

# Universidade da Maia - UMAIA

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

Tiago Miguel Marques Carneiro

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

Orientador Institucional

Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

junho, 2024





Tiago Miguel Marques Carneiro

Nº37139

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 nº74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Orientador Institucional: Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Orientador Cooperante: Carlos Henrique Faustino Abreu

## **Agradecimentos**

Nesta primeira fase, gostaria de deixar uma palavra de agradecimento a todos aqueles que de algum modo contribuíram para a concretização do meu percurso académico bem como a todos aqueles com quem tive a oportunidade de colaborar durante este período adjacente à Unidade Curricular Estágio.

Primeiramente agradecer à Universidade da Maia, por fornecerem todas as condições necessárias e fundamentais para que tenha conseguido alcançar o sucesso nesta etapa.

Ao Moreirense Futebol Clube, pela oportunidade que me deram de ser estagiário naquele que é um clube histórico do nosso país e de realizar todos os objetivos a que me propus.

Ao professor Doutor António Barbosa, não só por aceitar ser meu supervisor, mas também pelo acompanhamento prestado e disponibilidade para me auxiliar na elaboração deste que é o relatório de estágio.

Ao Henrique Abreu, pela disponibilidade em receber-me e orientar-me dentro desta instituição bem como pela transmissão de conhecimentos dentro deste que é o contexto do Futebol, foi com ele que tive oportunidade de colaborar de forma mais intensa e que em muito contribuiu para o sucesso desta etapa.

A todos os elementos das equipas técnicas com quem tive o prazer de trabalhar, sempre na procura de um desenvolvimento conjunto, como uma equipa.

Ao Tiago Machado, coordenador do departamento de formação do Moreirense Futebol Clube, pela orientação e partilha de experiências vivenciadas.

A todos os docentes que lecionaram as unidades curriculares pertencentes a este Mestrado em Treino Desportivo e que de algum modo contribuíram para o enriquecimento do meu conhecimento.

A todos os meus colegas de turma, pelos verdadeiros momentos de companheirismo e por caminharem lado a lado comigo nesta que foi uma das experiências mais intensas das nossas vidas. A eles, votos de maior sucesso.

À minha namorada, que é uma referência em tudo, por estar sempre ao meu lado em todos os momentos, não tenho palavras para agradecer tudo que representa na minha vida.

Aos meus amigos, por todos os conselhos que me deram e por terem sempre uma palavra de apreço sempre que necessitei.

E por fim, aqueles que definitivamente foram peça chave neste meu percurso, os meus pais, aos quais deixo o maior agradecimento possível, por fornecerem todas as condições necessárias que possibilitaram a realização deste sonho.

A todos, um enorme obrigado.

## **Resumo**

O presente relatório de estágio insere-se no segundo ano do 2º Ciclo de Ciências do Desporto com Especialização em Treino Desportivo pela Universidade da Maia - UMAIA, tendo como principal objetivo detalhar as atividades desenvolvidas no âmbito do estágio curricular realizado no Moreirense Futebol Clube, desenvolvido na época desportiva 2023/2024.

Este documento engloba a descrição do contexto onde foi realizado o estágio, onde é referenciado a caracterização da organização, infraestruturas, recursos materiais, população alvo e ainda o seu enquadramento competitivo.

Irá se focar na exposição e explicação de todas as tarefas realizadas diariamente como estagiário, bem como será explicado o modelo de jogo adotado pela equipa técnica e como é trabalhado e desenvolvido através da exemplificação de Microciclos e respetivas Unidades de Treino.

Findo de forma abrangente com o que foi adquirido e desenvolvido como profissional, sendo um ano que me permitiu estar em contacto com métodos de trabalho de nível altíssimo absorvendo todo o conhecimento possível que tanto me enriqueceu como treinador e como pessoa.

**Palavras-Chave:** competição, futebol, modelo de jogo, treino desportivo.

## **Abstract**

This internship report is part of the second year of the 2nd Cycle of Sports Sciences with a Specialisation in Sports Coaching at the University of Maia - UMAIA, and its main objective is to detail the activities carried out as part of the curricular internship at Moreirense Futebol Clube, during the 2023/2024 sports season.

This document describes the context in which the internship took place, including the organisation's characterisation, infrastructure, material resources, target population and competitive framework.

It will focus on explaining all the tasks carried out on a daily basis as a trainee, as well as explaining the game model adopted by the coaching staff and how it is worked on and developed through examples of Microcycles and their respective Training Units.

I'll end with a comprehensive account of what I've learnt and developed as a professional, a year that has allowed me to be in contact with working methods of the highest standard, absorbing all the knowledge possible that has enriched me as a coach and as a person.

**Keywords:** competition, soccer, game model, sports training.

## Índice

<b>1. Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Descrição do contexto</b> .....	<b>3</b>
2.1 O Clube .....	3
2.2 Infraestruturas .....	4
2.3 Caracterização dos Recursos Materiais .....	6
2.4 Caracterização da População Alvo .....	7
2.5 Enquadramento competitivo .....	10
<b>3. Objetivos de Estágio</b> .....	<b>11</b>
3.1 Operacionalização .....	11
3.2 Calendarização .....	14
3.2.1 Calendarização Competitiva.....	14
3.2.2 Calendarização Semanal.....	19
3.2.3 Calendarização Pessoal .....	21
<b>4. Intervenção Profissional</b> .....	<b>21</b>
4.1 Funções e Responsabilidade do Estudante Estagiário .....	21
4.2 Descrição das principais tarefas desenvolvidas .....	22
4.3 Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias .....	23
4.3.1 Planeamento condicionado pelo Modelo de Jogo.....	23
4.4 Partes Constituintes de um Modelo de Jogo .....	24
4.4.1 Sistema de Jogo Moreirense FC Sub-18 e Sub-19 .....	25
4.4.2 Momentos do Jogo.....	25
4.5 Microciclos e respetivas análises .....	30
4.5.1 Microciclo 40.....	30
4.5.2 Microciclo 41.....	39
4.6 Competição vs. Processo de treino .....	49
4.7 Desenvolvimento Profissional .....	50
<b>5. Conclusões</b> .....	<b>51</b>
<b>6. Referências</b> .....	<b>53</b>

## Índice de Figuras

Figura 1 Camisola Moreirense Futebol Clube .....	3
Figura 2 Símbolo Moreirense Futebol Clube .....	3
Figura 3 Instalações Moreirense FC SAD .....	5
Figura 4 Vila Desportiva .....	5
Figura 5 Tabela Classificativa - Campeonato Sub-19 Divisão de Honra AF Braga. P - Pontos, J - Jogos, V - Vitórias, E - Empates, D – Derrotas, GM – Golos Marcados, GS – Golos Sofridos, DG – Diferença de Golos .....	14
Figura 6 Registo Coletivo Sub-18 .....	15
Figura 7 Tabela Classificativa – 1ª Fase Série A – 2ª Divisão Nacional Sub-19. P - Pontos, J - Jogos, V - Vitórias, E - Empates, D – Derrotas, GM – Golos Marcados, GS – Golos Sofridos, DG – Diferença de Golos .....	16
Figura 8 Tabela Classificativa após 1º jogo (2ª Fase) .....	17
Figura 9 Tabela Classificativa Final .....	18
Figura 10 Registo Coletivo Sub-19 .....	18
Figura 11 Microciclo Padrão Uni Competitivo (Aroso, 2006) .....	20
Figura 12 Sistema de Jogo 1-3-4-3 .....	25
Figura 13 Sistema de Jogo 1-4-4-2 .....	25
Figura 14 Microciclo nº 40 (22 abril - 28 abril) .....	30
Figura 15 Caracterização da UT 169 .....	31
Figura 16 Fase Inicial .....	32
Figura 17 Fase Fundamental .....	32
Figura 18 Fase Fundamental .....	32
Figura 19 Fase Final .....	33
Figura 20 Caracterização da UT 170 .....	33
Figura 21 Fase Inicial .....	34
Figura 22 Fase Fundamental .....	34
Figura 23 Fase Fundamental .....	34
Figura 24 Fase Final .....	35
Figura 25 Caracterização da UT 171 .....	35
Figura 26 Fase Inicial .....	36
Figura 27 Fase Fundamental .....	36
Figura 28 Fase Fundamental .....	37
Figura 29 Fase Final .....	37
Figura 30 Caracterização da UT 172 .....	37
Figura 31 Fase Inicial .....	38
Figura 32 Fase Inicial .....	38
Figura 33 Fase Fundamental .....	39
Figura 34 Fase Final .....	39
Figura 35 Microciclo nº 41 (29 abril - 5 maio) .....	40
Figura 36 Caracterização da UT 173 .....	40
Figura 37 Fase Inicial .....	41
Figura 38 Fase Fundamental .....	41
Figura 39 Fase Fundamental .....	42
Figura 40 Fase Final .....	42
Figura 41 Caracterização da UT 174 .....	42

Figura 42 Fase Inicial .....	43
Figura 43 Fase Fundamental .....	44
Figura 44 Fase Fundamental .....	44
Figura 45 Fase Final .....	44
Figura 46 Caracterização da UT 175 .....	45
Figura 47 Fase Inicial .....	46
Figura 48 Fase Fundamental .....	46
Figura 49 Fase Fundamental .....	46
Figura 50 Fase Final .....	47
Figura 51 Caracterização da UT 176 .....	47
Figura 52 Fase Inicial .....	48
Figura 53 Fase Fundamental .....	48
Figura 54 Fase Fundamental .....	49
Figura 55 Fase Final .....	49

## Índice de Tabelas

Tabela 1 Caracterização das instalações do Moreirense FC SAD .....	4
Tabela 2 Recursos Materiais Moreirense Futebol Clube Sub 18 e Sub 19 .....	6
Tabela 3 Caracterização individual do plantel Sub-18.....	8
Tabela 4 Caracterização individual do plantel Sub19.....	9
Tabela 5 Plano Anual dos Sub-18/Sub-19 .....	13
Tabela 6 Microciclo Sub-18 e Sub19 .....	20

## **Lista de abreviaturas**

**MFC** – Moreirense Futebol Clube

**MPB** – Manutenção da Posse de Bola

**ODEF** – Organização Defensiva

**OOF** – Organização Ofensiva

**PDB** – Pontapé de Baliza

**TDEF** – Transição Defensiva

**TOF** – Transição Ofensiva

**UT** – Unidade de Treino

## 1. Introdução

O presente relatório de estágio foi realizado no 2º ano do ciclo de estudos do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto, Especialização em Treino Desportivo na Universidade da Maia (UMAIA), com o intuito de obter o reconhecimento de qualificações relativas ao grau de mestre.

Na presente época 2023/2024 iniciei o estágio no escalão de Juniores B (Sub-18) no Moreirense Futebol Clube (MFC), equipa que participa no Campeonato da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga, e em janeiro assumi as mesmas funções, mas no escalão de Juniores A (sub-19) do mesmo clube, equipa esta que compete na 2ª Divisão do Campeonato Nacional.

O Futebol é uma modalidade desportiva integrada no quadro dos designados jogos desportivos coletivos (JDC). Todavia, o Futebol não é apenas um jogo desportivo coletivo, ou um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino (Garganta, 1997). Neste contexto, o processo de ensino e treino do Futebol assume um papel cada vez mais relevante, nomeadamente no que respeita à influência decisiva que exerce na formação dos praticantes e na preparação destes para lidarem com a competição desportiva (Garganta et al., 2013).

Sustenta-se que a expressão mais elevada da performance, neste jogo desportivo, decorre de um alto grau de desenvolvimento e especialização de diversos fatores, tradicionalmente agrupados em quatro macro dimensões: tática, técnica, física e psicológica (Garganta, 1997). Neste sentido, o mesmo autor, refere que o futebol é um desporto complexo, pois a competição se desenrola em condições de grande variabilidade e aleatoriedade, a formação tática específica é imprescindível para o êxito desportivo, adquirindo neste contexto um papel de destaque. E se por um lado, essa mestria tática é de extrema importância, por outro, a ação tática, ao ser dirigida para a otimização do rendimento, implica o recurso, para além dos conhecimentos táticos, às habilidades técnicas, às capacidades condicionais, às características da vontade e a outros componentes (Harre, 1982). A verdadeira dimensão da técnica repousa, então,

na sua utilidade para servir a inteligência e a capacidade de decisão tática dos jogadores e das equipas (Garganta et al., 2013).

O processo de formação caracteriza-se por ser o momento mais crucial de um atleta de futebol. Coelho (2004), indica que o conceito de Formação surgiu no século XIX pelo filósofo Humboldt, que entendia a formação como competência do indivíduo para levar uma vida sensata e como processo ou via que levava à aquisição dessa competência. Desta forma, o desporto surge de mãos dadas com este conceito pois como nos diz Bento (2004) “Difícilmente existirá outra atividade humana voluntária – sobretudo em situações de treino e competição – na qual sejam mobilizadas tantas forças, na qual seja, ao cabo e ao resto, tão fomentada a formação prática”.

Neste sentido, o treinador de formação mais do que saber intervir sobre questões técnico-táticas, é saber ser também um educador, fomentando os valores éticos subjacentes ao desporto e à vida.

Com este relatório pretende-se fazer uma reflexão de todo o trabalho de estágio, assim como sumarizar todas as atividades em que estive envolvido, tornando a minha formação mais enriquecedora e desenvolvendo competências ligadas à minha área.

## 2. Descrição do contexto

### 2.1 O Clube

O Moreirense Futebol Clube foi fundado no dia 1 de novembro de 1938, Álvaro Almeida e António Pinheiro da Rocha são os principais responsáveis pelo nascimento do Moreirense. Ambos eram funcionários com cargos de alta responsabilidade na Indústria Têxtil Cuca, em Moreira de Cónegos. Proliferam testemunhos que eram pessoas de fácil trato e com capacidade para reunir os trabalhadores á volta de grandes desafios (*Moreirense Futebol Clube, 2024*).

Álvaro Almeida e António Pinheiro da Rocha sonharam e receberam o apoio estimulante de Francisco Félix, principal sócio-gerente da Cuca, também ele com ligações bem vincadas ao futebol, já que por ser natural e residente na cidade do porto, integrava órgãos sociais do Boavista Futebol Clube, o que ajuda a perceber o xadrez dos equipamentos (Figura 1) (*Moreirense Futebol Clube, 2024*).



*Figura 2 Símbolo Moreirense Futebol Clube*



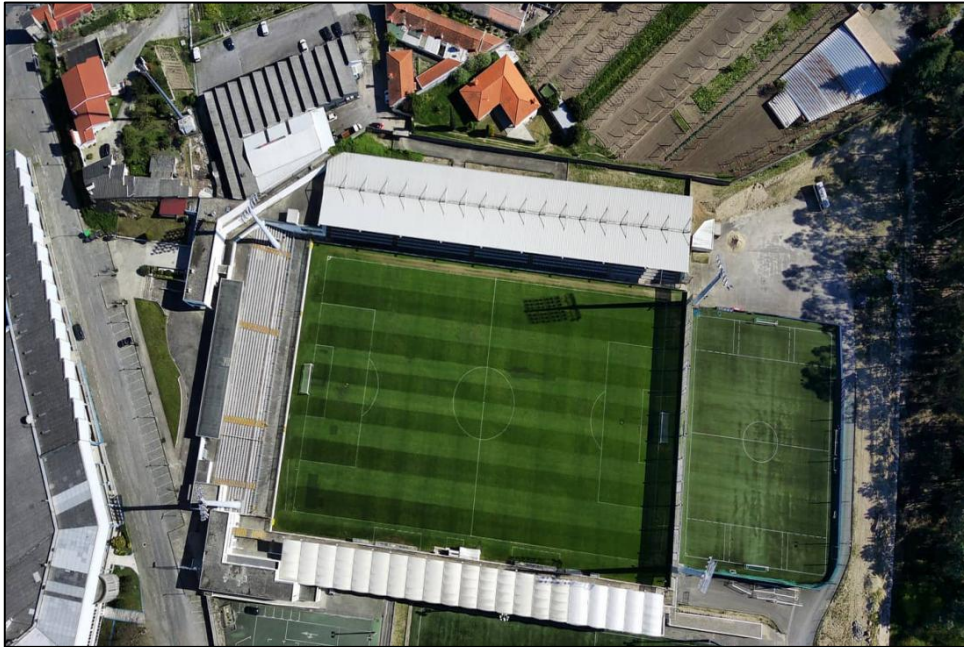
*Figura 1 Camisola Moreirense Futebol Clube*

## 2.2 Infraestruturas

A nível de infraestruturas, o Moreirense Futebol Clube possui do estádio Comendador Joaquim de Almeida Freitas (Figura 3), onde joga a equipa principal, no redor tem um outro campo de futebol de 11 e um de futebol de 7, sendo ambos de relva sintética e apenas para as equipas de formação. Essas infraestruturas são suportadas por um vasto número de instalações (Tabela 1) e ainda processo de desenvolvimento está a Vila Desportiva (Figura 4).

*Tabela 1 Caracterização das instalações do Moreirense FC SAD*

<b>Instalações</b>	<b>Nº Total</b>
Campos de Futebol	3 (1 relvado de futebol de 11 e 2 de relva sintética sendo 1 de futebol de 7)
Ginásio	1
Balneários	10 (7 de apoios às equipas e 3 para árbitros e treinadores)
Sala de material desportivo	1
Lavandaria	1
Departamento médico	1
Departamento administrativo	1
Sala de apoio e logística	1
Parque de estacionamento	1



**Figura 3 Instalações Moreirense FC SAD**

Analisando a constituição desta (Figura 3), o facto de possuir este notável número de instalações (Tabela 1) para o futebol de formação é uma vantagem competitiva para com outros clubes da zona, atraindo assim mais jovens atletas para os seus quadros competitivos.

Dentro de todas as infraestruturas, tanto equipa de Sub-18 como a equipa sub-19 teve à sua disposição durante toda a época um balneário, o campo de futebol de 11 de relva sintética, campo de futebol de 7 de relva sintética, ginásio e departamento médico.



**Figura 4 Vila Desportiva**

O Moreirense possui ainda uma Vila Desportiva (Figura 4), em desenvolvimento, que conta até ao momento com 2 campos relvados com 18 mil m<sup>2</sup> servindo de local de treino do plantel principal do Moreirense FC, e terá quatro campos de futebol, sendo um deles sintético destinado ao futebol juvenil, um edifício com 20 quartos e um ginásio. Além de proporcionar melhores condições de trabalho à formação sénior, será igualmente um espaço para ser utilizado pelas equipas do departamento de futebol juvenil, que têm crescido substancialmente ao longo dos últimos (*Moreirense Futebol Clube*, 2024).

### 2.3 Caracterização dos Recursos Materiais

Os materiais disponíveis em cada uma das equipas, estão representados na tabela 2.

**Tabela 2 Recursos Materiais Moreirense Futebol Clube Sub 18 e Sub 19**

Materiais Disponíveis
15 bolas
40 sinalizadores rasos de 4 cores diferentes
30 sinalizadores altos
20 coletes de 2 cores diferentes
6 mini-balizas
2 balizas de Futebol de 11
4 balizas de futebol de 7
2 balizas de futebol de 5
6 barreiras

## 2.4 Caracterização da População Alvo

No que diz respeito aos recursos humanos, as equipas técnicas são formadas por um treinador principal, um adjunto e treinador de guarda-redes; um técnico de equipamentos, sendo responsável por organizar o material necessário para todos os treinos e jogos, bem como toda a logística dos balneários. Relativamente ao departamento médico, durante a semana de treinos, a formação do clube tem à disposição dois fisioterapeutas permanentes, um médico e ainda 4 profissionais do mesmo departamento que acompanham as equipas em dia de jogo. O clube disponibiliza ainda o transporte aos atletas a partir do escalão de iniciados para o treino e pós-treino, contando com quatro motoristas.

Posto isto, estes foram os recursos humanos da equipa de Sub-18:

- Treinador Principal (Henrique Abreu);
- Treinador-Adjunto (Tiago Carneiro);
- Treinador de Guarda-Redes (Octávio Pereira);
- Fisioterapeutas (Pedro Oliveira e Bruna Gomes);
- Médico;
- Preparador Físico (João Ferreira);
- Coordenador (Tiago Machado);
- Técnico de equipamentos (António).

O plantel da equipa de Sub-18 foi inicialmente composto por 22 jogadores. Sendo que destes 22, 2 eram guarda-redes, 8 defesas, 6 médios e 6 avançados. Entretanto, a meio da época 3 jogadores (um guarda-redes, um defesa e um médio) decidiram sair para outro clube e 2 subiram para o escalão de sub-19, ficando o plantel com 17 jogadores.

*Tabela 3 Caracterização individual do plantel Sub-18*

<b>Nº</b>	<b>NOME</b>	<b>NOME NA CAMISOLA</b>	<b>POSIÇÃO</b>	<b>ANO</b>	<b>PESO (Kg)</b>	<b>ALTURA (m)</b>
31	Atleta 1	Atleta	Guarda-redes	2006	68,00	1,81
85	Atleta 2	Atleta	Defesa	2006	68,00	1,76
84	Atleta 3	Atleta	Defesa	2006	82,00	1,83
13	Atleta 4	Atleta	Defesa	2006	70,00	1,80
92	Atleta 5	Atleta	Defesa	2006	58,90	1,71
66	Atleta 6	Atleta	Defesa	2006	70,00	1,84
76	Atleta 7	Atleta	Defesa	2006	84,00	1,92
16	Atleta 8	Atleta	Médio	2006	55,00	1,68
86	Atleta 9	Atleta	Médio	2006	63,00	1,72
88	Atleta 10	Atleta	Médio	2006	75,00	1,75
28	Atleta 11	Atleta	Médio	2006	68,00	1,72
29	Atleta 12	Atleta	Médio	2006	63,00	1,65
87	Atleta 13	Atleta	Avançado	2006	60,00	1,75
59	Atleta 14	Atleta	Avançado	2006	70,00	1,75
89	Atleta 15	Atleta	Avançado	2006	71,00	1,82
20	Atleta 16	Atleta	Avançado	2006	73,00	1,70
93	Atleta 17	Atleta	Avançado	2006	63,00	1,72

Na tabela 3 apresenta-se a caracterização em termos individuais do plantel Sub-18 em que é possível verificar o número, posição, ano de nascimento, peso e altura.

Nos sub-19, abriu-se uma exceção na equipa técnica, sendo esta constituída por quatro elementos ao contrário do resto da formação. Foi constituída por um treinador principal, dois treinadores-adjuntos e um treinador de guarda-redes. Os restantes recursos humanos adjacentes à equipa de sub-19 são os mesmos ao da equipa de sub-18 alterando apenas o preparador físico e um treinador-adjunto.

Assim, estes foram os recursos humanos da equipa sub-19:

- Treinador Principal (Henrique Abreu);
- Treinador-Adjunto (Tiago Carneiro);
- Treinador-Adjunto (Tomás Dias);
- Treinador de Guarda-Redes (Octávio Pereira);
- Fisioterapeutas (Pedro Oliveira e Bruna Gomes);
- Médico;

- Preparador Físico (Nelson Martins);
- Coordenador (Tiago Machado);
- Técnico de equipamentos (António).

O plantel da equipa de Sub-19 foi composto por 26 jogadores. Destes 26, 4 eram guarda-redes, 9 defesas, 9 médios e 4 avançados.

*Tabela 4 Caracterização individual do plantel Sub19*

<b>Nº</b>	<b>NOME</b>	<b>NOME NA CAMISOLA</b>	<b>POSIÇÃO</b>	<b>ANO</b>	<b>PESO (Kg)</b>	<b>ALTURA (m)</b>
99	Atleta 1	Atleta	Guarda-redes	2006	82,00	1,87
30	Atleta 2	Atleta	Guarda-redes	2006	73,00	1,85
1	Atleta 3	Atleta	Guarda-redes	2005	84,00	1,86
90	Atleta 4	Atleta	Guarda-redes	2006	74,00	1,75
24	Atleta 5	Atleta	Defesa	2006	72,00	1,83
35	Atleta 6	Atleta	Defesa	2006	72,00	1,82
2	Atleta 7	Atleta	Defesa	2006	70,00	1,76
27	Atleta 8	Atleta	Defesa	2005	73,00	1,79
11	Atleta 9	Atleta	Defesa	2006	63,00	1,76
14	Atleta 10	Atleta	Defesa	2005	72,00	1,84
7	Atleta 11	Atleta	Defesa	2005	65,00	1,72
74	Atleta 12	Atleta	Defesa	2006	66,00	1,75
21	Atleta 13	Atleta	Defesa	2006	79,00	1,83
15	Atleta 14	Atleta	Médio	2006	73,00	1,80
47	Atleta 15	Atleta	Médio	2006	65,00	1,75
18	Atleta 16	Atleta	Médio	2005	67,00	1,80
6	Atleta 17	Atleta	Médio	2005	73,00	1,82
5	Atleta 18	Atleta	Médio	2005	72,00	1,86
23	Atleta 19	Atleta	Médio	2005	74,00	1,80
17	Atleta 20	Atleta	Médio	2006	57,90	1,70
8	Atleta 21	Atleta	Médio	2005	75,00	1,81
10	Atleta 22	Atleta	Médio	2005	70,00	1,80
32	Atleta 23	Atleta	Avançado	2005	67,00	1,68
22	Atleta 24	Atleta	Avançado	2005	74,00	1,75
9	Atleta 25	Atleta	Avançado	2006	68,00	1,80
97	Atleta 26	Atleta	Avançado	2006	68,00	1,75

Na tabela 4 apresenta-se a caracterização em termos individuais do plantel Sub-19 em que é possível verificar o número, posição, ano de nascimento, peso e altura.

## **2.5 Enquadramento competitivo**

O Moreirense Futebol Clube na época desportiva 2023/2024 competiu com o plantel de Juniores B (Sub-18) no Campeonato Sub-19 da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga, que se organiza ao longo de uma só fase.

Este campeonato, é disputado por 16 clubes, em que jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante.

O 1º classificado (campeão) obtém a promoção á 2ª Divisão Nacional e o 13º, 14º, 15º e 16º classificados a despromoção á 1ª Divisão da Associação de Futebol de Braga.

O escalão de Juniores A (Sub-19) competiu no Campeonato Nacional Sub-19 2ª Divisão na época 2023/2024, que é composto por duas fases, a 1ª Fase e a 2ª Fase – Manutenção e Descida e 2ª Fase – Apuramento a Campeão.

A 1ª Fase, é disputada por 50 clubes, que são divididos em cinco séries de 10 clubes e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares.

Em cada série os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante.

Para o Apuramento a Campeão apuram-se 12 clubes, o 1º e 2º classificado de cada série, o 1º classificado do Campeonato de Juniores Sub-19 da Associação de Futebol da Madeira e o 1º classificado do Campeonato de Juniores Sub-19 da Associação de Futebol dos Açores.

Os restantes 40 clubes apuram-se para a 2ª Fase – Manutenção e Descida, onde são divididos em cinco séries de 8 clubes e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica e jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e

outra na qualidade de visitante. O 5º, 6º, 7º e 8º classificados de cada série e os dois piores 4º classificados entre as séries, num total de 22 clubes, descem para os respetivos Campeonatos Distritais. As restantes equipas asseguram a manutenção.

### **3. Objetivos de Estágio**

#### **3.1 Operacionalização**

No MFC, em ambos os escalões (Sub-18 e Sub-19), quem definia, planeava e operacionalizava os treinos era o treinador principal, com o auxílio dos treinadores-adjuntos. Existiu sempre abertura para todos os elementos da equipa técnica intervirem no processo de criação de exercícios, sendo que a última análise e decisão pertenceu ao treinador principal. A função que me foi atribuída e desenvolvida, foi estar responsável pelo controlo do posicionamento da linha defensiva e esquemas táticos defensivos, bem como analisar e fazer os respetivos cortes de vídeo dos jogos da própria equipa. Antes de cada treino reuníamos tendo como objetivo esclarecer as funções respetivas a cada treinador interveniente. Nesse momento, abordavam-se temas como a organização do treino, disposição e objetivos de cada exercício no campo, funções e intervenção dos treinadores em cada exercício, divisão de grupos ou troca de jogadores entre repetições ou exercícios.

A preparação da época desportiva foi pensada e baseada consoante os jogadores pertencentes ao plantel, partindo daí ao modelo de jogo a adotar e nas características/modelo de jogo do adversário.

Com o plantel de Sub-18, com todas as condicionantes envolvidas, competindo num campeonato de Sub-19, a desistência de alguns jogadores a meio da temporada, como a integração de atletas nos sub-19 e com isto um plantel mais reduzido, em 15 jogos realizados (o tempo em que estive com esta equipa) obtivemos 11 vitórias, 3 derrotas e 1 empate.

Durante esses 15 jogos, apesar das várias dificuldades e condicionantes, o sistema tático manteve-se o mesmo, sentindo sempre a equipa confortável, mas disposta a adquirir nuances diferentes dentro do mesmo sistema. Os resultados

positivos são fruto da grande motivação e capacidade de aprendizagem que esta equipa demonstrava.

Nos Sub-19 o domínio do planeamento e preparação do treino manteve-se o mesmo que tínhamos com os Sub-18.

A preparação para o que restava da época dos Sub-19 foi feita considerando três aspetos: melhorar a dinâmica e estado anímico da equipa, visto que nós enquanto equipa técnica entramos na última jornada da 1ª Fase e num momento complicado da equipa (vinha de 6 derrotas seguidas); definir e trabalhar o sistema tático e modelo de jogo, que era diferente do anterior Treinador e analisar e trabalhar sobre as características/modelo de jogo dos adversários que iríamos encontrar na 2ª Fase – Manutenção e Descida.

Para motivar os jogadores, melhorar a disposição e dinâmica de equipa para além de proporcionarmos exercícios lúdicos em quase todos os treinos, o feedback dado pela equipa técnica era em grande maioria do treino de forma positiva. No que diz respeito ao sistema tático e modelo de jogo, implementamos o que já vínhamos a trabalhar com os Sub-18, sendo que as realizações de exercícios mais focados na organização foram cruciais, assim como a passagem de informação através de vídeos de análise aos jogos anteriores, corrigindo assim certos comportamentos que do nosso ponto de vista estavam errados.

Por último, conhecer e analisar em detalhe os nossos próximos adversários é um fator chave para preparar da melhor forma a semana de treinos.

Na tabela 5, está representado o plano anual dos Sub-18 e Sub-19, dividido em primeira, segunda e terceira fase.

















**Tabela 5 Plano Anual dos Sub-18/Sub-19**

<u>Escalão</u>	<u>1ª Fase – Agosto</u>	<u>2ª Fase – Set. Out. Nov. Dez. Jan. Mar. Abril. Maio.</u>	<u>3ª Fase – Jun</u>
<u>Sub-18/Sub-19</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de captações para preencher posições que possam ter lacunas;</li> <li>- Avaliar os jogadores, em todas as componentes, físicas, técnicas, táticas e mental;</li> <li>- Prevenção de lesões;</li> <li>- Ensino do modelo de jogo;</li> <li>- Especificidade por posição e setores;</li> <li>- Melhoria dos princípios específicos de jogo;</li> <li>- Definição da 1ª Fase de Construção;</li> <li>- Definição da fase de Criação;</li> <li>- Definição das zonas de finalização;</li> <li>- Definição do bloco pressionante;</li> <li>- Definição dos critérios de pressão;</li> <li>- Ensinos dos momentos de jogo;</li> <li>- Esquemas táticos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Início da competição;</li> <li>- Estabilização da forma física;</li> <li>- Aperfeiçoamento do modelo de jogo da equipa;</li> <li>- Redução do número de fraquezas da equipa;</li> <li>- Aperfeiçoamento das qualidades da equipa</li> <li>- Evolução híbrida do modelo de jogo tendo em conta os adversários e as características da equipa;</li> <li>- Prevenção de lesões;</li> <li>- Trabalho específico por posições e setores;</li> <li>- Aperfeiçoar os esquemas táticos;</li> <li>- Utilização de estratégias para cada jogo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aperfeiçoamento e consolidação dos itens anteriores;</li> <li>- Realização da transição gradual de alguns jogadores do escalão dos sub17 e sub18 para os sub19;</li> <li>- Recrutamento de jogadores para a temporada seguinte;</li> <li>- Aferir possíveis dificuldades em relação a atletas que poderão ingressar na faculdade no ano seguinte;</li> </ul>
<u>Objetivos</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhorar o espírito de grupo;</li> <li>- Inculcar uma mentalidade vencedora e competitiva à equipa;</li> <li>- Introduzir a cultura do clube e da vila do clube;</li> <li>- Mindset competitivo;</li> <li>- Promover o compromisso dos jogadores</li> <li>- Promover a intensidade para níveis elevados;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhorar a agressividade da equipa;</li> <li>- Melhorar as relações interpessoais;</li> <li>- Evoluir a mentalidade competitiva da equipa;</li> <li>- Promover uma conduta responsável;</li> <li>- Manter os níveis de intensidade;</li> <li>- Aferir periodicamente a concretização dos objetivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidar aspetos relacionados com a cultura do clube;</li> <li>- Promover o desenvolvimento individual dos jogadores;</li> <li>- Compreender objetivos dos mesmos para o futuro;</li> <li>- Planear a época seguinte</li> </ul>

## 3.2 Calendarização

### 3.2.1 Calendarização Competitiva

Nesta atual época desportiva de 2023/2024, a equipa de Sub-18 do Moreirense Futebol Clube iria competir no Campeonato Sub-19 da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga. Desde o início do campeonato que o objetivo seria lutar/competir pelos primeiros lugares (1º, 2º, 3º e 4º lugares) da competição e até ao momento em que estive com a equipa encontrávamos dentro do objetivo, em igualdade pontual com o 3º classificado e a 5 pontos do 1º (Figura 5).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 GD Prado	40	15	13	1	1	49	15	+34
2	 Santa Maria FC	35	15	11	2	2	39	11	+28
3	 FC Vizela B	34	15	11	1	3	45	13	+32
4	 Moreirense B	34	15	11	1	3	44	12	+32
5	 Esposende	30	15	9	3	3	42	14	+28
6	 Maximinense	26	15	8	2	5	38	25	+13
7	 Os Sandinenses	22	15	7	1	7	35	35	0
8	 Maria da Fonte	21	15	6	3	6	25	30	-5
9	 Berço SC	21	15	7	0	8	35	37	-2
10	 AD Ninense	17	15	5	2	8	30	33	-3
11	 GD Joane	16	15	4	4	7	18	22	-4
12	 Fão	16	15	5	1	9	30	40	-10
13	 ADR Vila	14	15	4	2	9	18	29	-11
14	 Brito SC	9	15	2	3	10	16	35	-19
15	 Realense FC	7	15	2	1	12	26	53	-27
16	 ACD Carapeços	4	15	1	1	13	7	93	-86

**Figura 5 Tabela Classificativa - Campeonato Sub-19 Divisão de Honra AF Braga. P - Pontos, J - Jogos, V - Vitórias, E - Empates, D – Derrotas, GM – Golos Marcados, GS – Golos Sofridos, DG – Diferença de Golos**

Foi efetuado um registo coletivo do desempenho dos atletas que compuseram o plantel de Sub-18. Como já referi anteriormente, este plantel foi alvo de algumas alterações com o decorrer da época devido a algumas condicionantes, ainda assim foi

compilado todos os atletas que por lá passaram, quer em registo de treino como de jogo (Figura 6).

ATLETA		TREINOS		JOGOS				EVENTOS												
		TOTAL	MINUTOS	TOTAL	MINUTOS	T	SU	GM	A	SUB_IN	SUB_OUT	CA	CAA	CV	AG	FS	FC	ReB	PB	GS
	104	9960	15	1156	13	2	2	3	2	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	103	9930	14	1067	11	2	2	0	2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	100	9630	15	961	10	5	3	2	5	6	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	107	10290	14	910	10	4	0	2	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	108	10380	15	819	11	2	1	1	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	108	10380	15	806	9	6	1	2	6	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	89	8610	13	779	11	2	2	5	2	8	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	93	9000	14	751	7	7	8	5	7	6	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0
	105	10065	15	712	8	4	0	2	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	108	10380	15	696	7	7	6	2	7	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	68	6765	9	670	7	1	5	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	9	840	8	639	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
	86	8355	11	632	7	3	3	4	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	57	5550	9	603	7	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	86	8130	14	570	6	6	6	1	6	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	103	9840	14	488	6	2	0	1	2	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	87	8235	12	444	5	2	0	1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	105	10110	15	294	3	5	0	0	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0











ATLETA		TREINOS		JOGOS				EVENTOS												
		TOTAL	MINUTOS	TOTAL	MINUTOS	T	SU	GM	A	SUB_IN	SUB_OUT	CA	CAA	CV	AG	FS	FC	ReB	PB	GS
	3	270	3	270	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	77	7575	9	192	2	4	1	2	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	10	930	4	189	2	2	2	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	6	540	2	180	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	105	10110	10	135	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	7	630	2	98	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	45	4065	8	90	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1	90	1	36	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	71	7035	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	51	5235	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	46	4695	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	26	2340	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Legenda: T - Titular | SU - Suplente utilizado | GM - Golo | A - Assistência para golo | SUB\_IN - Substituição (entra) | SUB\_OUT - Substituição (sai) | CA - Cartão amarelo | CAA - Segundo cartão amarelo | CV - Cartão vermelho | AG - Auto golo | FS - Falta sofrida | FC - Falta cometida | ReB - Recuperação de Bola | PB - Perda de Bola | GS - Golo sofrido

Figura 6 Registo Coletivo Sub-18

Nos Sub-19 do Moreirense Futebol Clube, o objetivo inicial era de garantir a manutenção. Depois de uma primeira volta de campeonato extremamente positiva, em que registaram 18 pontos, resultado de 5 vitórias, 3 empates, 1 derrota e consequente primeiro lugar do campeonato, tudo estava bem encaminhado para alcançarem o

objetivo mas a faltar 1 jogo para terminar a 1ª Fase depois de uma segunda volta totalmente distinta da primeira, após uma série de jogos sem pontuar, o Treinador Principal acaba por sair e o que estava no escalão de Sub-18 assume essas mesmas funções, sendo que eu acabei por acompanhar esse Treinador, para tentarmos conseguir atingir a manutenção faltando um jogo da 1ª Fase e a 2ª Fase de Manutenção (Figura 7).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Marinhas	40	18	12	4	2	41	25	+16
2	 Varzim	38	18	11	5	2	45	13	+32
3	 AVS	36	18	11	3	4	42	18	+24
4	 Länk Vilaverdense	35	18	11	2	5	44	17	+27
5	 Merelinense	29	18	7	8	3	41	23	+18
6	 Vianense	26	18	7	5	6	32	25	+7
7	 Moreirense	23	18	6	5	7	29	26	+3
8	 Fafe	17	18	5	2	11	20	30	-10
9	 Mondinense	6	18	2	0	16	12	86	-74
10	 Bragança	3	18	1	0	17	7	50	-43









**Figura 7** Tabela Classificativa – 1ª Fase Série A – 2ª Divisão Nacional Sub-19. P - Pontos, J - Jogos, V - Vitórias, E - Empates, D – Derrotas, GM – Golos Marcados, GS – Golos Sofridos, DG – Diferença de Golos

O primeiro jogo que fazemos contra o AD Fafe (18ª jornada- Fora), último jogo da 1ª Fase, serviu de base e preparação para o que nós enquanto equipa técnica queríamos implementar no grupo. Neste jogo tínhamos como objetivo principal ganhar o jogo e consequentemente subir os níveis anímicos da equipa pois vinham de 6 derrotas consecutivas e com a moral em baixo. A 1ª parte do jogo, apesar de não tão bem jogada e com alguns erros individuais, algo natural fruto do momento, viu-se uma equipa com um espírito enorme para reverter a fase menos positiva e tivemos algumas situações para abrimos o marcador, mas não foi possível. Ao intervalo, o resultado era 0-0. No início da 2ª parte, através de uma bola parada ofensiva (canto), chegamos à vantagem. Depois do 1º golo, podíamos ter dilatado a vantagem, com um penalti falhado e algumas oportunidades desperdiçadas levamos o jogo para a reta final com a vantagem de 1-0. Já no período de compensação, no último minuto de jogo, o adversário chega ao empate. Apesar do empate, o jogo ficou marcado pela atitude da equipa e pela

qualidade demonstrada em vários momentos do jogo, apesar de não ser o resultado pretendido, serviu de alavancagem para o que restava da época.

Após o término da 1ª Fase, competia à equipa garantir a manutenção na 2ª Fase. Desde o 3º até ao 10º classificado da 1ª Fase – Série A, todos começam a 2ª Fase com os mesmos pontos com que terminaram a 1ª Fase. Nesta fase, as equipas fazem 14 jogos, os primeiros 3 classificados garantem a manutenção assim como os 3 melhores 4º classificados das 5 séries, as restantes equipas descem para os campeonatos distritais.

O primeiro jogo da 2ª fase, curiosamente foi contra a mesma equipa do último jogo da 1ª Fase, o AD Fafe. A equipa foi claramente superior ao adversário durante os 90 minutos e acabamos o jogo com uma vitória por 0-1. Resultado este que viria a ser o “virar de página” da equipa, em que apesar do lugar classificativo (Figura 8), o grupo começou a acreditar de novo que seria possível alcançar o objetivo.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 AVS	39	1	1	0	0	4	0	+4
2	 Länk Vilaverdense	36	1	0	1	0	1	1	0
3	 Merelinense	32	1	1	0	0	6	1	+5
4	 Vianense	27	1	0	1	0	1	1	0
5	 Moreirense	26	1	1	0	0	1	0	+1
6	 Fafe	17	1	0	0	1	0	1	-1
7	 Mondinense	6	1	0	0	1	0	4	-4
8	 Bragança	3	1	0	0	1	1	6	-5

*Figura 8 Tabela Classificativa após 1º jogo (2ª Fase)*

Os restantes 13 jogos foram de constante evolução, não só exibicional em termos técnicos e táticos como de maturidade e de perceção dos diferentes momentos do jogo, o que resultou em 11 vitórias, 3 empates, 0 derrotas e conseqüente manutenção (Figura 9).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Moreirense	59	14	11	3	0	40	9	+31
2	 Merelinense	58	14	8	5	1	50	14	+36
3	 Länk Vilaverdense	58	14	6	5	3	26	14	+12
4	 AVS	56	14	6	2	6	24	23	+1
5	 Vianense	44	14	5	3	6	25	25	0
6	 Fafe	39	14	7	1	6	29	14	+15
7	 Bragança	10	14	2	1	11	9	47	-38
8	 Mondinense	9	14	1	0	13	5	62	-57

Figura 9 Tabela Classificativa Final

Nos Sub-19, realizei 15 jogos, no total, 1 jogo na 1ª Fase e 14 jogos na 2ª Fase, na figura em baixo apresentada (Figura 10), podemos observar a análise estatística dos jogadores na 2ª Divisão Nacional de Juniores. Após a troca de equipa técnica, vários jogadores transitaram entre equipa B (Sub-18) e equipa A (Sub-19), alguns jogadores estrearam-se a um nível competitivo mais elevado, sendo importante conhecer alguns dados.

Moreirense FC Juniores A		Estadísticas de atletas Época 2023/2024																		
ATELTA	TREINOS		JOGOS				EVENTOS													
	TOTAL	MINUTOS	TOTAL	MINUTOS	T	SU	GM	A	SUB	SUB_OL	CA	CAA	CV	AG	FS	FC	ReB	PB	GS	
	73	6570	13	1078	13	0	6	1	0	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	71	6390	14	1023	11	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	8
	67	6030	13	962	11	1	4	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	70	6300	13	839	9	4	2	8	4	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	71	6390	13	825	9	2	1	1	2	1	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0
	60	5400	12	818	9	3	10	6	3	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	58	5220	12	801	9	3	2	0	3	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	68	6120	14	774	11	2	2	5	2	11	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	73	6570	13	761	9	4	1	2	4	6	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	73	6570	14	760	9	3	1	1	3	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	70	6300	14	680	8	1	2	0	1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	71	6390	12	642	8	2	2	4	2	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
	57	5130	11	571	6	2	1	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	50	4500	10	566	7	2	0	1	2	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	64	5760	10	519	5	5	1	2	5	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	47	4230	11	492	5	5	0	2	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	73	6570	12	297	3	5	1	1	5	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	51	4590	10	271	2	7	0	0	7	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Moreirense FC Juniores A		Estadísticas de atletas Época 2023/2024																		
ATELTA	TREINOS		JOGOS				EVENTOS													
	TOTAL	MINUTOS	TOTAL	MINUTOS	T	SU	GM	A	SUB	SUB_OL	CA	CAA	CV	AG	FS	FC	ReB	PB	GS	
	64	5760	7	219	2	4	0	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	69	6210	11	212	3	2	0	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	70	6300	12	180	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	73	6570	10	157	2	2	3	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	44	3960	7	107	0	5	0	0	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	8	720	2	75	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	64	5760	2	57	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	9	810	1	45	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	4	360	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	4	360	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	12	1080	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	180	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Figura 10 Registo Coletivo Sub-19

A equipa demonstrou algumas limitações, desde logo os nossos médios, como podemos observar pelos dados estatísticos fornecidos pela figura, arriscavam pouco no último passe e mesmo pelo remate exterior, daí o número diminuído de golos e assistências. Em sentido contrário, os nossos extremos foram peças fundamentais e com números significativos, consequência de um estilo de jogo que privilegiava muito a chegada dos extremos a zonas de finalização e decisão no último terço. Um aspeto que podemos retirar igualmente positivo é o elevado número de golos dos nossos defesas centrais, não muito comum para a posição, mas que é fruto do grande aproveitamento que retiramos das nossas bolas paradas ofensivas.

### **3.2.2 Calendarização Semanal**

Para os autores Carvalho et al. (2015), consideram que o Microciclo ou Morfociclo (denominação atribuída pelos seguidores da Periodização Tática) não é mais do que o espaço temporal entre dois jogos. Para Costa et al. (2004), ao conjunto de Unidades de treino e competições realizados ao longo de uma semana (7 dias), dá-se o nome de Microciclo. Desta forma, durante a semana, no treino, procura-se desenvolver as dinâmicas individuais e coletivas, no sentido de preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte (Carvalho et al., 2015). Para Frade (2014) o Morfociclo deve contemplar também a recuperação e o esforço do desempenho, uma vez que os jogadores só devem ter preocupações aquisitivas em três dias da semana, de outra forma, os jogadores entrarão em estados de fadiga e não vão imprimir o dinamismo que nós desejamos nem o seu nível de concentração será o pretendido.

Este planeamento e operacionalização são conjeturas importantíssimas para a aquisição das adaptações táticas e físicas que se espera que perdurem ao longo de todo o período competitivo. Um microciclo não é definitivo, sendo que está sujeito a alterações nos seus conteúdos e exercícios aplicados desde que mantenha a estabilidade estrutural no que aos parâmetros da carga de treino diz respeito (volume, duração, intensidade, frequência e densidade).



- Sexta-feira – treino direcionado para a velocidade de reação;
- Sábado – dia de jogo;

### **3.2.3 Calendarização Pessoal**

A calendarização do período de estágio foi definido de acordo com aquilo que seria a época desportiva normal. O estágio iniciou-se no primeiro dia do período preparatório, dia 31/07/2023 e prolongou-se até ao último jogo oficial no escalão de Sub-19, dia 25/05/2024.

No que toca à calendarização e datas de entrega de documentos relativos ao estágio, o Plano Individual de Trabalho, foi entregue no dia 30/11/2023.

Relativamente ao meu microciclo pessoal, a minha semana começava logo no dia após o jogo com a visualização do mesmo em vídeo e realização dos respetivos cortes dos vários momentos do jogo para enviar ao treinador principal. Nos dias de treino, chegava sempre ao clube duas horas antes do início do treino para reunir com a equipa técnica e definir a organização do treino, disposição e objetivos de cada exercício no campo, funções e intervenção que cada treinador iria realizar. Após o treino reuníamos novamente para darmos o nosso *feedback* sobre a sessão de treino.

## **4. Intervenção Profissional**

### **4.1 Funções e Responsabilidade do Estudante Estagiário**

O treinador terá de ser uma pessoa culta esperando-se que essa cultura alargada lhe permita corresponder às expectativas dos atletas, desenvolver processos de autoformação e de inovação, competências de exercício da profissão que exigem uma formação de base, académica ou escolar, cada vez mais elevada (Mesquita et al., 2010). O seu papel não é apenas formar atletas, jogadores e ganhar jogos ou competições, passando a ter um papel muito mais ativo na sociedade em geral e na formação das pessoas que vão integrar essa mesma sociedade no futuro.

Assim, as minhas funções como treinador estagiário nos Sub-18 e Sub-19 do Moreirense Futebol Clube, passaram pelo acompanhamento do processo de treino e jogo com principal ênfase em observar e controlar o posicionamento da linha defensiva, intervenção em exercícios do treino e no aquecimento de jogo, observação e análise da própria equipa em contexto de jogo com sugestões de melhoria e possíveis alterações futuras.

As minhas responsabilidades para além de assumir uma atitude de compromisso, assiduidade e pontualidade para não só com a equipa técnica e jogadores, mas também para com o clube em si, passaram igualmente por ser pró-ativo nas tarefas diárias do treino, desenvolver capacidades de autonomia e orientação de uma equipa, ser um elo entre jogadores e treinador principal e melhorar o conhecimento na área do treino desportivo e da competição.

#### **4.2 Descrição das principais tarefas desenvolvidas**

Do ponto de vista funcional, a nível de planeamento do treino e do microciclo, apesar de o treinador principal dar abertura para possíveis exercícios era feito maioritariamente por ele. Quanto à elaboração e criação do modelo de jogo tive um papel ativo desde o início, sempre em concordância com o treinador principal fomos moldando o mesmo ao longo do ano.

A nível de operacionalização do treino, sempre tive liberdade e poder de decisão para aplicar e orientar a primeira fase do treino, normalmente correspondente a uma ativação geral e ao primeiro contacto dos jogadores com bola. Nos dias em que treinamos organização defensiva, era responsável pela planificação, organização e intervenção nos exercícios mais específicos para a linha defensiva. Quando treinávamos bolas paradas, a minha intervenção era orientada sempre para a parte defensiva, sendo encarregue de dar feedbacks e orientar os esquemas táticos defensivos.

Com o início do período competitivo, fiquei responsável por orientar o aquecimento da equipa no dia de jogo, assim como pela análise da própria equipa em contexto de jogo, através da observação direta como também, na observação em vídeo e realização de cortes referentes aos diferentes momentos de jogo, os quais eram

posteriormente enviados ao treinador principal para mostrarmos aos jogadores em vídeo.

Penso que as tarefas que me foram atribuídas e que realizei ao longo do ano ajudaram-me a evoluir em tudo aquilo que envolve o processo de treino e de jogo. O facto de ter havido uma relação de grande proximidade com a equipa técnica, principalmente com o treinador principal, foi de extrema importância nesta adaptação ao “terreno”. Ter permitido que tivesse esta proximidade fez com que fosse possível absorver a forma de trabalhar, planificar e lidar com diferentes situações que se enfrentam diariamente, enriquecendo e muito o meu processo de aprendizagem.

A análise que fiz de todos os nossos jogos, em diferentes contextos de competição, nos Sub-18 num contexto de distrital e nos Sub-19 num contexto de nacional, bem como o feedback recebido dessas mesmas análises, o que devo ou não fazer e ao que se deve prestar mais atenção, fez com que fosse uma vertente que passei a gostar ainda mais e onde sinto que mais evolui. Esta foi uma tarefa que me fez perceber mais sobre o jogo, permitindo identificar e interpretar diferentes nunes que este pode conter, todos os pequenos detalhes que no fim de um jogo fazem toda a diferença entre o ganhar ou perder, era algo que me motivava cada vez mais para melhorar e desenvolver estas capacidades para poder depois aproveitar essa informação para a melhoria do processo de treino.

### **4.3 Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias**

#### **4.3.1 Planeamento condicionado pelo Modelo de Jogo**

No que toca à elaboração e análise de microciclos é fundamental perceber, antes de mais, o modelo de jogo em causa. O modelo de jogo é algo que condiciona o tipo de exercícios, a intencionalidade destes, o feedback dado, o que se procura de cada elemento durante cada exercício e até o tipo de carga associada ao exercício.

Mesmo antes de conhecer o seu plantel e a realidade do clube onde vai desempenhar o seu trabalho, todo o treinador tem uma ideia daquilo que é para si o

jogo ideal, ou a forma ideal da sua equipa jogar, baseada nos princípios e nos subprincípios de jogo para cada um dos momentos que o englobam, assim como na sua organização hierárquica dentro desse mesmo jogar. Quando estas ideias são contextualizadas com os jogadores, quer individualmente quer como grupo, e com a realidade, a cultura, os objetivos e a estrutura do clube surge o modelo de jogo, definido com base nas ideias do treinador e na forma como este vê e entende o jogo de futebol em articulação com todos os parâmetros aqui descritos.

Quando observadas as características do plantel e dos jogadores, tornar-se mais fácil o entendimento sobre a forma como distribuimos os nossos jogadores no campo, tanto na fase ofensiva como na fase defensiva que configuram o jogo de futebol, e ainda a razão para o uso de certas peças e não de outras.

Neste caso, o modelo de jogo a ter em consideração é aquele utilizado pelo Treinador Henrique Abreu e restante equipa técnica, sendo que os 2 microciclos apresentados serão referentes à primeira semana de trabalho com competição dos Sub-18 e outro dos Sub-19.

#### **4.4 Partes Constituintes de um Modelo de Jogo**

- Sistema Tático;
- 5 Momentos do Jogo;
- Princípios de Jogo;
- Exercícios Específicos

#### 4.4.1 Sistema de Jogo Moreirense FC Sub-18 e Sub-19

As seguintes figuras caracterizam o sistema de jogo adotado pela equipa técnica ao longo do ano em ambos os escalões, sendo que o principal era o da figura 12 e o sistema “secundário” da figura 13.



*Figura 13 Sistema de Jogo 1-4-4-2*



*Figura 12 Sistema de Jogo 1-3-4-3*

#### 4.4.2 Momentos do Jogo

##### 4.4.2.1 Organização Defensiva

Neste momento de jogo, a nossa equipa dispunha-se numa formação tática de 1-4-4-2 com o objetivo de efetuar uma pressão alta e condicionar o adversário desde a sua 1ª fase com os nossos 2 homens mais adiantados. A função dos avançados passava por pressionar diretamente os defesas centrais adversários, tendo sempre em atenção que quando acionavam este momento de pressão tinham de fechar possíveis linhas interiores para os médios mais recuados do adversário, para não “obrigar” os nossos 2 médios a saírem das suas zonas. Caso o adversário adotasse uma construção com os defesas centrais mais largos, eram os nossos extremos que “saltavam” nesta pressão.

As 2 linhas restantes, a linha média e a linha defensiva, tinham a função de estarem sempre muito juntas e a fecharem espaços interiores, com referências zonais e sempre com os indicadores de pressão bem presentes, entre os quais, uma má receção, mau passe, adversário a receber de costas, bola no corredor lateral, passe para trás e bola no ar.

A linha defensiva sempre em constante comunicação com a linha média, a encurtar espaços o máximo possível, de acordo com o posicionamento da bola e se está coberta ou descoberta. Esta deve estar sempre pronta a efetuar coberturas defensiva, sendo que em zonas mais avançadas são os nossos defesas centrais que fazem as coberturas aos defesas laterais e em zonas mais recuadas são os nossos médios.

Nos momentos em que a equipa foi “obrigada” pelo adversário a assumir uma bloco médio/baixo ou baixo, a equipa mantinha-se em 1-4-4-2, mantendo a principal preocupação em fechar possíveis canais interiores do adversário e procurando sempre a superioridade na zona da bola. Quando a bola se encontra em zona de cruzamento adversário, o nosso primeiro defesa central assume uma marcação zonal de acordo com a bola e o primeiro poste e a restante linha defensiva (segundo defesa central e defesa lateral contrário) assume uma marcação ao homem.

Para que todos estes processos tenham sucesso, o Guarda Redes assume também ele um papel fundamental, tendo de estar sempre pronto para controlar a profundidade e sair da baliza sempre que necessário.

#### **4.4.2.2 Organização Ofensiva**

No processo de Organização Ofensiva as nossas ideias foram muito bem definidas e equipa tentou sempre jogar de acordo com elas. O principal objetivo era “ferir” o adversário consoante os espaços que nos davam e criar uma dúvida constante nas marcações adversárias, e para isso acontecer, tínhamos de estar preparados quer para jogar curto e apoiado como para procurar o espaço nas costas se assim o jogo pedisse.

Numa primeira fase de construção, mais especificamente no nosso Pontapé-de-Baliza, era procurada quase sempre uma saída curta, a partir de um dos nossos defesas centrais. Os nossos laterais numa fase inicial davam solução mais baixos e nunca colados à linha lateral, quase em linha com os nossos centrais, com os nossos dois médios a procurar receber atrás da primeira linha de pressão adversária, os dois avançados a funcionarem quase como dois médios ofensivos entre a linha média e defensiva

adversária e com os nossos dois extremos a darem largura máxima. Nesta fase, existiu uma procura constante por conseguirmos encontrar o “homem livre”, quer em corredor central quer nos corredores laterais. Procuramos igualmente que a nossa equipa desafiasse movimentos de rotura e de ataque à profundidade, seja para procurarmos essa mesma profundidade de forma mais direta, seja para obrigar a defesa adversária a recuar e assim ganharmos mais espaço dentro do bloco adversário.

Durante a fase de criação, era fundamental no nosso modelo de jogo a manutenção e circulação da bola até encontramos espaço para “agredir” o adversário. Os nossos laterais, nesta fase, tinham liberdade total para fazerem sobreposições constantes e procurarem a superioridade ou igualdade numérica no corredor, sendo que aqui era muito importante saberem como e quando fazerem essas sobreposições. O lateral do lado contrário da bola normalmente sempre por dentro para oferecer uma linha de passe mais segura e em caso de perda de bola estarmos mais preparados para essa mesma perda.

Na fase de finalização procuramos criar o máximo de problemas à linha defensiva contrária, colocando a maioria das vezes 4/5 elementos em zonas de finalização, com os nossos laterais ou extremos a priorizarem cruzamentos tensos ou atrasados, sendo que essas zonas de finalização estavam muito bem definidas quem as devia atacar.

#### **4.4.2.3 Transição Defensiva**

No momento da perda da bola, a prioridade é uma rápida mudança de atitude, realizando uma pressão imediata ao portador da bola com o intuito de evitar um contra-ataque. Deste modo, para isso ser feito de forma eficiente e eficaz, o jogador mais próximo do adversário com bola, condiciona-o diretamente, enquanto os restantes jogadores em cobertura procuram impedir certos canais de ligação.

Um aspeto importante é também a zona da perda de bola e o facto de esta estar descoberta ou coberta, alterando em conformidade o comportamento da linha defensiva. Caso o adversário se encontre em posse da bola descoberta, a linha defensiva imediatamente retira profundidade, enquanto se por exemplo a perda se der na

primeira fase de construção, a linha defensiva deve dar passos em frente e encurtar o espaço entre si e o adversário, fechando especialmente o corredor central.

Neste momento de jogo, a mudança de comportamento e reação deve ser coletiva e nunca individual, basta 1 elemento falhar para que toda a equipa se desequilibre.

#### **4.4.2.4 Transição Ofensiva**

No nosso modelo de jogo, as referências de transição variam consoante a zona em que a bola é recuperada, bem como os espaços e os movimentos procurados.

No caso de a bola ser recuperada na zona ofensiva, denominado último terço, as principais referências passam pela verticalidade quer no primeiro passe pós recuperação, quer nos movimentos, de forma a tentar a tentar finalizar a jogada.

Quando a recuperação é efetuada em zona intermédia, as instruções passam por colocar o máximo de jogadores possíveis, de forma equilibrada, à frente da linha da bola, com a progressão a ser efetuada preferencialmente em passe na profundidade ou na procura do apoio frontal dos avançados. Caso seja em condução, os jogadores sem bola devem movimentarem-se de forma a serem solução ao portador da bola e este deve fixar ao máximo o adversário para depois soltar a bola.

Por último, caso a bola seja recuperada em zonas baixas, no terço defensivo, a equipa tem como referências o passe nos avançados, tanto na profundidade como a servir de apoio frontal. A variação do centro de jogo, caso essa opção não seja viável, é outra opção para transitarmos.

#### **4.4.2.5 Esquemas Táticos – Ofensivos**

##### **Lançamentos Laterais**

- Reposição, se possível, curta e com qualidade para tirar a bola da zona de pressão, se assim não for possível, uma reposição mais longa com referência num dos avançados.

### **Livres Laterais**

- 2 jogadores perto da bola para ameaçar batida fechada ou aberta, com 5 jogadores no ataque às zonas de finalização, 2 homens à entrada da área para prevenir uma possível transição e 1 jogador mais recuado;
- Bola batida para a zona que o adversário apresente mais dificuldade em defender (consoante observação).

### **Cantos**

- 2 jogadores na zona da bola e, caso o adversário decida defender apenas com um elemento a zona da bola, saímos curto aproveitando a superioridade;
- 5 jogadores no ataque à zona de finalização, 2 na entrada da grande área e 1 mais recuado prevenindo assim a transição adversária.

## **4.4.2.6 Esquemas Táticos – Defensivos**

### **Lançamentos Laterais**

- Organizar rapidamente com marcações zonais;
- Tentar que o adversário procure soluções mais atrasadas e/ou a tomar uma má decisão, recuperando assim a posse de bola.

### **Livres Laterais**

- Marcação zonal, com uma linha de 7 jogadores mais o guarda-redes a defender as zonas de finalização, 1 jogador entrada da área e 2 na barreira

### **Cantos**

- Marcação mista, com 9 jogadores (2 com referências individuais) mais o guarda-redes a defenderem as zonas de finalização e 1 jogador à entrada da área.

## 4.5 Microciclos e respectivas análises

### 4.5.1 Microciclo 40

A figura 14 é um exemplo de um microciclo semanal e correspondentes sessões de treino. Esta diz respeito ao microciclo número 40 da semana de 22 de abril de 2024 a 28 de abril de 2024.

Em semana que não haja competição, a equipa treina igualmente 4 dias, tendo 3 folgas (terça, sábado e domingo). A maior diferença nesses casos é que à sexta-feira a intensidade do treino será maior pois têm 2 folgas após esse dia.

MOREIRENSE FUTEBOL CLUBE - SUB-19 - MICROCICLO							
Microciclo 40 - 22/04 a 28/04	2ª Feira	UT N°169 23/04/24 3ª Feira	UT N°170 24/04/24 4ª Feira	UT N°171 - 25/04/24 5ª Feira	UT N°172 - 26/04/24 6ª Feira	J10 - Fase Manutenção Sábado - 27/04/24	Domingo
Campo	-----	N°2 (Completo)	N°2 (Completo)	N°3 (Completo)	N°2 (Metade)	Campo N°2 Moreirense	-----
Hora	-----	17:00	17:00	17:00	17:00	16:00	-----
Objetivos Específicos	-----	ODEF Setorial e Intersetorial Zona Pressionante	OOF vs Pressão a 2/3 Dinâmicas de Criação Transição Defensiva	TOF/TDEF MPB + TDEF Atitude competitiva	Esquemas Táticos Finalização Organização Coletiva	Momento Competitivo	-----
Intensidade	-----	Alta - 80/90%	Alta - 80/90%	Média/Alta - 70/80%	Média - 50/60%	Ritmo Competitivo	-----
N° Atletas	-----	20 + 3 GR	21 + 3 GR	21 + 2 GR	20 + 2 GR	18 + 2 GR	-----
Conteúdos	DESCANSO	<p><b>Pré-Treino/Fase Inicial:</b> Ativação sem bola MPB 4x4 + 2</p> <p><b>Fase Fundamental:</b> ODEF - Setorial LD e LM + LA ODEF - 8x6 (+2) + 5x4</p> <p><b>Fase Final:</b> ODEF Bloco Médio/Alto GR + 10x10 + GR - Zona Pressionante</p>	<p><b>Pré-Treino/Fase Inicial:</b> Ativação com bola</p> <p><b>Fase Fundamental:</b> OOF - Criação a 3 vs Pressão em 3-5-2 OOF - Dinâmicas de Criação 9x8 vs Linha de 5 + 3 + Transição Defensiva</p> <p><b>Fase Final:</b> Jogo 10x10 + 1</p>	<p><b>Pré-Treino/Fase Inicial:</b> Video Pós-Jogo Ativação sem bola/ Velocidade Meinhos reação 6x2</p> <p><b>Fase Fundamental:</b> TOF/TDEF 3x2/4x3</p> <p><b>Fase Final:</b> Competitivo 3 Equipas</p>	<p><b>Pré-Treino/Fase Inicial:</b> Meinhos 8x2 Reação Ludico</p> <p><b>Fase Fundamental:</b> Finalização PDB DEF</p> <p><b>Fase Final:</b> Jogo + Esquemas Táticos</p>	 <p>J10 Fase Manutenção Moreirense x AVS</p>	DESCANSO

Figura 14 Microciclo nº 40 (22 abril - 28 abril)

Neste caso, três dos treinos decorreram no campo de treinos de futebol de 11 do Moreirense Futebol Clube, onde treinamos em meio-campo em um dia, sendo que este microciclo teve a particularidade de na Unidade de Treino 171 ser realizada no campo de futebol de 7.

### 4.5.1.1 Unidade de Treino (UT) Nº 169

Caracterização da UT 169, representada na figura 15.


 <b>Moreirense FC</b> Juniiores A		Treino 169 Época 2023/2024
<b>Mesociclo:</b> 2	<b>Microciclo:</b> 38	<b>Período:</b> Competição
<b>Data:</b> 23/04/2024 (Terça-feira)	<b>Hora:</b> 17:00 às 18:30	<b>Duração:</b> 90'
<b>Local:</b> Campo de Treinos 2 <b>Área de treino:</b> Completo	<b>Material:</b> Sinalizadores, coletes, bolas, 4 mini balizas, 2 balizas de futebol de 11, cones	
<b>Principais objectivos:</b>		<b>Objectivos complementares:</b>
Organização Defensiva Setorial Organização Defensiva Coletiva Momentos de pressão vs Ca3 + 1		Transição Ofensiva Recuperação Defensiva

Figura 15 Caracterização da UT 169

#### Fase Inicial (Figura 16)

- Ativação Geral – 5`
- Manutenção de posse de bola com reação à perda – 6x4/4x2 + 1 – 5` x 2

#### Fase Fundamental (Figura 17 e 18)

- Organização Defensiva (Bloco Médio/Alto) 6x7 - Basculação e dinâmicas da linha defensiva em Bloco Médio/Baixo – 10` x 2.
- Bloco Médio/Transição Ofensiva – 7x6 + 5x4 – 6` x 3

#### Fase Final (Figura 19)

- Organização Defensiva coletiva – 8 + Guarda Redes x 9 + Transição Ofensiva 4x2 – 8` x 2

#### Exercício 1

Ativação geral – Corrida contínua e mobilidade articular.

## Exercício 2


MPB c/Reação à perda - 6x4/4x2 + 1	
	<p><b>Descrição:</b> Exercício de MPB 4x2 + 1 que se transforma em 6x4 + 1 após recuperação dos "2" que pressionam</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Manutenção da posse de bola em espaço reduzido - Mobilidade c/bola TDEF - Reação à perda na zona da bola</p>
<p><b>Observações:</b> 1 - Moura - Peixoto - Assis - Carlos    Ruben - Chico - Anjos - Dani    Vasco - Matheus 2 - Pedro - Hugo - André - Martim    Janeiro - Teixeira - Rodrigo - Mendes    Abreu - Rui</p>	<p><b>Hora</b> 10m</p> <p><b>Atletas</b> 22</p> <p><b>Espaço</b> 1/2 campo de futebol de 11</p>
	<p><b>TA:</b> 15m</p>

Figura 16 Fase Inicial

## Exercício 3

ODEF - B. Médio/Alto 6x7 - Basculação e dinâmicas da LD em bloco médio/baixo	
	<p><b>Descrição:</b> Um grupo trabalha pressão em bloco médio/alto em situação de 6x7, com objetivo de recuperar a bola e finalizar na baliza de 11 ou numa das mini balizas, os 7 em posse procuram passar com bola controlada por uma das 3 balizas.</p> <p>Outro grupo trabalha em situação de 4x4 (+2) com os 4 da LD a terem de bascular em função da bola, retirar espaço à frente ou profundidade, e posicionarem-se corretamente em situações de cruzamento e bola no corredor</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Trabalhar timings de pressão - Transição bloco médio/alto Fecho do espaço interior e intensificação da pressão nos timings corretos</p>
<p><b>Observações:</b></p>	<p><b>Hora</b> 20m</p> <p><b>Atletas</b> 24</p> <p><b>Espaço</b> campo completo de futebol de 11</p>
	<p><b>TA:</b> 35m</p>

Figura 17 Fase Fundamental

## Exercício 4

Bloco Médio/TOF - 7x6 + 5x4	
	<p><b>Descrição:</b> Uma equipa organizada em 4-4-2 procura impedir a progressão da equipa adversária pelas zonas delineadas, com objetivo de recuperar e sair em transição 4x2 - Caso adversário passe com bola controlada pelas zonas, ataca a linha defensiva em situação 5x4 + GR</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Impedir progressão pelos corredores laterais e espaço central com Linha média + 2 avançados Comportamentos em bloco médio/baixo da Linha Defensiva</p>
<p><b>Observações:</b> 1 - Moura - Vasco - Peixoto - Janeiro - Chico - Teixeira - Mendes - Dani - Rui - Rodrigo 2 - Ruben - Hugo - Matheus - Pedro - Assis - André - Anjos - Abreu - Carlos - Martim</p>	<p><b>Hora</b> 18m</p> <p><b>Atletas</b> 22</p> <p><b>Espaço</b> campo completo de futebol de 11</p>
	<p><b>TA:</b> 53m</p>

Figura 18 Fase Fundamental

## Exercício 5

ODEF Coletiva - 8+GR x 9 + TOF 4x2		
	<p><b>Descrição:</b> Uma equipa em bloco médio baixo procura fechar espaços e condicionar criação e finalização do adversário com apenas 2 linhas de 4 - Após recuperação deve procurar avançados para superar pressão de forma vertical - Extremos chegam para criar situação de 4x2 e finalizar</p>	<p><b>Hora</b> 16m</p>
	<p><b>Objectivos específicos:</b> Coesão do bloco médio/baixo - Fecho dos espaços entre linhas e nos corredores Defesa da área Momento de transição em bloco médio/baixo</p>	<p><b>Atletas</b> 21</p> <p><b>Espaço</b> 2/3 do campo de futebol de 11</p>

Figura 19 Fase Final

### 4.5.1.2 Unidade de Treino (UT) Nº170

Caracterização da UT 170, representada na figura 20.

		<b>Moreirense FC</b> Júniores A		Treino 170 Época 2023/2024	
<b>Mesociclo:</b> 2	<b>Microciclo:</b> 38	<b>Período:</b> Competição			
<b>Data:</b> 24/04/2024 (Quarta-feira)	<b>Hora:</b> 17:00 às 18:30	<b>Duração:</b> 90'			
<b>Local:</b> Campo de Treinos 2 <b>Área de treino:</b> Completo		<b>Material:</b> Sinalizadores, coletes, bolas, 4 mini balizas, 2 balizas de futebol de 11, cones			
<b>Principais objectivos:</b>			<b>Objectivos complementares:</b>		
Dinâmicas de construção/Criação vs estrutura em 3-5-2 Dinâmicas de criação no ultimo terço vs Linha de 5			Transição Defensiva Técnica Individual		

Figura 20 Caracterização da UT 170

#### Fase Inicial (Figura 21)

- Ativação Geral – 5`
- Ativação com bola – *Scanning* e recepção orientada – 10`

#### Fase Fundamental (Figura 22 e 23)

- Organização Ofensiva – Construção 4x2 – 10x8 + Ataque Rápido 4x2 – 10` x 2
- Organização Ofensiva – Dinâmicas de Criação 8x6 – 9` x 2

#### Fase Final (Figura 24)

- Jogo 11x11 em espaço reduzido – 10`

## Exercício 1

Ativação geral – Corrida contínua e mobilidade articular

## Exercício 2


Ativação com bola - "Scanning" e recepção orientada		
	<p><b>Descrição:</b> Exercício de passe, orientação dos apoios e recepção sob pressão, de costas para o jogo Bola inicia no homem de frente para o jogo, que passa ao homem do meio, que deve perceber de onde vai receber pressão, orientar os apoios para o lado contrário e consequentemente a recepção - Caso receba pressão direta e/ou dos 2 elementos, deve utilizar o apoio frontal e devolver a bola</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Melhorar a capacidade de orientação da recepção/decisão conforme a pressão recebida</p>	<p><b>Hora</b> 10m</p> <p><b>Atletas</b> 20</p> <p><b>Espaço</b> 1/2 campo</p>
	<p><b>Observações:</b></p>	<p><b>TA:</b> 15m</p>

Figura 21 Fase Inicial

## Exercício 3


OOF - Construção a 4x2 - 10x8 + Ataque rápido 4x2		
	<p><b>Descrição:</b> Uma equipa inicia construção em 10x8 para progredir com passe pelas portas definidas - Após progredir, ataca 4x2 + 1 Caso equipa em momento defensivo recupere bola, devem finalizar nas mini balizas</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Dinâmicas de construção a 4 + 2 Atrair pressão para atacar com superioridade numérica</p>	<p><b>Hora</b> 20m</p> <p><b>Atletas</b> 22</p> <p><b>Espaço</b> 2/3 do campo de futebol de 11</p>
	<p><b>Observações:</b> Construção a 3+2 (3-2-2 x 3-2) 1 - Moura - Vasco - Castro - Janeiro - Chico - Teixeira - Carlos - Rui - Anjos - Abreu 2 - Ruben - Hugo - Matheus - Pedro - Assis - André - Rodrigo - Martin - Mendes - Dani</p>	<p><b>TA:</b> 35m</p>

Figura 22 Fase Fundamental

## Exercício 4

OOF - Dinâmicas de Criação 8x6		
	<p><b>Descrição:</b> Uma equipa ataca em situação de superioridade numérica 8x6, com objetivo de criar situações de finalização, e impedir transição ofensiva do adversário Caso haja transição ofensiva, inicia situação de 3x2, com a equipa que perde bola a ter de recuperar rapidamente posição</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Melhoria e introdução a dinâmicas e ocupamentos zonais na fase de criação e finalização</p>	<p><b>Hora</b> 18m</p> <p><b>Atletas</b> 21</p> <p><b>Espaço</b> 2/3 do campo de futebol de 11</p>
	<p><b>Observações:</b></p>	<p><b>TA:</b> 53m</p>

Figura 23 Fase Fundamental

## Exercício 5

Jogo 11x11 em Espaço reduzido		
	<b>Descrição:</b> Situação de jogo 11x11 em espaço reduzido	<b>Hora</b> 10m
	<b>Objectivos específicos:</b> Atitude competitiva Aplicação de conteúdos coletivos e individuais	<b>Atletas</b> 22  <b>Espaço</b> 1/2 campo
<b>Observações:</b>		<b>TA:</b> 1h 3m

Figura 24 Fase Final

### 4.5.1.3 Unidade de Treino (UT) Nº171

Caracterização da UT 171, representada na figura 25.

 <b>Moreirense FC</b> Juniiores A		<b>Treino 171</b> <b>Época 2023/2024</b>
<b>Mesociclo:</b> 2	<b>Microciclo:</b> 38	<b>Período:</b> Competição
<b>Data:</b> 25/04/2024 (Quinta-feira)	<b>Hora:</b> 17:00 às 18:30	<b>Duração:</b> 90'
<b>Local:</b> Campo de Treinos 2 <b>Área de treino:</b> Completo	<b>Material:</b> Sinalizadores, coletes, bolas, 2 balizas de futebol de 11	
<b>Principais objectivos:</b> Transição Ofensiva vs Defesa a 3 Transição Defensiva - Reação à perda e defesa de baliza		<b>Objectivos complementares:</b> Técnica Individual Atitude competitiva

Figura 25 Caracterização da UT 171

#### Fase Inicial (Figura 26)

- Ativação Geral – 5`
- Meínho 6x2 com reação à perda – 10`

#### Fase Fundamental (Figura 27 e 28)

- Manutenção da Posse de bola + Transição Ofensiva/Transição Defensiva – 8` x 2

- Organização Defensiva Coletiva – Bloco Médio/Baixo – Posicionamentos – 7`30`` x 2

### Fase Final (Figura 29)

- 6x6 + Jokers móveis

### Exercício 1

Ativação Geral – Corrida contínua e mobilidade articular

### Exercício 2

Meinho 6x2 c/reação à perda		
	<p><b>Descrição:</b> 2 Meinhos 6x2 e 1 Meinho 6x0, organizados em pares, e o par que perde a bola deve rapidamente reagir e deslocar-se para o Meinho x 0, ficando o meinho em que estavam, agora em 6x0, e assim sucessivamente</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Manutenção da posse de bola Reação à perda</p>	<p><b>Hora</b> 10m</p> <p><b>Atletas</b> 20</p> <p><b>Espaço</b> Meinhos de 15x15</p>
	<p><b>Observações:</b></p>	<p><b>TA:</b> 15m</p>

Figura 26 Fase Inicial

### Exercício 3

MPB + TOF/TDEF		
	<p><b>Descrição:</b> Uma equipa procura manter bola e realizar 8 passes em situação de 6x4 podendo finalizar após esses 8 passes - Equipa em pressão procura recuperar bola e rapidamente ligar num dos 3 homens à frente, com estes a finalizar em situação de 3x2</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Aprimorar capacidade para manter posse Reação à perda/Transição defensiva Transição Ofensiva</p>	<p><b>Hora</b> 16m</p> <p><b>Atletas</b> 20</p> <p><b>Espaço</b> Campo completo de futebol de 7</p>
	<p><small>Observações: MPB 6x6 + TOF 2 (+2) x 3 3 DEF - Hugo, Vasco, Matheus, Moura 1 - Rúben - Áscis - Mendes - Rodrigo - Carlos - Pedro   Janeiro - Castro - Anjos - Dani - Marim - André FIN - Abreu - Rui</small></p>	<p><b>TA:</b> 31m</p>

Figura 27 Fase Fundamental

## Exercício 4

ODEF Coletiva - Bloco Médio/Baixo - Posicionamentos		
	<p><b>Descrição:</b> Trabalho analítico de posicionamentos e ocupação dos espaços em organização defensiva nos momentos de bloco médio e baixo</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Organização Defensiva - Posicionamento e ocupação do espaço Manutenção da posse de bola - Dinâmicas de pressão a 3/4</p>	<p><b>Hora</b> 15m</p> <p><b>Atletas</b> 24</p> <p><b>Espaço</b> campo completo de futebol de 11</p>
	<p><b>Observações:</b></p>	<p><b>TA:</b> 46m</p>

Figura 28 Fase Fundamental

## Exercício 5

6x6 + Jokers móveis		
	<p><b>Descrição:</b> Jogo em espaço reduzido 6x6 + 6 jokers móveis (2 dentro do espaço e 4 por fora a movimentarem-se à volta do quadrado para serem opção)</p> <p>Jogos de 6 minutos com limite de 3 toques para quem está dentro e 2 para os jokers - Formato torneio - Vitória 2 pontos, empate 0, derrota -1</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Melhorar a capacidade de definição em espaços curtos Mobilidade sem bola</p>	<p><b>Hora</b> 20m</p> <p><b>Atletas</b> 20</p> <p><b>Espaço</b> 1/2 campo</p>
	<p><b>Observações:</b> 1 - Pedro - Hugo - Castro - Anjos - Carlos - Rodrigo 2 - Ruben - Vasco - André - Mendes - Martin - Dani 3 - Moura - Matheus - Janeiro - Assis - Rui - Abreu</p>	<p><b>TA:</b> 1h 6m</p>

Figura 29 Fase Final

### 4.5.1.4 Unidade de Treino (UT) Nº172

Caracterização da UT 172, representada na figura 30.


 <b>Moreirense FC</b> Juniiores A		Treino 172 Época 2023/2024
<b>Mesociclo:</b> 2	<b>Microciclo:</b> 38	<b>Período:</b> Competição
<b>Data:</b> 26/04/2024 (Sexta-feira)	<b>Hora:</b> 17:00 às 18:30	<b>Duração:</b> 90'
<b>Local:</b> Campo de Treinos 2 <b>Área de treino:</b> 1/2	<b>Material:</b> Sinalizadores, coletes, bolas, 2 balizas de futebol de 11, cones	
<b>Principais objectivos:</b>	<b>Objectivos complementares:</b>	
Organização Tática Coletiva Preparação estratégica para o jogo Esquemas Táticos	Finalização Dinâmicas de ultimo terço	

Figura 30 Caracterização da UT 172

### Fase Inicial (Figura 31 e 32)

- Meinho 6x2 com reação à perda – 10`
- Velocidade Reação + concentração – 10`

### Fase Fundamental (Figura 33)

- Organização Ofensiva – Padronizado – Criação a 3 – 15`

### Fase Final (Figura 34)

- Competitivo 11x11 + Esquemas Táticos + Pontapé de Baliza Defensivo/Ofensivo – 15` x 2

### Exercício 1

Meinho 6x2 c/reação à perda		
	<p><b>Descrição:</b> 2 Meinhos 6x2 e 1 Meinho 6x0, organizados em pares, e o par que perde a bola deve rapidamente reagir e deslocar-se para o Meinho x 0, ficando o meinho em que estavam, agora em 6x0, e assim sucessivamente</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Manutenção da posse de bola Reação à perda</p>	<p><b>Hora</b> 10m</p> <p><b>Atletas</b> 20</p> <p><b>Espaço</b> Meinhos de 15x15</p>
<b>Observações:</b>		<b>TA:</b> 10m

Figura 31 Fase Inicial

### Exercício 2


Velocidade Reação + Concentração		
	<p><b>Descrição:</b> 1 elemento dentro de um quadrado, cada vértice de um quadrado tem um número - Deslocam-se aos diferentes vértices após estímulo sonoro - Saem em velocidade ao apito</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Aumento dos níveis de velocidade de reação e concentração</p>	<p><b>Hora</b> 10m</p> <p><b>Atletas</b> 21</p> <p><b>Espaço</b> 2/3 do campo de futebol de 7</p>
<b>Observações:</b>		<b>TA:</b> 20m

Figura 32 Fase Inicial

### Exercício 3


OOF - Padronizado - Criação a 3		
	<p><b>Descrição:</b> Equipa em posse procura executar em situação de 10x0 as dinâmicas e movimentações propostas</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Padronização de movimentações e dinâmicas coletivas ofensivas</p>	<p><b>Hora</b> 15m</p> <p><b>Atletas</b> 20</p> <p><b>Espaço</b> 1/2 campo de futebol de 11</p>
	<p><b>Observações:</b> 1 - Moura - Vasco - Chico - Pedro - Assis - Castro - Mendes - Rui - Carlos - Dani 2 - Ruben - Hugo - Matheus - Janeiro - Leite - André - Martim - Rodrigo - Anjos - Abreu</p>	<p><b>TA:</b> 35m</p>

Figura 33 Fase Fundamental

### Exercício 4

Competitivo 11x11 + Esquemas Táticos + PDB DEF/Ofensivo		
	<p><b>Descrição:</b> Competitivo 11x11, com equipa que ataca baliza no meio-campo a trabalhar Esquemas Táticos Defensivos, e equipa que defende baliza do meio-campo a trabalhar Esquemas Táticos Ofensivos</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Aperfeiçoamento de aspetos táticos e esquemas táticos para o jogo</p>	<p><b>Hora</b> 30m</p> <p><b>Atletas</b> 22</p> <p><b>Espaço</b> 1/2 campo de futebol de 11</p>
	<p><b>Observações:</b></p>	<p><b>TA:</b> 1h 5m</p>

Figura 34 Fase Final

#### 4.5.2 Microciclo 41

Na figura 35 é possível observar a organização de um microciclo padrão do escalão de juniores Sub-19 do Moreirense Futebol Clube, durante o período competitivo, representativo ao nº 41 da temporada.

Neste caso, três dos treinos decorreram no campo de treinos de futebol de 11 do Moreirense Futebol Clube, onde treinamos em meio-campo em um dia, sendo que este microciclo teve a particularidade de na Unidade de Treino 175 ser realizada na Academia.

MOREIRENSE FUTEBOL CLUBE - SUB-19 - MICROCICLO							
Microciclo 42 - 29/04 a 05/04	UT Nº173 - 29/04/24 2ª Feira	UT Nº174 30/04/24 3ª Feira	UT Nº175 01/05/24 4ª Feira	UT Nº176 - 02/05/24 5ª Feira	6ª Feira	J11 - Fase Manutenção Sábado - 04/05/24	Domingo
Campo	Nº2 (Metade)	Nº2 (Completo)	Nº6 (Academia)	Nº2 (Metade)	-----	Campo Vianense	-----
Hora	17:00	17:00	10:00	17:00	-----	17:00	-----
Objetivos Específicos	Recuperação Ativa Niveleção de Cargas	ODEF - Pressão zonal/ Control Prof. Transição Ofensiva	OOF - Criação vs (5-3-2) Transição Defensiva	MPB + TDEF - Reação à perda Organização Coletiva	-----	Momento Competitivo	-----
Intensidade	- utilizados - Alta 80% + utilizados - Baixa 30/40%	Alta - 80/90%	Alta - 80/90%	Média/Alta - 70/80%	-----	Ritmo Competitivo	-----
Nº Atletas	21 (9) + 2 GR	20 + 3 GR	21 + 3 GR	20 + 2 GR	-----	18 + 2 GR	-----
Conteúdos	<p><b>Pré-Treino/Fase Inicial:</b> Video Pós-Jogo Corrida contínua + Meinho 8x2</p> <p><b>Fase Fundamental:</b> MPB 10x5 MPB 4x4 + 4</p> <p><b>Fase Final:</b> Competitivo GR + 4x4 + GR</p>	<p><b>Pré-Treino/Fase Inicial:</b> Ativação sem bola MPB 3 Equipas 7x3 + 4</p> <p><b>Fase Fundamental:</b> Pressão zonal + Control Prof. - 8 (+2) x 6 (+ LD) ODEF - Bloco Médio/ Alto - Fecho do CC</p> <p><b>Fase Final:</b> ODEF Bloco Médio/ Baixo GR + 8x9 + TOF 4x3</p>	<p><b>Pré-Treino/Fase Inicial:</b> Ativação com bola/ Técnica Individual</p> <p><b>Fase Fundamental:</b> OOF - 2ª Etapa a 4 + 2 OOF - Dinâmicas de Criação vs Linha de 5 + 3 + Transição Defensiva</p> <p><b>Fase Final:</b> Jogo 10x10 + 1</p>	<p><b>Pré-Treino/Fase Inicial:</b> Video Adversário Ativação sem bola/ Velocidade Meinho Reação 8x2</p> <p><b>Fase Fundamental:</b> MPB/TDEF 10x6 (+4)</p> <p><b>Fase Final:</b> Competitivo 3 Equipas</p>	DESCANSO	 J11 Fase Manutenção Vianense x Moreirense	DESCANSO

Figura 35 Microciclo nº 41 (29 abril - 5 maio)

#### 4.5.2.1 Unidade de Treino (UT) Nº173

Caracterização da UT 173, representada na figura 36.


 <b>Moreirense FC</b> Juniores A		<b>Treino 173</b> <b>Época 2023/2024</b>
<b>Mesociclo:</b> 2	<b>Microciclo:</b> 39	<b>Período:</b> Competição
<b>Data:</b> 29/04/2024 (Segunda-feira)	<b>Hora:</b> 17:00 às 18:30	<b>Duração:</b> 90'
<b>Local:</b> Campo de Treinos 2 <b>Área de treino:</b> 1/2	<b>Material:</b> Sinalizadores, coletes, bolas, 4 mini balizas, 2 balizas de futebol de 11	
<b>Principais objectivos:</b>	<b>Objectivos complementares:</b>	
Nivelar cargas dos mais utilizados com os menos utilizados Recuperação Ativa	Técnica Individual Atitude Competitiva Manutenção da Posse de Bola	

Figura 36 Caracterização da UT 173

#### Fase Inicial (Figura 37)

- Corrida Contínua + Manutenção da Posse de Bola 6x2 – 15`

#### Fase Fundamental (Figura 38 e 39)

- Manutenção da Posse de bola em Estrutura 10x6 + 3 – 7`30`` x 2

- Jogo em Espaço Reduzido/Manutenção da Posse de Bola 5x5 + 1/4x4 + 2

### Fase Final (Figura 40)


- Competitivo + *Shuttle* Bronco

### Exercício 1

<b>Corrida Contínua + MPB 6x2</b>		
	<p><b>Descrição:</b> 4 minutos de corrida contínua + 3 de MPB + 4 de corrida contínua + 3 de MPB</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Ativação e aumento da temperatura corporal Técnica individual - Dinâmicas pressão a 2</p>	<p><b>Hora</b> 15m</p> <p><b>Atletas</b> 24</p> <p><b>Espaço</b> campo completo de futebol de 11</p>
	<p><b>Observações:</b></p>	<p><b>TA:</b> 15m</p>

*Figura 37 Fase Inicial*

### Exercício 2

<b>5x5 + 1 / 4x4 + 2 - JER / MPB</b>		
	<p><b>Descrição:</b> 1 - 5x5 + 1 (uma equipa com 2 apoios horizontais, e outra com 2 apoios verticais) com objetivo de fazer a bola chegar aos 2 apoios sem o adversário tocar na bola</p> <p>2 - 4x4 + 2 jokers interiores, com uma equipa por fora do quadrado, em posse com os 2 jokers, e outra dentro a procurar recuperar (quando recupera, vão para fora do quadrado, e a outra entra para pressionar) - Objetivo 6 passes</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Capacidade de MPB em espaços reduzidos Melhoria da capacidade de jogo exterior/interior/verticalidade</p>	<p><b>Hora</b> 13m</p> <p><b>Atletas</b> 21</p> <p><b>Espaço</b> 1/2 campo de futebol de 11</p>
	<p><b>Observações:</b> 4x4+5 1 - Ruben - Carlos - Anjos - Teixeira 2 - Pedro - Castro - Rui - Assis Jokers - Rodrigo - Padeiro (GR) - Teixeira (GR) - João (GR) - Tiago</p>	<p><b>TA:</b> 43m</p>

*Figura 38 Fase Fundamental*

### Exercício 3

MPB Estrutura 10x6 + 3	
	<p><b>Descrição:</b> Equipa em posse procura realizar 8 passes e finalizar após esses passes. Equipa em pressão procura recuperar e ligar num dos apoios exteriores (1 ponto) ligar numa das mini balizas (2 pontos), ou finalizar nas mini balizas após usarem apoio exterior (3 pontos)</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Manutenção da Posse de Bola Transição Defensiva</p>
<p><b>Observações:</b> 1 - Moura - Vasco - Matheus - Janeiro - André - Mendes - Abreu - Dani - Martim 2 - Ruben - Castro - Anjos - Rui - Pedro 3 - Assis - Teixeira - Carlos - Rodrigo</p>	<p><b>Hora</b> 15m</p> <p><b>Atletas</b> 19</p> <p><b>Espaço</b> 1/2 campo de futebol de 11</p>
<b>TA: 30m</b>	

Figura 39 Fase Fundamental

### Exercício 4


Competitivo + Shuttle Bronco	
	<p><b>Descrição:</b> 4 equipas de 4, 2 dentro de um campo com 35 metros de comprimento e pela largura da área a fazer jogo 4x4 + GRs, e outras 2 equipas fora a fazer um exercício de corrida em alta intensidade com mudanças de direção e travagens com limite de tempo</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Melhoria dos índices competitivos e físicos Técnica Individual</p>
<p><b>Observações:</b></p>	<p><b>Hora</b> 20m</p> <p><b>Atletas</b> 18</p> <p><b>Espaço</b> 1/2 campo de futebol de 11</p>
<b>TA: 1h 3m</b>	

Figura 40 Fase Final

## 4.5.2.2 Unidade de Treino (UT) Nº174

Caracterização da UT 174, representada na figura 41.

		<b>Moreirense FC</b> Júniores A		Treino 174 Época 2023/2024	
<b>Mesociclo:</b> 2	<b>Microciclo:</b> 39	<b>Período:</b> Competição			
<b>Data:</b> 30/04/2024 (Terça-feira)	<b>Hora:</b> 17:00 às 18:30	<b>Duração:</b> 90'			
<b>Local:</b> Campo de Treinos 2		<b>Material:</b> Sinalizadores, coletes, bolas, 4 mini balizas, 2 balizas de futebol de 11, cones			
<b>Área de treino:</b> Completo					
<b>Principais objectivos:</b>			<b>Objectivos complementares:</b>		
Organização Defensiva setorial e Intersetorial Zona Pressionante Fecho do corredor central			Transição Ofensiva Manutenção da Posse de Bola		

Figura 41 Caracterização da UT 174

### Fase Inicial (Figura 42)

- Ativação Geral – 5`
- Manutenção da Posse de Bola e Variação do Centro de Jogo – 15`

### Fase Fundamental (Figura 43 e 44)

- Organização Defensiva – Intersectorial – Pressão 6 (+4) x 8 (+2)
- Organização Defensiva – Fecho do espaço entre linhas em momentos de bloco médio/alto

### Fase Final (Figura 45)

- Organização Defensiva Coletiva – 8 + Guarda Redes x 9 + Transição Ofensiva 4x2

### Exercício 1

Ativação geral - Ativação Geral – Corrida contínua e mobilidade articular

### Exercício 2


MPB e VCJ - Pressão zonal - 7x3		
	<p><b>Descrição:</b> 3 retângulos, 2 de 30x15 e um 5x15, com 3 equipas de 7 - 1 equipa em posse num retângulo de 30x15 procura fazer 7 passes entre si para poder VCJ para outra equipa em espera. 3 que pressionam procuram recuperar e também fazer a bola chegar à equipa em espera, tendo a bola de passar por um dos 4 restantes elementos da equipa, no retângulo central</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Manutenção da posse de bola em espaços curtos Variar centro de jogo após atrair adversário Capacidade de pressão zonal e coberturas defensivas</p>	<p><b>Hora</b> 15m</p> <p><b>Atletas</b> 21</p> <p><b>Espaço</b> 1/2 campo - 2 retângulos com 30x15 e um retângulo com 5x15</p>
<p><b>Observações:</b> 1 - Pedro - Hugo - Chico - Teixeira - Rodrigo - Leite 2 - Moura - Matheus - Assis - Anjos - Martim - Abreu 3 - Ruben - Vasco - André - Carlos - Rui - Dani</p>		<p><b>TA:</b> 20m</p>

Figura 42 Fase Inicial

### Exercício 3

ODEF - Intersectorial - Pressão 6 (+4) x 8 (+2)		
	<p><b>Descrição:</b> Equipa em posse, com 8 elementos, 2 linhas de 4, procura progredir através de passe, rasteiro ou longo, vertical, com objetivo de finalizar na outra baliza.</p> <p>Equipa em processo defensivo (6 jogadores) procura fechar espaços e linhas verticais e intensificar a pressão com bola no corredor central, com objetivo de recuperar e finalizar. Linha defensiva ativa para fechar linhas para os 2 jogadores nas costas. Caso bola entre, rasteira, nesses 2 jogadores, estes finalizam 2x1. Caso seja longa, linha defensiva deve baixar rapidamente e defender 2x4</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Intensidade de pressão em espaço reduzido Impedir progressão com passe progressivo</p>	<p><b>Hora</b> 18m</p> <p><b>Atletas</b> 20</p> <p><b>Espaço</b> Comprimento de uma grande área até à outra grande área - Largura pela grande área</p>
<p><b>Observações:</b> ODEF - 8x6 (+4) 1 (3-5-2) - Moura - Vasco - Tiago - Tomás - Rui - Chico - Assis - Anjos - Leile - Abreu 2 (4-2-1-3) - Ruben - Hugo - Matheus - Pedro - André - Teixeira - Rodrigo - Dani - Carlos - Martin</p>		<p><b>TA:</b> 38m</p>

Figura 43 Fase Fundamental

### Exercício 4

ODEF - Fecho do espaço entre linhas em momentos de bloco médio/alto		
	<p><b>Descrição:</b> Uma equipa controla espaço entre linhas e obriga adversário a ir para o corredor, não podendo permitir dois passes interiores e ligação exterior - outra equipa procura criar situação de finalização através de jogo interior/exterior</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Controlo e fecho do espaço entre linhas</p>	<p><b>Hora</b> 22m</p> <p><b>Atletas</b> 22</p> <p><b>Espaço</b> 2/3 do campo de futebol de 11</p>
<p><b>Observações:</b></p>		<p><b>TA:</b> 1h</p>

Figura 44 Fase Fundamental

### Exercício 5

ODEF Coletiva - 8+GR x 9 + TOF 4x2		
	<p><b>Descrição:</b> Uma equipa em bloco médio baixo procura fechar espaços e condicionar criação e finalização do adversário com apenas 2 linhas de 4 - Após recuperação deve procurar avançados para superar pressão de forma vertical - Extremos chegam para criar situação de 4x2 e finalizar</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Coesão do bloco médio/baixo - Fecho dos espaços entre linhas e nos corredores Defesa da área Momento de transição em bloco médio/baixo</p>	<p><b>Hora</b> 16m</p> <p><b>Atletas</b> 21</p> <p><b>Espaço</b> 2/3 do campo de futebol de 11</p>

Figura 45 Fase Final

### 4.5.2.3 Unidade de Treino (UT) Nº175

Caracterização da UT 175, representada na figura 46.

		<b>Moreirense FC</b> Juniiores A	<b>Treino 175</b> <b>Época 2023/2024</b>
<b>Mesociclo:</b> 2	<b>Microciclo:</b> 39	<b>Período:</b> Competição	
<b>Data:</b> 01/05/2024 (Quarta-feira)	<b>Hora:</b> 10:00 às 11:30	<b>Duração:</b> 90'	
<b>Local:</b> Campo de Treinos 2 <b>Área de treino:</b> Completo		<b>Material:</b> Sinalizadores, coletes, bolas, cones, 4 mini balizas, 2 balizas de futebol de 11	
<b>Principais objectivos:</b>		<b>Objectivos complementares:</b>	
Organização Ofensiva Dinâmicas de Criação a 3+2 e a 4+2		Transição Defensiva Técnica Individual	

*Figura 46 Caracterização da UT 175*

#### **Fase Inicial** (Figura 47)

- Ativação com bola – “Scanning” e receção orientada

#### **Fase Fundamental** (Figura 48 e 49)

- 1ª Fase de construção – 8x6 + Finalização 4x2 – 11` x 2
- Organização Ofensiva – 2ª etapa + Fase de Criação – 10` x 2

#### **Fase Final** (Figura 50)

- Organização Ofensiva – Criação em profundidade/jogo exterior – 13` x 2

## Exercício 1


Ativação com bola - "Scanning" e recepção orientada		
	<p><b>Descrição:</b> Exercício de passe, orientação dos apoios e recepção sob pressão, de costas para o jogo Bola inicia no homem de frente para o jogo, que passa ao homem do meio, que deve perceber de onde vai receber pressão, orientar os apoios para o lado contrário e conseqüentemente a recepção - Caso receba pressão direta e/ou dos 2 elementos, deve utilizar o apoio frontal e devolver a bola</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Melhorar a capacidade de orientação da recepção/decisão conforme a pressão recebida</p>	<p><b>Hora</b> 10m</p> <p><b>Atletas</b> 20</p> <p><b>Espaço</b> 1/2 campo</p>
	<p><b>Observações:</b></p>	<p><b>TA:</b> 10m</p>

Figura 47 Fase Inicial

## Exercício 2

1ª Fase de construção - 8x6 + Finalização 4x2		
	<p><b>Descrição:</b> Equipa em posse deve procurar sair com bola controlada pelas portas definidas, devendo procurar os homens livres para superar pressão adversária, estruturada em 2-3-1 - Após progressão, equipa finaliza em situação de 4x2</p> <p>Equipa em pressão após recuperação deve procurar finalizar nas mini balizas</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Dinâmicas ofensivas e uso da superioridade no corredor central para criar espaço e superioridade por fora</p>	<p><b>Hora</b> 22m</p> <p><b>Atletas</b> 18</p> <p><b>Espaço</b> 2/3 do campo de futebol de 11</p>
	<p><b>Observações:</b> 1 - Moura - Vasco - Hugo - Janeiro - Assis - André - Anjos - Abreu - Carlos - Rui 2 - Ruben - Castro - Matheus - Pedro - Teixeira - Chico - Mendes - Dani - Martim - Rodrigo</p>	<p><b>TA:</b> 32m</p>

Figura 48 Fase Fundamental

## Exercício 3

OOF - 2ª Etapa + Fase de Criação		
	<p><b>Descrição:</b> Equipa em posse inicia construção GR + 6 (+4) x 6, com objetivo de progredir pelas portas e iniciar fase de criação e finalização em situação de 8x6, devendo preparar a perda através do posicionamento final - Caso haja transição (4x2) - DLs e MCs devem rapidamente chegar para criar superioridade</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Consolidação de dinâmicas de construção e criação Preparação da perda</p>	<p><b>Hora</b> 20m</p> <p><b>Atletas</b> 20</p> <p><b>Espaço</b> 2/3 do campo de futebol de 11</p>
	<p><b>Observações:</b></p>	<p><b>TA:</b> 52m</p>

Figura 49 Fase Fundamental

## Exercício 4

OOF - Criação em profundidade/jogo Exterior		
	<p><b>Descrição:</b> 1 equipa procura criar situação de finalização através de procura da profundidade, outra equipa através de situações de cruzamento e jogo exterior</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Dinâmicas de construção e criação em jogo exterior/profundidade</p>	<p><b>Hora</b> 26m</p> <p><b>Atletas</b> 22</p> <p><b>Espaço</b> 80mx64m</p>
	<p><b>Observações:</b></p>	<p><b>TA:</b> 1h 18m</p>

Figura 50 Fase Final

### 4.5.2.4 Unidade de Treino (UT) Nº176

Caracterização da UT 176, representada na figura 51.

		Moreirense FC	Treino 176
		Juniores A	Época 2023/2024
<b>Mesociclo:</b> 2	<b>Microciclo:</b> 39	<b>Período:</b> Competição	
<b>Data:</b> 02/05/2024 (Quinta-feira)	<b>Hora:</b> 17:00 às 18:30	<b>Duração:</b> 90'	
<b>Local:</b> Campo de Treinos 2		<b>Material:</b> Sinalizadores, coletes, bolas, 2 balizas de futebol de 11, 4 mini balizas	
<b>Área de treino:</b> 1/2			
<b>Principais objectivos:</b>		<b>Objectivos complementares:</b>	
Organização Tática Coletiva Esquemas Táticos Atitude competitiva		Manutenção da Posse de Bola Transição Defensiva	

Figura 51 Caracterização da UT 176

#### Fase Inicial (Figura 52)

- Ativação Geral – 5`
- Meínho 6x2 com reação à perda – 10`

#### Fase Fundamental (Figura 53 e 54)

- Manutenção da Posse de Bola em Estrutura 10x6 + 3 – 7`30``
- Competitivo 11x11 + Esquemas Táticos + Pontapé de Baliza Defensivo/Ofensivo

## Fase Final (Figura 55)

- 6x6 + Jokers Móveis

### Exercício 1

Ativação Geral – Corrida contínua e mobilidade articular

### Exercício 2

<b>Meinho 6x2 c/reação à perda</b>		
	<p><b>Descrição:</b> 2 Meinhos 6x2 e 1 Meinho 6x0, organizados em pares, e o par que perde a bola deve rapidamente reagir e deslocar-se para o Meinho x 0, ficando o meinho em que estavam, agora em 6x0, e assim sucessivamente</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Manutenção da posse de bola Reação à perda</p>	<p><b>Hora</b> 10m</p> <p><b>Atletas</b> 20</p> <p><b>Espaço</b> Meinhos de 15x15</p>
<p><b>Observações:</b></p>		<p><b>TA:</b> 15m</p>

Figura 52 Fase Inicial

### Exercício 3

<b>MPB Estrutura 10x6 + 3</b>		
	<p><b>Descrição:</b> Equipa em posse procura realizar 8 passes e finalizar após esses passes. Equipa em pressão procura recuperar e ligar num dos apoios exteriores (1 ponto) ligar numa das mini balizas (2 pontos), ou finalizar nas mini balizas após usarem apoio exterior (3 pontos)</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Manutenção da Posse de Bola Transição Defensiva</p>	<p><b>Hora</b> 15m</p> <p><b>Atletas</b> 19</p> <p><b>Espaço</b> 1/2 campo de futebol de 11</p>
<p><b>Observações:</b> 1 - Moura - Vasco - Chico - Pedro - Assis - Teixeira - Leite - Abreu - Rui - Martim 2 - Ruben - Hugo - Matheus - Janeiro - André - Anjos - Mendes - Dani - Carlos - Rodrigo</p>		<p><b>TA:</b> 30m</p>

Figura 53 Fase Fundamental

## Exercício 4

Competitivo 11x11 + Esquemas Táticos + PDB DEF/Ofensivo		
	<p><b>Descrição:</b> Competitivo 11x11, com equipa que ataca baliza no meio-campo a trabalhar Esquemas Táticos Defensivos, e equipa que defende baliza do meio-campo a trabalhar Esquemas Táticos Ofensivos</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Aperfeiçoamento de aspetos táticos e esquemas táticos para o jogo</p>	<p><b>Hora</b> 30m</p> <p><b>Atletas</b> 22</p> <p><b>Espaço</b> 1/2 campo de futebol de 11</p>
	<p><b>Observações:</b></p>	<p><b>TA:</b> 1h</p>

Figura 54 Fase Fundamental

## Exercício 5

6x6 + Jokers móveis		
	<p><b>Descrição:</b> Jogo em espaço reduzido 6x6 + 6 jokers móveis (2 dentro do espaço e 4 por fora a movimentarem-se à volta do quadrado para serem opção)</p> <p>Jogos de 6 minutos com limite de 3 toques para quem está dentro e 2 para os jokers - Formato torneio - Vitória 2 pontos, empate 0, derrota -1</p> <p><b>Objectivos específicos:</b> Melhorar a capacidade de definição em espaços curtos Mobilidade sem bola</p>	<p><b>Hora</b> 20m</p> <p><b>Atletas</b> 20</p> <p><b>Espaço</b> 1/2 campo</p>
	<p><b>Observações:</b> 1 - Moura - Vasco - Teixeira - Anjos - Leite - Carlos - Dani 2 - Ruben - Hugo - Janeiro - Assis - Mendes - Martim - Abreu 3 - Matheus - Pedro - André - Chico - Rodrigo - Rui</p>	<p><b>TA:</b> 1h 20m</p>

Figura 55 Fase Final

## 4.6 Competição vs. Processo de treino

A gestão do treino visa a condução de um grupo com objetivos comuns, bem como a organização e a coordenação de interesses e motivações (Garganta, 2015). Para o mesmo autor, no treino, como na competição, o Futebol só tem a ganhar se assumir frontalmente a sua humanidade, em resposta a uma questão estruturante: como preparar os jogadores e as equipas de modo que o jogo seja cada vez mais competitivo e aliciante, ao mesmo tempo que se enaltece e promove a natureza humana?

Para Mesquita et al. (2010) treinar deve ser entendido como fazer aprender e desenvolver capacidades, ou seja, como um conjunto de ações organizadas, dirigidas à

finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento.

Segundo Garganta (2020), o que é verdadeiramente importante desenvolver nos jogadores durante os períodos de treino são as competências que lhes permitam exprimir-se em jogo, para lidarem com as exigências do contexto. Reforçando que, são essas competências que permitem que as equipas mais bem-sucedidas revelem coerência entre as ideias para jogar e o jogo praticado.

No fundo, o treinador transporta para os treinos problemas reais de jogo, e guia ou orienta os jogadores para a resolução dos mesmos com base nas ideias e princípios de jogo definidos pelo mesmo para o jogar da equipa e, da forma que pretende que esses mesmos problemas sejam resolvidos no contexto de jogo.

#### **4.7 Desenvolvimento Profissional**

Numa fase inicial do estágio, foi-me atribuída a tarefa de observar novos jogadores oriundos de outros clubes, inserido no período de captações do clube, neste caso para o escalão de Sub-18 em conjunto com a restante equipa técnica. Esta foi uma tarefa que me permitiu desenvolver capacidades de observação, relativamente à perceção de comportamentos e ações individuais inseridas num contexto de jogo coletivo.

Após esse período de captações, com o início da época desportiva e consequentemente o início das funções de treinador adjunto, começaram os desafios diários, uma nova experiência enriquecedora e que me permitiu estar num contexto completamente novo para mim, sendo a minha primeira experiência numa equipa técnica. Este contexto, permitiu-me ter um grande contacto com a planificação do treino, com a gestão e intervenção no treino em si, e aprender a lidar com diferentes ideias e personalidades.

Com a tarefa de observação e análise do jogo da própria equipa, tentei ao longo do tempo desenvolver da melhor forma possível, procurando informações e diferentes

análises, disponíveis online, de forma a absorver diferentes métodos, formas de trabalhar e analisar o jogo de futebol. Um elemento ao qual muito recorri e me auxiliou neste processo, foi o Treinador Henrique Abreu, que para além de ser o técnico principal da equipa técnica de Sub-18 e, posteriormente, Sub-19, acumula a função de analista da equipa sénior do Moreirense Futebol Clube há já 4 anos contando com uma vasta experiência na área num nível competitivo alto.

À medida que decorria o período de estágio, acumulava o desempenho das funções de atleta de futebol em contexto amador na Associação Desportiva Oliveirense, um clube que milita na Pró-Nacional, divisão maior do futebol distrital da Associação de Futebol de Braga. A perspetiva que tinha sobre o futebol, sendo apenas atleta, mudou radicalmente após o conjugar de funções Treinador/Atleta. Sinto que me ajudou bastante, tanto na forma de treinador em como lidar com os jogadores e compreender muitas vezes o lado deles, como serviu para ver o jogo como atleta de uma outra forma.

Em novembro passado ingressei também na formação UEFA C – Treinador de Futebol, com vista à obtenção do Grau I, realizada pela Associação de Futebol de Braga. Acredito que o facto de estudar várias temáticas, abordadas quer no mestrado como na formação e poder aplicar essa teoria na prática foi algo que me deu uma bagagem tremenda para o futuro.

Acredito que este estágio para além de melhorar as minhas competências técnico-táticas, concedendo-me novas perspetivas de jogo e de treino, melhorei as minhas capacidades de autonomia, interação e argumentação, tendo assim não só melhorado como profissional, mas também como pessoa.

## **5. Conclusões**

Terminada a época desportiva e, com ela, o período de estágio, importa agora refletir a experiência vivida e dar uma perspetiva futura.

Inicialmente foi complicado, visto que o ambiente de trabalho era completamente diferente do que estava habituado, eu era um “corpo novo” no que toca a realizar qualquer tipo de função de treinador, mas a aprendizagem valeu por isso

mesmo, tudo foi ficando mais fácil dia após dia, porque acima de tudo, o entrosamento com as diferentes pessoas do clube foi cada vez maior e esse ambiente bastante agradável no seio do grupo de trabalho fez com que o meu trabalho fluísse de maneira bastante positiva, contando com a ajuda de todos.

No que toca à minha intervenção, senti verdadeiramente a diferença sobre o que é ser jogador e treinador. Tudo tem de ser idealizado, planificado e operacionalizado ao pormenor para que o resultado no dia de jogo seja condizente com as nossas ambições.

Em treino, o facto de me terem concedido a oportunidade para poder intervir em campo em diversos exercícios, foi fundamental para o meu crescimento enquanto treinador. No ponto de vista da função que me foi atribuída e desenvolvida, o estar responsável pelo controlo do posicionamento da linha defensiva e esquemas táticos defensivos, foi desafiante e motivou-me diariamente a querer saber mais sobre o mesmo.

Os objetivos que foram delineados tanto para a equipa de Sub-18 como para os Sub-19, foram alcançados, sendo que a manutenção da equipa Sub-19 na 2ª Divisão do Campeonato Nacional é primordial para o clube continuar a atrair talento e formar melhores jogadores, até para num futuro próximo colocar este escalão na 1ª Divisão do Campeonato Nacional, que é visto como um objetivo do clube.

Em suma, um ano que nem sempre foi fácil, mas que acaba com um balanço final positivo. A maior recompensa que enquanto treinadores de formação podemos ter é a evolução de todos os atletas, ver que acabam o seu período de formação não só melhores jogadores, mas melhores pessoas. A nível pessoal, foi um ano de constante aprendizagem, em busca das melhores soluções para os problemas que surgiam diariamente que muito me fizeram crescer enquanto treinador.

Por último, dizer que o mestrado em Treino Desportivo e o estágio realizado no Moreirense Futebol Clube, ajudaram-me a melhorar as minhas capacidades de argumentação e interação, possuindo agora um maior leque de argumentos, ideias e perspetivas sobre o futebol. Um dos pontos fortes do estágio, sem dúvida, foi ter tido a oportunidade de poder aplicar os conhecimentos teóricos no terreno. Posto isto, todas as expectativas do estágio e do mestrado foram totalmente superadas.

## 6. Referências

- Aroso, J. (2006). Periodização Do Treino em Futebol. *Documento de Apoio Colóquio—O Treino Em Futebol*.
- Bento, J. (2004). *Desporto Para Crianças e Jovens*.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2015). *Um saber sobre o saber fazer (3ª)*. Prime Books.
- Coelho, O. (2004). Pedagogia do desporto. *Contributos Para Uma*.
- Costa, A., Camerino, O., Pinheiro, V., & Sequeira, P. (2004). O comportamento do treinador de futebol e futsal infanto-juvenil. In *Revista Treino Desportivo: Vol. ????* (Issue ???).
- Frade, V. (2014). Reseña del libro : Periodización Táctica vs Periodización Táctica . Vítor Frade aclara . Ed : MBF , Madrid 2013. *Educación Física y Ciencia*, 16(1), 1–6.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Táctica Do Jogo De Futebol*. 318.
- Garganta, J. (2015). *Atrás do palco . Nas oficinas do Futebol . January 2004*.
- Garganta, J. (2020). *Da coerência entre particularidades do jogo de futebol e conceções e práticas de periodização do treino para jogar Da coerência entre particularidades do jogo de futebol e conceções e práticas de periodização do treino para jogar . August*. <https://doi.org/10.1299/jsmeb.42.171>
- Garganta, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A., J. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. Em F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar. Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a Jogar, January*, 199–263. [https://www.academia.edu/download/50974582/Fundamentos\\_e\\_prticas\\_para\\_o\\_ensino\\_e\\_tr20161219-16621-2ekygc.pdf](https://www.academia.edu/download/50974582/Fundamentos_e_prticas_para_o_ensino_e_tr20161219-16621-2ekygc.pdf)
- Harre, D. (1982). *Principles of sports training*.
- Mesquita, I., Isidro, S., & Rosado, A. (2010). Portuguese coaches' perceptions of and preferences for knowledge sources related to their professional background. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(3), 480–489.
- Moreirense Futebol Clube. (2024). <https://www.moreirensefc.pt/historia-do-clube/>

