

# Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e

Desporto



Relatório de Estágio Curricular do Mestrado em Ciências da  
Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo

Cláudio Araújo Pereira

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

Orientador Institucional

Nuno Frederico Da Costa Ferreira Teixeira

julho de 2023 



# Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e

Desporto



Relatório de Estágio Curricular do Mestrado em Ciências da  
Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo

Assinatura

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

Orientador Institucional

Nuno Frederico Da Costa Ferreira Teixeira

julho de 2023 

## Dedicatória

Dedico todo o meu sucesso académico e a conclusão de mais um ciclo às pessoas mais importantes da minha vida que são os meus pais. Obrigado por tudo, obrigado por todos os sacrifícios que fizeram para que eu conseguisse ter a oportunidade de concluir um mestrado.

Um obrigado também a todos os que foram privando comigo ao longo destes anos que seja no contexto escolar quer no contexto laboral, em algum momento ajudaram também a tornar isto possível. Obrigado por todas as palavras de incentivo durante todo o percurso académico e obrigado por estarem sempre comigo. Foram incansáveis e nunca poderei retribuir tudo aquilo que me deram. MUITO OBRIGADO!

## Agradecimentos

Chega assim ao fim um percurso académico ao qual há 5 anos não imaginava ser possível, sendo que antes de terminar a o Mestrado em Ciências da Educação Física – Especialização em Treino Desportivo devo aqui enaltecer algumas pessoas que tornam isto tudo possível e me ajudaram ao longo do trajeto. Começando já por agradecer numa fase inicial a todo o corpo docente da Universidade da Maia com o qual adquiri muito conhecimento durante estes anos sabendo que toda a informação adquirida sempre serviu para a aplicação prática e há medida que as épocas vão passando continuam tão atuais.

Quero agradecer ao Futebol Clube Famalicão SAD pela oportunidade de me poder ter juntado a um projeto tão profissional e tão bem sustentado, culminando a época com um título nunca conseguido. Agradecer a toda a equipa técnica que ao longo de toda a caminhada fomos acreditando no trabalho desenvolvido e fomos crescendo juntos. Ao mister Gonçalo Brazão que ao longo de toda a caminhada de forma apaixonante foi mostrando a sua capacidade de ver o jogo de uma forma que mais ninguém vê descobrindo sempre alternativas para colocar a equipa a crescer na sua capacidade futebolística e apoiando-me sempre que necessitava. Ao Treinador Principal Vítor Barros, pela oportunidade de fazer parte da equipa técnica como também pelo companheirismo, amizade, confiança que depositou em mim e por toda a aprendizagem a nível futebolístico como na gestão de recursos humanos, sem dúvida alguém que também sente o futebol no seu estado puro e com uma capacidade fora de comum para a gestão de uma equipa de futebol.

Agradecer ainda a todo o plantel de sub-19 que todos os dias nos colocava a prova e nos fazia querer sempre mais apoiando também no sonho de que o campeonato nacional poderia rumar para onde nunca tinha vindo. Por todos os momentos informais onde eram genuínos e apenas miúdos com um sonho, por toda a capacidade de superação onde estavam ausentes da família apenas pelo futebol, tudo isso facilitou o nosso crescimento e me fascinou ainda mais pela modalidade.

Um agradecimento ao Professor Doutor Nuno Teixeira, pela sua orientação, por toda a receptividade sempre que tinha alguma dúvida e por todo o apoio durante este processo que se finaliza. Por fim agradecer a toda a minha família em especial aos meus pais e irmã que para lá do objetivo escolar sempre me acompanharam naquela que foi uma época para nunca esquecer. Todo o esforço feito por eles foi recompensado pelo final desta etapa, pelo final desta época e pela melhor pessoa que me tornei tanto no contexto social como em contexto laboral.

## Resumo

O presente relatório de estágio, surge no âmbito do 2º ciclo do Mestrado de Treino desportivo – Especialização em Futebol, no Instituto Universitário da Maia. Com este documento pretendo especificar detalhadamente todo o processo da época 2022/2023, onde estive inserido no Futebol Clube Famalicão na equipa de Sub-19 para disputar o Campeonato Nacional de Juniores na primeira divisão nacional. Ao longo deste documento pretendo detalhar as funções que desempenhei bem como todo o crescimento pessoal dentro do contexto da modalidade de futebol, desde a aprendizagem de novas “skills” até á melhoria de outras já aprendidas anteriormente. Detalhar o momento de inserção no contexto profissional bem como conviver com toda uma estrutura altamente qualificada. Documentar toda aquela que foi uma época de superação e resiliência culminando com um título de campeão nacional.

Um trabalho diário desenvolvido durante 10 meses, subdividido entre criação de exercícios, planos de treino ou até apoio ao departamento de Performance, procurando ajudar a evoluir os atletas dia após dia, bem como, me tornar cada dia melhor.

Com um maior enfãse na linha defensiva fomos criando semana após semana mecanismos que nos tornassem melhor todas as semanas, culminado assim com o “título de melhor defesa da fase regular e a segunda melhor defesa da fase de campeão da 1º divisão nacional de juniores com um total de 22 golos sofridos e 15 respetivamente.

Com o passar dos anos o futebol está cada vez mais focado no controlo de treino e na criação de automatismos que melhorem o rendimento dos atletas ou até de mecanismos para a diminuição da taxa de lesões, dessa forma, ao longo deste documento será também perceptível a criação de documentos para aplicação em treino, controlo de cargas e até desenvolvimento físico dos atletas. A priorização da criação de planos de treino e microciclos de acordo com todo um staff multidisciplinar DROP.

Documentar também todo aquele que foi o meu processo durante toda a época no desenvolvimento técnico tático dos atletas ou ainda a implementação do HIIT por grupos naquele que foi um dos focos da equipa técnicas para a melhoria do rendimento em campo dos atletas.

**PALAVRAS-CHAVE:** FUTEBOL; CONTROLO DE TREINO; PLANOS DE TREINO; RENDIMENTO.

## Abstract

This internship report is part of the 2nd cycle of the Master's Degree in Sports Training - Specialization in Football, at the University Institute of Maia. With this document, I intend to provide a detailed overview of the entire process of the 2022/2023 season, during which I was involved with the Under-19 team of Futebol Clube Famalicão, competing in the National Junior Championship in the top division. Throughout this document, I aim to outline the roles I fulfilled, as well as my personal growth within the context of football, ranging from learning new skills to improving those I had already acquired. I will describe the moment of integration into the professional environment and the experience of working with a highly qualified structure. I will document a season of surpassing challenges and resilience, culminating in a national championship title.

A daily job carried out over 10 months, subdivided between creating exercises, training plans, and even supporting the Performance department, aiming to help athletes improve day by day, as well as to become better myself every day.

With a greater focus on the defensive line, we created mechanisms week after week that made us better every week, culminating in being awarded the 'best defense in the regular phase and the second-best defense in the championship phase of the national junior 1st division with a total of 22 goals conceded and 15 respectively.

Over the years, football has become increasingly focused on training control and the development of automatisms to enhance athletes' performance or mechanisms to reduce injury rates. Therefore, this document will also showcase the creation of training plans, load monitoring, and athletes' physical development. The prioritization of designing training plans and microcycles in collaboration with a multidisciplinary staff will be evident throughout.

I will also document my process throughout the season in terms of the technical and tactical development of the athletes, as well as the implementation of group-based High-Intensity Interval Training (HIIT), which was one of the team's focal points to improve the athletes' on-field performance.

**KEYWORDS:** FOOTBALL; TRAINING CONTROL; TRAINING PLANS; PERFORMANCE.

## Conteúdo

Dedicatória .....	i
Agradecimentos .....	ii
Resumo.....	iii
Abstract .....	iv
Introdução .....	10
1. Descrição do contexto .....	11
1.1. Caraterização do clube .....	13
1.2. Caracterização da organização (organograma) .....	14
1.3. Caracterização das infraestruturas.....	14
1.4. Caracterização dos Recursos Materiais.....	16
1.5. Caracterização da População.....	17
1.6. Enquadramento Competitivo.....	18
2. Objetivos do Estágio .....	19
2.1. Operacionalização .....	19
2.2. Calendarização .....	19
2.2.1. Calendarização Competitiva.....	19
2.2.2. Calendarização Semanal .....	21
2.2.3. Calendarização Pessoal .....	22
3. Intervenção Profissional.....	23
3.1. Funções e Responsabilidades .....	23
3.2. Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas.....	24
3.2.1. Treino de ginásio .....	24
3.2.2. Treino de campo .....	24
3.2.3. Dia de jogo .....	25
3.2.4. Dia pós jogo .....	25
3.2.5. Dia de auditório.....	26
4. Modelo de Jogo e Processo de Treino da Equipa de SUB-19 .....	26
4.1 Sistema Tático .....	26
4.2 Organização Ofensiva .....	27
4.3 Organização Defensiva .....	29
4.4 Transição Ofensiva.....	31
4.4 Transição Defensiva.....	31
4.5. Esquemas Táticos.....	32

4.5.1 Livre defensivo.....	32
4.5.2 Canto defensivo.....	33
4.5.3 Canto defensivo.....	34
4.5.4 Lançamento Ofensivo .....	35
4.5.5 Canto Ofensivo.....	36
5. Exemplo de Dois Microciclos Competitivos da Equipa de SUB-19.....	37
5.1. Microciclo 1 – Competitivo Normal .....	37
.....	39
5.1.1. Unidade de Treino N°193 .....	39
5.1.2. Unidade de Treino N°194 .....	39
5.1.3. Unidade de Treino N°195 .....	41
5.1.4. Unidade de Treino N°196.....	42
5.1.5. Unidade de Treino N°197 .....	43
5.2. Microciclo 2 – Competitivo Congestionado .....	44
5.2.1. Unidade de Treino N°116 .....	45
5.2.2. Unidade de Treino N°117 .....	46
5.2.3. Unidade de Treino N°118 .....	47
5.2.3. Unidade de Treino 118 .....	47
6. Desenvolvimento Profissional.....	48
7. Conclusão.....	49
8. Bibliografia.....	51

## Índice de Figuras

Figura 1- Símbolo Oficial, atualizado em 2017. (Fonte: FC Famalicão- Site Oficial, (2023) .....	13
Figura 2- Organograma Futebol Clube de Famalicão, Futebol SAD.....	14
Figura 3- Estádio Municipal de Famalicão .....	15
Figura 4- Academia FCF .....	15
Figura 5- Academia FCF .....	15
Figura 6- Materiais de Ginásio.....	17
Figura 7- Calendário CNJ Sub-19 .....	20
Figura 8- Microciclo 1 .....	21
Figura 9- Microciclo 12 .....	21
Figura 10- Microciclo Staff.....	21
Figura 11 Sistema 1-4-2-3-1.....	27
Figura 12 Sistema 1-4-4-2.....	27
Figura 13- Organização Ofensiva .....	28
Figura 14- Organização Defensiva .....	30
Figura 15- Transição Ofensiva.....	31
Figura 16- Transição Defensiva .....	32
Figura 17- Livre Defensivo .....	32
Figura 18- Canto defensivo Aberto.....	33
Figura 19- Canto Defensivo Aberto e Fechado .....	33
Figura 20- Livre Ofensivo Indireto .....	34
Figura 21- Lançamento Ofensivo .....	35
Figura 22- Cantos Ofensivos .....	36
Figura 23- Unidade de Treino 193 .....	39
Figura 24- Unidade de Treino 194 .....	40
Figura 25- Unidade de Treino 195 .....	41
Figura 26- Unidade de Treino 196 .....	42
Figura 27- Unidade de Treino 197 .....	43
Figura 28- Unidade de Treino 116.....	45
Figura 29- Unidade de Treino 117 .....	46
Figura 30- Unidade de Treino 118 .....	47
Figura 31- Fotos da Equipa Técnica .....	48
Figura 32- Foto do Campeão Nacional de Juniores 2022/2023 .....	50

## Índice de tabelas

Tabela 1- Lista de Material de Campo – SAD .....	16
Tabela 2- Lista de Jogadores da Equipa de Sub-19 .....	17
Tabela 3- Staff do Plantel Sub-19.....	18
Tabela 4- Estruturação do Campeonato Nacional de Juniores Sub-19 .....	18
Tabela 5- Estruturação do Campeonato Nacional de Juniores Sub-19 .....	19
Tabela 6- Microciclo pessoal .....	22
Tabela 7- Microciclo Normal.....	39
Tabela 8- Microciclo Normal.....	39
Tabela 9- Microciclo Congestionado .....	45
Tabela 10- Microciclo Congestionado .....	45

## **Lista de abreviaturas**

- - menos

+ - mais

HIIT - High-Intensity Intermittent Training

m – metros

MD - Match Day

SAD - Sociedade Anónima Desportiva

FCF- Futebol Clube Famalicão

## Introdução

Durante a época desportiva 2022/2023, e consequentemente, ano letivo 2022/2023 irei proceder ao meu ano de estágio referente ao possível término do mestrado na Universidade da Maia. O estágio será feito no Futebol Clube de Famalicão SAD, na respetiva equipa de Sub19, que irão disputar o campeonato nacional de juniores da Federação Portuguesa de Futebol.

Ao longo deste período de estágio, os meus objetivos principais são o desenvolvimento de competências e “skills” que me apoiem e suportem o que possa ser o futuro enquanto treinador de futebol, bem como adquirir ao máximo experiências dentro do contexto de forma a desenvolver melhor no momento de falar com atletas, desenvolver microciclos, unidades de treino ou até pequenos exercícios para uma determinada tarefa diária.

Num contexto inicial, a nível de aprendizagem, o campeonato nacional de juniores encontra-se como uma boa “escola” onde nos deparamos com o ano da mudança dos atletas no qual nos enriquecerá mais, pois estamos próximos do enquadramento do futebol profissional e onde procuramos elevar os atletas que por nós passam a esse mesmo patamar.

Com 23 anos procuro levar este ano de aprendizagem como base para o meu futuro, reconhecendo ao dia de hoje que estou num contexto que certamente estarei rodeado dos melhores profissionais que procuram obter os melhores resultados possíveis tanto a nível de resultados como a nível de otimização dos seus atletas, equipas técnicas e todo o staff.

## 1. Descrição do contexto

Futebol Clube de Famalicão é um clube de futebol profissional sediado na cidade de Famalicão, em Portugal. Fundado em 1931, o clube tem uma longa história e atualmente compete na primeira divisão do futebol português, conhecida como Primeira Liga.

O clube tem uma forte presença na comunidade local e é reconhecido como uma instituição importante no desenvolvimento do futebol na região. Ao longo dos anos, o Famalicão tem investido na formação de jovens talentos e possui uma reputação sólida em revelar jogadores promissores para o cenário nacional e até internacional.

O contexto do Futebol Clube de Famalicão é marcado por uma estrutura organizacional profissional e uma abordagem voltada para o desenvolvimento contínuo.

Além disso, o clube valoriza a formação integral dos seus jogadores, não apenas no aspecto técnico e tático, mas também no desenvolvimento humano e acadêmico. A promoção de valores como disciplina, trabalho em equipa e respeito são prioridades no clube, procurando formar não apenas bons atletas, mas também jovens e adultos responsáveis..

Fundado a 21 de agosto de 1931 pelas mãos de José Alves Marinho (1º Presidente da história do clube) Famalicão começou assim o que hoje é chamado de história.

Com um caminho de altos e baixos até á estabilidade dos dias de hoje o Futebol Clube de Famalicão inicia-se na época de 1932/1933 aquela que seria a primeira de muitas competições disputadas pelo clube, esta no Campeonato de Promoção da Associação de Braga.

Anos mais tarde na época de 40/41 chega pela primeira vez aos campeonatos nacionais, disputando nessa época então a 2ª divisão. Vindo 3 épocas mais tarde a disputar pela primeira vez a prova da Taça de Portugal (época 43/44).

A 21 de setembro de 1952 é inaugurado o “Campo dos Bargos” que, a 4 de julho de 1989/90, por decisão da Assembleia Geral, se passou a chamar de “Estádio Municipal 22 de Junho”, sendo ainda nos dias de hoje o nome do Estádio.

Durante as décadas de 1950 e 1960, o Famalicão estabeleceu-se como um clube sólido na Primeira Divisão, alcançando posições respeitáveis na tabela classificativa. No entanto, nas décadas seguintes, o clube enfrentou dificuldades financeiras e sofreu algumas descidas de divisão, competindo em ligas inferiores do futebol português.

Chega a vez de retornar ao mais alto patamar do futebol português na época de 2018/2019 quando o clube conquistou o título da Segunda Liga, a segunda divisão do futebol português. Essa vitória histórica marcou o retorno do Famalicão à Primeira Liga após mais de duas décadas de ausência.

Na temporada 2019/2020, o Famalicão impressionou o futebol português com um desempenho notável, terminando a temporada na 6ª posição da Primeira Liga, conquistando uma vaga nas competições europeias pela primeira vez em sua história. O clube participou da Liga Europa na temporada seguinte.

Um Clube reerguido através da sua SAD com uma visão renovada e em busca de um futuro risonho, procurando ser cada dia melhor oferecendo as melhores condições de trabalho a quem o representa. Uma visão orientada para o futuro, promovendo época após época a “prata da casa” e lapidando todos aqueles que por lá ousam entrar. Um clube com valores de uma cidade com tradição, entre eles, ambição, raça, paixão, superação, companheirismo, responsabilidade e solidariedade.

Por tudo isto anteriormente descrito o “FAMA” representa um histórico português com margem para mostrar todo o seu potencial.

## 1.1. Caraterização do clube

O Famalicão Futebol Clube é um clube português de futebol, fundado em 21 de agosto de 1931 na cidade de Vila Nova de Famalicão, localizada no norte de Portugal.

O clube começou a sua carreira no futebol amador e só em 1948 se tornou profissional. Durante as primeiras décadas de existência, o Famalicão teve um desempenho relativamente modesto, alternando entre as divisões regionais e nacionais.

Na década de 90, o clube conseguiu finalmente consolidar-se na segunda divisão do campeonato português, onde permaneceu durante vários anos.

Em 1997 o Famalicão Futebol Clube constituiu-se uma “SAD”, Sociedade Anónima Desportiva, sociedade esta que fica encarregue de toda a gestão do clube, chegando mesmo em 2002 ao expoente máximo do futebol português, primeira liga portuguesa, acabando por se relatar como uma breve passagem visto que acabaram por descer nessa mesma época de ascensão.

Os anos foram passando e uma variação entre o terceiro e segundo escalão português foram acontecendo até que na época de 2018/2019 o Famalicão junta-se novamente ao lote das melhores equipas portuguesas de onde não mais saiu, alcançando até na época seguinte um sólido 6º lugar no campeonato.

Com o crescimento acentuado do clube a nível sénior a formação não foi descartada atualmente colocando as 4 equipas de formação sub-15/sub-17/sub-19 e sub-23 na elite do futebol português.

Na formação o clube possui uma formação certificada de 5 estrelas obtida no presente ano pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), acrescendo ainda mais o seu papel social na comunidade envolvente do clube, fomentando a prática desportiva e a integração social desde os mais jovens ao mais idosos.



Figura 1- Símbolo Oficial, atualizado em 2017. (Fonte: FC Famalicão- Site Oficial, (2023))

## 1.2. Caracterização da organização (organograma)

A estrutura do FC Famalicão está organizada da seguinte forma (apresentada como organograma; Figura 2), elaborado por mim, devido ao clube não disponibilizar o seu de forma externamente. Este organograma não contempla a estrutura dos seniores, devido a estar focado apenas na parte da formação onde o estagiário foi inserido. Os nomes das pessoas envolvidas não foram colocados devido a confidencialidade de dados, podendo dizer que cada departamento possuía várias pessoas e todas trabalhavam para um objetivo comum, o sucesso do clube.

Em cada escalão estavam associados uma equipa técnica formada por um treinador principal, um ou dois treinadores-adjuntos, um treinador dos guarda-redes, um observador, um preparador físico e ainda um ou dois diretores de escalão consoante a equipa e o campeonato que militavam.

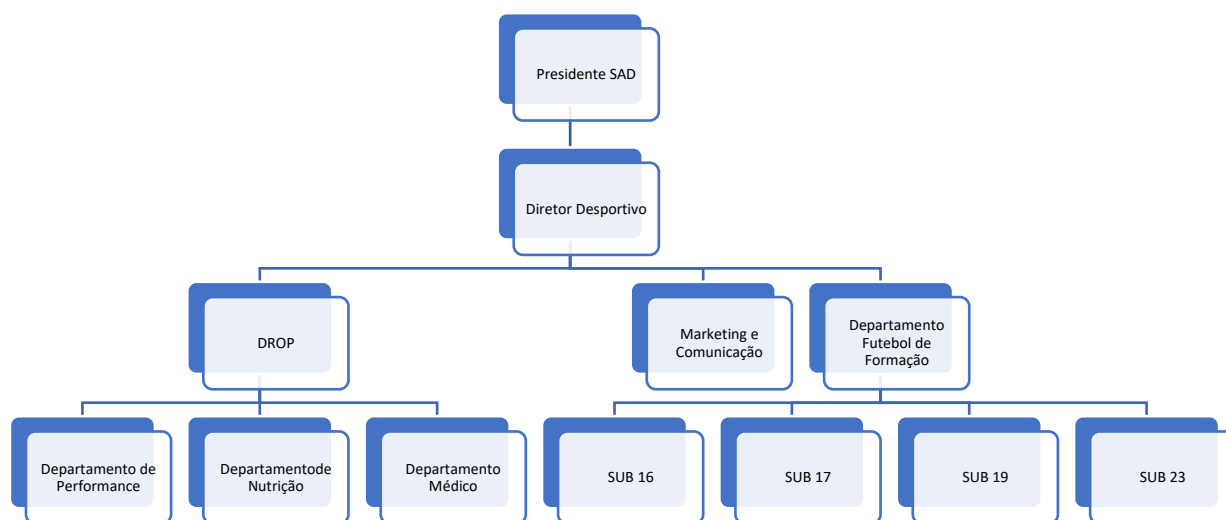


Figura 2- Organograma Futebol Clube de Famalicão, Futebol SAD

## 1.3. Caracterização das infraestruturas

Apresentando-se como uma estrutura em crescendo o Futebol Clube de Famalicão SAD, apresenta duas formas distintas de se organizar na SAD.

Futebol profissional (equipa A) e futebol Formação (dos sub-16 aos sub-23).

A nível do futebol Profissional o FCF tem como a sua casa o Estádio Municipal de Famalicão, inaugurado no dia 21 de setembro de 1952, é a casa do Futebol Clube de

Famalicão desde então. Primeiro na Berberia, depois no campo de Freião e finalmente no municipal onde permanece até hoje e é palco de todos os jogos do FC Famalicão. Ao longo dos anos o estádio foi remodelado e adaptado às exigências das competições profissionais. Hoje o Estádio Municipal de Famalicão dispõe de 5186 lugares sentados e numerados.



*Figura 3- Estádio Municipal de Famalicão*

Quando falamos da formação o reconhecimento também já é grande. Entidade formadora 5 estrelas, o FCF SAD apresenta-se como um clube com visibilidade e sustentabilidade através da sua formação, pensando neles foi inaugurada a dia 2 de junho de 2018, aquele que foi o maior investimento do Famalicão desde a sua criação.

Um complexo que anexa dormitórios para os atletas, cantina, 3 campos de relvado sintético homologados, campos de futebol de 7 e um campo de futebol de 9 bem como um campo coberto de futebol de 5, ainda um ginásio, uma sala de nutrição e uma sala para o departamento médico.



*Figura 5- Academia FCF*



*Figura 4- Academia FCF*

#### 1.4. Caracterização dos Recursos Materiais

Quando falamos de materiais organizamos em dois grupos, materiais de ginásio e materiais de campo, sendo os materiais de ginásio propriedade do clube e da SAD, enquanto os materiais de campo são apenas da SAD. Na seguinte tabela estão apresentados os materiais disponíveis para o treino de “campo”.

*Tabela 1- Lista de Material de Campo – SAD*

Material	Quantidade	Estado
Balizas de 11	4	Mediano
Balizas de 7	6	Bom
Mini-Balizas	10	Mediano
Cones	25	Bom
Sinalizadores	+ - 60	Bom
Estacas	+ - 40	Bom
Barreiras	20	Bom
Escadas	6	Bom
Arcos	20	Bom
Bonecos Insufláveis	4	Bom
Bolas	24	Mediano

Quando falamos do material disponível para ginásio conseguimos perceber que a oferta é muito grande, através de ligações com empresas de material de ginásio o FCF acaba por conseguir reunir grande parte do material necessário para a componente de reabilitação e performance dos atletas. Desde bancos de supino às bandas elásticas passando ainda pelas pistolas de massagem e bicicletas estáticas, o ginásio é totalmente equipado para as necessidades das equipas técnicas e dos departamentos envolventes. Na imagem seguinte está apresentado parte dos materiais e do espaço disponíveis na academia.



Figura 6- Materiais de Ginásio

## 1.5. Caracterização da População

Referente ao trabalho desenvolvido sobre a equipa de Sub-19 do FCF SAD, a população constitui um total de 28 atletas designados inicialmente a este escalão como poderá ser constatado na tabela seguinte, sendo ainda passível de alterações consoante a chegada de atletas vindo da equipa de sub-23 com idade compreendida até ao limite do ano civil de 2004.

Tabela 2- Lista de Jogadores da Equipa de Sub-19

Nome	Dados Pessoais		Dados Antropométricos		Dados Futebolísticos	
	Data de Nascimento	Nacionalidade	Massa (kg)	Altura (cm)	Pé Preferencial	Posição
1	10/05/2004	Portugal	67,25	184	Direito	Guarda-redes
2	26/08/2005	Venezuela	89,45	188,5	Direito	Guarda-redes
3	12/02/2006	Portugal	83,55	182	Direito	Guarda-redes
4	12/04/2004	Portugal	72,95	180,5	Direito	Guarda-redes
<b>Média Guarda-redes</b>			<b>78,30</b>	<b>183,8</b>		
5	01/08/2005	Portugal	76,50	180	Direito	Defesa Central
6	24/02/2005	Portugal	79,00	186	Direito	Defesa Central
7	07/01/2004	Portugal	72,95	175	Direito	Defesa Central
8	04/02/2005	Portugal	72,35	176	Direito	Defesa Central
9	23/08/2005	Portugal	75,05	188	Direito	Defesa Central
<b>Média Defesas Centrais</b>			<b>75,17</b>	<b>181</b>		
10	14/03/2005	Portugal	62,80	171,3	Direito	Defesa Lateral
11	03/04/2004	Portugal	69,50	178	Direito	Defesa Lateral
12	03/09/2005	Portugal	73,40	180	Esquerdo	Defesa Lateral
13	18/01/2005	Portugal	68,15	171	Direito	Defesa Lateral
14	09/08/2004	Portugal	64,35	171	Direito	Defesa Lateral
15	28/12/2004	Portugal	73,90	179	Esquerdo	Defesa Lateral
<b>Média Defesas Laterais</b>			<b>68,68</b>	<b>175,1</b>		
16	04/06/2004	Portugal	62,05	167,5	Direito	Médio
17	09/01/2005	Portugal	64,25	170	Direito	Médio
18	19/03/2005	Portugal	75,15	181	Direito	Médio
19	16/03/2005	Portugal	62,25	166	Direito	Médio
<b>Média Médios</b>			<b>65,93</b>	<b>171,1</b>		
20	21/02/2005	Portugal	62,45	174	Direito	Extremo
21	28/05/2005	Japão	66,40	173	Direito	Extremo
22	05/10/2004	Portugal	65,30	178,5	Esquerdo	Extremo
23	11/11/2004	Portugal	68,15	169	Direito	Extremo
24	25/08/2004	Nigeria	65,80	178	Direito	Extremo
25	13/04/2005	Portugal	67,85	178	Direito	Extremo
<b>Média Extremos</b>			<b>65,99</b>	<b>175,1</b>		
26	23/02/2004	Portugal	89,95	187	Esquerdo	Avançado
27	19/03/2005	Portugal	77,70	186	Direito	Avançado
28	24/10/2005	Portugal	70,35	176	Direito	Avançado
<b>Média Avançados</b>			<b>79,33</b>	<b>183</b>		
<b>Média Equipa</b>			<b>71,39</b>	<b>177,7</b>		

Através da tabela conseguimos observar de forma instantânea que uma parte maioritária da equipa apresenta uma idade inferior ao escalão de sub-19, sendo uma maioria ainda sub-18 e uma

percentagem pequena de sub-17, demonstrando assim numa aposta de maturação dos atletas colocando-os a competir contra atletas da mesma idade ou mais velhos dificultando a adaptação, mas pensando numa perspetiva futura (época seguinte).

Ainda no seguimento da caracterização da população na tabela abaixo está apresentado o staff da equipa de sub-19.

Tabela 3- Staff do Plantel Sub-19

Staff Sub-19	
Team Manager	Ricardo Branco
Treinador Principal	Vitor Barros
Treinador-Adjunto	Gonçalo Brazão
Preparador Físico	Cláudio Pereira
Treinador de Guarda-redes	André Rua
Analista	Leonardo Araújo
Performance	Emanuel Costa
Performance	João Techima
Performance	Francisco Peixoto
Fisioterapeuta	André Cruz
Nutricionista	Ricardo Pereira
Técnico de Equipamentos	Rocha

## 1.6. Enquadramento Competitivo

Com a equipa de sub-19 a militar no Campeonato Nacional de Juniores 1º divisão, a época de 2022/2023 foi longa e de superação acabando pela equipa terminar a primeira fase do campeonato (fase regular) em terceiro lugar atrás do FC Porto e do FC Vizela, colocando um ponto final na fase em quarto lugar o SC Braga. As equipas acabariam por lutar na fase final (fase de apuramento de campeão) pelo título nacional, sendo a equipa do SL Benfica a detentora do troféu.

Tabela 4- Estruturação do Campeonato Nacional de Juniores Sub-19

Campeonato Nacional de Juniores - 1ª Divisão	
1ª Fase	
2 séries (Norte e Sul) de 12 equipas	
22 jogos	
Os 4 primeiros classificados apuram-se para a fase de apuramento de campeão	
As 8 equipas restantes competem na fase de manutenção	
2ª Fase	
<b>Fase de Manutenção</b>	<b>Apuramento de Campeão</b>
2 séries (Norte e Sul) de 8 equipas	1 série com 8 equipas
Os 5 primeiros classificados garantem a manutenção	14 jogos
As 3 equipas restantes descem à 2ª Divisão Nacional	O 1º classificado é sagrado Campeão Nacional

## 2. Objetivos do Estágio

### 2.1. Operacionalização

O estágio realizado no Famalicão representa por si só um momento de aprendizagem onde conseguimos ter a oportunidade de estar no seio de entidades profissionais assim como as pessoas que nelas trabalham, permitindo-nos aliar tudo o que absorvemos durante a licenciatura e o primeiro ano do mestrado às vivências do mundo real no mais alto patamar de futebol nacional, como é o caso.

Este é um dos objetivos deste estágio, seguido então por uma reflexão e pensamento crítico como forma de crescimento individual e a capacidade de evoluirmos

enquanto profissionais. A interação com as equipas técnicas, restantes departamentos e áreas existentes no clube são fundamentais para expandirmos o nosso leque de conhecimento em mais campos para além daquele que é o nosso e onde nos encontramos.

### 2.2. Calendarização

#### 2.2.1. Calendarização Competitiva

As tabelas que se seguem representam parte do planeamento anual da equipa técnica bem como toda a estrutura envolvente dos sub-19 desde a preparação da pré-época até ao término da fase final do campeonato. Através de um excel criado pela equipa técnica em conjunto com a página web do Dossiê do Treinador organizamos aquela que seria a época a nível de “campo”.

Tabela 5- Estruturação do Campeonato Nacional de Juniores Sub-19

Mês	Jul	Jul	Jul	ago	ago	ago	ago	ago	set	set	set	out	out	out	out	out	nov	nov	nov	dez	dez	dez	dez	dez	jan	jan	jan	jan	jan	fev	fev	fev	fev	mar	mar	mar	mar	abr	abr	abr	abr	mai	mai	mai	mai	jun			
Segunda	04	11	18	25	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	02	09	16	23	30	06				
Terça	05	12	19	26	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10	17	24	31	07	14	21	28	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23	30	06
Quarta	06	13	20	27	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11	18	25	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07				
Quinta	07	14	21	28	04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	01	08				
Sexta	08	15	22	29	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23	30	06	13	20	27	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09				
Sábado	09	16	23	30	06	13	20	27	03	10	17	24	31	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23	30	06	13	20	27	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09				
Domingo	10	17	24	31	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	04	11				

Legenda	Jogo	Avaliações	Treino	Folga
---------	------	------------	--------	-------



Figura 7- Calendário CNJ Sub-19

A época na academia iniciou-se dia 4 de julho com os primeiros testes físicos e o contacto com a equipa e o staff ainda fora do relvado. Todo esse mês de julho serviu de testes evolução física e tática para uma época que se esperava dura e longa, 4 semanas de pré-época que foram designadas até ao início do campeonato a 6 de agosto contra o Gondomar, período esse competitivo que se estendeu até ao final do mês de maio onde nem todos os fins de semana foram de competição como as imagens acima mostram. Entre pausas de Natal e ano novo e pausas para compromissos internacionais foram um total de 47 microciclos e 9 mesociclos onde tanto a fase regular do campeonato como a fase de apuramento de campeão se definiram apenas no último jogo, elevando assim a complexidade do campeonato para todas as equipas.

Todo este processo de organização e preparação da época começou internamente com reuniões com a equipa técnica ainda no mês de maio, estendendo-se com reuniões na academia com o restante staff durante o mês de junho e os restantes.

## 2.2.2. Calendarização Semanal

Ainda no seguimento organizacional do calendário, semanalmente temos o chamado microciclo, o qual era projetado na semana anterior ao mesmo seguindo padrões das semanas anteriores conseguindo assim gerar conteúdo de forma progressiva e bem sustentada, tanto a nível físico como técnico e tático. Apesar de o microciclo estar construído na semana anterior o mesmo poderia sofrer alterações e ser adaptado durante a semana ou até mesmo no dia de treino.

Na imagem 8, 9 e 10 estão representados modelos de microciclos de treino bem como um microciclo de staff para uma maior e melhor organização.

Planeamento Semanal  
Semana de 04/jul a 10/jul

Microciclo 1 Mesociclo 1

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA 10:00	HORA 10:00	HORA 10:00	HORA 10:00	HORA 10:00	HORA 10:00	HORA 10:00
LOCAL Academia Familiarção	LOCAL Academia Familiarção	LOCAL Academia Familiarção	LOCAL Academia Familiarção	LOCAL Academia Familiarção	LOCAL Academia Familiarção	LOCAL -
OBJETIVOS -Exames Médicos	OBJETIVOS -Exames Médicos	OBJETIVOS -Exames Médicos	OBJETIVOS -Exames Médicos	OBJETIVOS -Exames Médicos	OBJETIVOS	OBJETIVOS FOLGA
TARDE/NOITE						
HORA 17:30	HORA 17:30	HORA 17:30	HORA 17:30	HORA 17:30	HORA 17:30	HORA 01:00
LOCAL Academia Familiarção	LOCAL Academia Familiarção Campo nº2	LOCAL Academia Familiarção Campo nº2	LOCAL Academia Familiarção Campo nº2	LOCAL Academia Familiarção Campo nº2	LOCAL Academia Familiarção Campo nº2	LOCAL FOLGA
OBJETIVOS Apresentação da equipa - Início de época	OBJETIVOS -Apresentação das ideias e modelo de jogo. -Aquecimento articular. -Membro; -Torreio.	OBJETIVOS Princípios gerais defensivos. Consciência, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração	OBJETIVOS -Organização defensiva (Equilíbrio + recuperação defensiva) Defesa à zona. Dois corredores, bloco médio alto.	OBJETIVOS -Organização Defensiva (Equilíbrio defensivo + Recuperação defensiva) e Transição defensiva	OBJETIVOS Jogo Treino vs U17 FAMILIÇÃO	OBJETIVOS Folga

Figura 8- Microciclo 1

		MD+1	MD+2	MD+3	MD+4	MD-2	MD-1	MD 0
Manhã	Mental	Domingo	Recuperação	Micro Ofe e Def	Macros Ofe e Def.	Transições	Bolas paradas	Jogo - 13ª Jornada
	Téc/Tact							
Físico								
Mental								
Tarde	Téc/Tact	Mobilidade + HIIT	Mudanças de Dir	HIIT-S 95%	Velocidade	Agilidade Lúdico + Mob		
	Físico							
	DROP							
OBSERVAÇÕES:		Análise do jogo de sábado	Ajuste de cargas aos atletas	Análise de vídeo com a equipa.	Dia de maior carga	Foco no adversário	Análise de vídeo com a equipa.	Dia de Jogo

Figura 9- Microciclo 12

FUTEBOL CLUBE FAMILIÇÃO  
PLANEAMENTO DE TREINOS - SUB19

De 15 a 21 de Maio 2023

	Segunda-Feira 15/05	Terça-Feira 16/05	Quarta-Feira 17/05	Quinta-Feira 18/05	Sexta-Feira 19/05	Sábado 20/05	Domingo 21/05
MANHÃ					Treino: Pequena-altoque: 08h-8:30h Tratamento: 09:30 Audiência: 08:40 Local: Academia 3 Horário: 08H30	CAMP NACIONAL U19 ESPORNADO	
TARDE	Treino: Tratamento: 14:45 Presença: 13:30 Performance: 16:00 Local: Academia 1 Horário: 10H45	Treino: Tratamento: 14:45 Presença: 13:30 Audiência: 13:45 Performance: 16:15 Local: Academia 1 Horário: 10H45	Treino: Tratamento: 14:45 Presença: 13:45 Performance: 16:00 Local: Academia 1 Horário: 10H45	Treino: Tratamento: 14:45 Presença: 13:45 Performance: 16:00 Local: Academia 1 Horário: 10H45	Estágio		Descanso
NOITE					Estágio		

O PROGRAMA APRESENTADO PODE SOFRER ALTERAÇÕES

- Reuniões/Palestras individuais ou coletivas serão comunicadas antecipadamente.

DIRETOR GERAL  
Carlos Campos

TEAM MANAGER  
Ricardo Branco

TREINADOR  
Vitor Barros

FUTEBOL CLUBE FAMILIÇÃO - ÉPOCA 2022-2023

Figura 10- Microciclo Staff

As três imagens apresentadas anteriormente representam os diferentes tipos de microciclos apresentados pela equipa técnica.

Diferentes “micros”, que terão diferentes destinatários. Na figura 8 deparamo-nos com um microciclo dedicado ao coordenador técnico onde está especificado os objetivos de cada dia bem como o horário e o local de trabalho. Na figura 9 temos um micro feito para a equipa técnica onde encontramos de forma mais específica os regimes energéticos, bem como o objetivo de cada dia enquanto capacidades físicas.

Por fim na figura 10 encontramos um microciclo de apresentação para o staff onde apenas está presente os horários de concentração, tratamento, auditório e de treino, documento este enviado para os atletas coordenação e restante STAFF dos sub-19.

### 2.2.3. Calendarização Pessoal

Na tabela 7 que segue abaixo está representado um microciclo “padrão” pessoal, podendo haver alterações de semana para semana variando com diversos fatores com horário de jogo, dia de jogo, local de jogo e até altura do mesociclo. O microciclo está dividido por fases do dia, manhã, tarde e noite de forma a simplificar a visualização e organização do mesmo.

Desta forma e indo de encontro também ao momento de estágio designava parte do dia, normalmente a manhã 3 a 4 vezes por semana em média, algo que apoiou e sustentou muitas das ações que tive durante esta passagem pelo FCF SAD enquanto estagiário. O treino está refletido na parte da tarde isto porque a chegada a academia era feita por volta das 14 horas para falar com atletas ver o departamento medico ou mesmo reuniões necessárias com a equipa técnica e a saída seria por volta das 19 após a visualização do treino e a reunião de final de unidade de treino. Por fim temos o dia de jogo que compreendia o dia praticamente todo e a noite antes do dia de jogo, a preparação, onde o foco seria rever todos os momentos de jogo, organizar bolas paradas e possíveis conversas com atletas antes do jogo, tudo isto preparado apenas no dia antes depois do resumo da semana de trabalho.

Tabela 6- Microciclo pessoal

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Investigação Científica	Investigação Científica		Investigação Científica			
Tarde	Treino Sub-19	Treino Sub-19	Treino Sub-19	Treino Sub-19	Treino Sub-19	Jogo Sub-19	Planeamento
Noite	Planeamento	Planeamento	Planeamento	Planeamento	Preparação para Jogo		

## 3. Intervenção Profissional

### 3.1. Funções e Responsabilidades

No decorrer da época fui adaptando aos contextos e por vezes variar algumas funções exercendo assim em alguns momentos funções de suporte a outros elementos do staff ou equipa técnica.

Inserido no contexto de treino e numa equipa técnica multidisciplinar, exerci a função de treinador-adjunto e suporte na área da preparação física. Também apoiei ainda em momentos departamento de análise, na observação de jogo de forma a também compreender o que necessitaríamos para jogo ou até simplesmente num momento de aprendizagem. Sendo a função de treinador-adjunto a principal, os momentos desenvolvidos durante a semana foram os seguintes:

- Planeamento das unidades de treino em conjunto com o treinador principal e o adjunto;
- Apoio á Performance no momento de trabalho de ginásio dos atletas;
- Comunicação e ligação da equipa técnica ao departamento da performance;
- Trabalho setorial com a linha defensiva;
- Trabalho complementar com atletas da linha defensiva;
- Organização e criação de esquemas táticos.

Em período de competição em dias de jogo atuava nos seguintes momentos:

- Ativação da equipa com e sem bola;
- Ativação dos atletas suplentes no decorrer do jogo;
- Reativação dos atletas apos intervalo;
- Organização da equipa nos esquemas táticos defensivos.

Pós jogo, apenas no dia seguinte, a organização das estatísticas bem como a visualização do jogo para no MD+2 ter dados de forma a reunir com a equipa técnica para falarmos sobre alguma necessidade do jogo passado ou encerrar o microciclo passado e pensar no seguinte. No MD+3 a necessidade de ter dados do próximo adversário (ver o jogo) era uma necessidade dos dois treinadores-adjuntos e do analista de formas a conseguirmos ter momentos de reflexão para discutir perante a equipa técnica e acharmos vantagens para o jogo seguinte.

De uma forma sucinta este ano tornou-me a cada dia mais capaz, através da presença de jovens atletas com compromisso e focados em desenvolver o seu potencial bem como uma equipa técnica e staff capaz de dia após dia se superarem em prol de um objetivo, serem melhores a cada dia.

Melhorias identificáveis como a comunicação perante o grupo e a própria equipa técnica, a capacidade de trabalhar sobre “pressão” de resultados e tempo e ainda a capacidade de desenvolver exercícios para um determinado momento de jogo.

Um dos pontos fracos que considerava ter de forma mais acentuada era a comunicação para com os atletas durante palestras ou mesmo comunicação em treino, como dar feedback ou até explicar o exercício. Algo que com o tempo fui criando com o apoio de todos uma maior capacidade de comunicação através de apresentações nos auditórios, explicação de exercícios, tudo isto com apoio da equipa técnica.

Momentos estes que certamente serão mais valias nos seguintes desafios do meu percurso tanto académico como laboral.

## 3.2. Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas

### 3.2.1. Treino de ginásio

Durante a época a responsabilidade e as funções foram repartidas entre a parte física e os momentos técnico-táticos. No que consistia a parte física tínhamos o momento do ginásio e o momento do treino aeróbia em campo, falando agora do momento de ginásio, em parceria com a performance da SAD, ia atuando diretamente com os jogadores no momento do trabalho de força onde demonstrava técnicas de exercício, modificava cargas e apoiava em todo aquele que seria o processo de análise do movimento para as correções dos atletas.

Aquele que seria um treino com base na força de membros superiores, tinha como exercício base o supino sendo que seria nessa mesma “estação” que estaria a dar todo o suporte necessário aos atletas. Quando falamos de um trabalho de força inferior direcionávamos o foco para o agachamento com barra, sendo também esse o momento de maior carga, dirigindo-me para esse exercício apoiando os atletas.

### 3.2.2. Treino de campo

Naquele que seria o momento de mais foco pessoal, o campo, deparei-me com 2 momentos diferentes. A parte física em campo e a parte técnico-tática, sendo que executei ambas as funções de forma sistemática.

A parte externa ao momento de jogo por assim dizer estava ao meu encargo. Mobilidade dos atletas, aquecimento articular, treino aeróbio e treinos de força fora do ginásio.

Quanto a parte do jogo o momento de processo defensivo, organização da linha defensiva, trabalho individual com os atletas da linha defensiva e médios mais recuados seriam momentos onde as minhas funções estavam designadas, apoiando ainda nos esquemas tarefas especificamente os ofensivos.

Todo este processo era assim delineado devido á equipa técnica ser constituída por 5 elementos onde estava encarregue de todo o processo o treinador principal, o primeiro adjunto no momento mais ofensivo do jogo, o segundo treinador-adjunto (eu), com o processo mais defensivo da equipa e o analista no apoio á equipa técnica e dedicado também á sua função de análise, tendo ainda um treinador de guarda-redes que cuidava de todo o processo que envolvia os guarda-redes.

### 3.2.3. Dia de jogo

Este momento provavelmente será uns dos mais peculiares da época devido á disparidade de funções exercidas, sendo algumas delas que nada tem a ver com o processo de treino ou o momento de estágio.

Ao longo da época alguns “rituais” se foram colocando no seio do grupo, como quem coloca a música e quando, quem no esquema tático dos “misters” sai ao canto curto, todos foram criando as suas ideias tudo em prol de um resultado positivo.

Todo este momento de dia de jogo era organizado de forma que nada faltasse. Caso o jogo fosse em casa o aquecimento 2 horas antes do começo do mesmo estava pronto com todo o material já em campo. Essa seria umas das principais funções do dia de jogo, a ativação da equipa numa fase inicial e pós performance com a mobilidade articular dentro de campo. Seguido de apoio ao primeiro adjunto para o momento de posse de bola. Após esse momento iniciamos os esquemas táticos defensivos onde o rigor e o foco eram máximos, sendo este um dos focos do sucesso nos esquemas táticos defensivos, uma preparação antecipada. Para terminar com bola reunia os dois defesas centrais e controlava o jogo aéreo com eles para depois desenvolverem uma jogada. Por fim aplicava saídas em espaços delimitados com os atletas em direção ao balneário.

Durante o jogo as minhas funções eram divididas entre a organização da linha defensiva, o aquecimento dos atletas suplentes e ainda por vezes a organização dos atletas que entravam para a colocação nos esquemas táticos.

### 3.2.4. Dia pós jogo

Nos dias pós jogo ou MD+1 o trabalho passava por ver o jogo, retirar ideias para debate e se necessário fazer cortes de momentos de jogo de forma a facilitar o trabalho do analista, retirando assim trabalho a ele para conseguir observar já o jogo seguinte.

### 3.2.5. Dia de auditório

O auditório tinha como dia da semana normalmente a terça-feira, MD+2, algo que utilizávamos como o encerrar de um microciclo e o início de um novo de uma forma visual.

Dependendo das necessidades o analista fazia a exposição do tema e os adjuntos ou o treinador principal completavam se necessário. Havia também dias que não estava organizado auditório, mas que por necessidade de um treino específico ou até de momentos específicos do atleta tínhamos que visualizar algo e explicar, nesse momento e dependendo da posição ocupada no terreno de jogo um dos treinadores-adjuntos em conjunto com o analista expunham essa informação para o atleta.

## 4. Modelo de Jogo e Processo de Treino da Equipa de SUB-19

O modelo de jogo apresenta-se atualmente como uma forma de organização de um clube.

Segundo o pensamento de O'Connor & Larkin (2015) as competências táticas emergem através das adaptações ocorridas em jogo e da tomada de decisão, sendo assim se o jogador não estiver envolvido no modelo de jogo e processo de treino, irá comprometer as duas componentes influenciadoras e consequentemente a sua performance. Conseguimos a partir daqui perceber que uma organização se tiver uma metodologia de trabalho idêntica em todas as suas componentes o sucesso poderá estar mais próximo.

Durante meses assim nos propusemos, um modelo de jogo criado pela equipa técnica, mas assente nas ideologias do clube, tanto nos momentos de jogo como no sistema tático. Porém com o decorrer da época e fruto das necessidades tivemos que fazer alterações às mesmas alterando até o sistema tático, variando de um sistema de 1-4-2-3-1 para um sistema de 1-4-4-2, algo que pode até ter parecenças no formato de jogo mas que a nível do modelo tinha bastante alterações. A transição de um jogo de posse para um jogo mais vertical e mais objetivo foi uma das maiores diferenças presentes no modelo de jogo, algo que atraiu mais presença na área, mais golos e consequentemente mais resultados positivos.

### 4.1 Sistema Tático

No sentido de haver uma ocupação de espaço racional (estrutura) pelo campo todo

e atendendo as características do plantel de sub-19, numa fase inicial da época adotamos o já anteriormente referido 1-4-2-3-1, sendo esta uma das bases da equipa técnica durante os últimos

3 anos. como se pode ver na Figura 11, este sistema foi o que achamos ser mais adequado para o plantel que tínhamos na primeira fase da época. Em contrapartida á jornada 15 fruto de algumas dificuldades de profundidade de plantel e de características diferentes decidimos que teríamos que optar por um sistema com mais presença na área contrária, como se pode observar na Figura 12 o atual 1-4-4-2.

Este sistema atual é composto por um guarda-redes, uma linha defensiva com dois defesas centrais (direito e esquerdo) e dois defesas laterais (direito e esquerdo), uma linha média constituída com dois médios centros e dois médios ala (direito e esquerdo), e na fase mais ofensiva da equipa 2 pontas de lança (direito e esquerdo). Desta forma conseguimos tornar a equipa mais objetiva e com maior “poder de fogo”, atingindo a marca de segunda equipa com mais golos marcados na fase de campeão em sub-19, batendo assim o recorde de mais golos marcados numa fase final pelo clube.



Figura 11 Sistema 1-4-2-3-1



Figura 12 Sistema 1-4-4-2

## 4.2 Organização Ofensiva

Com o desenrolar da época até ao final da mesma o sistema 1-4-4-2 não foi alterado, sendo dessa forma o que irá ser visualizados nas próximas imagens bem como todos os momentos abordados no seguimento serão do último sistema aplicado.

O momento de organização ofensiva é determinado pela posse da bola com vista a obtenção do golo (Castelo, 2009). A equipa encontra-se na fase de ataque quando tem a posse de bola e procura mantê-la de forma a criar situações de finalização (Júlio Garganta, 2006).

O momento da organização ofensiva reivindica 3 ou mais fases, sendo apenas apresentado apenas 3, sendo elas as mais conhecidas:

- Fase I- Fase de construção de ações ofensivas;
- Fase II- Fase de criação de situações de finalização;
- Fase III- Fase de finalização.

Posto isto, no nosso contexto procuramos que a nossa equipa fosse uma equipa vertical com bola com o objetivo sempre de desorganizar a estrutura defensiva adversária, através da circulação de bola pelos três corredores do jogo, bem como o jogo na referência (pontas de lança), esta foi a máxima transmitida aos jogadores.

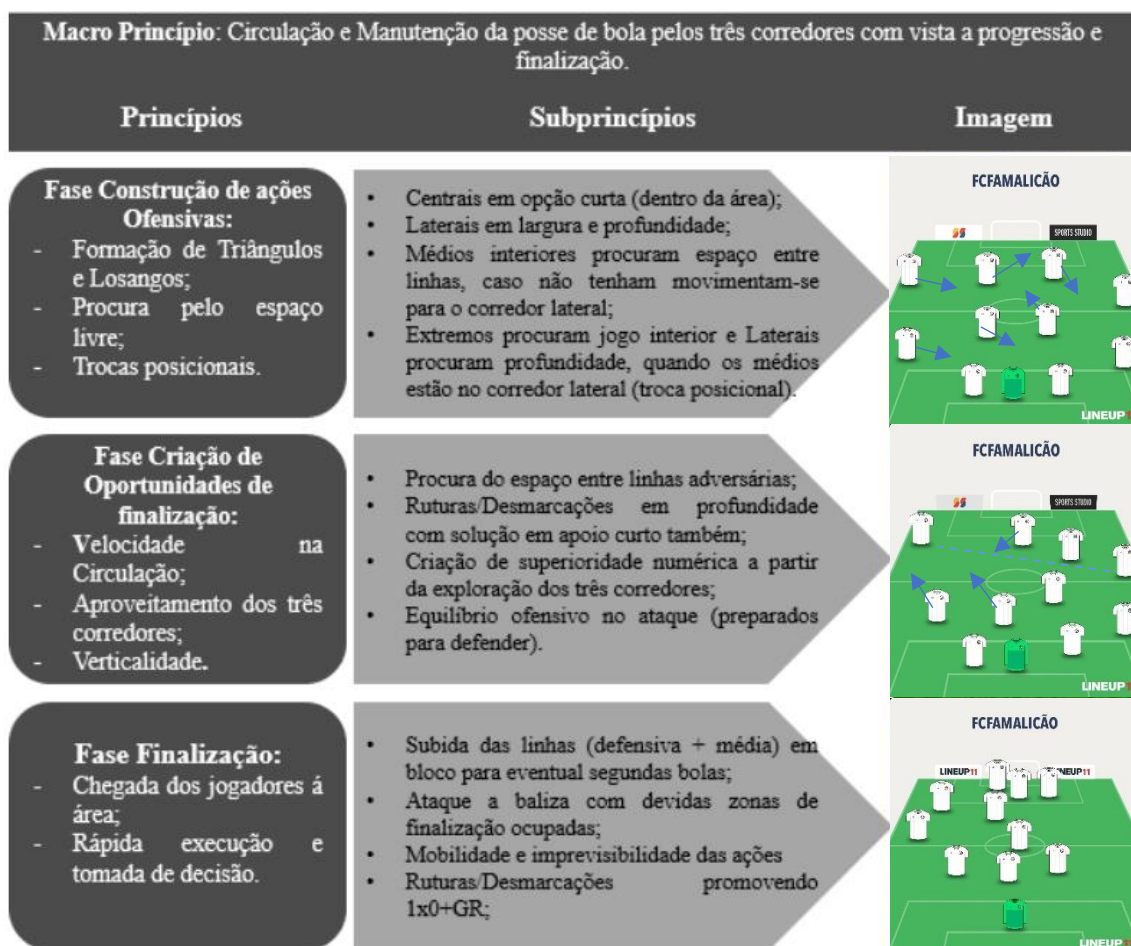


Figura 13- Organização Ofensiva

### 4.3 Organização Defensiva

Este momento foi o primeiro conteúdo treinado na pré-época, indo também de encontro de suscitar a comunicação da linha defensiva e dos restantes setores, pois denotamos que havia pouca ou nenhuma comunicação entre os jogadores. Para Daniel (2016) a organização defensiva é explicada quando a equipa se posiciona e movimenta sem bola, no intuito de evitar ou travar a progressão do adversário.

Desta forma dividimos a organização defensiva em 3 momentos:

- Momento I- Equilíbrio defensivo
- Momento II- Recuperação defensiva
- Momento III- Defesa propriamente dita

Posto isto, no contexto onde estávamos inseridos e atendendo aos objetivos propostos no início da época procuramos ser sempre uma equipa em busca da posse de bola, com um bloco médio/alto, com zonas pressionantes, impedindo o adversário sair a jogar na primeira fase cometendo assim erros de construção, um ponto de referir é que mais que a estratégia usada, foi a atitude com que fazíamos essas ações coletivas, sempre com intensidade e grande empenho. Em certos momentos de jogo adotávamos um bloco médio/baixo para fazer a equipa descansar e compactar os espaços que poderiam ser deixados aquando do bloco médio/alto.

A organização defensiva contempla ações coletivas complexas e de grande coordenação intersectorial e intrasectorial, assim a equipa técnica delineou certos pontos fulcrais para que toda a equipa pensasse e agisse em consonância na tentativa de estabelecer uma ordem. Dividimos em indicadores de pressão e indicadores de controlo da profundidade (retirar profundidade/descida linha defensiva, aumentar profundidade/subir linha defensiva).

Indicadores de Pressão:

- Má receção ou condução de um jogador;
- Bola jogada nos corredores;
- Jogador de costas para a baliza ou condução de bola para trás;
- A bola entra no bloco defensivo;
- Jogador recebe bola pelo ar (curto ou longo).

Indicadores de controlo da profundidade (retirar profundidade):

- Sempre que um jogador tem bola controlada e poderá explorar a profundidade, baixar linha defensiva com os apoios bem direcionados;
- Quando jogador poderá fazer um passe longo com jogadores a “atacar” linha defensiva e profundidade.

Indicadores de controlo da profundidade (aumentar profundidade):

- Jogador faz um passe para trás e não há ataque a linha defensiva, linha defensiva sobe;
- Sempre que linha avançada e linha média sobem, linha defensiva sobe para manter bloco compacto;
- Quando um jogador recebe de costas;
- Quando um adversário faz um passe para o lado.

Na Figura que se segue estão representados os momentos anteriormente descritos no enquadramento do modelo de jogo.



Figura 14- Organização Defensiva

## 4.4 Transição Ofensiva

A transição ofensiva caracteriza-se pelos breves momentos seguintes a recuperação da bola, estes segundos são importantes porque, tal como na transição defesa/ataque, as equipas encontram-se desorganizadas para as novas ocupações e o objetivo é aproveitar as desorganizações adversárias para proveito próprio (Oliveira, 2004).

Na Figura encontram-se os princípios e subprincípios que guiaram a equipa, tendo em conta a disposição da equipa adversária dividindo-se por organizada ou não organizada.

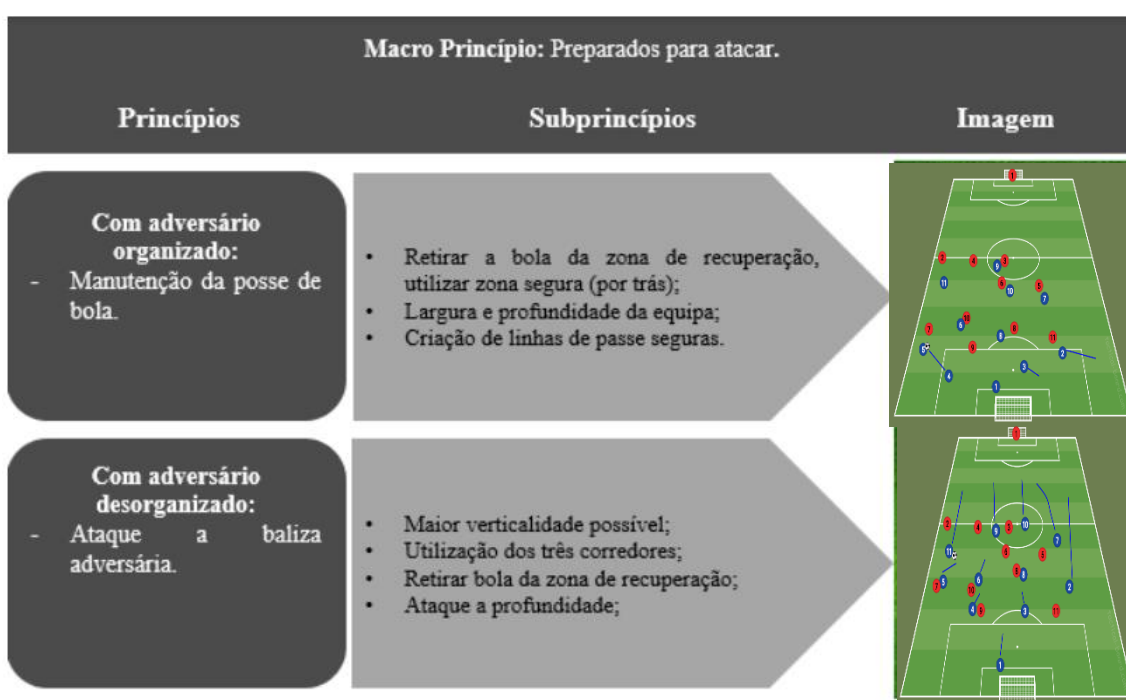


Figura 15- Transição Ofensiva

## 4.4 Transição Defensiva

A transição defensiva é caracterizada pela perda da posse de bola e enfrenta a possibilidade de sofrer um contra-ataque (Daniel, 2016). Nesta fase procuramos ser uma equipa anteriormente descrita, muito forte a reação a perda, isto é, mal haja a perda da posse de bola, a equipa reagir rapidamente e não deixar que o adversário consiga manter a posse de bola, em último caso evitar a progressão com bola.

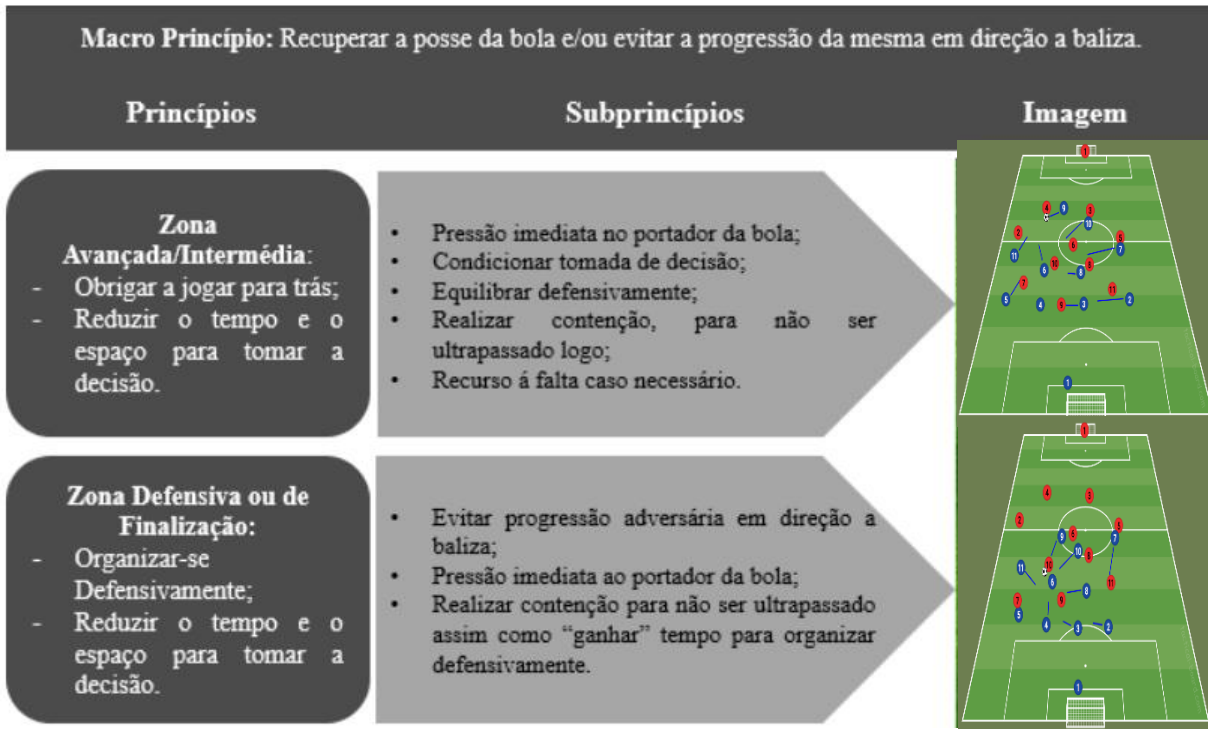


Figura 16- Transição Defensiva

## 4.5. Esquemas Táticos

### 4.5.1 Livre defensivo

Com referência a momentos de definição de jogos, a bola parada tanto ofensiva como defensiva pode facilmente assumir um papel importante no rumo de um jogo, dessa forma assumimos desde o início da época, mais que uma equipa forma ofensivamente, iríamos procurar ser a defesa menos batida nestes momentos de jogo.

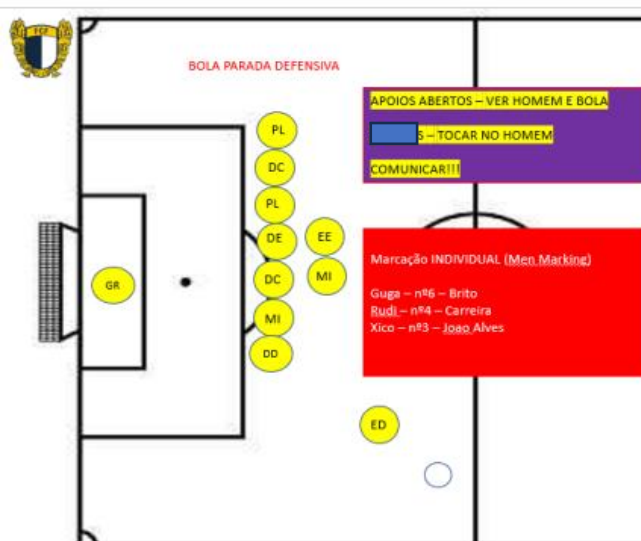


Figura 17- Livre Defensivo

Neste momento do esquema tática organizamos a equipa numa linha continua na direção da barreira fazendo marcação individual a 2/3 atletas adversários, alterando a matriz dependendo do poderio ofensivo da equipa adversária. Se o livre lateral for demasiado perto da linha de fundo a equipa posiciona-se como se fosse um “canto defensivo”.

#### 4.5.2 Canto defensivo

A par dos livres defensivos a taxa de sucesso defensivo neste momento do jogo tornou-se alta, adaptando um modelo irregular dentro da área, aumentando assim o volume total dentro da área conseguindo cobrir mais espaços com o mesmo número de atletas.

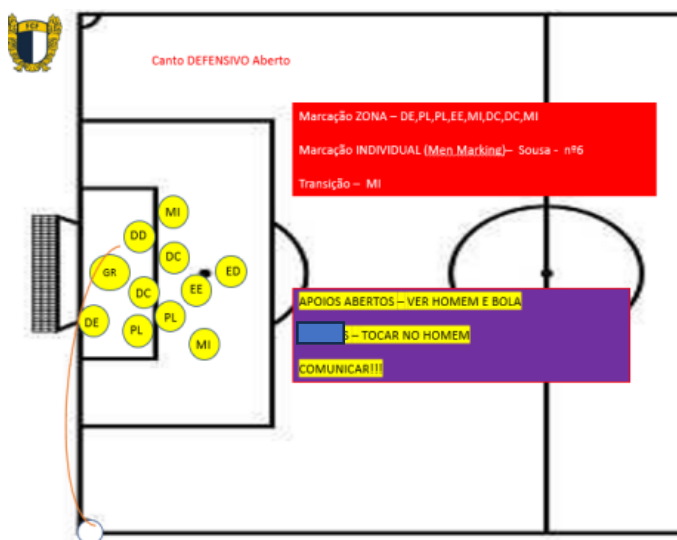


Figura 18- Canto defensivo Aberto

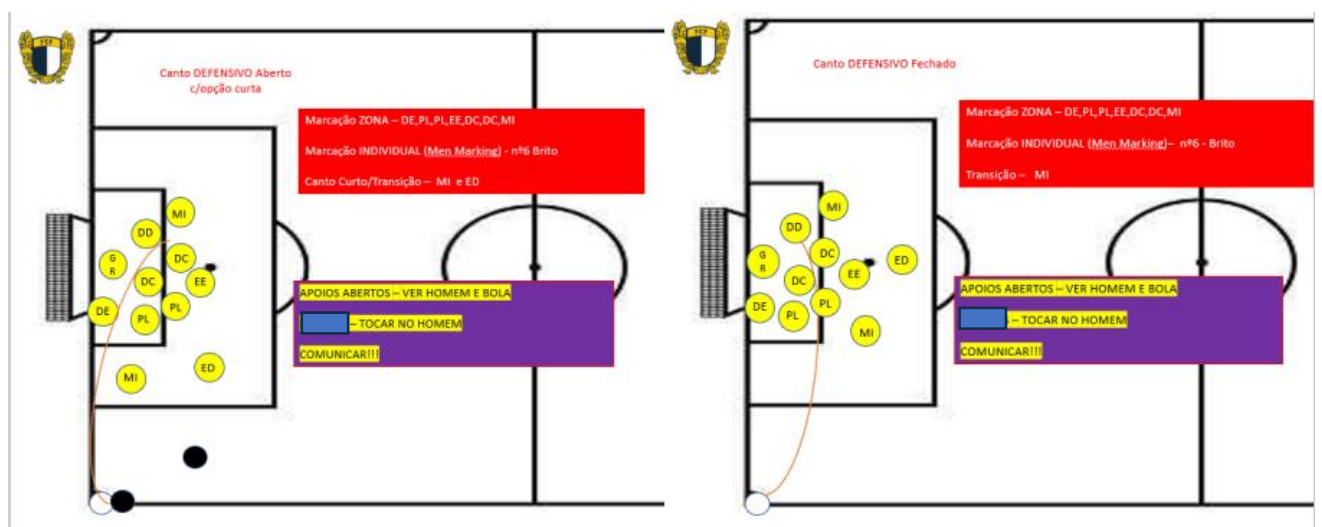


Figura 19- Canto Defensivo Aberto e Fechado

Como conseguimos perceber pelas imagens acima, o momento do canto defensivo identifica-se como um momento de “defesa mista”, onde existe uma linha em “zig-zag” na defesa da baliza, um atleta ao primeiro poste e um atleta na marcação individual mais fora (EE nas imagens). Caso o canto seja tendencialmente direto para a área os dois atletas saem do curto fixando-se um perto do vértice da pequena área e o outro atleta procura um alvo do jogo aéreo da equipa adversária.

#### 4.5.3 Canto defensivo

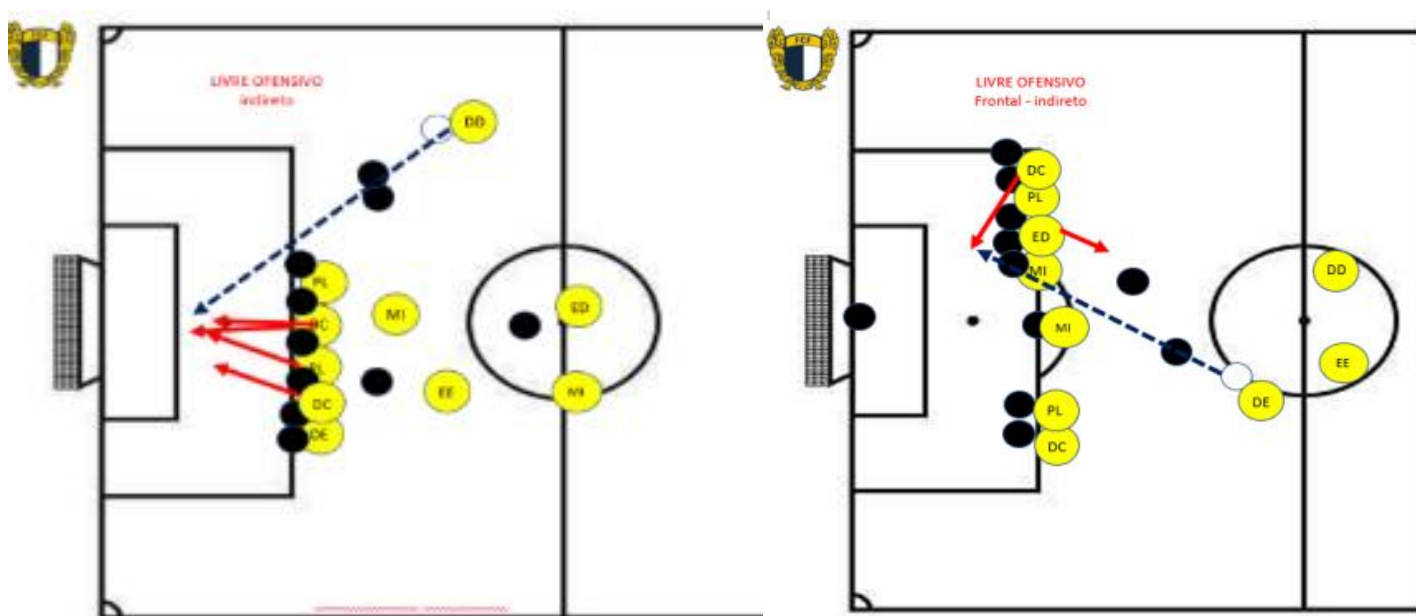


Figura 20- Livre Ofensivo Indireto

No momento dos livres ofensivos a equipa procura sempre os homens alvo através de “bloqueios” ou apenas ataques diretos para a área, procurando sempre que a bola seja colocada ao segundo poste onde a equipa tem preferência para o jogo aéreo. Após o cruzamento o atleta tem duas opções, ou o remate direto á baliza ou devolve a bola para a zona do penalti procurando um colega de equipa.

Se o livre for perto da área os atletas designados tem liberdade para o remate á baliza.

#### 4.5.4 Lançamento Ofensivo

Procurando estar sempre um passo a frente do adversário tornamos os lançamentos ofensivos também um fator importante no nosso estilo de jogo, aproveitando chegar mais perto da área em cada momento dos esquemas táticos ofensivos.

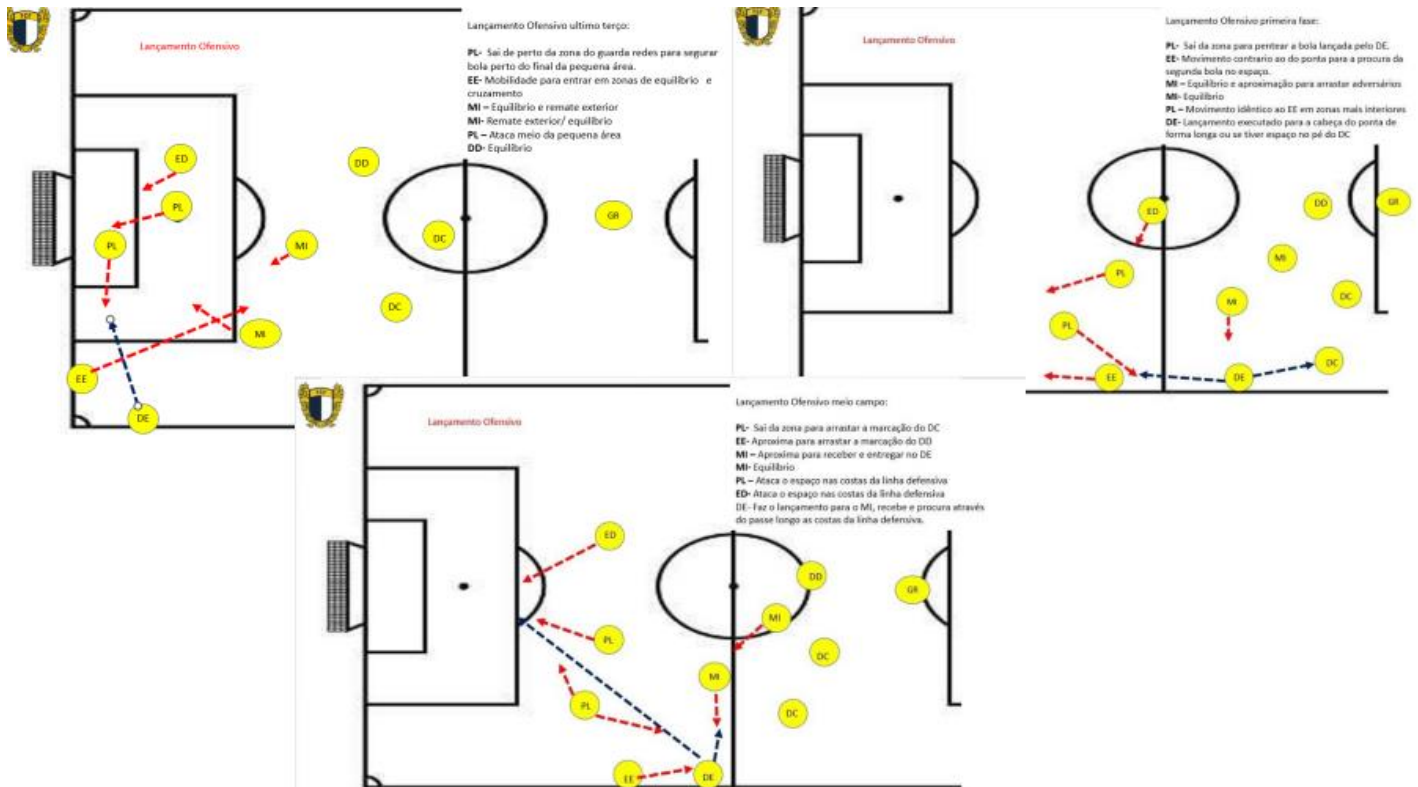


Figura 21- Lançamento Ofensivo

No momento do lançamento ofensivo temos 3 momentos diferentes dependendo da zona do campo onde é executado.

Na zona mais recuada o lançamento tem 2 momentos ou ficar com a bola rodando por trás para a linha defensiva ou guarda-redes ou o lançamento é feito para a frente na procura do homem alvo (ponta de lança).

No segundo momento na zona intermedia do campo há uma movimentação por parte dos médios onde um deles recebe a bola e devolve ao lançador, nesse mesmo momento o atleta que lançou

procura diretamente a profundidade. Caso dê espaço o medio pode receber e circular ao terceiro corredor.

No terceiro momento, sendo este o lançamento mais utilizado e bastante eficaz, procuramos através de movimentações diretamente um dos pontas de lança, onde este segura a bola procurando uma solução como o remate á baliza ou um passe a um colega melhor posicionado. De referir que o lançamento é executado diretamente para a área.

#### 4.5.5 Canto Ofensivo

Com uma equipa forte no jogo aéreo procuramos através de todos os esquemas táticos uma forma de mudar o rumo dos jogos, sendo os cantos ofensivos o momento de grande sucesso, fazendo 8 dos 12 golos marcados através dos esquemas táticos conseguindo através dos mesmos vitórias importantes na fase de campeão (Famalicão 2-1 Sporting).

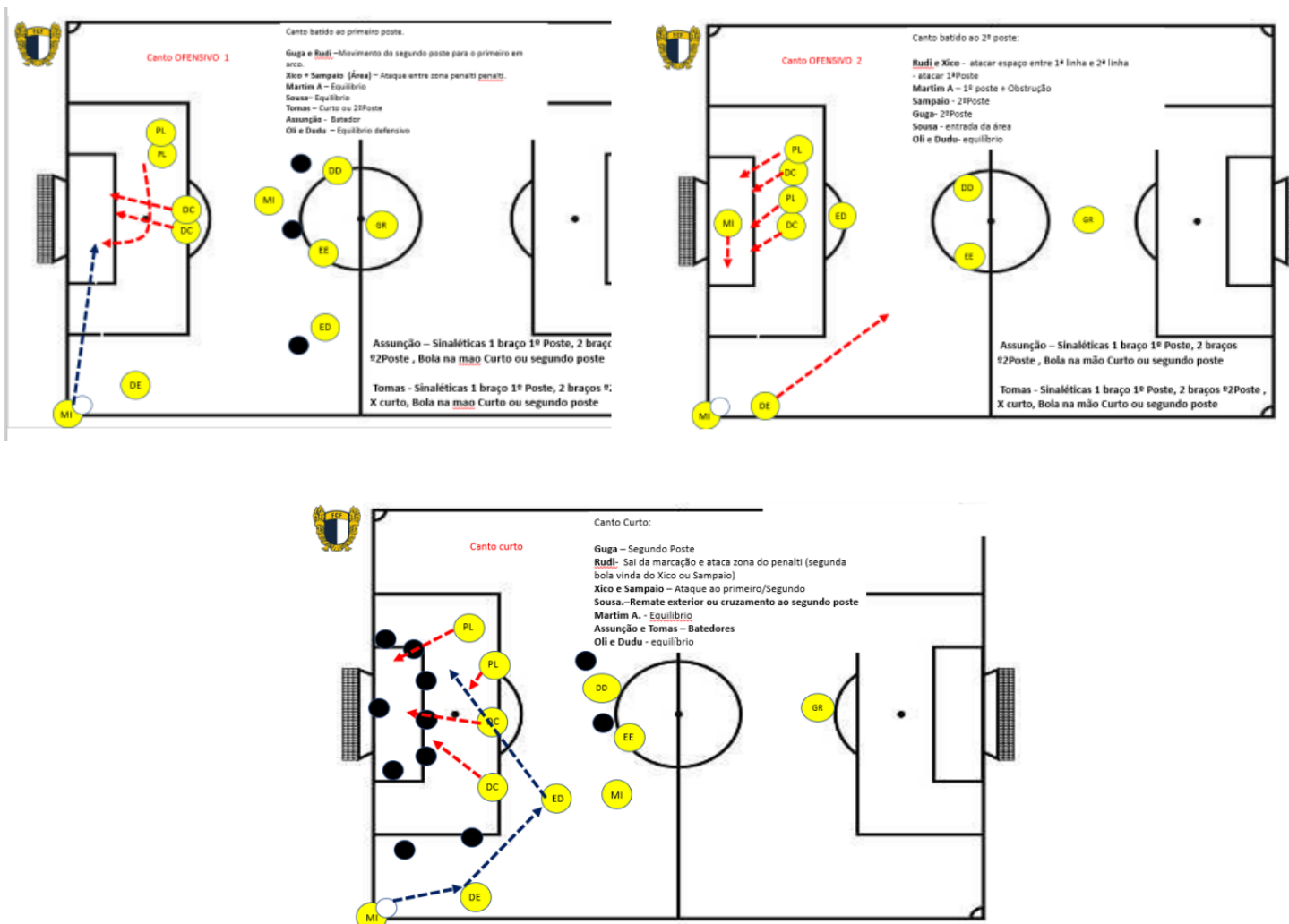


Figura 22- Cantos Ofensivos

No momento do canto ofensivo selecionamos 3 momentos base onde incentivávamos a equipa a fazer qualquer um dos 3 cantos. Em momentos específicos e durante a semana criávamos cantos específicos dadas as dificuldades do adversário.

No canto 1 a equipa procura que o batedor coloque uma bola rápida na direção do primeiro poste onde dois atletas se deslocam ao primeiro poste um ao meio da baliza e outro ao segundo poste.

No canto 2 a equipa organiza-se com uma bolas longa ao segundo poste onde há movimentações para confundir o adversário no primeiro poste atacando 2 ao segundo poste e 2 ao meio da baliza.

No terceiro momento a equipa procura fazer um canto curto onde o jogador que recebe a bola define se quer cruzar preferencialmente ao segundo poste ou definir pelo remate á baliza.

De realçar que em todos os cantos é colocado 1 jogador ao curto e pelo menos 4 dentro de área, os restantes ficam em equilíbrio ou preparados para uma segunda bola.

## 5. Exemplo de Dois Microciclos Competitivos da Equipa de SUB-19

### 5.1. Microciclo 1 – Competitivo Normal

O microciclo nº47 foi realizado no sentido de preparar o jogo do fim-de semana contra o SL Benfica que iria definir o Campeão Nacional do Campeonato de Juniores A, 14ª e última jornada da fase de apuramento de campeão onde nos bastavam os 3 pontos para sermos Campeões Nacionais, algo que se veio a concretizar, de forma inédita.

Este microciclo foi igual a tantos outros durante a época quando jogávamos de sábado a sábado, ou seja, com 5 dias de treino, sendo a folga no MD+1, dia a seguir ao jogo. Era um jogo contra um dos candidatos também ao título, então antevia-se uma semana muito intensa e rigorosa no que toca aos princípios táticos e psicológicos para que chegássemos o mais preparados possível ao jogo apesar de não termos alterado nenhuma das rotinas habituais dos jogadores, era a última semana da época e não queríamos que nada falhasse na preparação do jogo.

O microciclo encontra-se representado na tabela 11, juntamente com as unidades de treino e as suas reflexões diárias posteriormente apresentadas. A escolha da apresentação deste microciclo deveu-se ao sucesso que este teve no jogo, uma vez que saímos com os 3 pontos e o título de

Campeões Nacionais perante o atual Campeão com um resultado de 5-1 a jogarmos na nossa Academia, perante os nossos adeptos e onde conseguimos realizar um jogo dominador e nos impusemos perante o SL Benfica, conseguindo colocar todos os princípios treinados em prática assim como uma estratégia de jogo aplicada na perfeição. Para a elaboração das unidades de treino o programa utilizado foi o dossier do treinador.

De forma muito sucinta e abordando este microciclo, optamos por reservar o MD+1 para a folga dos jogadores, onde a recuperação está apenas a iniciar. Do ponto de vista fisiológico é benéfico realizar mobilizações musculares, alongamentos e treinos leves, o jogador de Futebol é também um ser humano e a competição num patamar de máxima exigência provoca um desgaste em todas as dimensões, sobretudo a nível mental-emocional (Tobar, 2020) e por isso reservamos o primeiro dia após o jogo para dar folga ao plantel.

No MD+2, a recuperação ainda não ocorreu na sua totalidade e a fadiga central ainda está presente de forma acentuada e por isso os jogadores devem ser submetidos a um regime de recuperação (Tobar, 2020), neste caso, de forma ativa. Para tal, podemos recorrer a exercícios contínuos, de baixa intensidade, lúdicos e de coesão grupal. Os jogadores neste dia devem também usufruir de estratégias de recuperação, fundamentais para uma recuperação mais célere.

No MD-4 a equipa ainda não se encontra capaz de realizar um esforço comparado ao da competição (Tobar, 2020) e a capacidade física dominante será a força, uma vez que para recuperar deste estímulo são necessárias cerca de 72h segundo a literatura é o dia ideal para o fazer, posto isto, devem ser criados exercícios que propiciem o ciclo alongamento encurtamento. Optávamos por exercícios com espaço reduzido, tempos de recuperação mais longos para uma recuperação total e um treino mais descontínuo.

No MD-3 a equipa já se encontra apta para realizar um esforço semelhante ao da competição e por isso este treino deve ser feito o mais longe possível do jogo anterior e do próximo jogo pois queremos ter um estímulo parecido ao da competição e a capacidade predominante é a resistência, na gíria do Futebol, o chamado “dia grande” (Tobar, 2020). Neste treino, os espaços de treino são maiores e com mais jogadores envolvidos, treinamos sobre o regime de dominância da duração da contração muscular, havendo um alargamento do tempo em exercício, sendo a sessão de treino mais contínua da semana.

No MD-2, iniciamos a fase de tapering e é um treino crítico tendo em conta o dia anterior. É um dia onde queremos que os jogadores atinjam velocidades elevadas ou mesmo a sua velocidade máxima. Os espaços devem ser suficientemente grandes para que tal aconteça e o treino deve ser mais descontínuo com um grande tempo de descanso sendo a densidade destas ações também ela reduzida (Tobar, 2020).

Por fim, no MD-1 contemplamos a recuperação direcionada para a competição, no sentido de prepararmos a equipa para competir no seu máximo nível no dia seguinte ao mesmo tempo pré ativando a equipa para o que será a competição, podendo recorrer à velocidade de reação. Utilizamos neste dia contextos de baixa complexidade, períodos curtos e sem que os atletas desgastem mentalmente (Tobar,2020). Neste dia, utilizávamos o campo inteiro para ajustes estratégicos.

Tabela 7- Microciclo Normal

FUTEBOL CLUBE DE FAMILIÇÃO - FUTEBOL SAD							U19
Local: Campo N°1 Academia FC Familiarção			Horas: 16h00	Microciclo N°47	Período: Competitivo		
MD	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
Jogo							Jogo
Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Pré-Ativação	FOLGA	Recuperação Ativa	Força	Resistência	Velocidade	Recuperação Direcionada	Pré-Ativação
		Carga: Baixa Exercícios Contínuos Intensidade: Baixa	Carga: Moderada Tempo de Recuperação: Alto	Carga: Alta Tempo de Recuperação: Baixo	Carga: Moderada Tempo de Recuperação: Alto	Carga: Baixa Tempo de Recuperação: Alto Intensidade: Baixa	
Tensão +++ Duração +++ Velocidade +++		Espaço: 1/2 Duração: 60min	Espaço: 1/3 Duração: 80min	Espaço: 1/1 Duração: 90min	Espaço: 1/2 Duração: 70min	Espaço: 1/1 Duração: 60min	Tensão +++ Duração +++ Velocidade +++
		Tensão -- Duração -- Velocidade --	Tensão +++ Duração + Velocidade ++	Tensão ++ Duração + Velocidade +	Tensão + Duração -- Velocidade +++	Tensão -/+ Duração -- Velocidade -/+	

### 5.1.1. Unidade de Treino N°193

Unidade de treino caracterizada pela recuperação pós jogo (MD+1), procurando fechar o capítulo da semana anterior e voltar a “reunir forças” para mais uma semana.

The screenshot displays a software interface for a training plan. On the left, a sidebar contains various icons. The main area shows a soccer field with player names and positions. Below the field, there are sections for 'Objetivos específicos' (Specific Objectives) and 'Descrição e Organização Metodológica' (Methodological Description and Organization). On the right, a 'Plano de Treino' (Training Plan) summary table is visible, followed by 'Objetivos Gerais' (General Objectives) and 'Objetivos Específicos' (Specific Objectives). A detailed drill titled 'Jogo das cabeças' (Head Game) is shown with its own field diagram and specific instructions.

Figura 23- Unidade de Treino 193

# Unidade de treino de componente setorial visando o MD+2, foco total sobre a “nossa equipa”.

Plano de Treino			
Nº Jogadores 27	Microciclo 47	Mesociclo 9	Período Competitivo
Data 23-05-2023, terça-feira	Hora 16:00	Clima Quente sem chuva	Volume 80
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
-Sinalizadores; -Coletes; -Solas.	-Melhorar a linha defensiva x coberturas e contenções na fase de defesa propriamente dita e equilíbrio; -Melhorar organização ofensiva fase de criação e finalização.		

Meinho 6+1x2	Meinho	Meinho
10' tempo 6-1x2 número 15x10/ espaço	10' tempo 6x2 número 15x10/ espaço	10' tempo 6x2 número 15x10/ espaço
Objetivo(s) específico(s) Ativação com bola	Objetivo(s) específico(s) Ativação com bola	
Objetivo(s) específico(s) Ativação com bola		
Descrição e Organização Metodológica 3 meios ativos regras: 1º toques - 15 passes 1ª linha - 20 passes Descrição e Organização Metodológica	Descrição e Organização Metodológica 3 meios ativos regras: 1º toques - 15 passes 1ª linha - 20 passes	

Jogo GR+11X11+GR
8' tempo Gr-11x11 número 3,4 espaço
Objetivo(s) específico(s) -Trabalhar Princípios ofensivos em jogo reduzido a 3 corredores. -Trabalhar princípios ofensivos (penetração, cobertura ofensiva e mobilidade) -Defesa da baliza, posicionamento nos cruzamentos (coberturas e equilíbrio da linha defensiva + Médios); -Espaço entre linhas. Secundário: Bolas paradas ofensivas e defensivas
Descrição e Organização Metodológica Jogo 11x11

Trabalho setorial Linha.D.	Finalização ultimo terço AV+EX+MI
20' tempo 9 número Meio campo defensivo	15' tempo 6 número Meio campo
Objetivo(s) específico(s) Trabalhar posicionamento defensivo - defesa de cruzamentos.	Objetivo(s) específico(s) Finalização com combinação simples de apoio frontal - passe de rutura para o espaço. Movimento de rutura dos jogadores que finalizaão.
Descrição e Organização Metodológica O exercicio começa com a circulação de bola com os dois médios a largura, quando o médio decide fazer o passe para o treinador que recebe, cruza para a area.	Descrição e Organização Metodológica O exercicio termina quando duas finalizações são realizadas pelos dois jogadores (total 8). A bola vai sair do jogar do meio que faz de médio ou outro jogador. O treinador vai ajudar entre linhas para criar espaço.

Jogo GR+7X9+GR
4'+4'+4' tempo Gr-7x9+G número Meio campo espaço
Objetivo(s) específico(s) -Trabalhar Princípios ofensivos em jogo reduzido a 3 corredores. -Trabalhar princípios ofensivos (penetração, cobertura ofensiva e mobilidade) -Defesa da baliza, posicionamento nos cruzamentos (coberturas e equilíbrio da linha defensiva + Médios); -Espaço entre linhas. Secundário: Reação a perda
Descrição e Organização Metodológica Equipa que defende pode marcar nas duas mini balizas e a baliza de 11. Superioridade numérica da equipa que ataca, para criar overlaps e underlaps.

Figura 24- Unidade de Treino 194

O treino no seu cômputo geral correu bem e foi de encontro àquilo que tínhamos abordado no auditório momentos antes do treino, nomeadamente alguns princípios táticos que queríamos que acontecessem já no próximo jogo. O treino começou por um trabalho de força no ginásio focado nos membros inferiores e em ações pirométricas, tendo se iniciado posteriormente o treino de campo.

Os jogadores que se encontram representados fora do exercício iam trocando com os jogadores inicialmente escolhidos para começarem o exercício mantendo-se sempre ativos realizando um trabalho de técnica individual, de baixa intensidade. O treino foi composto na sua totalidade por exercícios sempre em regime de competição.

### 5.1.3. Unidade de Treino Nº195

Unidade de treino de maior carga procurando algo mais próximo do jogo ainda sobre os olhares no nosso modelo e na nossa equipa.

● **Jogo reduzido com 8 mini balizas.**

**Objetivo(s) específico(s)**  
Trabalhar organização defensiva, transição defensiva e ofensiva.  
Com bola: 3 corredores, verticalidade  
Sem bola: Pressão alta, pressão coberturas, contenção, concentração

**5x4**  
tempo

**11**  
numero

**44x44**  
espaco

**Descrição e Organização Metodológica**  
O exercício começa com a equipa em posse de bola 10vs10, com 8 mini balizas. O campo está dividido em 4 campos, a equipa em organização ofensiva, pode marcar em 4 balizas à frente, a equipa quando recupera pode marcar nas 4 mini balizas à frente, caso recupere no mesmo quadrado e marque golo vale por dois.

**Plano de Treino**

Nº Jogadores 27	Microciclo 47	Mesociclo 9	Periodo Competitivo
Data 24-05-2023, quarta-feira	Hora 16:00	Clima Quente sem chuva	Volume 90

**Material**

- Sinalizadores;
- Coletes;
- Bolas.

**Objetivos Gerais**

- Trabalhar a organização ofensiva vs Benfica (4-1-4-1 e 5-4-1);
- Trabalhar coberturas e contenções da linha defensiva em contexto de jogo.

**Objetivos Específicos**

● **Hiit**

**Objetivo(s) específico(s)**

**Descrição e Organização Metodológica**

tempo

numero

espaco

● **Jogo 11x11**

**Objetivo(s) específico(s)**  
-Preparação para o jogo.  
Acelerar no corredor, cruzamentos, reação a perda.

**30'**  
tempo

**22**  
numero

**Campo inteiro**  
espaco

**Descrição e Organização Metodológica**  
Jogo 11x11.  
Trabalhar as bolas paradas - Lançamentos, Livres frontais e Cantos curtos.  
Objetivo para as equipas: Cruzamentos!

Figura 25- Unidade de Treino 195

Treino muito importante naquilo que seriam as aspirações para nós neste jogo, iniciou-se com um trabalho de ginásio proprioceptivo e de membros superiores antes do treino de campo. O treino de campo iniciou-se por uma ativação e mobilidade articular, seguindo-se o HIIT que se tornou algo presente sempre no nosso treino de quarta-feira (MD-3), onde acumulávamos distância em alta intensidade, algo que priorizávamos para este dia, no sentido de aproximar aos valores de jogo. O exercício era realizado com aberturas, maioritariamente de área a área, mas adaptadas a cada jogador, tendo em conta os valores que faziam em jogo. As primeiras duas séries do segundo exercício não estavam a correr como tínhamos preparado, mas após uma pausa para uma pequena conversa o exercício fluiu da maneira que queríamos.

No exercício final, algo queríamos preparar para este jogo seria incutir à equipa a insistência em cruzamentos para a área uma vez que a maior percentagem de golos que tínhamos marcados eram provenientes de cruzamentos para a área e era uma das lacunas identificadas por nós na equipa do SL Benfica.

### 5.1.4. Unidade de Treino N°196

Unidade de treino direcionada para distância de alta intensidade e transições, começamos a direcionar o jogo para aquilo que poderá ser o fim de semana MD-2.

Plano de Treino			
Nº jogadores 26	Microciclo 47	Mesociclo 9	Período Competitivo
Data 25-05-2023, quinta-feira	Hora 16:00	Clima Quente sem chuva	Volume 70
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
-Sinalizadores: -10 Estacas; -Cotes 1 cor; -Bolas.	-Trabalhar organização defensiva em diferentes fases (equilíbrio defensivo, recuperação defensiva e defesa propriamente dita); -Transição ofensiva - Princípios ofensivos.		
● Transição 5x2 com bola longa			
	Objetivo(s) específico(s) Transição Ofensiva	20' tempo	
	Descrição e Organização Metodológica No primeiro momento a bola vai ser batida pelo meio para o defesa aliviar controladamente para o corredor, saem 5 jogadores (extremo, extremo, ponta, ponta e meio) vs dois defesas, tem de haver cruzamento depois do alívio. Tem 15 segundos para fazer golo. Competição das linhas ofensivas. No final sai segunda bola para o meio.	12-20 número	1/2 espaço
● 11x0 bloco alto			
● 11x0 bloco médio/baixo			
		15' tempo	22 número
		campo inteiro espaço	
Objetivo(s) específico(s)		Objetivo(s) específico(s)	
Descrição e Organização Metodológica Aqui vai se dar um 11x0 com jogadores a fazer de sombra. Primeira fase: Pressionar alto - equilíbrios, contenções, coberturas, fechar espaço no meio e encaminhar para os		Descrição e Organização Metodológica Aqui vai se dar um 11x0 com jogadores a fazer de sombra. ▲ Bloco médio/baixo, basculação, coberturas e contenções. Princípios defensivos.	

Jogo 11x11	
Objetivo(s) específico(s) -Preparação para o jogo. Acelerar no corredor, cruzamentos, reação a perda.	20' tempo
	22 número
	campo inteiro espaço
Descrição e Organização Metodológica Jogo 11x11. Trabalhar as bolas paradas - Lançamentos, Livres frontais e Cantos curtos. Objetivo para as equipas: Cruzamentos!	

Figura 26- Unidade de Treino 196

O treino iniciou-se com um aquecimento geral e uma ativação específica orientada para a técnica de corrida, algo recorrente no nosso MD-2 e que fazíamos desde o início da época.

A ativação iniciava-se com exercícios de técnica de corrida nas barreiras aproveitando para ativar os restantes grupos musculares na mesma, de seguida passávamos para a escada de coordenação com uma aceleração de 5 metros que servia de ativação para as aberturas nos sinalizadores, último exercício do aquecimento já orientado para o primeiro exercício de treino, que recrutava velocidades elevadas por parte de todos os jogadores. Este último exercício de ativação era composto por três estações marcadas com sinalizadores ao longo de 20 metros, tendo a primeira estação uma distância entre sinalizadores de 2,10 metros, a segunda tinha um espaçamento de 2,20 metros e a última de 2,30 metros. Foi algo que fomos trabalhando desde o início da época sempre dando o feedback aos jogadores para apenas se focarem numa técnica correta de corrida e não no cumprimento do espaçamento entre sinalizadores, algo que pode ser um constrangimento neste tipo de exercícios.

O exercício de finalização não correu bem para o setor médio e ofensivo da equipa uma vez que a eficácia estava a ser quase nula numa situação de superioridade numérica de 5 contra 2.

### 5.1.5. Unidade de Treino N°197

Unidade de treino dedicada a esquemas táticos, modelos de pressão e dinâmicas ofensivas, ultimo treino antes do jogo (MD-1).

Plano de Treino			
Nº Jogadores 27	Microciclo 47	Mesociclo 9	Periodo Competitivo
Data 26-05-2023, sexta-feira	Hora 16:00	Clima Quente com chuva	Volume 60
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
-Sinalizadores; -Coletes; -Bolas.	-Preparação para jogo vs Benfica; -Melhorar a organização ofensiva (criação + finalização); -Melhorar os momentos de pressão.		
● Dinâmica ofensiva (PL) – Finalização 3C		● Dinâmica ofensiva (PL) – Finalização UT	
20' tempo	22 número	Meio campo espaço	15' tempo
Objetivo(s) específico(s) Criar dinâmicas ofensivas com os PL a baixar entre linhas.		Objetivo(s) específico(s) Criar dinâmicas ofensivas com os PL a baixar entre linhas.	
Descrição e Organização Metodológica Este exercício não tem oposição e ser realizado com estrutura. A bola vai sair do central para o lateral, este avança um pouco com bola para fazer o passe para o meio do lado contrario, o		Descrição e Organização Metodológica Este exercício não tem oposição e ser realizado com estrutura. A bola vai sair do central para o lateral, este avança um pouco com bola para fazer o passe para o meio do lado contrario, o	

● Equilíbrio Estático-Dinamico + BOLA P.		● Recuperação Def Estático-Dinamico	
20' tempo	11x0 número	Campo Inteiro espaço	tempo número espaço
Objetivo(s) específico(s) Ajustar a pressão e triggers de pressão para roubar a bola o mais rápido possível ao adversario para fazer golo.		Objetivo(s) específico(s) Trabalhar o bloco medio para condicionar e roubar bola ao adversario nas zonas onde pretendemos. Cruzada	
Descrição e Organização Metodológica Uma equipa vai simular uma construção no pontapé de baliza, para a equipa pressionar.		Descrição e Organização Metodológica Uma equipa vai simular uma construção/Criação e a outra equipa vai condicionar e pressionar.	

Figura 27- Unidade de Treino 197

Neste último treino da semana e do ano, queríamos corrigir o que de mau tinha acontecido no treino anterior e iniciamos o treino com uma mobilização articular antes de irmos de encontro ao exercício de dinâmicas ofensivas no sentido já de iniciar o treino de uma forma positiva e com muitos golos. Foi dia de auditório e já tínhamos terminado a análise ao adversário e a nossa estratégia estava já afinada para o jogo, sendo assim, neste exercício já ficou entrosado em todos os jogadores o que seria preciso fazer no dia de jogo para ferir a defesa do SL Benfica de forma a criarmos oportunidades claras de golo.

O exercício correu muito bem e conseguimos fazer bastantes golos. O treino seguiu-se com um exercício estratégico de pressão de forma a trabalharmos o nosso bloco médio para condicionar e roubar a bola nas zonas que pretendíamos e que tínhamos abordado anteriormente, no auditório. O objetivo era ajustar a pressão e os “triggers” de pressão para roubar a bola o mais rápido possível ao adversário. Terminamos o treino com os habituais esquemas táticos, uma das nossas armas também para este jogo tendo em conta as dificuldades do SL Benfica na defesa da sua área nestes momentos.

Estávamos então prontos para o desafio final que iria pôr à prova o máximo de nós e da nossa equipa num dia que poderia ser histórico para a cidade e para o clube, ser Campeão Nacional de Juniores A e fazer o que ainda não foi feito, apurar o Famalicão para UEFA Youth League na época 2023/2024.

## 5.2. Microciclo 2 – Competitivo Congestionado

O microciclo nº28 foi elaborado no sentido de preparar os jogos com o FC Porto e com o CD Tondela, respetivamente. Foi um microciclo diferente dos restantes que tivemos durante a restante época uma vez que tínhamos jogo oficial a meio da semana e também no fim de semana, neste caso, quarta-feira e sábado. Era por isso um microciclo congestionado e algo que tínhamos de preparar com a maior cautela possível uma vez que estávamos numa fase decisiva da época, na tentativa de nos apurarmos para a fase de campeão.

A escolha do microciclo é feita à imagem do anterior, pelo seu sucesso sendo que nos três jogos que estão representados no microciclo, fizemos 7 pontos em 9 possíveis e colocamo-nos em posição privilegiada para nos apurarmos. O microciclo encontra-se representado na tabela 12, juntamente com as unidades de treino e as suas reflexões diárias posteriormente apresentadas. Os

dois primeiros treinos após os jogos não se encontram representados uma vez que foram passados maioritariamente no ginásio tendo o trabalho de campo apenas contado com uma corrida contínua e uma competição de futevólei.

FUTEBOL CLUBE DE FAMILIÇÃO - FUTEBOL SAD								U19		
Local: Campo Nº1 Academia FC Famalição				Hora: 16h00	Microciclo Nº28	Período: Competitivo				
MD	MD+1	MD-2	MD-1	MD	MD+1	MD-1	MD			
Jogo				Jogo			Jogo			
Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado			
Pré-Ativação	Recuperação Ativa	Recuperação Direcionada	Recuperação Direcionada	Pré-Ativação	Recuperação Ativa	Recuperação Direcionada	Pré-Ativação			
	Carga: Baixa Intensidade: Baixa Estratégias de Recuperação	Carga: Moderada Exercícios Contínuos	Carga: Baixa Tempo de Recuperação: Alto Intensidade: Baixa		Carga: Baixa Intensidade: Baixa	Carga: Baixa Tempo de Recuperação: Alto Intensidade: Baixa				
Tensão +++ Duração +++ Velocidade +++	Duração: 30min Tensão --- Duração --- Velocidade ---	Espaço: 1/2 Duração: 60min Tensão -- Duração -- Velocidade -	Espaço: 1/1 Duração: 60min Tensão -/+ Duração -- Velocidade -/+	Tensão +++ Duração +++ Velocidade +++ Estratégias de Recuperação	Duração: 30min Tensão --- Duração --- Velocidade ---	Espaço: 1/1 Duração: 60min Tensão -/+ Duração -- Velocidade -/+	Tensão +++ Duração +++ Velocidade +++ Estratégias de Recuperação			

Tabela 9- Microciclo Congestionado

### 5.2.1. Unidade de Treino Nº116

Unidade de treino caracterizada pela recuperação pós jogo (MD+1).

**Plano de Treino**

Nº Jogadores 21	Microciclo 28	Mesociclo 6	Período Competitivo
Data 09-01-2023, segunda-feira	Hora 16:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
-Bolas; -Coletes.	-Recuperação; -Princípios defensivos; -Princípios ofensivos + Finalização.	-Recuperação das estruturas musculares; -Defesa da linha defensiva + Médios - -Cobertura e conterão da defesa da baliza e do corredor; -Finalização dentro de área de costas para a baliza, rotação do corpo proteção da baliza e finalização de interior.

● Finalização dentro de área.



20' tempo  
1 número  
1 espaço

Objetivo(s) específico(s)  
Finalização dentro de área.

Descrição e Organização Metodológica  
O jogador começa com bola e realiza rumo tabela para dentro de área. A finalização vai variar entre primeiro e segundo poste.

● Trabalho individual Linha.D.+MI



20' tempo  
9 número  
Meio campo defensivo

Objetivo(s) específico(s)  
Trabalhar posicionamento defensivo - defesa de cruzamentos.

Descrição e Organização Metodológica  
O exercício começa com a circulação de bola com os dois médios a largura, quando o médio decide fazer o passe para o treinador que recebe, cruza para a área.

● Jogo reduzido 10x9



Objetivo(s) específico(s)  
Levar aos três corredores, combinações simples, 3 corredor, 1x1. Cruzamentos.

8+8 tempo  
16 número  
Meio Campo espaço

Descrição e Organização Metodológica  
Jogo sem limite de toques.  
Cruzamentos e golos de primeira valem por dois.

Figura 28- Unidade de Treino 116

O treino foi de encontro ao que tínhamos planeado na construção do plano tendo passado por uma fase de recuperação no ginásio antes do início da sessão possibilitando ao treino de campo incidir em princípios ofensivos e defensivos que queríamos ver já no jogo com o FC Porto que não correram tão bem no jogo com o Rio Ave FC.

### 5.2.2. Unidade de Treino Nº117

Unidade de treino caracterizada pelo dia de maior carga coincidindo com o MD-2 e MD+2.

Plano de Treino			
Nº Jogadores 21	Microciclo 28	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 13-01-2023, sexta-feira	Hora 16:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
-Sinalizadores; -Coletes; -Bolas.	-Preparação para jogo - Ataque a área vinda de cruzamento + Organização defensiva 1 terço (Equilíbrio e Recuperação)	

**Finalização 3x1 +GR**



**Objetivo(s) específico(s)**  
Finalização nas diferentes zonas.  
-Trabalhar ataque as zonas de finalização  
-Timing de ataque a bola aérea e rasteira.

**Descrição e Organização Metodológica**  
Vai sair cruzamento do extremo para a area, onde atacam dois jogadores em zonas de finalização diferentes. Z ona do cruzamento vai variar em posicionamento 1 e posicionamento 2.

10'-15' tempo  
8 número  
meio campo espaço

Figura 29- Unidade de Treino 117

**Jogo**



**Objetivo(s) específico(s)**  
-Preparação para o jogo.

15' tempo  
22 número  
Campo inteiro espaço

**Descrição e Organização Metodológica**

**Bolas Paradas ofensivas e defensivas**



**Objetivo(s) específico(s)**  
Posicionamento ofensivo e princípios das bolas paradas + Transição ofensiva

**Descrição e Organização Metodológica**  
3 ensaios para cada bola parada, Canto 1, Canto 2, Curto e Novo. Livre frontal.

20' tempo  
22 número  
Meio campo espaço

Treino caracterizado por ter o maior volume entre os dois jogos, (Rio Ave e Porto), mesmo assim com um volume reduzido. Procuramos dar tempo de jogo á equipa bem como procurar exercícios que estivessem presentes o golo, devido a no jogo anterior termos criado um volume de oportunidades acentuado e concretizarmos apenas uma dessas oportunidades.

### 5.2.3. Unidade de Treino Nº118

Unidade de treino pré jogo, procurando aprimorar os esquemas táticos e presenciar o estímulo do “golo” no treino (MD-1).

Plano de Treino			
Nº Jogadores 21	Microciclo 28	Mesociclo 6	Período Competitivo
Data 10-01-2023, terça-feira	Hora 16:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
-Sinalizadores; -Coletes; -Bolas.	-Preparação para jogo – Ofensivo e Defensivo. -Organização defensiva no P.B.	

● Dinâmica ofensiva (PL) – Finalização 2ex		● Dinâmica ofensiva (PL) – Finalização 3C			
					
20' tempo	22 número	Meio campo espaço	20' tempo	22 número	Meio campo espaço
Objetivo(s) específico(s) Criar dinâmicas ofensivas com os PL a baixar entre linhas.		Objetivo(s) específico(s) Criar dinâmicas ofensivas com os PL a baixar entre linhas.			
Descrição e Organização Metodológica Este exercício não tem oposição e ser realizado com estrutura. ▲ A bola vai sair do central para o lateral, o lateral faz o passe diretamente para o ponta e o ponta para o extremo cruza para o golo.		Descrição e Organização Metodológica Este exercício não tem oposição e ser realizado com estrutura. ▲ A bola vai sair do central para o lateral, este avança a bola para fazer o passe para o meio do lado contrariário.			

● Bolas Paradas ofensivas e defensivas		
		
20' tempo	22 número	Meio campo espaço
Objetivo(s) específico(s) Explicação breve sobre posicionamento ofensivo e princípios		Descrição e Organização Metodológica 3 ensaios para cada bola parada.

● Equilíbrio Estático-Dinamico + Jogo		
		
20' tempo	11x0 número	Campo Inteiro espaço
Objetivo(s) específico(s) Ajustar a pressão e triggers de pressão para roubar a bola o mais rápido possível ao adversário para fazer golo.		Descrição e Organização Metodológica Uma equipa vai simular uma construção no pontapé de baliza e a outra vai pressionar.

Figura 30- Unidade de Treino 118

Último treino antes do jogo com o FC Porto que correu dentro das nossas expectativas onde num primeiro momento de treino fizemos bastantes golos no exercício de finalização e conseguimos elevar os índices de confiança da equipa nesse aspeto uma vez que à partida as oportunidades que tivéssemos no jogo iríamos ter de as concretizar para sair com um resultado positivo, face à dificuldade elevada do encontro.

Um segundo exercício onde queríamos ajustar a pressão e os triggers de pressão que tínhamos planeado usar no jogo contra o FC Porto e que também fluiu da forma que planeamos, pois, a equipa adaptou-se bastante bem e assimilou os movimentos e o timing dos mesmos para que conseguíssemos surpreender o FC Porto logo na sua fase de construção.

## 6. Desenvolvimento Profissional

O estágio contribuiu de forma natural para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Um contexto profissional que me deu a oportunidade de privar com a equipa de sub-19 durante uma época desportiva completa.

A oportunidade de colocar, enquanto equipa técnica, jogadores na seleção dos respetivos países, e privar com detalhes específicos de cada federação tornou as valências as mais profissionais possíveis.

As funções desempenhadas aumentaram de forma exponencial as minhas competências, abrindo assim o leque de capacidades e qualidades para integrar uma equipa técnica, sendo alguém capaz de integrar fazendo diversas funções com sucesso.

A privação com atletas de diferentes nacionalidades e idades também tornou a experiência ainda mais enriquecedora.

Nem tudo foi excelente a nível pessoal, alterando alguns momentos se possível conseguindo assim aproveitar ainda mais a experiência, apesar da mesma ter sido uma história de completa resiliência e superação por parte de toda a academia.

Posto isto, foi de extrema importância este estágio, onde consegui aplicar muitas coisas do que foi lecionado no mestrado, fazendo a ponte tão importante da ciência para a prática e da prática para a ciência, não fazendo claramente a simbiose perfeita pois a prática possui as suas particularidades, mas com grande sucesso com o passar das semanas fazendo a adaptação no contexto, assim pude evoluir enquanto treinador de futebol e estar preparado para contextos profissionais de maior exigência.



Figura 31- Fotos da Equipa Técnica

## 7. Conclusão

Este relatório permite-nos fazer uma retrospectiva daquilo que foi a época desportiva sendo bastante enriquecedor para uma análise e reflexão final daquilo que foi feito no decorrer da época e deste estágio. Através da sua leitura é possível perceber que todos os objetivos propostos inicialmente foram cumpridos em todas as suas vertentes.

No final de uma época tão desgastante em todos os níveis e repleta de desafios que nos surgiam todos os dias foi possível perceber que se não conseguirmos aliar o conhecimento teórico a uma prática eficiente de nada no vale. Isso acaba por ser algo que me intrigou bastante e conseguir aplicar muita das coisas que aprendi no mestrado é um motivo de orgulho para mim assim como a capacidade de aprendizagem, procurar soluções para os problemas que me foram aparecendo diariamente e conseguir aplicar num contexto real foi muito bom e enriquecedor naquilo que são as minhas aspirações nesta área.

Os objetivos do clube e da estrutura passavam não só pelos resultados, mas fundamentalmente pela evolução e desenvolvimento do jogador, que estava sempre no centro de todo o processo. Para isso foi necessário um alinhamento perfeito entre todos os departamentos e áreas diferentes para que nada faltasse ao jogador assim como um planeamento e estruturação conjunta que fizesse beneficiar todos os jogadores de forma a potencializar o mesmo.

Durante o ano tivemos vários jogadores da formação a treinar na equipa principal sendo que alguns deles conseguiram efetivamente dar o salto para a Primeira Liga conquistando o seu lugar no plantel e jogadores ainda juniores a jogar no principal escalão do nosso futebol nacional. 14 jogadores dos escalões da SAD foram chamados as suas respetivas seleções, tendo a grande maioria cumprido as suas primeiras internacionalizações e saindo vencedores de torneios internacionais. Meros dados que nos fazem perceber que o trabalho foi bem feito durante esta época desportiva tendo potenciado e elevado o nível dos jogadores da nossa academia. A importância de individualizar o trabalho de cada jogador foi algo imprescindível na evolução do mesmo uma vez que cada um deles é diferente e têm características completamente distintas uns dos outros sendo o treino individualizado essencial para a progressão de cada um.

Olhando para o que poderá ser um futuro dentro da modalidade estar dentro de uma “academia” que nos possibilite evoluir constantemente dentro dos vários departamentos, conseguindo interiorizar o máximo aprendido em contexto universitário, compactuando com novas aprendizagens no contexto laboral. A capacidade de conviver com várias equipas técnicas de escalões diferentes auferem uma “não cristalização” de ideias conseguindo sempre pensar fora da

“bolha”, encontrando assim sempre soluções para qualquer dificuldade encontrada durante o percurso.

O conhecimento do jogo, tal como ele é sem dúvida que melhorou bastante dado a oportunidade de aprendizagem com aquela que seria sem dúvida a melhor equipa técnica do campeonato, dado o título conquistado. A capacidade de resiliência e de superação dada pela equipa técnica mostrou que os impossíveis não existem e que com trabalho e disciplina podemos tornar uma equipa bastante competente.

As responsabilidades que me atribuíram desde o início fizeram-me perceber a importância de um bom planeamento e uma organização exímia no sentido de sermos capazes de seguir uma linha orientadora e lógica ao longo de toda a época desportiva. A capacidade de improviso também foi algo que desenvolvi bastante durante o ano uma vez que muitas vezes temos de nos adaptar no momento e fazer tudo fluir da melhor forma possível.

No cômputo geral da época no clube em termos coletivos, entramos para a história do clube e desta cidade com a conquista do Campeonato Nacional de Juniores A. Algo histórico também no futebol nacional e um feito alcançado apenas pelos três clubes que detêm a hegemonia do futebol português nos últimos largos anos. Com o título de campeões veio também o apuramento para a UEFA Youth League que vai contar com a participação pela primeira vez na sua história do Futebol Clube de Famalicão – Futebol SAD, resultados estes que demonstram igualmente um trabalho de excelência realizado por todos os profissionais que trabalham diariamente na academia nas diferentes áreas que tornaram algo que parecia impossível em algo inédito e em dias marcantes e de sonhos nas vidas de todos nós.

Em suma, foi um ano de grande aprendizagem, de grandes conquistas, de superação e evolução enquanto profissional, mas não só. O trabalho que se segue pela frente é desafiador e olho para o futuro com bons olhos esperando crescer ainda mais e evoluir a cada passo dado.



Figura 32- Foto do Campeão Nacional de Juniores 2022/2023

## 8. Bibliografía

Bar-Eli, M., Plessner, H., & Raab, M. (2011). Judgement, Decision Making and Success in Sport. In *Judgement, Decision Making and Success in Sport (1º)*. John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119977032>

Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques to reduce markers of muscle damage, Soreness, fatigue, and inflammation: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 9(APR), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403>

Effects of playing 1 vs 3 matches in a one-week period on physical performance in young soccer players.

[https://www.researchgate.net/publication/355645192\\_Effects\\_of\\_playing\\_1\\_vs\\_3\\_matches\\_in\\_a\\_one-week\\_period\\_on\\_physical\\_performance\\_in\\_young\\_soccer\\_players](https://www.researchgate.net/publication/355645192_Effects_of_playing_1_vs_3_matches_in_a_one-week_period_on_physical_performance_in_young_soccer_players)

Futebol Clube de Famalicão- Página Inicial - FC Famalicão ([fcfamalicao.pt](http://fcfamalicao.pt))

Martín-García, A., Gómez Díaz, A., Bradley, P. S., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a professional football team's external load using a microcycle structure. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002816>

Nassis, G. P., Brito, J., Figueiredo, P., & Gabbett, T. J. (2019). Injury prevention training in football: Let's bring it to the real world. *British Journal of Sports Medicine*, 53(21), 1328–1329. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100262>

Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2013). Recovery in soccer: Part II-recovery strategies. *Sports Medicine*, 43(1), 9–22. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0002-0>

Rey, E., Padrón-Cabo, A., Barcala-Furelos, R., Casamichana, D., & Romo-Pérez, V. (2018). Practical active and passive recovery strategies for soccer players. *Strength and Conditioning Journal*, 40(3), 45–57. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000247>

Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer—a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>

Perez, V., Navarro, P., Davó, J. (2021).

Slettaløkken, G., & Rønnestad, B. R. (2014). High-intensity interval training every second week maintains  $\dot{V}O_2$  max in soccer players during off-season. *Journal of Strength and Conditioning Research*.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000356>

Vasquez, A. (2012). Fútbol: del Análisis del Juego a la Edición de Informes Técnicos (M. y Conde (Ed.); 1o Edição).