse troca com a equipa em defensora. Pontuação: Perda de bola- 1 falta. 5 faltas = 1 golo; Golo- 1 ponto.

Exercício 4 – Jogo 10x8 +GR com bola a começar no espaço pequeno (como na imagem) com a equipa bola em posse, os vermelhos quando recuperarem tem de retirar a bola da zona de pressão com VCJ. Possibilidade de a bola por vezes começar dos vermelhos que ao 3 passe tem de procurar retirar a bola da zona de pressão e atacar a baliza. Aqui o foco é a TO com entrada em OO e a OO com chegada ao lado vazio. A equipa vermelha ataca a baliza grande e a equipa branca ataca as mini balizas. Neste exercício utilizamos 2/3 do campo total e após 10' as equipas trocavam de funções, dando um tempo total de exercício de 20'.

Exercício 5 – Jogo formal GR+10x10+GR. Para acabar o treino decidimos realizar jogo em formato livre, de modo a verificar se o conteúdo abordado no treino ocorre em jogo. Foram realizadas duas partes de 10'.

Em jeito de reflexão penso que os objetivos foram cumpridos. O treino teve uma carga e exigência alta. Procuramos dar continuidade ao nosso trabalho de potenciar a nossa capacidade de variar o centro de jogo quer quando temos a bola, como quando a acabamos de recuperar.

Mantivemos também um estímulo competitivo com todos os exercícios a contar para pontos para a competição semanal.

Tal como no dia anterior foi realizado um trabalho complementar antes do treino, desta vez direcionado para os jogadores com posições mais avançadas no terreno. Sempre que possível, se acharmos necessário, iremos realizar este tipo de dinâmicas, de modo a aprimorar microprincípios individuais.

### 4.4.3.4. Unidade de Treino 17

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:  
**Coletivo**

**Unidade de treino: 17**  
Cidade Desportiva C2  
**18-09-2020 - 16:00**

✗ Renato	✓ Diego	✓ 18				
✓ Botas	✓ Malheiro		0			
✓ Afonso	✓ Afonso Duarte					
✓ Eduardo	⚽ Joao Gil			2		
✓ Jonatas	✗ Maiquel					
✓ Rosa	✓ Kelson				6	
✓ Dias	✓ André Silva					
⚽ Daniel	✗ Rodrigo					20
✓ Chissumba	✓ David					
✓ Martins	✓ Vasco					
✗ Pereira	✓ Bras					
✓ Telmo	✗ Caniço					
✗ Francisco	✓ Mateus					

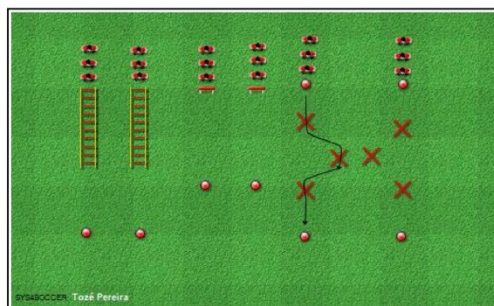
Data do jogo anterior:  
**11-09-2020 (6ª Feira)**

Data do jogo seguinte:  
**13-09-2020 (Domingo)**

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

#### 1 Coordenação-Velocidade

Coordenação-Velocidade



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

#### 2 Meinho 13x3 circulo central

Os jogadores dispõem-se à volta do círculo mantendo a posse de bola, a 1 toque.

Jogador que perde a bola "arrasta" para o meio os jogadores colocados ao seu lado.



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

#### 3 Meio de 3 equipas\_OD+TO rápida

Duas equipas fazem uma posse a 2 toques com objetivo de realizar 20 passes.

A equipa que está no meio se conseguir roubar faz rapidamente golo.

1pt negativo para equipa que estiver no meio se sofrer os 20 passes; Se marcar golo ganha 2pts positivos.

Bola colocada em jogo por um dos treinadores do lado contrário onde a bola saiu.

Equipa 1- Bras Jonatas Chissu Diego Vasco Kelson

Equipa 2- Dias Edu Telmo Malheiro Andre David

Equipa 3- Afonso M Rosa Martins Afonso D

Apoio - Joao Gil



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

Figura 17 - Unidade de Treino 17



#### 4 Torneio 3 equipas 8

Torneio 3 equipas

Equipa 1- Edu Jonatas Malheiro Telmo Kelson TR

Equipa 2 Afonso M Dias Diego Andre S Joao Gil David

Equipa 3- Bras Rosa Chissu Martins Afonso D Vasco

1x2-                    2x3-                    3x1-

2x1-                    3x2-                    1x3-

1x2-                    2x3-                    3x1-

2x1-                    3x2-                    1x3-



Tempo exercício:	48 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	12 x (4 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	48 min. 0 seg.	

Figura 18 - Unidade de Treino 17 (2)

Nesta UT, última da semana, procuramos continuar a estimular competitividade dos atletas, oferecendo-lhes um treino divertido e sem muita passagem de informação/*feedback*, de modo que eles fossem para casa de fim-de-semana contentes e com a cabeça limpa.

Exercício 1 – Ativação geral (deslocamentos, mobilidade e velocidade de reação). Tempo total de 10’

Exercício 2 – Meinho lúdico no círculo central, com três jogadores ao meio e os restantes à volta do círculo. Joga-se a um toque. Quem perde a bola “arrasta” para o meio os jogadores colocados ao seu lado. Se conseguirem fazer quinze passes, atletas que estão ao meio levam castigo. Tempo total de 8’.

Exercício 3 – Jogo de posição de três equipas num espaço de L22m x C30m. O objetivo passa pela MPdB e a reação à perda da mesma. Duas equipas fazem posse a dois toques com objetivo de realizar 20 passes. A equipa defensora se conseguir recupera a bola tenta, rapidamente, fazer golo numa das balizas. Sempre que a bola sair do espaço o treinador coloca a bola do lado contrário onde esta saiu. Pontuação: 1 ponto negativo para a equipa que sofrer 20 passes; 2 pontos se a equipa defensora fizer golo. Neste exercício foram realizadas três repetições de 4’.

Exercício 4 – Para finalizar o treino realizou-se um torneio de 3 equipas durante 40'. O torneio funcionou em formato de campeonato com três voltas. Cada jogo teve o tempo de 4'.

Objetivos cumpridos. Treino divertido, competitivo e com bom ambiente entre equipa. Dêmos 40' de torneio para que eles pudessem acima de tudo divertir-se e saíram contentes do treino. Nesta UT o *feedback* foi praticamente nulo, de forma a dar maior liberdade e autonomia aos atletas, assim como para evitar provocar-lhes desgaste mental.

Como reflexão final deste microciclo, de salientar que derivado á situação vivida atualmente, não nos permitiu fazer jogos de campeonato nem foi possível realizar amigáveis com outras equipas. Isto tudo levou-nos a ter que adaptar o planeamento, de modo a estarmos preparados para a qualquer momento termos o aval da federação para início de um possível campeonato, tentando sempre ao máximo preparar os atletas em todas as dimensões de forma a estarmos preparados.

#### 4.4.4. Microciclo 43

O Microciclo 43 compreende o período entre os dias quinze e vinte de junho, foi composto por quatro UT e um jogo alusivo ao TN, onde defrontamos a Associação Desportiva de Limianos. Em comparação com o microciclo apresentado anteriormente, este tem a especificidade de contar com um jogo oficial.

Ao contrário do microciclo 4 aqui o foco não foi tanto a competitividade, apesar de esta estar sempre presente, mas sim a preparação para o jogo que iríamos realizar. Neste sentido, ao planear a semana tivemos em conta aquilo a forma como adversário podia jogar e que dificuldades nos podia trazer. Como já tínhamos defrontado o oponente, sabíamos que estes iriam defender perto da sua baliza, com a equipa bastante junta e compacta. Julgávamos também que nos podiam criar algumas dificuldades se não conseguíssemos ser fortes no momento de TD.

Tal como acima referido, já tínhamos defrontado o Limianos, e o resultado tinha sido bastante avolumado. Nesse sentido criamos o objetivo de não sofrer golos, de modo aos atletas estarem focado e não facilitarem nem relaxarem.

### SCBRAGA U16

ÉPOCA 2020/21



#### MICROCICLO 43

	SEGUNDA-FEIRA 14/jun	TERÇA-FEIRA 15/jun	QUARTA-FEIRA 16/jun	QUINTA-FEIRA 17/jun	SEXTA-FEIRA 18/jun	SABADO 19/jun	DOMINGO 20/jun
M A N H A	AULAS	AULAS	AULAS	AULAS	AULAS	FOLGA	6ª JORNADA LIMIANOS X U16 Campo Cruzeiro
	ALMOÇO						
T A R D E	AULAS	Treino 15H30/C2 Grupo A - B3 Grupo B - B4	Auditorio 16H00/17H00 Ginasio Grupo A - 16H00 Grupo B - 16H30 Treino 17H30/C2 Grupo A - B3 Grupo B - B4	Ginasio Grupo B - 16H00 Grupo A - 16H30 Treino 17H30/C2 Grupo A - B3 Grupo B - B4	Treino 16H00/C2 Grupo A - B3 Grupo B - B4 Ginasio Grupo A - 18H00 Grupo B - 18H30	FOLGA	FOLGA
				OBSERVAÇÕES			
				Sexta-feira retirar tudo dos balnearios 3 e 4, vai ser usado para jogos oficiais no fim de semana			
				Quinta-feira retirar tudo dos balnearios 3 e 4, vai ser usado para jogo oficial na sexta-feira			

Figura 19 - Microciclo 43

### 4.4.4.1. Unidade de Treino 83

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:  
**Coletivo**

**Unidade de treino: 83**  
Cidade Desportiva C2  
15-06-2021 - 15:30

✓ Renato	✗ Diego	✓ Kaden	24 0 1 4 25
✓ Botas	✓ Malheiro	✓ Leonardo	
✓ Afonso	✓ Afonso Duarte	✓ Gonçalo	
✓ Eduardo	✗ Joao Gil		
✓ Jonatas	✓ Kelson		
✓ Rosa	✓ André Silva		
✓ Dias	✓ Rodrigo		
✓ Daniel	✓ David		
✓ Chissumba	✓ Vasco		
✓ Martins	✓ Minhoca		
✓ Pereira	✓ Ruben		
✗ Telmo	✓ Mycah		
✗ Francisco	✓ Damar		

Data do jogo anterior:  
**12-06-2021 (Sábado)**

Data do jogo seguinte:  
**20-06-2021 (Domingo)**

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

#### 1 Complementar\_Análise para cruzamento

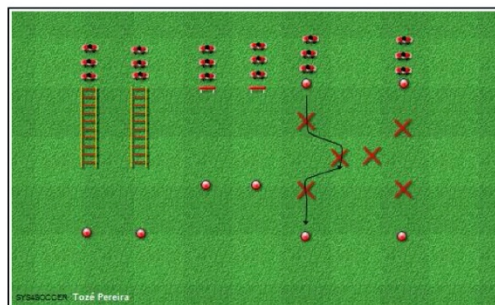
Bola inicia no T na zona do meio-campo  
Se T após passe disse 1 o jogador A deve procurar colocar a bola no jogador B ou na profundidade exterior de forma a que o jogador B realize o cruzamento  
Se T após passe disse 2 o jogador A e B devem procurar realizar uma tabela após o 1º passe do jogador A para posteriormente o jogador B realizar cruzamento  
Jogadores devem analisar a cor do sinalizador levantada pelo T colocado na linha de fundo contrário ao lado do crz  
Consoante a cor levantada o jogador que vai cruzar deve colocar a bola na baliza/porta com a cor correspondente  
Após cruzamento A troca com B do mesmo lado



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.

#### 2 Coordenação-Velocidade

Coordenação-Velocidade



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

#### 3 Complementar\_OO\_Capacidade de finalização\_PL's

Tanto jogadores com treinadores se dispõem na área de exercício tal como ilustrado  
Treinadores responsável citará uma letra referente a cada um dos treinadores (T)/jogadores participantes  
Se T citar a A ou B nº9 executante deve entrar na porta representada pelas estacas amarelas e deve pedir, após passar a porta, "pé-pé" ou "fundo".  
Se jogador pedir "pé-pé" T joga no pé do 9, este devolve ao T e ajusta apoios para sair no espaço, antes de fora-de-jogo, e T coloca bola no espaço para finalizar  
Se jogador pedir no espaço, imediatamente após passar a porta, deve contornar a estaca mais próxima da bola, temporizando, e T coloca a bola diretamente no espaço  
Se 9 receber bola do C ou D deve finalizar ao 1º toque independentemente da trajetória que a bola adotar

Variante: Após X tempo 9 azul iniciará perseguição sempre que 9 vermelho receber bola do T A ou B

NOTA: Possibilidade de colocar jogadores na função dos treinadores A, B, C e D assim como colocar treinador na função do 9 azul - Se tal acontecer, rotação A-C-D-B-9-A cada 8 finalizações



Tempo exercício: 24 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 3 x (8 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)  
Tempo total: 26 min. 0 seg.

Figura 20 - Unidade de Treino 83



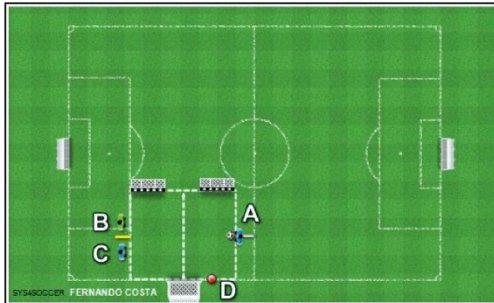

<p><b>4 1v1 Side/Behind</b></p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercitação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (0 min. 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 exercitação:	0 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	0 min. 0 seg.	
Tempo exercitação:	0 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	0 min. 0 seg.															
<p><b>5 1x1 e 2x2 com finalização</b></p> <p>1x1 em campo reduzido. Jogador vermelho sai em progressão com bola. Se o jogador branco o conseguir encaminhar para os corredores laterais (zona de pressão), entra em jogo mais um branco e faz situação de 1x2 até terminar a jogada.</p> <p>V1) Alterar o local de entrada do 2º elemento para os corredores</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercitação:</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 exercitação:	0 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	0 min. 0 seg.	
Tempo exercitação:	0 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	0 min. 0 seg.															
<p><b>6 Jogo Holandês</b></p> <p>Equipa em posse de bola tem como objectivo marcar para continuar a atacar. A equipa que está a defender tem como objectivo passar o meio-campo para assim atacar a outra equipa.</p> <p>Equipa em espera tem de estar dentro da pequena area em espera</p> <p>Vermelhos- 7Afonso M 2Jonatas 3Dias 4Pereira 5Gonçalo 9Kelson 9David</p> <p>Azuis- 7Damar/Kaden 2Rosa 3Ruben 4Mycah 5Chissu 8André 10Afonso D</p> <p>Branco- 7Edu 8Leonardo 6Martins 5Dani 10Malheiro 11Rodrigo 9Vasco</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercitação:</td> <td>24 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>3 x (8 min. 0 seg.)</td> <td>(1 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>26 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercitação:	24 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	3 x (8 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)	Tempo total:	26 min. 0 seg.	
Tempo exercitação:	24 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	3 x (8 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)														
Tempo total:	26 min. 0 seg.															
<p>Complementar as 15h 2/3/4 Simultaneo</p>																

Figura 21 - Unidade de Treino 83 (2)

A UT 83 teve como foco os microprincípios individuais defensivos e ofensivos. Como é padrão no primeiro dia da semana, o trabalho incidiu em exercícios e jogos em espaços reduzidos. Esta sessão de treino contou ainda com um trabalho complementar antes do início da mesma.

Exercício 1 – Trabalho complementar de análise e execução do cruzamento para defesas-laterais e extremos. Como descrito na figura, a bola inicia no treinador na zona do meio-campo. Se este disser “um” o jogador A deve procurar colocar a bola no jogador B ou na profundidade exterior de forma que o jogador B realize o cruzamento, se disser “dois” o jogador A e B devem procurar realizar uma tabela após o 1º passe do jogador A para posteriormente o jogador B realizar cruzamento. Os jogadores devem analisar a cor do sinalizador levantada pelo treinador colocado na linha de fundo. Consoante a cor levantada o jogador que vai cruzar deve colocar a bola na baliza/porta com a cor correspondente. Após cruzamento A troca com B do mesmo lado. O exercício foi realizado durante 25’.

Exercício 2 - Ativação geral (deslocamentos, mobilidade, acelerações e desacelerações e travagens). Tempo total de 10’.

Exercício 3 – De seguida foram realizados três exercícios em simultâneo (este, o 4 e o 5). O grupo foi dividido em três. Todos os grupos passaram pelos três exercícios uma vez. Todos os exercícios eram realizados durante 8’ e continham 1’ de descanso para trocas e hidratação. Este exercício tinha como objetivo trabalhar os contramovimentos, a orientação corporal e finalização. Um jogador colocava-se no meio e os restantes por fora com bolas (como ilustrado na imagem). Os que estavam de fora correspondiam a uma letra de A a D e os jogadores C e D colocavam-se ao lado da baliza. Se o treinador citar A ou B, o jogador do meio entra na porta representada pelas estacas amarelas e deve pedir, após passar a porta, "pé-pé" ou "fundo". Se o jogador pedir "pé-pé" sai um passe para o jogador do meio, que devolve a bola em passe e ajusta os apoios para sair no espaço, antes da linha de fora-de-jogo, e a bola é novamente passada, desta vez no espaço, para finalizar. Se o jogador pedir no espaço, imediatamente após passar a porta, deve contornar a estaca mais próxima da bola, temporizando, pois receberá um passe no espaço. Se o treinador citar C ou D, estes jogadores devem enviar a bola para o meio e o jogador do meio finaliza ao 1º toque, independentemente da trajetória que a bola adotar.

Exercício 4 – Exercício de 1x1 num espaço de L10m e C8m, em que o foco são os aspetos defensivos, mais concretamente a pressão lateral e o encurtamento quando o adversário recebe a bola de costas para a baliza. Como ilustrado na figura, o jogador A passa para o jogador B que tem como objetivo fazer golo na duas mini balizas, ao mesmo tempo o jogador C entra em jogo e tem como objetivo defender as duas minis balizas, se conseguir roubar bola tenta finalizar rapidamente na mini baliza do lado contrário. No fim desta primeira ação o jogador D faz passe para o jogador B que tem de fazer golo rapidamente numa das balizas que está atrás de si, C

tem de realizar pressão e evitar que B rode e finalize, se conseguir roubar a bola tenta finalizar na mini baliza à sua frente.

Exercício 5 – Situação de 1x1 e 2x2 com finalização. Aqui o foco era a posição base defensiva e o desarme. Jogador vermelho sai em progressão com bola e tenta fazer golo. Se o jogador branco o conseguir encaminhar para os corredores laterais (zona de pressão), entra em jogo mais um branco e faz situação de 1x2 até terminar a jogada. Neste exercício foi utilizado um espaço de L11m x C22m.

Exercício 6 – De área a área realizamos como último exercício o jogo holandês. Aqui procurámos dar ainda mais competitividade ao treino e fomentar uma rápida TO e TD. Este exercício teve um tempo total de 26', constando com três séries de 8' com 1' de descanso entre elas.

Como reflexão final do treino, penso que os objetivos foram cumpridos. O treino foi exigente e desgastante fisicamente. Constatou com muitas situações competitivas em espaço reduzido. Iniciámos a preparação para o próximo jogo oficial, onde já sabíamos que o adversário tinha menos qualidade que nós, então continuámos no processo de nos focarmos nos nossos próprios processos e dinâmicas coletivas.

## 4.4.4.2. Unidade de Treino 84

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:  
**Coletivo**

**Unidade de treino: 84**  
Cidade Desportiva C2  
16-06-2021 - 17:30

✓ Renato	✗ Diego	✓ Kaden	
✓ Botas	✓ Malheiro	✗ Gonçalo	
✓ Afonso	✓ Afonso Duarte		
✓ Eduardo	✗ Joao Gil		
✓ Jonatas	✓ Kelson		
✓ Rosa	✓ André Silva		
✓ Dias	✓ Rodrigo		
✓ Daniel	✓ David		
✓ Chissumba	✓ Vasco		
✓ Martins	✓ Minhoca		
✓ Pereira	✓ Ruben		
✗ Telmo	✓ Mycah		
✗ Francisco	✓ Damar		

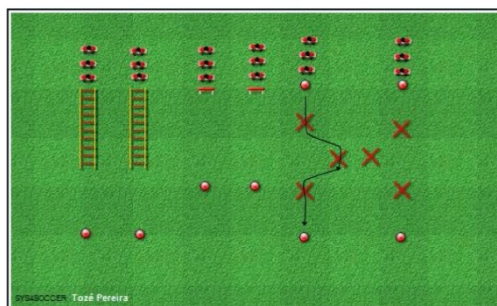
Data do jogo anterior:  
**12-06-2021 (Sábado)**

Data do jogo seguinte:  
**20-06-2021 (Domingo)**

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

### 1 Coordenação-Velocidade

Coordenação-Velocidade



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

### 2 OD\_OO\_ MicroPrincipios

Bola sai das LD que estão frente a frente.  
O objetivo da LD é liga com os 2 ofensivos da sua equipa que estão atrás da LD adversária. Podem circular a bola a vontade pelo seu setor com objetivo de mexer com a LD adv.  
Conseguindo ligar nos 2 da frente voltam a estar em jogo ao procurar ser solução dos seus colegas. Os 2 da frente recebendo bola tem de voltar a ligar com a LD pois só ela pode fazer golo nas mini balizas.  
Quem está sem bola deve ter preocupação com os encurtamentos e coberturas.

1º  
Vermelhos- Machado Rosa Ruben Mycah Chissu + Kaden Damar  
Branco- Edu Dias Jonatas Pereira Dani + Martins Andre

2º  
Vermelhos- Kelson Martins David Rodrigo + Kaden Damar  
Branco- Afonso D Andre Vasco Malheiro + Ruben Mycah



Tempo exercitação: 24 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg.  
Séries: 2 (2 min. 0 seg.)  
Repetições: 1 x (12 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)  
Tempo total: 26 min. 0 seg.

### 3 2x2 + 2

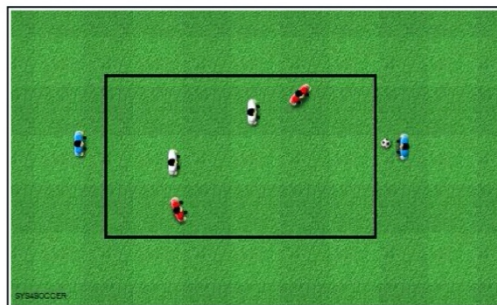
No espaço definido jogam duas equipas de 2 jogadores com 2 apoios fora. A equipa com a posse da bola joga em superioridade numérica (4x2), tentando levar a bola de um dos apoios até ao outro, sem que a outra equipa recupere a posse da bola. Caso a outra equipa recupere a bola, os papéis invertem-se. No final do tempo estipulado as equipas trocam de funções.

Jogos de 2min x 2 series

Rodrigo Afonso D  
Vasco Malheiro  
Kelson David

Jogo de 2min30

Dias Jonatas  
Pereira Rosa  
Dani Machado  
Chissu Edu



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

Figura 22 - Unidade de Treino 84



**4 OD\_LM\_LO - Gr+7x7+GR**

Foco na organização Defensiva da LM e LO

Colocar 2 Tr ao lado das balizas

Vermelhos- Edu/Machado Chissu/Dani Martins Malheiro Afonso D Rodrigo/Kelson David/Vasco

Branco- Damar Jonatas/Ruben Rosa/Dias Mycah Pereira Andre Kaden

Colocar 1 DC nos vermelhos?



Tempo exercitação:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (10 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	22 min. 0 seg.	

**5 Posse de Bola Gr+10 x 10+Gr (bloco alto vs bloco baixo)**

Jogo 10 x10 no "bloco"

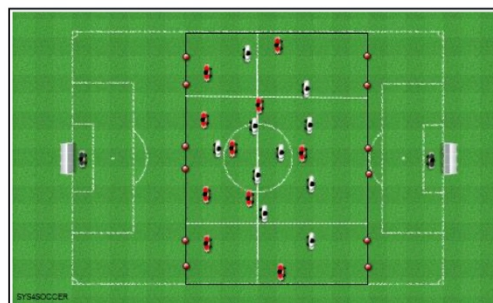
Vermelhos - Edu Rosa Jonatas Pereira Chissu Martins Andre Afonso D Rodrigo David

Branco- Afonso M Dias Ruben Dani Mycah Malheiro Kaden Damar Kelson Vasco (4-3-3)

2º

Vermelhos- Afonso M Edu Jonatas Dias Dani Martins Malheiro Andre Kelson Vasco

Branco- Damar Ruben Rosa Chissu Pereira Mycah Kaden Rodrigo Afonso D David (4-3-3)



Tempo exercitação:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (10 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	21 min. 0 seg.	

2/3 simultaneo

Figura 23 - Unidade de Treino 84 (2)

O objetivo desta UT foi o momento de OD. Numa primeira fase o foco foi direcionado para a LD, enquanto os restantes iriam realizar um trabalho de micro princípios defensivos em jogo reduzido. Posteriormente a atenção passou a ser intersectorial, com um trabalho dos médios e avançados. No final terminámos com jogo em campo todo, onde o objetivo passou por colocar em prática aquilo que se exercitou durante o treino.

Exercício 1 – Ativação geral (deslocamentos, mobilidade e saídas curtas de 7m). Tempo total de 12’.

Exercício 2 – Exercício com foco na LD, dividido em 4 setores, num espaço de C28m x L30m. Duas LD frente a frente nos setores centrais. O objetivo da LD que tem bola é ligar com os dois jogadores mais ofensivos da sua equipa que estão atrás da LD adversária. Podem circular a bola à vontade pelo seu setor com o objetivo de mexer com a LD adversária. Conseguindo

ligar nos 2 da frente, voltam a estar em jogo ao procurar ser solução para os seus colegas. Os 2 da frente, recebendo bola, têm de voltar a ligar com a LD, pois só esta pode fazer golo nas mini balizas. Quem está sem bola deve ter preocupação com os encurtamentos e coberturas defensivas. Foram realizadas duas repetições de 12'.

Exercício 3 – Em simultâneo com o exercício anterior, jogava-se 2x2+2 num espaço de L14m x C20m. Como podemos ver na figura, no espaço definido jogam duas equipas de dois jogadores com dois apoios fora. A equipa com a posse da bola joga em superioridade numérica (4x2), tentando levar a bola de um dos apoios até ao outro, sem que a outra equipa recupere a posse da bola. Caso a outra equipa recupere a bola, os papéis invertem-se. No final de 2' trocam-se as funções.

Exercício 4 – GR+7x7+GR como foco no momento de OD. Neste exercício a bola inicia sempre na equipa branca em zonas baixas, para que os médios e avançados de azul tivessem que fazer pressão alta tentando roubar e fazer golo o mais rápido possível. Existia a possibilidade de lançar uma bola em transição para qualquer uma das equipas se reparássemos que os equilíbrios defensivos da equipa que tinha a posse estavam a ser feitos de forma errada ou com facilitismos. Este exercício foi realizado em meio-campo e contou com duas séries de 10' com 2' de descanso entre elas.

Exercício 5 – GR+10x10+GR em campo todo com bola a iniciar e reiniciar maioritariamente nos brancos (ver figura). Aqui o pretendido foi aplicar o que foi trabalhado anteriormente em situação de jogo formal. O jogo teve duas partes de 10'.

Os objetivos foram cumpridos. Treino com carga e exigência moderada. Foco na nossa OD intersetorial e coletiva. Procurámos aprimorar alguns aspetos da nossa pressão alta que não correram tão bem no último jogo.

### 4.4.4.3. Unidade de Treino 85

UTB SC Braga (Sub-16) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:  
**Coletivo**

**Unidade de treino: 85**  
Cidade Desportiva C2  
17-06-2021 - 17:30

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Renato</li> <li>✓ Botas</li> <li>✓ Afonso</li> <li>✓ Eduardo</li> <li>✓ Jonathan</li> <li>✓ Ross</li> <li>✓ Diogo</li> <li>✓ Daniel</li> <li>✓ Chisumbwa</li> <li>✓ Martins</li> <li>✓ Pereira</li> <li>✓ Telmo</li> <li>✓ Francisco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diego</li> <li>✓ Matheo</li> <li>✓ Afonso Duarte</li> <li>✓ João Gil</li> <li>✓ Kelson</li> <li>✓ André Silva</li> <li>✓ Rodrigo</li> <li>✓ David</li> <li>✓ Vasco</li> <li>✓ Minhoca</li> <li>✓ Ruben</li> <li>✓ Myron</li> <li>✓ Damar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kaden</li> <li>✓ Gonçalo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 28</li> <li>✓ 8</li> <li>✓ 8</li> <li>✓ 28</li> </ul>	<p>Data do jogo anterior: <b>12-06-2021 (Sábado)</b></p> <p>Data do jogo seguinte: <b>20-06-2021 (Domingo)</b></p> <p>Duração total da unidade de treino: <b>79 min. 15 seg.</b></p>
--	--	--	--	--

**1 Coordenação-Velocidade**  
Coordenação-Velocidade

Tempo execução:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Repetições:	1	(3 min. 0 seg.)
Reposições:	1 a (15 min. 0 seg.)	(3 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

**2 OO\_mantenção posse de bola + VCJ**  
Posse de bola 6x6 + 1

Equipa em posse: VCJ após 6 passes (quadrado ao lado ou diagonais)

Equipa que defende: após ganhar bola leva-a ao ZCP

Quadrados prioritários (em relação ao quadrado onde está a bola): correr oposto

Vermelhos- Edu Chisau Rodrigo Ruben Damar Telmo

Branco- Ross Martins David Dani Kelson Chico

Amarélo- Jonathan Andre Afonso M Myron Vasco Gil

Azul- Pereira Afonso D Diogo Kaden Diogo Matheo

Apoio- Gonçalo

Tempo execução:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 15 seg.	
Repetições:	4 a (4 min. 8 seg.)	(8 min. 0 seg.)
Tempo total:	13 min. 15 seg.	(8 min. 45 seg.)

**3 OO\_Finalização por vagas\_3x2+2\_3x3+2**

- Bola inicia aos brancos e os (3x2+2), que correm com o jogador com a bola e defende da parte de fora vs 2 vermelhos
- PL, os vermelhos dirigidos neste momento do treino
- Após finalização pela parte de fora do ZCP, os vermelhos o médio inicia ataque e (os vermelhos bola anteriormente jogam contra-ataque e aos a bola e MC branco participa na OO\_3x3+2) com os 2 vermelhos que defendem e o PL, o azul vai vs os 2 brancos que iniciam e jogada exterior (joga o MC que marca desligado - 3x3+2)
- Azuis jogam pela equipa em posse de bola
- Azuis podem marcar a partir de toda a distância fora da área de jogo para a baliza não formal
- Azuis podem marcar a partir de toda a distância fora da área, após condução interior ou ataque à PL para bola
- Fora de jogo para o ataque dos vermelhos
- Após finalização dos vermelhos, ao apoio do treinador, há troca de bola de ataque em condução (os jogadores vs o MC Branco e jogador que inicia a condução no jogo anterior)
- Nesta jogada defende o vermelho que finaliza ou faz o outro passe para o PL ou Apoio (alternando entre 7 jogadores da linha superior e os 3 da linha inferior sempre com o mesmo 3 jogadores)
- Progressão: MC Branco defende sempre após finalização da sua equipa

Ataque: Póla Chico Rodrigo Ruben Damar Telmo Pereira Afonso D  
Defesa: Ross Martins David Dani Kelson Chico Diogo Kaden Gonçalo  
Amarélo: Jonathan Andre Afonso M Myron Vasco Gil Diego Matheo


Tempo execução:	21 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	4 min. 0 seg.	
Repetições:	1	(3 min. 0 seg.)
Reposições:	3 a (7 min. 8 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	28 min. 0 seg.	

Figura 24 - Unidade de Treino 85



**4 Treino individual\_ataque à bola + defender minimalizas**  
 Exercício de competências defensivas, com o objetivo de trabalhar a agressividade e a rápida reação

- 1- treinador lança a bola e jogador ataca-a sobre o inatável
- 2- treinador remata e jogador reage rápido para defender a bola
- 3- treinador remata e jogador reage rápido para defender a bola



Tempo exercicio:	0 min, 6 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min, 6 seg.	(3 min, 0 seg)
Series:	1	(3 min, 0 seg)
Repetições:	1 a 30 min, 0 seg.	
Tempo total:	0 min, 6 seg.	


---

**5 OO\_Definição da fase criação e Finalização**  
 Jogo a 2/4 de campo.

G1 + 10B1 + G2  
 Possibilidade por parte dos vermelhos de jogo interior + jogo exterior, com maior predominância para jogo interior dada a ausência da estrutura dos brancos (não tem infiltrações). A bola sai sempre dos vermelhos. Possibilidade de não sair a linha defensiva dos brancos na linha da área ou mesmo zona mais avançada (intermedia) como ponto de partida. Condicionantes- Os jogadores brancos que jogam por fora apenas atuam nos corredores laterais enquanto que os vermelhos jogam a campo todo.  
 Gole vale por 3 se for efetuado com passe rotária interior.

Vermelhos- Chissu Afonso M Ecu Jonatas Rosa Martins Andre Afonso D Rodrigo Vasco

Branco- Conner Kaden Dani Gaspário Davi Chico Ruben Pereira Mychael Teimo Diogo Nairinho Kelson Gil David



Tempo exercicio:	28 min, 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min, 6 seg.	(8 min, 0 seg)
Series:	1	(1 min, 0 seg)
Repetições:	2 a 10 min, 0 seg.	
Tempo total:	29 min, 0 seg.	

2/4 simultaneos

Figura 25 - Unidade de Treino 85 (2)

Ao contrário do treino anterior, esta UT teve como foco a nossa OO. Numa primeira fase com um jogo de posição que visa mais os micro princípios individuais. Depois um exercício de trabalho em último terço e finalização. No final terminámos com jogo em campo todo, onde o objetivo passou por colocar em prática aquilo que trabalhámos durante o treino.

Exercício 1 – Ativação geral (deslocamentos e mobilidade) e trabalho de velocidade. Tempo total de 15’.

Exercício 2 – Jogo de posição em 4 espaços com 4 equipas, onde o objetivo é MPdB, a VCJ e retirar a bola da zona de pressão. Equipa em posse: VCJ após 6 passes (quadrado ao lado ou diagonal); equipa que defende: após ganhar bola tira-a da Zona de Pressão para um dos quadrados preenchidos (em relação ao quadrado onde está a bola): corredor oposto. Este exercício foi realizado num espaço de 24m x 24m e teve um tempo total de 16’ (4x4’).

84

Exercício 3 – Finalização por vagas 3x2+2 e 3x3+2. Tal como indica a figura, a bola inicia nos brancos que conduzem e jogam com o branco que está dentro da área de jogo contra 2 vermelhos, o avançado vermelho desligado neste momento defensivo. Após finalização, uma nova bola entra do GR vermelho e este inicia ataque (se roubaram bola anteriormente jogam contra-ataque com essa bola e o outro jogador branco participa na tarefa defensiva (3x3+2) com os 2 vermelhos que defenderam, mais o avançado e os azuis, contra os 2 brancos que iniciaram a jogada anterior). Outras regras: Azuis jogam pela equipa em posse de bola; Azuis podem marcar a partir de meia distância fora da área de jogo para a baliza não formal; Azuis podem marcar a partir de meia distância fora da área, após condução interior ou ataque à profundidade interior sem bola; Fora de jogo para o ataque dos vermelhos; Após finalização dos vermelhos, ao apito do treinador, sai nova dupla de brancos em condução. Este exercício foi realizado em três séries de 7' com 2' de descanso entre elas.

Exercício 5 – Jogo GR+10x10+GR em campo todo com bola a iniciar e reiniciar dos vermelhos. Os brancos baixam linhas de forma a darmos um maior foco na fase de criação. Foram realizadas duas partes de 10'.

Objetivos cumpridos. Treino com carga e exigência elevada. Foco maior em aspetos do momento de OO micro e macro. Neste treino foi passada muita informação e conteúdo para os atletas, por isso, para além do desgaste físico existe também um desgaste mental.

#### 4.4.4.4. Unidade de Treino 86

U16 SC Braga (Sub-16) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:  
**Coletivo**

**Unidade de treino: 86**  
Cidade Desportiva C2  
**18-06-2021 - 16:00**

✓ Renato	✓ Diego	✓ Kaden	✓ 26
✓ Botas	✓ Malheiro	✓ Gonçalo	👤 0
✓ Afonso	✓ Afonso Duarte		🟡 0
✓ Eduardo	✓ Joao Gil		✖ 2
✓ Jonatas	✓ Kelson		🌐 26
✓ Rosa	✖ André Silva		
✓ Dias	✓ Rodrigo		
✓ Daniel	✓ David		
✓ Chissumba	✓ Vasco		
✓ Martins	✖ Minhoca		
✓ Pereira	✓ Ruben		
✓ Telmo	✓ Mycah		
✓ Francisco	✓ Damar		

Data do jogo anterior:  
**12-06-2021 (Sábado)**

Data do jogo seguinte:  
**20-06-2021 (Domingo)**

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

### 1 Meinho 13x3 circulo central

Os jogadores dispõem-se à volta do círculo mantendo a posse de bola, a 1 toque.

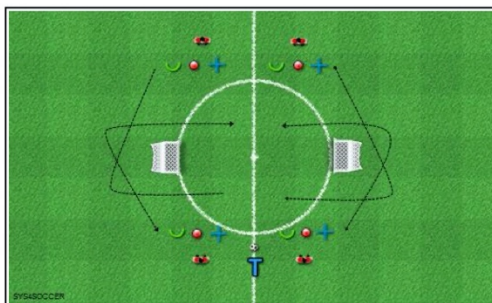
Jogador que perde a bola "arrasta" para o meio os jogadores colocados ao seu lado.



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

### 2 2x2 Velocidade reação

4 jogadores responde à indicação do treinador da cor do cone que devem tocar. Após tocar no cone contornam em velocidade as balizas e entram em situação de 2x2 para finalizar com bola metida no espaço central pelo treinador.



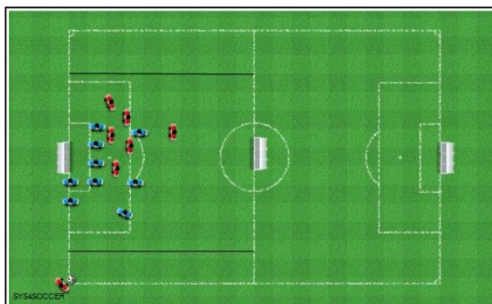
Tempo exercício: 10 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 2 x (5 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)  
Tempo total: 12 min. 0 seg.

### 3 Esquemas Tacticos Ofensivos

Marcação de cantos livres laterais em modo de competição entre 2 equipas. A exercitação só termina quando a jogada é finalizada ou sobre a baliza para a qual é marcado o canto/livre ou na outra, colocada no meio campo.  
Objectivo - Exercitação da TD após marcação de canto a favor e da TO após marcação de canto contra

Vermelhos- Machado/Gil Eduardo/Dias Jonatas Pereira/Rosa Chissu Martins Malheiro Afonso D Rodrigo Vasco/David

Branco- Ruben Mycah Damar Kaden Gonçalo Dani Telmo Francisco Diego Kelson



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

Figura 26 - Unidade de Treino 86



#### 4 Posse de Bola GR + 10 x 10 + GR em Largura

Jogo 10x10 no "bloco" - Procurar fazer golos nas balizas colocadas: 1 - No espaço interior - 6 balizas colocadas duas em cada corredor - ponto se equipa fica em posse da bola após golo; 2 - Idem ao anterior mas golo apenas nas balizas colocadas no 1/2 campo adversário; 3 - 4 balizas colocadas nos 4 cantos do bloco - cada equipa marca golo nas balizas colocadas no campo adversário; 4 - 6 balizas colocadas 3 em cada linha do bloco - golo nas balizas colocadas no bloco adversário.

Desenvolvimento da capacidade de jogo largura. Estruturação do jogo ofensivo em ataque planeado - circulação da bola agressiva na criação e exploração de espaços à largura - desposicionamento do dispositivo zonal adversário.

Estruturação do jogo defensivo em "zona" - basculação em função da bola.

V1) Alterar a posição das balizas

Vermelhos- Afonso M Edu/Dias Jonatas Pereira/Rosa Chissu/Dani Martins Malheiro Rodrigo Afonso D David

Branco- Damar Ruben Francisco Mycah Gonçalo Diego Telmo Gil Kelson Vasco



Tempo exercício:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (10 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	22 min. 0 seg.	

#### 5 Torneio 3 equipas\_2

1 - Forma-se 3 equipas de jogadores

Vermelhos- Afonso M Dias Pereira Chissu Martins Malheiro David Veiga

Branco- Ruben Francisco Mycah Gonçalo Diego Telmo Gil Kelson

Azuis- Edu Jonatas Rosa Dani Rodrigo Afonso D Vasco Damar



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

Figura 27 - Unidade de Treino 86 (2)

Exercício 1 – O treino começou com 8' de dois meínhos lúdicos num quadrado de 10m x 10m. Os atletas faziam as regras do seu próprio meínho.

Exercício 2 – Exercício de velocidade de reação realizado e programada pelo fisiologista. Tempo total de 12'.

Exercício 3 – Exercitação de ETO. Foram realizados cantos e livres num formato competitivo entre duas equipas. Tempo total de exercício de 14'.

Exercício 4 – Jogo GR+4x4 num espaço de L40m x C25m em simultâneo com o exercício 3, com atletas que estavam à experiência e com atletas regressados de isolamento profilático. Este exercício tinha como objetivo o incremento de carga nestes atletas. Uma baliza com GR

outra vazia. Na baliza vazia só valia golos de cabeça. Há fora de jogo nos dois sentidos. Quatro jogos de 4' com 40'' de descanso.

Exercício 5 – Exercício com foco na fase de finalização, dividido em 3 corredores (como na figura). As bolas vão entrando em cada corredor, à vez. O objetivo passa por criar uma situação de finalização através desse corredor. Este exercício contou com duas séries de 10'.

Exercício 6 – O treino foi finalizado com um torneio de 3 equipas num espaço de duas grandes áreas, onde os treinadores participaram de modo a criar um clima positivo e de diversão. Jogos de 2', a equipa que perder sai e a que ganhar fica. Equipa que estava de fora servia de apoio. Tempo total de 18'.

Objetivos cumpridos. Treino com carga e exigência baixa, tendo em conta o jogo do fim-de-semana. Treino com muitas paragens para reflexões conjuntas e passagem de informação, de modo a fazer correções e baixar a intensidade do mesmo. Chegámos ao fim desta UT com a sensação de que os atletas estavam preparados para o jogo, dando uma resposta muito positiva no treino.

#### 4.4.4.5. Análise pré-jogo

Nesta competição, o TN, é possível verificar que a nossa equipa é claramente superior às restantes. Enquanto ET decidimos não fazer análise do adversário e focarmo-nos apenas no nosso processo e na nossa própria equipa não fazendo qualquer tipo adaptação tendo em conta o adversário. Apesar disso, no planeamento tivemos alguma preocupação no que podíamos encontrar no jogo. Neste caso sabíamos que iríamos estar constantemente a pressionar alto e que iríamos jogar contra um bloco baixo, tentámos reproduzir isso no treino.

O plano de jogo passou por tentar retificar alguns posicionamentos e dinâmicas ofensivas e ao momento da perda da bola, uma vez que sabíamos que o adversário procurava rapidamente meter a bola na profundidade.

Nesta semana foi levantada a proibição de público nos eventos desportivos, algo novo nesta competição. Tínhamos noção que a presença de público nas bancadas poderia influenciar positiva ou negativamente o desempenho dos atletas. Nesse sentido procurámos não dar grande ênfase sobre o assunto, e sempre que este era falado tentávamos que fosse comunicado como algo positivo.

#### 4.4.4.6. Análise e reflexão pós-jogo

Neste ponto vai ser analisado o jogo frente ao AD Limianos. Passaremos por analisar a primeira parte do jogo e de seguida a segunda. Tudo isto tocando naquilo que foi positivo e menos positivo.

O adversário apresentou-se numa estrutura de 1-5-2-3. Durante o primeiro tempo, tal como prevíamos, o Limianos apresentou um bloco baixo muito fechado e compacto. Faziam uma linha de seis na defesa, com o extremo do lado da bola a baixar. Para desmontar a estrutura deles era preciso paciência e analisar o momento certo em que eles se desorganizavam para acelerarmos o jogo. Era necessária grande mobilidade, com movimentos de apoio e rotura para abrímos buracos dentro do bloco ou nas costas da defesa. Não conseguimos ter essa paciência e calma e acabámos muitas vezes por forçar e entrada da bola nos espaços sem que essa fosse a melhor opção. Faltou-nos a serenidade necessária para “ferir” o adversário. Acabámos por passar a maior parte do tempo com bola, mas sem afetar o oponente. Como ponto positivo, a nossa LD esteve sempre muita atenta e consistente, conseguindo sempre anular as referências adversárias para uma possível transição. Ao intervalo vencíamos por 0-1, mas com a sensação que podíamos fazer mais.

Ao intervalo, como habitual, a ET reuniu-se e discutiu a mensagem que podia ser passada aos atletas. Decidimos passar uma mensagem mais assertiva fazendo perceber aos atletas que o jogo não estava resolvido e que devíamos melhorar na segunda parte. Foi lembrado também que não sofrer golos continuava a ser um objetivo delineado.

Na entrada para a segunda parte, mexemos na equipa com a troca dos dois extremos, que não estavam a entender os espaços que podiam aproveitar. Estas mesmas alterações fizeram-se logo sentir onde começámos a criar perigo constantemente para a baliza do adversário. Criámos inúmeras oportunidades onde concretizámos pouco em relação ao volume e oportunidades criadas, mas com a consciência que dominámos completamente o adversário em todos os aspetos do jogo.

A partida finalizou com o resultado de 0-3 favorável à nossa equipa, continuando assim a única equipa a nível nacional do escalão sem sofrer golo, o que era muito positivo para nós. Saímos contentes, mas não satisfeitos, sabendo que podíamos ser melhores a cada dia e a cada semana.

#### 4.5. Desenvolvimento profissional

A experiência como estagiário enquanto treinador de futebol foi um marco muito importante na minha formação profissional e pessoal. Permitiu-me vivenciar um contexto de alto nível, e a exigência que isso implica, contactar com treinadores competentes e com atletas com imensas capacidades.

Foi uma experiência incrível, sem dúvida a maior aprendizagem enquanto treinador de futebol. Foi um ano muito rico em experiências, com grande e variada informação e conhecimento que tive a oportunidade de ouvir, refletir e filtrar para absorver o que era importante para mim.

A ET onde fui inserido é a grande responsável pelo meu crescimento. Desde o primeiro dia que eu percebi que esta experiência iria ser incrível. Conseguiram criar em mim grandes expectativas em relação ao decorrer da temporada.

Nem tudo foi fácil. No início sentia-me um pouco fora do processo. Sendo esta a minha primeira experiência fora da minha “casa” (estava no meu clube anterior há 19 anos), e num contexto onde a exigência é elevada, foram surgindo algumas dúvidas e receios se estaria preparado para tal desafio. Saí dum contexto modesto, onde toda a gente via em mim uma grande competência, e de repente tudo é diferente. O contexto, a exigência, a terminologia, as ideias, entre outros. Olho para isto como algo positivo, pois obrigou-me ir à busca de conhecimento e adaptar-me o mais rápido possível para estar dentro daquilo que era a comunicação da ET. Estas dificuldades fizeram-me crescer muito, sair da minha zona de conforto foi sem dúvida uma oportunidade de evolução.

Ao longo do tempo consegui ganhar o meu espaço, a minha opinião passou a ter mais peso a ser levada mais em conta. Com o evoluir do processo ganhei a confiança do treinador principal, que me delegou a responsabilidade pela LD. Algo que me deixou muito orgulhoso, pois sabia que era fruto do trabalho desenvolvido.

Depois de anos em que o conhecimento teórico foi adquirido, acredito que a componente prática é fundamental para perceber através das vivências, dos erros e das conquistas todo o processo inerente ao futebol. Assim sendo, o conhecimento prático adquirido permitiu-me desenvolver capacidades e competências, como por exemplo, a comunicação com o plantel ou com outros profissionais na instituição, liderança, organização de todas as características ligadas ao processo de treino e manipulação de softwares.

Neste ano aumentei as minhas capacidades informáticas, onde me desenvolvi em diferentes programas: *LongoMatch*, *Excel*, *Wondershare Fimora*, *PowerPoint*, *Google Sheets* e

*QuickTime*. Ferramentas estas que eram utilizadas na análise da própria equipa e no armazenamento de informação da equipa.

O facto de ter terminado o estágio não garante o futuro, nem significa que tudo está feito. Fica apenas o início do sonho, e a vontade de caminhar para ser mais e melhor. É sabida que para estar num nível Braga é preciso muita competência e capacidade de trabalho, isto motivou-me para ir atrás daquilo eu quero conquistar, procurando a excelência na área, porque, na minha ótica, para os melhores há ou haverá sempre lugar.

Concluindo, foi uma época desportiva recheada de novas vivências e aprendizagens. Chego ao final desta experiência com o sentimento que estou preparado para novos desafios, independentemente de qual for o contexto, tendo noção que a ET onde estive inserido teve um peso muito grande no meu desenvolvimento como pessoa e como profissional.

## 5. Estudo Científico – O impacto dos jogos oficiais na estatística individual dos atletas

### 5.1. Resumo

Os jogos amigáveis surgem com o intuito de representar o melhor possível os jogos oficiais. Porém, apesar de idênticos, carecem de um fator influenciador da *performance* desportiva: “ganhar ou perder”.

Este estudo tem como objetivo compreender se, e de que forma, o rendimento individual dos jogadores pode diferir dos jogos amigáveis para os jogos oficiais. Para isso participaram neste estudo 22 jogadores de futebol, do SCB, do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos, durante a época 2020/2021. Foram comparadas algumas variáveis das estatísticas dos jogos amigáveis para os jogos oficiais, tais como: a % da média de passes (acertos e erros, frente e trás), *dribles* (total por 90’ e eficácia), faltas cometidas e sofridas por 90’, média de recuperações e perdas de bola em 90’. Ao todo foram realizados 15 jogos amigáveis e 4 jogos oficiais.

Os resultados demonstraram que, no geral, não houve diferenças muito significativas. Isto porque, provavelmente, a exigência dos jogos amigáveis foi maior do que a exigência dos jogos oficiais, o que pode ter enviesado os dados. De qualquer das formas, conseguimos perceber que nos jogos oficiais os atletas tendem a arriscar menos, uma vez que a direção dos passes acontece mais para trás e para os lados (mais seguro). Em relação às faltas, os jogadores cometeram menos faltas nos jogos oficiais, mas em contrapartidas, as faltas sofridas

aumentaram comparativamente aos jogos amigáveis. O mesmo acontece com as recuperações de bola, que são maiores nos jogos oficiais.

Desta forma podemos concluir que, apesar de ambientes idênticos, o facto de nos jogos oficiais existir o fator “ganhar ou perder”, faz com que algumas variáveis sejam influenciadas e consecutivamente a performance dos atletas também.

## **5.2. Abstract**

Friendly matches are intended to represent official matches as well as possible. However, despite being identical, they lack on an influencing factor of sports performance: “winning or losing”.

This study aims to understand if and how the individual performance of players may differ between friendly and official matches. To this end, 22 male SCB soccer players, aged between 15 and 16 years old, during the 2020/2021 season participated in this study. Some variables of the statistics from friendly games to official games were compared, such as: the % of average passes (hits and misses, forward and backward), dribbling (total per 90' and effectiveness), fouls committed and conceded per 90', average recoveries and ball loses in 90'. In all, 15 friendly games and 4 official games were played.

The results showed that, overall, there were no very significant differences, this is because, probably, the demand of the friendly games was higher than the demand of the official games, which may have biased the data. Anyway, we could notice that in official games the athletes tend to risk less, since the direction of the passes happens more towards the back and to the sides (safer). Regarding fouls, players committed fewer fouls in official games, but on the other hand, fouls conceded increased compared to friendly games. The same happens with ball recoveries, which are higher in official games.

Thus, we can conclude that, despite identical environments, the fact that in official games there is a “win or lose” factor influences some variables and, consequently, the athlete's performance as well.

### 5.3. Estado da arte

A performance dos atletas num jogo de futebol é normalmente quantificada em medidas de desempenho, tanto a nível físico, técnico e tático (Memmert et al., 2017). Os jogos amigáveis têm como intuito melhorar estas variáveis para que a equipa esteja mais bem preparada para a competição (Hill-Haas et al., 2011). Estes foram concebidos para representar um jogo oficial (Olthof et al., 2018), possuem as mesmas regras, o mesmo nº de jogadores e o tamanho do campo é igual. Desta forma, permitem que haja uma transferência positiva de competências para os jogos oficiais (Araújo et al., 2015). Segundo os treinadores, os jogos amigáveis são ambientes ideais para promover uma preparação tática do jogo e um treino físico que seja mais aproximado à realidade competitiva (Djaoui et al., 2017).

Porém, segundo Olthof et al. (2018), jogos amigáveis e jogos oficiais, apesar de serem contextos parecidos, diferem em alguns constrangimentos ao rendimento desportivo. Por exemplo, o facto de existir público ou não é um fator que influencia, assim como a pressão para vencer um jogo oficial, não é a mesma que num jogo amigável. Segundo Frencken et al. (2013) um dos constrangimentos que pode mudar o comportamento dos atletas é o ambiente. Desta forma, o facto de ganhar ou perder num jogo amigável, é diferente de ganhar ou perder num jogo oficial, o que aumenta a pressão nos jogadores. Por isso, esta pequena diferença, segundo Glazier e Robins (2013) influencia as variáveis de performance, como as componentes físicas, técnicas e táticas. De acordo com Olthof et al. (2018) as componentes físicas e técnicas diferem bastante dos jogos amigáveis para os oficiais, e até nas componentes táticas é possível identificar algumas alterações. O autor refere que no jogo oficial, por exemplo, os atletas percorrem, em média, uma maior distância e correm com mais frequência, e relativamente ao desempenho técnico, este diminui num jogo oficial, uma vez que os jogadores cometem mais erros de passe do que num amigável.

Com este estudo, é pretendido comparar a estatística individual dos jogos amigáveis dos Sub-16 do SCB, com a estatística dos jogos oficiais e assim tentar compreender se os jogos oficiais têm algum impacto no rendimento e desempenho técnico-tático dos atletas.

## 5.4. Metodologia

### 5.4.1. Caracterização da amostra

Participaram neste estudo 22 atletas do sexo masculino, nascidos no ano de 2005. Durante o estudo dois atletas tinham 15 anos e os restantes 16 anos. Todos os participantes eram jogadores do SCB no escalão de Sub-16 durante a época 2020/2021.

### 5.4.2. Recolha de dados e procedimentos

Para a realização deste estudo foi feita uma análise à estatística dos jogos amigáveis e dos jogos oficiais do escalão de Sub-16 masculinos do SCB, durante a época de 2021/2022. Foram realizados 15 amigáveis (SCB Seniores Femininos, SCB Sub-17 Masculinos, SCB Sub-15 Masculinos, Leixões SC Sub-17 Masculinos, SC Salgueiros Sub-17 Masculinos e SL Benfica Sub-15/Sub-16) e 4 jogos oficiais (Associação Desportiva Limianos e grupo Desportivo de Bragança).

Os jogos foram gravados com câmaras de filmar de um plano mais elevado e a estatística foi feita individualmente e de forma quantitativa no programa Longo Match, versão 1.0, onde foi utilizada a *dashboard* de análise quantitativa da equipa. Na altura, as variáveis observadas foram os passes, dribles, recuperações e perdas de bola, faltas sofridas e cometidas.

Neste estudo apenas foram comparadas as seguintes variáveis: a % da média de passes (acertos e erros, frente e trás), dribles (total por 90' e eficácia), faltas cometidas e sofridas por 90', média de recuperações e perdas de bola em 90'. Todos os dados foram tratados no Excel.

## 5.5. Resultados

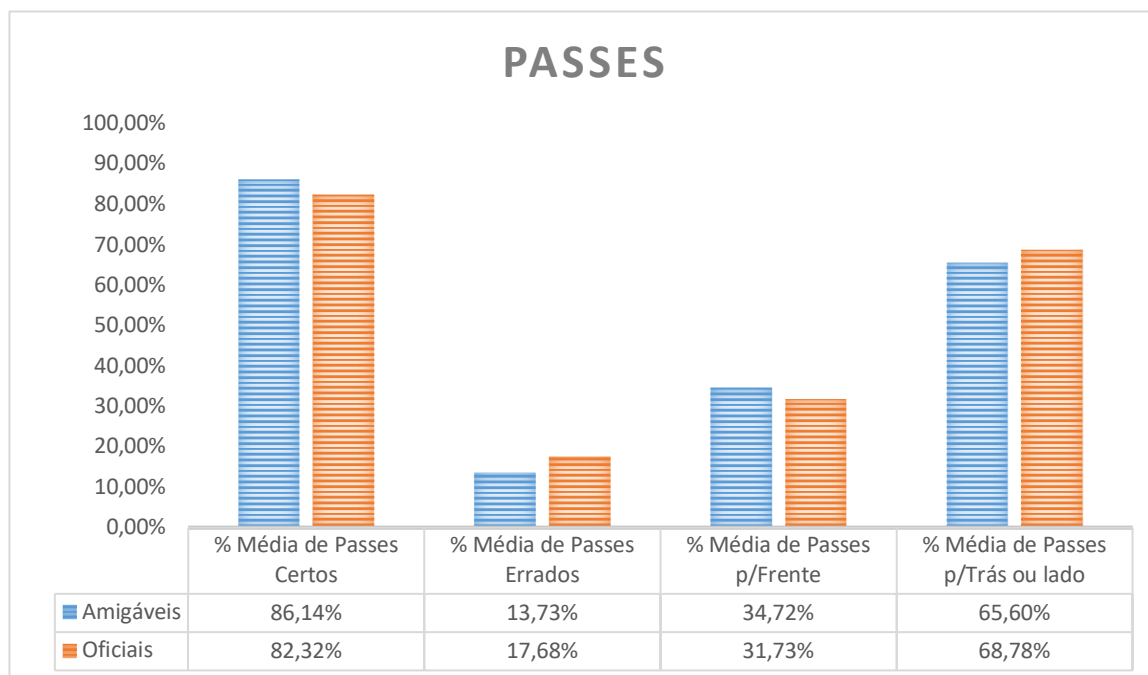


Gráfico 1 - Percentagens Médias de Passes em Jogos Amigáveis e Oficiais

No gráfico 1 é discriminado o sucesso e insucesso, passes para a frente e para trás tendo em conta se o jogo foi amigável ou oficial. Olhando para o gráfico, parece existir pouca diferença entre todos os parâmetros. Nos jogos oficiais, em relação aos amigáveis, a eficácia de passe foi menor, mesmo que a direção dos passes fosse mais para trás e para o lado.

Em jeito de análise, podemos afirmar que existiu pouca diferença no que diz respeito aos passes realizados. Parece que nos jogos oficiais os jogadores tendem a arriscar um pouco menos com mais passes para o lado e para trás e mesmo assim a percentagem de eficácia de passe é menor nesses mesmos jogos.

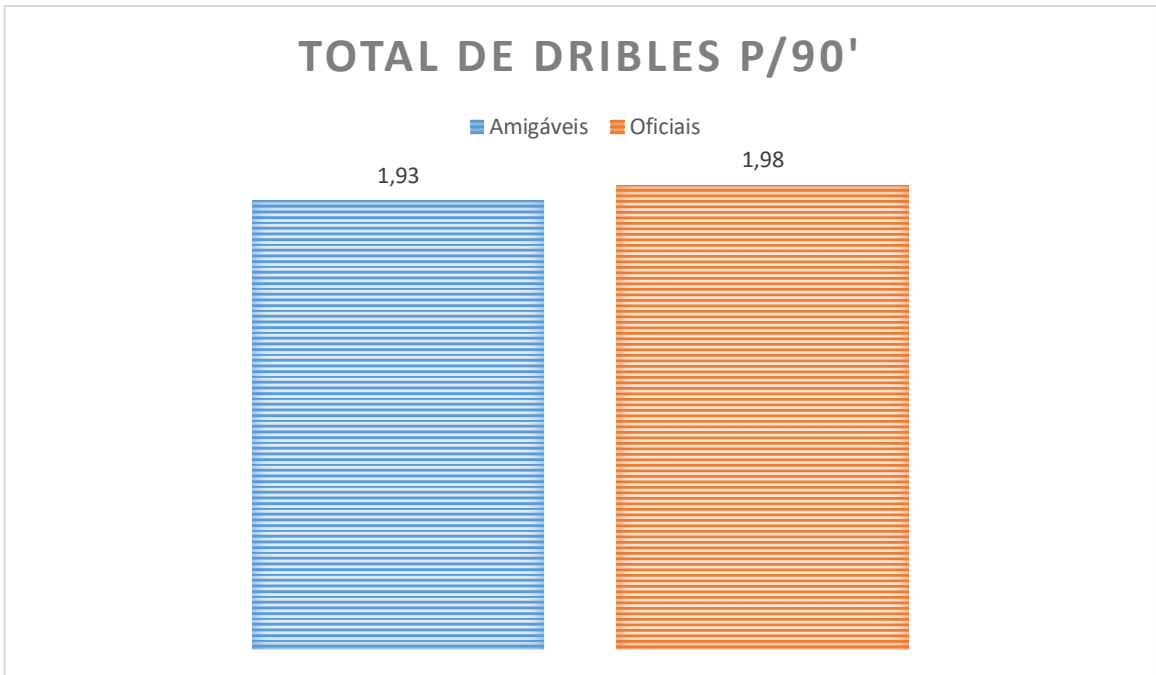


Gráfico 3 - Número Total de Dribles por 90min em Jogos Amigáveis e Oficiais

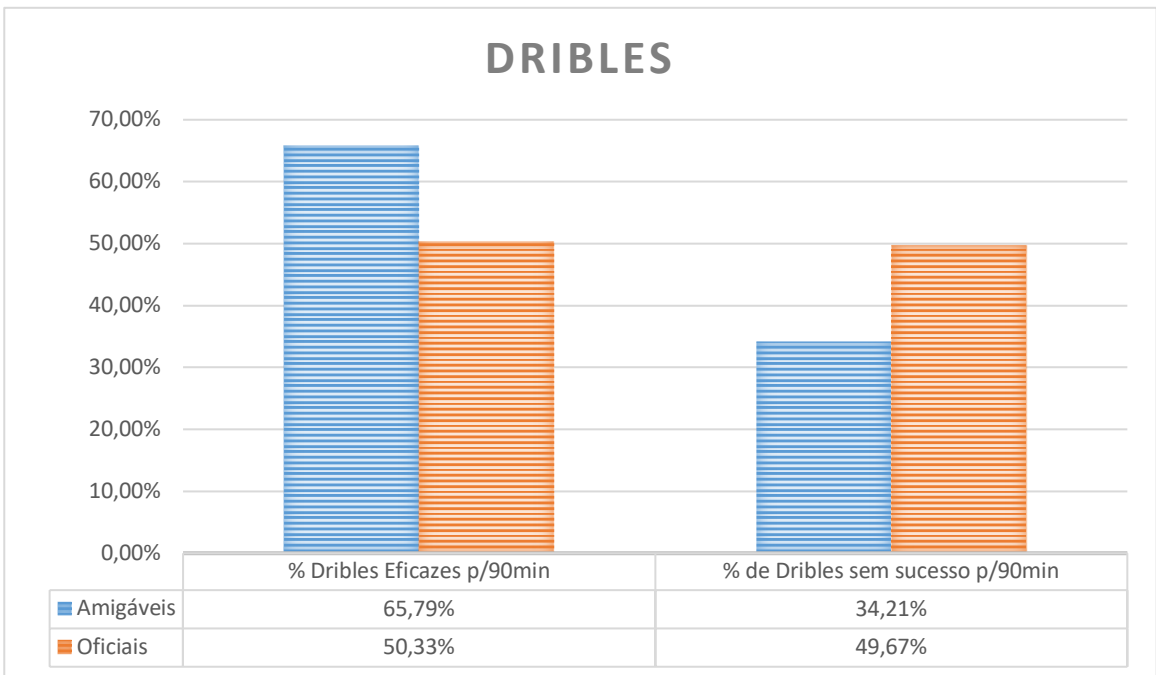


Gráfico 2 - Eficácia de Dribles por 90' em Jogos Amigáveis e Oficiais

No gráfico 2 é discriminado o total de tentativas de dribles em jogos oficiais e amigáveis. Aqui podemos afirmar que não existiu diferença entre jogos oficiais e jogos amigáveis. Com os jogos oficiais a terem uma média de 1,98 dribles por 90 minutos e os jogos amigáveis 1,93.

No gráfico 3 é compreendido a percentagem de dribles eficazes e dribles sem sucesso nos diferentes tipos de jogos analisados. Neste gráfico verificamos que quando o jogo se trata de cariz oficial a eficácia dos dribles baixa 15%, mesmo que o número de tentativas seja idêntico.

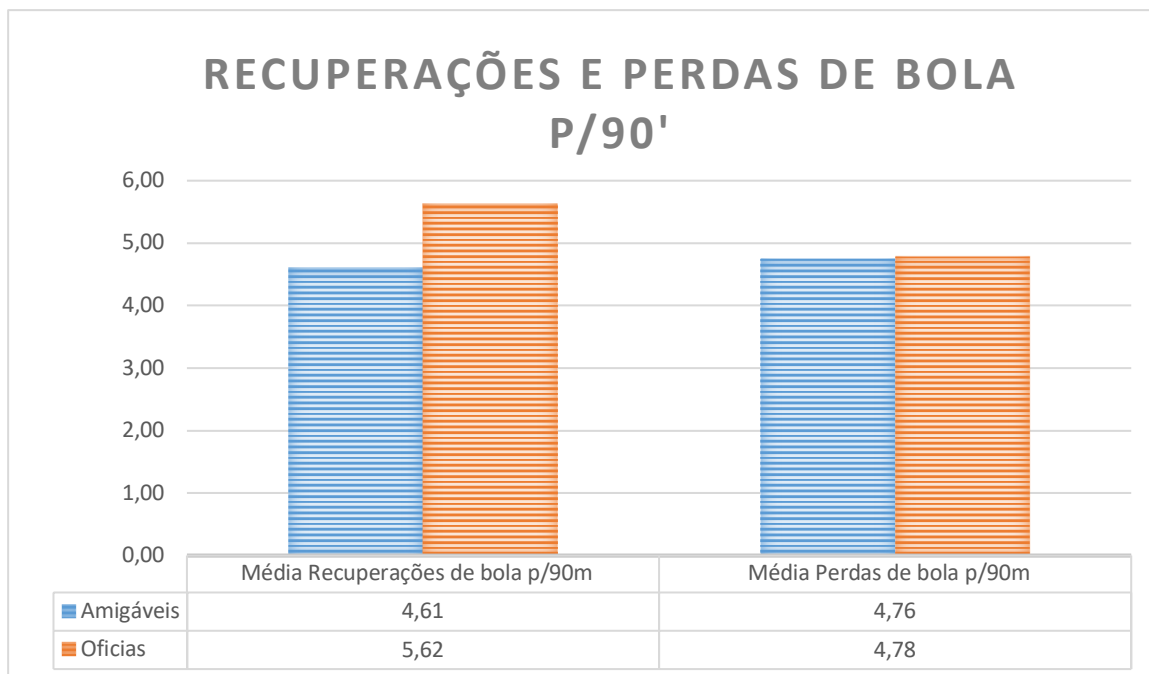


Gráfico 4 - Média de Recuperações e Perdas de Bola em Jogos Amigáveis e Oficiais

No gráfico 4 é comparado o número de recuperações e perdas de bola por 90 minutos em jogos oficiais e amigáveis. Analisando este gráfico não é possível chegar a nenhuma conclusão. Em relação às perdas de bola, independentemente do jogo a média não se alterou. Já no que toca às recuperações de bola, houve um maior número de recuperações por 90 minutos nos jogos oficiais.

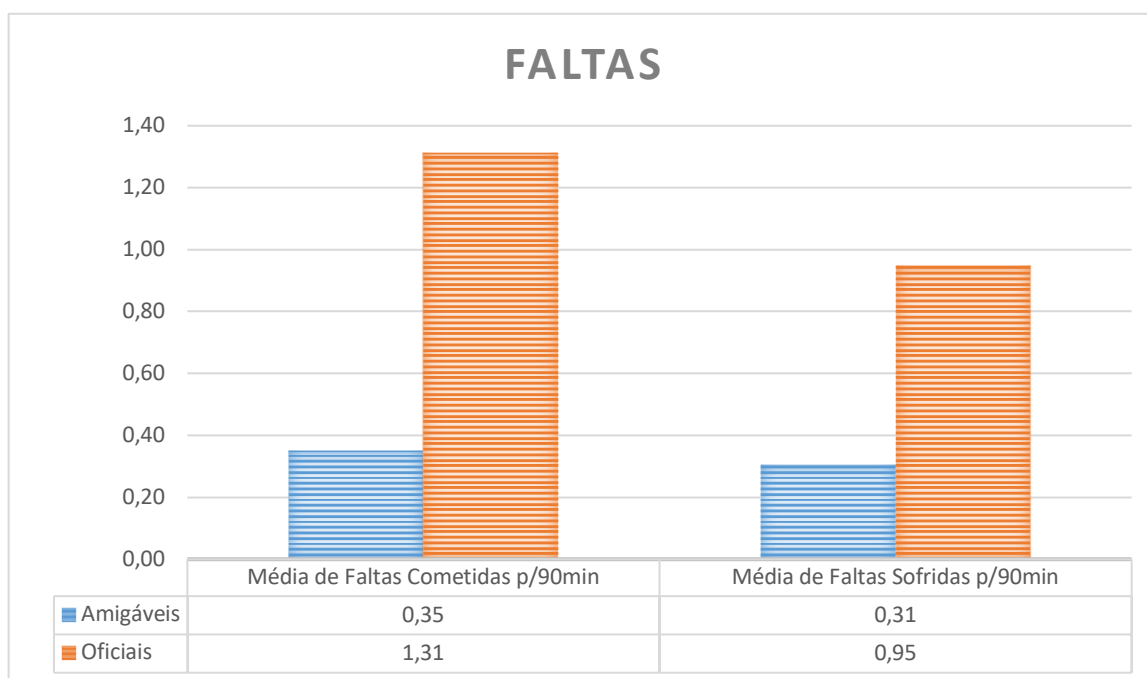


Gráfico 5 - Média de Faltas Sofridas e Cometidas em Jogos Amigáveis e Oficiais

Neste último gráfico, é observado o número médio de faltas por cada 90 minutos. Aqui é clara a interferência dos jogos oficiais. Foram cometidas, em média, 0,35 faltas em jogos amigáveis, enquanto em jogos oficiais foram cometidas 0,31. Já nas faltas sofridas, também em jogos oficiais os atletas foram mais parados em falta (0,95) do que em jogos amigáveis (0,31).

Abaixo, constará um gráfico com a discriminação de todos os dados de forma a serem analisados detalhadamente todos os atletas.

Atletas	% Média de Passes certo		% Média de Passes falhados		% Média de Passes para a frente		% Média de Passes para trás e lado		Total de Dribles p/90m		% Dribles com Sucesso		% Dribles sem sucesso		Faltas Sofridas p/90m		Faltas Cometidas p/90m		Média Recuperações de bola p/90m		Média de Perdas de bola p/90m	
	Amigáveis	Oficiais	Amigáveis	Oficiais	Amigáveis	Oficiais	Amigáveis	Oficiais	Amigáveis	Oficiais	Amigáveis	Oficiais	Amigáveis	Oficiais	Amigáveis	Oficiais	Amigáveis	Oficiais	Amigáveis	Oficiais	Amigáveis	Oficiais
A1	83,01%	88,89%	13,51%	11,11%	32%	18,52%	68%	81,48%	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	3,63	4,5	3,76	2,0
A2	78,01%	69,23%	22,70%	30,77%	52%	23,08%	54%	69,23%	-	-	-	-	-	-	0	0	0,22	0	2,17	2	4,12	2,0
A3	83,03%	82,61%	16,97%	17,39%	45%	47,83%	55%	52,17%	-	-	-	-	-	-	0	0	0,44	1,3	5,23	6,52	6,53	8,48
A4	89,57%	89,01%	10,43%	10,99%	48%	52,75%	52%	47,25%	-	-	-	-	-	-	0,37	0,5	1,01	0,5	8,82	8	3,4	3,50
A5	80,88%	83,33%	19,12%	16,67%	50%	38,10%	50%	61,90%	-	-	-	-	-	-	0	0	0,79	0,74	6,69	8,11	6,3	4,43
A6	91,90%	94,52%	8,10%	5,48%	26%	20,55%	74%	79,45%	3,89	2,83	68%	42,86%	32%	57,14%	0,56	3,23	0,14	1,61	7,64	6,05	4,86	4,44
A7	85,63%	60,00%	14,38%	40,00%	44%	46,67%	56%	53,33%	3,60	1,3	84%	100,00%	16%	0,00%	0,72	1,3	0,14	2,61	6,91	10,43	6,34	7,83
A8	82,61%	81,82%	18,12%	18,18%	39%	45,45%	62%	54,55%	0,75	0,72	71%	0,00%	29%	100,00%	0,11	1,08	0	1,08	4,63	3,59	3,88	6,1
A9	90,71%	95,83%	9,29%	4,17%	40%	20,83%	60%	80,56%	-	-	-	-	-	-	0,22	0	0,33	0,88	4,73	10,59	3,74	2,65
A10	90,75%	91,49%	9,25%	8,51%	30%	23,40%	71%	76,60%	-	-	-	-	-	-	0,14	1,22	0,28	2,45	4,78	8,57	4,64	3,67
A11	85,03%	95,00%	8,56%	5,00%	33%	28,33%	61%	71,67%	-	-	-	-	-	-	0	4	0	2	5,48	10	3,01	3
A12	89,67%	87,50%	10,33%	12,50%	35%	35,94%	65%	65,63%	-	-	-	-	-	-	0	0,5	0,14	1	8,06	8,5	4,18	2
A13	91,03%	89,90%	8,97%	10,10%	32%	28,28%	69%	71,72%	1,91	3,55	56%	77,78%	44%	22,22%	0,96	1,58	0,48	0	5,38	3,95	5,26	6,71
A14	82,89%	87,50%	23,03%	12,50%	36%	26,79%	64%	73,21%	2,17	1,05	50%	0,00%	50%	100,00%	0,6	0	0	1,05	3,25	0	6,99	8,37
A15	88,10%	89,55%	11,90%	10,45%	39%	26,87%	61%	73,13%	1,37	3,28	89%	0,00%	11%	100,00%	0,61	1,31	0,46	0,66	6,56	10,51	6,56	4,6
A16	84,85%	70,00%	15,15%	30,00%	36%	10,00%	64%	90,00%	3,36	2,43	75%	33,33%	25%	66,67%	1,26	0,81	0,63	0,81	0,63	0,81	3,15	4,86
A17	93,75%	62,50%	6,25%	37,50%	9%	37,50%	91%	62,50%	1,8	2,77	33%	100,00%	67%	0,00%	0,6	4,15	0	1,38	3	2,77	4,2	5,54
A18	86,96%	-	13,04%	-	22%	-	78%	-	1,52	-	50%	-	50%	-	0,38	-	0	-	1,52	-	1,52	-
A19	76,62%	100,00%	23,38%	0,00%	35%	35,29%	68%	64,71%	1	1,67	43%	0,00%	57%	100,00%	0	3,33	0	0	3,15	1,67	5,16	3,33
A20	87,27%	50,00%	12,73%	50,00%	20%	0,00%	80%	100,00%	0,67	1,84	100%	100,00%	0%	0,00%	0,33	1,84	0,67	1,84	2,83	0	5,5	9,18
A21	83,12%	75,47%	16,88%	24,53%	21%	39,62%	79%	60,38%	1	1,61	86%	50,00%	14%	50,00%	0	1,21	0,29	0	2,14	2,02	5,29	4,04
A22	89,73%	84,51%	9,89%	15,49%	38%	45,07%	63%	54,93%	1,98	0,73	50%	100,00%	50%	0,00%	0,85	1,46	0,71	0	4,25	9,51	6,24	3,66
<b>MÉDIA EQUIPA</b>	<b>86,14%</b>	<b>82,32%</b>	<b>13,73%</b>	<b>17,68%</b>	<b>34,72%</b>	<b>30,99%</b>	<b>65,60%</b>	<b>68,78%</b>	<b>1,93</b>	<b>1,98</b>	<b>65,79%</b>	<b>50,33%</b>	<b>34,21%</b>	<b>49,67%</b>	<b>0,35</b>	<b>1,31</b>	<b>0,31</b>	<b>0,95</b>	<b>4,61</b>	<b>5,62</b>	<b>4,76</b>	<b>4,78</b>

Figura 28 - Quadro base de dados Estudo Científico

## 5.6. Discussão

Após análise dos dados, podemos verificar que os jogos oficiais têm alguma interferência negativa na estatística individual dos atletas. No entanto, era esperado, que o impacto fosse maior, uma vez que vários estudos indicam que os jogos oficiais constam com mais constrangimentos, uma vez que a pressão pelo resultado é maior.

É necessário analisar a dificuldade dos jogos oficiais assim como dos amigáveis, uma vez que a capacidade do adversário é também um elemento que afeta o desempenho dos atletas em causa. No caso deste estudo, a exigência dos jogos amigáveis, foi, por norma, mais acrescida do que nos jogos oficiais. Para confirmar isso, podemos olhar para os resultados, onde os jogos oficiais foram vencidos com alguma facilidade.

No que toca à variável de passes, apesar de não existir grande diferença, é possível perceber que os jogos oficiais podem colocar uma pressão acrescida nos atletas. Verifica-se que a direção dos passes foi ligeiramente mais segura, o que indica que os atletas tendem a arriscar menos em jogos oficiais. Facto que pode derivar pelo facto de os atletas de não quererem errar, com receio que uma bola perdida pode deixar a equipa em desvantagem.

Na variável de dribles, era esperado que nos jogos amigáveis existissem mais tentativas. Algo que não se verificou, uma vez que o número de dribles por 90 minutos foi basicamente o mesmo nos dois tipos de jogos. Isto pode ser de alguma forma justificado com a forma com a estratégia dos adversários dos jogos oficiais. Jogavam num bloco baixo com as linhas compactas, o que fez com os atletas tivessem de tentar mais vezes uma situação de drible para tentar desbloquear o jogo.

No que toca a recuperações e perdas de bola, não foi possível encontrar grandes diferenças comparando os dois tipos de jogos. Verificou-se apenas um aumento de recuperações de bola nos jogos oficiais, algo que pode derivar da qualidade encontrada nesses mesmos jogos.

## **5.7. Aplicações práticas e sugestões para futuras intervenções**

Para futuras intervenções era necessário aumentar a amostra dos jogos analisados para ter uma maior base de comparação. Juntamente a isso a dificuldade dos jogos oficiais deveria ser a mesma dos jogos amigáveis para que a comparação pudesse ser o mais parecida possível e os dados não fossem enviesados por causa da qualidade do adversário. Seria interessante aumentar o número de variáveis observadas para conseguir entender mais profundamente todos os aspectos que são influenciados pela pressão dos jogos oficiais.

Relativamente às aplicações práticas teria sentido, junto do psicólogo e da equipa técnica, definir estratégias para os jogos amigáveis que consigam igualar a pressão e exigência dos jogos oficiais. Ou seja, em vez de apenas contar o resultado, conseguir “exigir” aos atletas determinados fatores de desempenho de performance que serão importantes para os jogos oficiais.

## 6. Referências Bibliográficas

Araújo, D., & Davids, K. (2015). Towards a theoretically-driven model of correspondence between behaviours in one context to another: Implications for studying sport performance. *International Journal of Sport Psychology*, *46*, 745–757.

Batista, P., & Queirós (2015). O Estágio Profissional Enquanto Espaço de Formação Profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 31-52). Porto: FADEUP

Carneiro, R. (2018). *Futebol – Anatomia do Jogo*. Estoril: Prime Books

Djaoui, L., Chamari, K., Owen, A. L., & Dellal, A. (2017). Maximal sprinting speed of elite soccer players during training and matches. *The Journal of Strength & Condition Research*, *(31)*, 1509–1517.

Frade, V. (1985). Frade, V. (1985). *Alta Competição - Que exigências do tipo metodológico?*. Comunicação apresentada ao Curso de Actualização–Futebol. Porto: ISEF-UP.

Frencken, W., Van Der Plaats, J., Visscher, C., & Lemmink, K. (2013). Size matters: Pitch dimensions constrain interactive team behaviour in soccer. *Journal of Systems Science and Complexity*, *(26)*, 85–93.

Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem* (pp. 259-270). Porto: FCDEF-UP.

Glazier, P., & Robins, M. T. (2013). Self-organisation and constraints in sports performance. In T. McGarry, P. O’Donoghue, & J. Sampaio (Eds.), *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis* (pp. 42-51). Routledge.

Guindos, D. (2015). *Construcción metodológica del modelo de juego. Nadie sabe nada. Una visión sistémica*. Espanha: Futbol del Libro.

Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. *Sports Medicine*, (41), 199–220.

Memmert, D., Lemmink, K., & Sampaio, J. (2017). Current approaches to tactical performance analyses in soccer using position data. *Sports Medicine*, (47), 1–10.

Mesquita, I. (2014). Mudança de paradigma na formação de treinadores: o valor da aprendizagem experiencial. In P. Batista, P. Queirós & A. Graça (Eds.), *O Estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física* (pp. 333-359). Porto: FADEUP.

Oliveira, J.G., Frade, V., & Amieiro, N. (2008). *Periodización táctica un modelo de entrenamiento*. Barcelona: FutbolEstudio, la Federació Catalana de Futbol y la Fundació del RCD Espanyol, no Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés. Comunicação apresentada no “Curso Superior de Especialización–El entrenamiento global en el Fútbol profesional: nuevas tendencias”, Barcelona.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Modelos, concepções e estratégias de formação de treinadores. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp.207-219). Cruz Quebrada: Edições FMH.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp.185-204). Cruz Quebrada: Edições FMH





Figura 31 - Dashboard para Análise Quantitativa Individual

SC BRAGA		RELATÓRIO DE JOGO				SC BRAGA				
0		Límanos		Braga U-16		3				
EPOCA 2020/2021		DATA 20/06/2021		HORA 11h00'		Cidade Desportiva				
EQUIPA SCB SUB 16	COMPETIÇÃO FUT 11	CAMPEONATO PFF	FASE	ESCALÃO SUB 16						
JORNADA 6ª	SÉRIE C	PISO SINTÉTICO								
ÁRBITRO Miguel Fonseca	CAMPO Campo do Cruzeiro			A. F.		PORTO				
SISTEMA TÁTICO SCB		JOGADORES		Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES	AValiação
1:3:4:3		Renato	1	GR	90				8	B
VARIANTE		Eduardo	2	DC	68				8	B
		Dias	3	DC	90				8	B
		D. Pereira	4	DC	90			1	8	B
		Chissumba	5	DE	68				7	B
		D. Martins	6	MC	90				8	B
		A. Machado	7	DD	90			1	7	B
		Malheiro	8	MC	80				8	B
		David	9	PL	68			1	8	B
		A. Duarte	10	EXT	45				6	B
		Rodrigo	11	EXT	45				6	B
		Botas	12	GR	0					
		Daniel	13	DE	24				7	B
		Rosa	14	DC	24				8	B
		Telmo	15	MC	12				7	B
		Kelson	16	EXT	45				6	B
		João Gil	17	EXT	45			1	9	A
		Vasco	18	PL	24				7	B
SISTEMA TÁTICO ADV										
1:4:3:3										
VARIANTE										
ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO SCB										
ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADV										
PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO										
Demaiada insistência no jogo interior e pouca capacidade de utilizar a largura para criar dificuldade a um bloco tão baixo como o adversário utilizou (em frente à sua área com os extremos a baixar e formar uma linha defensiva de 6 elementos, 3 médios e um avançado). Dificuldades estas que foram corrigidas ao intervalo e melhoradas na 2ª parte.										
JOGADORES ADV EM DESTAQUE										
Nº/NOME	AVAlIAÇÃO QUANTITATIVA									
Nº/NOME	AVAlIAÇÃO QUALITATIVA									
Nº/NOME	AVAlIAÇÃO QUANTITATIVA									

Figura 32 - Relatório de Jogo

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO	
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	
<b>1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adversário abaixo linha 1ª Fase de construção foi sempre facilitada com o adversário a não pressurizar;</li> <li>- Circulação da bola algo lenta deixando adv confortável no seu processo defensivo (1ª Parte); Circulação rápida e intensa utilizando toda a largura do campo (2ª Parte);</li> </ul>	
<b>2º Sub-Momento ( Fase de Construção de Situações de Finalização)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perdas sucessivas por tentativas de forçar jogo interior (1ª Parte);</li> <li>- Mau posicionamento dos DC's à largura (1ª Parte);</li> <li>- Relação entre MCVs positiva, sempre com um médio mais baixo e outro mais alto, quase nunca desequilibrando a equipa;</li> <li>- Vários momentos de simplicidade e resolução de CJ com eficácia usando apoios frontais;</li> <li>- Constante mau preenchimento do espaço pelo EXT contrário;</li> <li>- Movimento objetivo e circulação de bola rápida e intensa em MCO (2ª Parte);</li> </ul>	
<b>3º Sub-Momento (Finalização)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pouca eficácia e sucesso no último passe;</li> <li>- Falta de definição de arremates;</li> <li>- Utilização da meia-distância, embora possa ser mais utilizada;</li> <li>- Relativa eficácia nas oportunidades de gol criadas;</li> </ul>	
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	
<b>1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rigor e concentração dos DC's em todos os encurtamentos, duetos e situações de bola descoberta.</li> </ul>	
<b>2º Sub-Momento ( Criar zona de Pressão)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entender "quase sempre, rapidamente indicadores para pressionarmos o adversário.</li> </ul>	
<b>3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sem bola procuramos, constantemente, estar altos e procurar recuperar a posse da bola em grande parte do jogo;</li> <li>- Conseguimos quase sempre ganhar a bola no meio campo adversário, tirando algumas exceções em que eles conseguiram sair por fora por más abordagens individuais;</li> <li>- Posicionamento em cobertura dos MCV's - acompanhar ADV em tabelas;</li> </ul>	
TRANSIÇÕES	
<b>Transição Ofensiva</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidade de ficar com bola após recuperação em MCO;</li> <li>- TO média, capacidade de ver jogadores em vantagem qualitativa (1º Gol);</li> <li>- Alguns momentos em que podemos sair para a frente e fazemos em segurança.</li> </ul>	
<b>Transição Defensiva</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipa por vezes partida com espaço entre LD e IM (1ª Parte);</li> <li>- Bom controlo da profundidade dos DC's em momentos de transição ADV;</li> <li>- Controlo das referências por parte do DC's, para então matar qualquer transição ofensiva do adversário.</li> <li>- Reações a pressão à perda da bola. No entanto entender que quem não está no CJ deve preocupar-se em realizar transição para equilibrar equipa.</li> </ul>	
ESQUEMAS TÁTICOS	
<b>Ofensivos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Má execução por parte dos elementos na maior parte dos cantos ofensivos;</li> <li>- Bons posicionamentos para lançamento no último terço;</li> </ul>	
<b>Defensivos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mau controlo da linha e timing para retirar profundidade em livres laterais defensivos;</li> <li>- Falta de análise e adaptação aos cantos combinados do adversário.</li> </ul>	
Braga vinte e dois de Junho de 2021	
RELATOR:	Vítor Silva



Figura 34 - Análise Setorial com a Linha Defensiva



Figura 33 - Análise Individual via Zoom

## SUCESSO E PRAZER DAS SESSÕES DE TREINO

5	ADOREI	
4	GOSTEI MUITO	
3	GOSTEI	
2	NÃO GOSTEI MUITO	
1	NÃO GOSTEI	

**JUSTIFICAÇÃO:** RECENTEMENTE ALGUNS ESTUDOS E TRABALHOS TEM SE FOCADO NA IMPORTÂNCIA DO SUCESSO E PRAZER DAS SESSÕES DE TREINO, COMO UM FACTOR DETERMINANTE NO RENDIMENTO DAS EQUIPAS E NA SUA INFLUENCIA NAS MAIS DIVERSAS VARIÁVEIS DE CARGA EXTERNA. SENDO AINDA UMA AREA A EXPLORAR E COM NECESSIDADE DE SER QUALIFICADA NA FORMA E COMO SE RETIRAM OS DADOS.

**OBJETIVO:**

CONHECER QUAIS OS IMPACTOS QUE OS MÉTODOS DE TREINO TEM NOS JOGADORES;

QUALIFICAR A NOSSA INTERVENÇÃO;

ELEVAR OS NÍVEIS DE SUCESSO E PRAZER DO TREINO;

ADAPTAR E "EQUILIBRAR" OS MÉTODOS DE TREINO PARA AS NECESSIDADES DA EQUIPA (TÁTICO/ ESTRATÉGICO E MOMENTO DE ACEITAÇÃO DO GRUPO DE TRABALHO).

**LIMITAÇÃO:** INDIVIDUALMENTE ALGUNS VALORES SAO CONTAMINADOS PELOS INTERESSES INDIVIDUAIS DO JOGADOR, COMO POR EXEMPLO, SE O JOGADOR FOR JOGAR NO PROXIMO JOGO A SUA RESPOSTA TENDE A SER MAIS ELEVADA. TEMOS AINDA POUCOS DADOS QUE NOS PERMITA CHEGAR A CONCLUSÕES, APENAS TEMOS ALGUMAS TENDENCIAS.

**RECOLHA DE DADOS:** IGUAL COMO ACONTECE COM A RPE NO FINAL DE CADA SESSÃO CADA JOGADOR RESPONDE A UMA ESCALA DE 1 A 5, SENDO 1 (NÃO GOSTEI) ATE 5 (GOSTEI MUITO).

Figura 35 - Justificação e Pertinência do Questionário de Satisfação de Treino



## VÍTOR SILVA

TREINADOR DE FUTEBOL





PROFESSOR DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA

### INFORMAÇÃO PESSOAL

**Nacionalidade:** Portuguesa  
**Data de Nascimento:** 16/12/1996  
**Idade:** 24 Anos  
**Morada:** R. Nova de Alvites N°126  
**Localidade:** Porto - V.N.Gaia  
**Naturalidade:** V.N. Gaia  
**Estado Civil:** Solteiro  
**N° CC:** 15113661  
**E-mail:** ptvitorsilva@gmail.com  
**Telemóvel:** 918428148

### COMPETÊNCIAS

#### Informáticas

- Sys4Soccer 
- LongoMatch 
- Wondershare Filmora 
- Tableau Public 
- Excel 
- PowerPoint 

#### Sociais, Mentais e Organizacionais

- Motivado e Disciplinado
- Perfeccionista
- Criativo e Inovador
- Trabalho de equipa
- Capacidade de comunicação e adaptação da mesma
- Organização e gestão de grupos/equipas

### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

#### Treinador Adjunto - Futebol

Sporting Clube de Braga (2020 - 2021)  
• U-16  
• U-10



#### Treinador Principal - Futebol

Sporting Clube de Coimbrões (2016 - 2020)  
• U-9  
• U-10  
• U-11



#### Professor de Educação Física - Estágio

Agrupamento de Escolas Gaia Nascente (2018/19)



#### Treinador Adjunto - Futebol

Seleção de Gaia - XIII Jogos do Eixo Atlântico (2019)  
• U-16



#### Personal Trainer

- Solinca - Rio Tinto (2017 - 2018)
- UrbanFit - Foz (2018 - 2019)



### FORMAÇÃO ACADÉMICA

#### Licenciatura em Educação Física e Desporto

Instituto Universitário da Maia

#### Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Instituto Universitário da Maia

- Média Final: 16
- Prática de Ensino Supervisionada (Estágio): 18
- Implementação do Projeto "Creative Physical Education"

#### Mestrado em Ciências do Desporto - Especialização em Treino Desportivo Futebol

Instituto Universitário da Maia

- A finalizar

### FORMAÇÕES E CERTIFICADOS

#### Licença Treinador de Futebol

UEFA C / GRAUI



#### Barça Coach Academy

Barça Innovation Hub

- "Os Fundamentos do Nosso Jogo"
- "O que se deve Treinar"
- "Como se deve Treinar"



### CONGRATULAÇÕES/PRÉMIOS

#### Treinador do Ano

Sporting Clube de Coimbrões (2016/2017)

Figura 36 - Curriculum Vitae