

# Relatório de Estágio Supervisionado em Treino Desportivo: Leça Futebol Clube/ Leça Academia 1912

**Universidade da Maia - UMAIA - Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto com Especialização em Treino Desportivo**

**Estagiário: Gonçalo Magalhães Santos  
Número: 34873**

**Orientador da Instituição: Professor Doutor José Neto  
Tutor: Milic Jovanovic**



## Agradecimentos

Iniciei o meu percurso académico em 2018 e todo ele, desde o início da licenciatura até ao momento atual que visa a entrega e apresentação do meu relatório, requisitou bastante dedicação tanto na faculdade como fora dela e, felizmente, tive o apoio necessário para chegar até aqui da melhor forma possível, tendo sido uma grande e umas das melhores etapas da minha vida, sendo esta, a formação na área que sempre sonhei tornar-me profissional.

Começo por agradecer aos que considero os maiores responsáveis pelo meu sucesso, não só académico, mas em tudo na vida, os meus pais, **João Manuel da Silva Santos e Sandra Mónica Carvalho Magalhães Santos**, que tudo fizeram para eu ser aquilo que sou hoje. Nunca haverá forma de agradecer o que fizeram por mim desde o esforço económico ao tempo gasto e orientação dada, a eles devo-lhes muito. Deixo, também, um agradecimento aos meus avós que muito fizeram por mim em que, vários momentos, acreditaram mais que eu que seria bem sucedido naquilo que gosto de fazer.

À **UMAIA - Universidade da Maia** por me ter acolhido e me ter proporcionado condições inimagináveis, aqui incluindo todos os docentes nas mais variadas áreas dentro do desporto. Nunca esquecer os dois anos difíceis que vivemos durante a licenciatura onde enfrentamos o COVID-19 e tudo o que envolveu, desde a quarentena ao ensino à distância, foi feito para que corresse da melhor maneira.

Ao **Leça Futebol Clube e à Leça Academia 1912** por me terem acolhido como treinador depois de ter vivido 4 anos como atleta dentro da mesma. Instituições pelas quais tenho muita estima e que levo no coração para sempre todas as pessoas e atletas com que lidei durante todo este tempo, onde fiz várias amizades verdadeiras a par das experiências enriquecedoras que me foram proporcionadas.

Aos **treinadores Carlos Forneira e José Silva** por me terem orientado desde o primeiro dia como estagiário de nível I tendo seguido até ao dia de hoje no corrente estágio de nível II. Não poderia ter tido melhor apoio e receção quer como agentes desportivos quer como seres humanos, sendo eles duas das amizades que não esquecerei desta minha aventura.

Ao **Diretor Fábio Ferreira** que me acompanhou, também, desde o dia 1 da minha jornada e tudo fez para me ajudar da melhor forma possível, alguém por quem tenho muito respeito.

Aos **Coordenadores Aires Barros e Slagalo Srdjan** por me terem dado a oportunidade de ingressar no clube e terem acreditado em mim e nas minhas capacidades, tendo paciência nas horas dignas das “dores de crescimento” do meu processo.

Ao meu tutor, **Milic Jovanovic**, pelos conselhos e acompanhamento muito importantes neste estágio.

Termino os meus agradecimentos com o que foi o meu orientador de estágio, uma pessoa por quem tenho uma consideração enorme desde a primeira aula, na qual tive o prazer de estar incluído, **Professor Doutor José Neto**, aquele que a idade parece nunca passar e espero que assim continue, no objetivo de continuar a passar todo o seu conhecimento coadjuvante, com muita alegria, a jovens como eu por muitos mais anos. Um obrigado enorme por todo o conhecimento e experiências reais de vida transmitidas.

Um eterno obrigado a todos, pois sem vocês nada disto teria sido possível.

## Resumo

Este relatório foi elaborado no estágio realizado na equipa masculina de Sub-16 do Leça Academia 1912 que competiu na 2ª divisão do escalão de Juniores B (Juvenis) na série 6 na modalidade de futebol, visando a finalização do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto com Especialização em Treino Desportivo. O principal objetivo deste foi documentar tudo o que foi desenvolvido na época 2023-2024 e tudo o decorreu na mesma.

O relatório foi devidamente repartido por secções de forma a haver uma orientação na leitura e revisão. Dividiu-se em Introdução na qual se descreveu sucintamente o contexto, público alvo e onde se realizou o estágio. Seguiu-se a apresentação do contexto onde se descreveu todas as normas, objetivos, equipa e infraestruturas onde se realizou todo o projeto. Os objetivos onde foi descrito como tudo funcionou e a respetiva calendarização. A intervenção pessoal onde foi elaborada toda a minha envolvimento como estagiário no processo, microciclos, gestão de grupo e aquilo que foi a competição e o treino do plantel, finalizado com a conclusão.

Este projeto proporcionou muita aprendizagem na aplicação do conteúdo teórico em contexto prático e também no contexto social e na forma como se gere um grupo, que promoveu maior preparação para contextos futuros nos mais variados contextos.

O documento termina com uma conclusão que refletiu toda a experiência ao longo da época 2023-2024.

Palavras-Chave: Treino; Plantel; Microciclos; Gestão de Grupo; Competição; Futebol

## **Abstract**

This report was written as part of an internship with the Leça Academia 1912 Under-16 men's football team, which competed in the 2nd division of the Junior B (Youth) level, with a view to completing my Master's degree in Physical Education and Sports Sciences with a specialization in Sports Coaching. The main aim of this report was to document everything that took place during the 2023-2024 season.

The report has been properly divided into sections to make it easier to read and review. It is divided into an Introduction which briefly describes the context, the target audience and where the internship took place. This was followed by a presentation of the context, describing all the norms, objectives, team and infrastructures in which the whole project took place. The objectives described how everything worked and the respective timetable. The personal intervention, which describes my involvement as a trainee in the process, microcycles, group management and the squad's competition and training, ending with the conclusion.

This project has provided a lot of learning in the application of theoretical content in a practical context and also in the social context and how to manage a group, which has promoted greater preparation for future contexts in the most varied contexts.

The document ends with a conclusion that reflects the whole experience throughout the 2023-2024 season.

**Keywords:** Training; Squad; Microcycles; Group Management; Competition; Football

## Índice

- I. Agradecimentos
- II. Resumo
- III. Abstract
  
1. Introdução
  
2. Contexto
  - 2.1. Caracterização e Organização
    - 2.1.1. Clube
    - 2.1.2. Objetivos
    - 2.1.3. Instalações e Recursos Materiais
    - 2.1.4. População Alvo e Enquadramento Competitivo
  
3. Objetivos do Estágio
  - 3.1. Operacionalização
  - 3.2. Calendarização
    - 3.2.1. Competitiva
    - 3.2.2. Semanal
    - 3.2.3. Pessoal
  
4. Intervenção Profissional
  - 4.1. Funções
  - 4.2. Descrição das Principais tarefas
  - 4.3. Planeamento e Elaboração pormenorizada de dois microciclos com análise e reflexão
  - 4.4. Competição vs Processo de Treino
    - 4.4.1. Filosofia de Treino e Jogo
    - 4.4.2. Sistema Tático
    - 4.4.3. Modelo de Jogo
    - 4.4.4. Organização Defensiva
    - 4.4.5. Transição Ofensiva
    - 4.4.6. Organização Ofensiva
    - 4.4.7. Transição Defensiva
    - 4.4.8. Bolas Paradas
  - 4.5. Desenvolvimento Profissional
  
5. Conclusões
6. Referências Bibliográficas

## Índice de Ilustrações

- Figura 1 - Emblema do Leça FC
- Figura 2 - Estádio do Leça FC
- Figura 3 - Equipamento do Leça FC
- Figura 4 - Imagem Ilustrativa dos adeptos do Leça FC nas bancadas do Estádio
- Figura 5 - Hierarquia do Leça FC
- Figura 6 - Complexo Desportivo da Bateria
- Figura 7 - Parque de Jogos Domingos Soares Lopes
- Figura 8 - Estádio do Leça FC
- Figura 9 - Secretaria da academia do Clube
- Figura 10 - Plantel Sub-16
- Figura 11 - atletas vindos do Scouting
- Figura 12 - Calendário Geral da Época
- Figura 13 - Macro ciclo da Época
- Figura 14 - Calendário Competitivo
- Figura 15 - Resultados do calendário Competitivo
- Figura 16 - tabela classificativa
- Figura 17 - Plano Semanal Padrão
- Figura 18 - Plano Pessoal Padrão
- Figura 19 - Microciclo 16-10 a 22-10
- Figura 20 - MD+1
- Figura 21 - MD-4
- Figura 22 - MD-2
- Figura 23 - Análise do Adversário Bougadense
- Figura 24 - Canto Defensivo
- Figura 25 - Canto Ofensivo
- Figura 26 - Livre Defensivo
- Figura 27 - Livre Ofensivo
- Figura 28 - Reunião e Análise da equipa
- Figura 29 - Microciclo 23-10 a 29-10
- Figura 30 - MD+1
- Figura 31 - MD-4
- Figura 32 - MD-2
- Figura 33 - Análise do Adversário Castelo da Maia

- Figura 34 - Canto Defensivo
- Figura 35 - Canto Ofensivo
- Figura 36 - Livre Defensivo
- Figura 37 - Livre Ofensivo
- Figura 39 - Escala de Minutos do Plantel
- Figura 40 - Sistema tático
- Figura 41 - Modelo de jogo
- Figura 42 - 1.<sup>a</sup> Saída de bola
- Figura 43 - 1.<sup>a</sup> Saída de bola
- Figura 44 - 1.<sup>a</sup> Saída de bola
- Figura 45 - 2.<sup>a</sup> Saída de bola
- Figura 46 - 2.<sup>a</sup> Saída de bola
- Figura 47 - 2.<sup>a</sup> Saída de bola
- Figura 48 - Após saída de bola
- Figura 49 - após saída de bola
- Figura 50 - Em Construção no Meio Campo Ofensivo
- Figura 51 - Em Construção no Meio Campo Ofensivo
- Figura 52 - Em Construção no Meio Campo Ofensivo
- Figura 53 - Em Construção no Meio Campo Ofensivo
- Figura 54 - Transição Ofensiva
- Figura 55 - Transição Ofensiva
- Figura 56 - Transição Ofensiva
- Figura 57 - Transição Ofensiva
- Figura 58 - Tipo de Pressão na Saída de Bola
- Figura 59- Tipo de Pressão na Saída de Bola
- Figura 60 - Tipo de Pressão na Saída de Bola
- Figura 61 - Tipo de Pressão na Saída de bola
- Figura 62 - Organização Defensiva no nosso meio-campo
- Figura 63 - Organização defensiva na última fase
- Figura 64 - Organização defensiva na última fase
- Figura 65 - Organização Defensiva em situação específica de cruzamento
- Figura 66 - Transição Ofensiva
- Figura 67 - Canto Defensivo
- Figura 68 - Livre Defensivo
- Figura 69 - Livre Ofensivo
- Figura 70 - Canto Ofensivo Simples

Figura 71 - Canto Ofensivo 1.<sup>a</sup> Variante

Figura 72 - Canto Ofensivo 2.<sup>a</sup> Variante

- **Introdução**

Este relatório de estágio foi construído durante a época de 2023-2024 com início dia 30 de agosto de 2023 terminando a junho de 2024 já após o fim do campeonato, visando a conclusão do 2º Ano de Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto com especialização em Treino Desportivo na Universidade da Maia - UMAIA. Este dividiu-se em 2 anos sendo o primeiro ano com conteúdo mais teórico e teórico prático, como uma preparação para o mundo profissional e o ano seguinte sendo de experiência prática com foco no ganho de experiência dos estudantes.

O estágio foi realizado na instituição Leça Futebol Clube no contexto de formação. A população alvo são jovens entre os 15 e os 17 anos (escalão de Juvenis) no contexto competitivo de 2ª divisão distrital na série 6 da AF Porto. O objetivo da intervenção passa por uma preparação futura para o contexto profissional de treinador na modalidade de futebol. O estágio foi orientado pelo tutor Milic Jovanovic com o nível II de treinador (UEFA B), ficando a supervisão no contexto curricular ao encargo do Professor Doutor José Neto.

Este relatório é constituído por: 1) Introdução; 2) Contexto; 3) Objetivos do Estágio; 4) Intervenção Profissional; 5) Conclusões



UNIVERSIDADE  
DA MAIA – UMAIA



### Contexto

- **Caracterização e Organização**
- **Clube**
- **Objetivos**
- **Instalações e Recursos Materiais**
- **População Alvo**

- Caracterização e Organização  
Clube



Figura 1 - Emblema do Leça FC

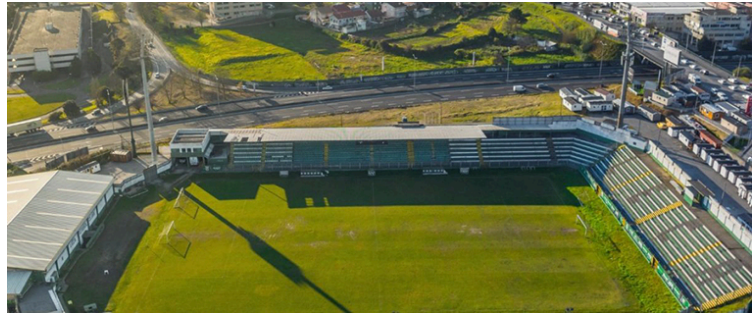


Figura 2 - Estádio do Leça FC

O clube está localizado na freguesia de Leça da Palmeira, no concelho de Matosinhos do Distrito do Porto. A sua data de fundação foi a 21 de Março de 1912, sendo assim dono de uma história com mais de 100 anos. História esta que teve um intervalo devido à 1ª Guerra Mundial tendo sido reanimado em 1922 devido à louca paixão e orgulho dos habitantes de Leça da Palmeira e do “espírito leceiro” que nela incide, tendo seguido até ao presente dia uma história sem interrupções.

Foi inaugurado o “Campo Miguel Bombarda” a 16 de Setembro de 1923 (antigo estádio) sendo posteriormente trocado pelo atual estádio em 1992, o “Estádio do Leça Futebol Clube”.

O Leça Futebol Clube conta com um palmarés digno onde se destaca a conquista da 2ª Liga portuguesa no ano de 1994/ 1995, tendo na sua história 4 presenças na 1ª Liga portuguesa, com a classificação de maior destaque sendo um 12º lugar na tabela.

Esta época compete na Divisão de Elite da AF Porto, divisão mais alta da associação após vários anos no Campeonato de Portugal, para onde almeja voltar o mais rápido possível.

Este clube procura ser uma referência na formação de atletas e seres humanos, promovendo a atividade desportiva e paixão por várias modalidades a centenas de jovens, contando cada vez mais com mais atletas e equipas consequentemente em cada escalão, possuindo desporto para jovens desde os 5 anos de vida.

O Leça Futebol Clube equipa de verde e branco no equipamento principal, sendo o 2º alternativo totalmente branco e o 3º totalmente preto.



Figura 3 - Equipamento do Leça FC

## Os Seus Valores

O Leça é sustentado pelos seus valores, sendo estes a dedicação, educação, sacrifício e paixão, solicitados quando é para representar a terra e o desporto, sendo os treinadores, staff, atletas e os seus adeptos os principais responsáveis por espelhar essas emoções.

O ambiente que se vive transmite sempre uma sensação familiar, pela entreatajuda, amizade e disponibilidade de todos para se ajudarem num único rumo, o sucesso do emblema, procurando através disto que os jovens principalmente façam o respetivo transporte para a vida e que os ajude a viver em sociedade. Através daquilo que é a prática desportiva, o clube procura criar um sentimento pelo clube e fazer com que todos os que envergam o emblema fiquem adeptos, simpatizantes e se possíveis sócios do clube.

Tem nos seus objetivos intrínsecos desenvolver os jovens atletas em diversos parâmetros, do mental ao físico, tendo em conta todo o tipo de valências que estes carregam no sucesso de cada um, tentando que estes se desenvolvam através da prática do desporto, promovendo o bom deste como o *Fair-Play*, não querendo a vitória a qualquer preço, sendo esta mentalidade transversal aos mais variados escalões e modalidades dentro da instituição. No aspeto social procura estimular o saber trabalhar em equipa, conviver, e o pensamento de grupo, como uma equipa e não apenas o pensamento individual de cada um, saber que cada um tem o seu lugar e o seu papel, que mais uma vez, procura sempre uma ligação com a vida no quotidiano.

- **Objetivos do Clube**

### Objetivos Presentes

O Leça Futebol Clube promove atividade desportiva a par de estimulação social aos atletas, ajudando e contribuindo em todos os aspetos e não só naquilo que é o treino e a competição. Procura promover o sucesso académico dos jovens e que estes possam obter sucesso a nível pessoal formando bons seres humanos assim como bons atletas, formando possíveis futuros jogadores do plantel sénior do clube com os valores ideais da instituição.

### Objetivos Futuros

O Leça Futebol Clube tem como objetivo do seu projeto tornar-se referência no seu Concelho e conseqüentemente no seu Distrito, através daquilo que é a rigidez, seriedade e dedicação colocada diariamente no trabalho dentro da instituição nos mais variados cargos, seguindo as normas da educação e atividade física procurando conseguir um desenvolvimento social, desportivo e cultural.



## Objetivos Específicos

### Identidade e Cidadania da Instituição

1. Criar um “ADN Leça” nos atletas, mostrando-lhes história do clube e promovendo-o através dos treinos e jogos
2. Incluir os atletas em atividades com a comunidade
3. Promover o sucesso académico e na vida pessoal dos atletas
4. Promover práticas ambientais

### Na Formação

1. Formar jovens que entendam e sejam capazes na modalidade
2. Formar jovens eticamente corretos
3. Promover a cultura de proteção ambiental nos jovens
4. Ajudar sempre os jovens nas mais variadas áreas pedagógicas, promovendo o seu bem-estar físico, psicológico e social.

### Desportivamente

5. Formar jovens com o objetivo de que possam representar o clube como séniores
6. Educar os jovens
7. Procurar melhorar as práticas desportivas
8. Transmitir o máximo de conhecimento aos jovens para que estes sejam o mais cultos possíveis na sua modalidade



Figura 4 - Imagem Ilustrativa das bancadas e dos adeptos do Leça FC no estádio



## O Clube e a sua hierarquia

1. Diretor da Entidade Formadora - Aires Barros
  - 1.1. Encarregado pela certificação do clube e melhoria nos processos da formação.
  
2. Diretor Técnico da Formação - Srdjan Slagalo
  - 2.1. Encarregado das atividades na formação dos atletas:
    - 2.1.1. Definir o plano de formação de vários escalões
    - 2.1.2. Gestão e liderança das equipas técnicas
    - 2.1.3. Garantir o cumprimento do plano formativo
    - 2.1.4. Ser a ligação entre a instituição, equipas técnicas e encarregados de educação
  
3. Team Manager
  - 3.1. Encarregado de apoiar a equipa técnica de forma que esta esteja quase a 100% dedicada à gestão desportiva, responsável pelo orçamento da equipa em paralelo com a direção do clube preparando tudo o necessário para a época desportiva da equipa. Alguém muito capaz na argumentação e com bom senso humano sendo isto essencial para a ligação entre educandos/ atletas e equipa técnica/ clube.
  
4. Treinador
  - 4.1. Encarregado pela formação de jovens tendo como prioridade formar pessoas, cumprindo o perfil do clube e de passar toda a informação necessária à coordenação técnica sobre necessidades e possíveis lacunas da equipa.

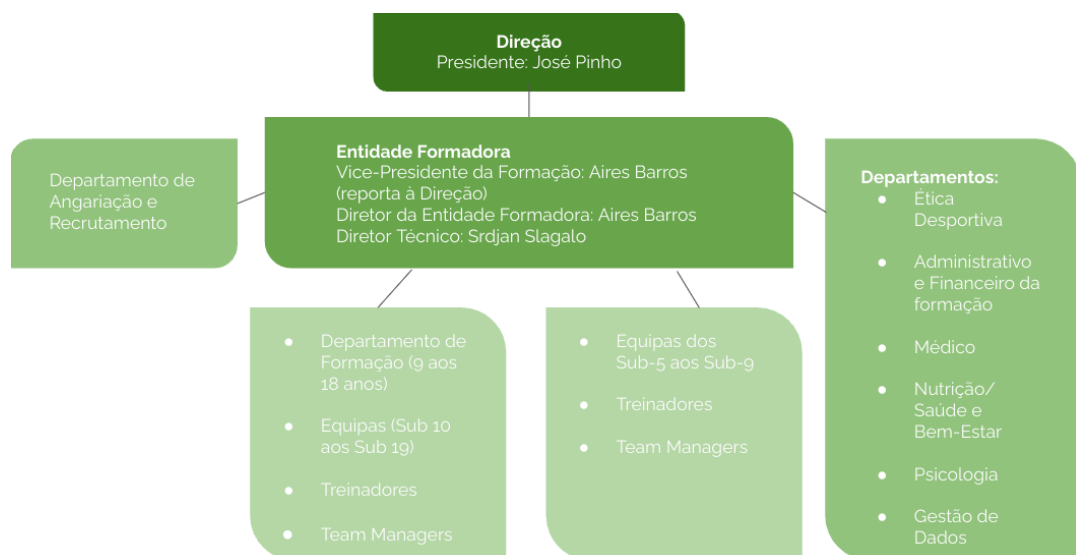


Figura 5 - Hierarquia do Leça FC



## Normas e Códigos de Conduta do Clube

### 1. O Atleta

- 1.1. Ser assíduo e pontual;
- 1.2. Evitar trazer objetos de valor para os treinos e jogos para não surgirem eventuais desaparecimentos;
- 1.3. Estar corretamente equipado a tempo da hora estabelecida para o treino. Na eventualidade de necessitar de ajuda, deve solicitar ajuda ao seu treinador ou colegas;
- 1.4. Só é permitida a entrada dos atletas nos recintos desportivos com autorização dos treinadores;
- 1.5. O material de treino/jogo utilizado pelos atletas é da sua responsabilidade, devendo participar no seu transporte para o local de treino/jogo sendo posteriormente responsáveis por transportá-lo e guardá-lo no local correto;
- 1.6. Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o seu Team Manager ou treinador o mais rápido possível;
- 1.7. No dia do jogo, é obrigatório comparecer à hora marcada para a concentração, caso não aconteça haverá a punição adequada;
- 1.8. Os atletas devem estar sempre equipados a rigor. Não é permitido uso de adereços para o bem da sua integridade física e dos colegas;
- 1.9. Os atletas devem seguir o código de conduta do clube para com os seus colegas, adversários, treinadores e árbitros, tratando sempre todos com respeito e praticar desporto sempre com Fair-Play;
- 1.10. O atleta deve respeitar sempre todas as pessoas que o rodeiam em qualquer atividade;
- 1.11. Deixar sempre os campos/balneários limpos;
- 1.12. No caso de não seleção no dia de jogo, deve respeitar a decisão do treinador, apoiando os colegas e estando pronto para entrar em jogo a qualquer momento, priorizando o coletivo sobre o individual;

### 2. No Transporte do Clube:

- 2.1. Os envolvidos devem cumprir os horários estipulados;
- 2.2. Obrigatório avisar o Team Manager em caso de alteração ou imprevisto para resolução do problema;
- 2.3. Respeitar o motorista;
- 2.4. Conservar o estado do meio de transporte e preservar a limpeza da carrinha/autocarro;
- 2.5. Obrigatório o uso do cinto de segurança;
- 2.6. Proibido colocar os pés em cima dos bancos;
- 2.7. A utilização de colunas de música só é permitida se autorizada pelo Team Manager.

3. Na Escola:
  - 3.1. Os atletas do Leça Futebol Clube devem tratar com respeito e correção qualquer membro da comunidade educativa, bem como guardar lealdade para com todos os membros da comunidade educativa, respeitando as instruções dos professores e do pessoal não docente. Desta forma contribuirá para a harmonia da convivência escolar.
  - 3.2. Acresce que deverá zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações, material didático, mobiliário e espaços verdes da sua escola/colégio, fazendo uso correto dos mesmos, respeitando a propriedade dos bens de todos os membros da comunidade educativa.

### Para os Encarregados de Educação

Os Pais/Encarregados de Educação têm um papel fundamental na criação de um ambiente positivo e na redução dos incidentes de violência. Como tal, procura-se que os educandos inculquem nos jovens:

1. Incentivar o Fair Play / Jogo Limpo
  - 1.1. Apoiar e aplaudir as boas práticas das equipas/atletas adversárias ou não;
  - 1.2. Cumprimentar os árbitros/juízes, treinadores e adversários.
2. Respeitar os Árbitros/Juízes, Treinadores e Adversários
  - 2.1. Aceitar as decisões dos treinadores e árbitros/juízes – eles são humanos e, como tal, podem cometer erros;
  - 2.2. Lidar com os problemas e incidentes de forma controlada, respeitadora e profissional.
3. Controlar as suas emoções
  - 3.1. Ser entusiasta e apoiar, sem se substituir ao treinador, dando instruções para dentro do recinto de jogo/prova;
  - 3.2. Não entrar em conflito direto com os outros;
  - 3.3. Não usar linguagem ofensiva.
4. Seguir o Manual de Boas Práticas do Clube
  - 4.1. Compreender, aceitar e apoiar o manual de boas práticas.
5. Ajudar as Crianças e Jovens a ter prazer na prática desportiva
  - 5.1. Dar ênfase e importância ao esforço, ao prazer proporcionado pela prática desportiva e não apenas à vitória.
  - 5.2. Nunca ridicularizar ou gritar com uma criança ou jovem, pelo facto de ter cometido algum erro
  - 5.3. Apoiar as crianças procurando que estas se sintam felizes ao praticar um desporto que gostam.



## Para os Dirigentes, Técnicos e Staff

1. Revelar sempre ter valores éticos, agindo pelo respeito e valor da dignidade do ser humano;
2. Promover o espírito de grupo e coesão de equipa;
3. Respeitar as decisões da Direção e coordenação da Entidade Formadora;
4. Apresentar compromisso com toda a estrutura do clube;
5. Participar nas atividades promovidas pelo clube;
6. Respeitar todos os agentes desportivos;
7. Ser assíduo e pontual;
8. Estar sempre devidamente equipado para todos os momentos de representação da instituição;
9. Avisar previamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade;
10. Respeitar as opções técnicas;
11. Promover uma utilização responsável das instalações;
12. Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento clínico;
13. Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas.

### ● Instalações e Recursos Materiais

O Leça Futebol Clube usufrui de algumas instalações além do Estádio do Leça Futebol Clube, sendo este atualmente, praticamente exclusivo à equipa sénior. Os treinos da formação dividem-se pelo Complexo Desportivo da Bateria que é constituído por um campo de futebol de 11 e um campo de futebol de 7 e pelo Parque de jogos Domingos Soares Lopes que contém um campo de futebol de 11. Ambas as instalações gozam de vários balneários que alojam vários jovens para os treinos e jogos assim como bancadas com condição suficiente para suportar várias dezenas de indivíduos que queiram acompanhar tanto os treinos como os jogos dos atletas.

O Clube disponibiliza um centro de tratamento e fisioterapia no Estádio do Leça Futebol Clube para toda a formação funcional todos os dias entre segunda-feira e sexta-feira assim como a secretaria da academia do clube, localizada em Leça da Palmeira na Rua Direita, N°187 C, sendo um espaço exclusivo para assuntos da formação.



UNIVERSIDADE  
DA MAIA – **UMAIA**

1. **Complexo Desportivo da Bateria, campo de Futebol de 11 e campo de Futebol de 7**



Figura 6 - Complexo Desportivo da Bateria

2. **Parque de jogos Domingos Soares Lopes, campo de Futebol de 11**



Figura 7 - Parque de Jogos Domingos Soares Lopes

3. **Estádio do Leça Futebol Clube, campo de Futebol de 11**



Figura 8 - Estádio do Leça FC

4. **Secretaria da Academia do Clube**



Figura 9 - Secretaria da Academia do Clube

- A Equipa - População Alvo e Enquadramento Competitivo

### 1. Escalão e Enquadramento Competitivo

O escalão em questão é o de Juniores B do Leça Academia 1912, mais propriamente na equipa de Sub-16 (Juvenis). A equipa compete na série 6 da 2ª Divisão do escalão na AF Porto, uma das 10 séries existentes nesta divisão do escalão. Uma época onde são realizados 28 jogos a duas voltas num sistema de “casa e fora” onde o primeiro classificado irá disputar o acesso à primeira divisão seguindo-se o apuramento de campeão da 2ª divisão.

O plantel que no ano passado disputou a 1ª divisão de Sub-15 na série 1 da AF Porto e a ideia passa por potenciar ao máximo os atletas preparando-os para na próxima época disputarem novamente ou a 1ª divisão distrital ou possivelmente campeonatos nacionais.

### 2. O Plantel

O Plantel conta com 24 atletas do género masculino sendo 22 deles nascidos em 2008 (Sub-16) e 2 deles em 2007 (Sub-17).

Plantel Sub-16 Leça Academia 1912		
Posição	Nome	Ano de Nascimento
Guarda Redes	Pedro Almeida	2008
	Leonardo Passos	2008
	Afonso Barros	2008
Defesas	Gustavo Abecasis	2008
	Ruben Ribeiro	2008
	Hugo Pereira	2008
	Pedro Carvalho	2008
	Diogo Moutinho	2008
	Pedro Mesquita	2008
	Bernardo Gomes	2008
	Gonçalo Neves	2008
	Médios	Ricardo Oliveira
Rodrigo Dourado		2008
Guilherme Pereira		2008
Tiago Ribeiro		2008
Tiago Ferreira		2008
André Silva		2008
Avançados	Sergio Santos	2008
	Miguel Borges	2008
	Martim Gonçalves	2008
	Dinis Pinto	2008
	Alexandre Costa	2007
	Vasco Morais	2007

Figura 10 - Plantel da Equipa de Sub-16

### 3. Scouting

Na formação deste plantel tivemos de realizar scouting procurando colmatar algumas lacunas nas posições e acrescentando aquilo que por nós é entendido como qualidade para o plantel.

Foi realizado no início da época foi realizado por mim Gonçalo Santos e pelo treinador principal Carlos Forneira após análise de vários jogadores para a formação do atual plantel. A ideia era referenciar jogadores das gerações 2007 como “jogadores úteis” e geração 2008 como “jogadores promissores”.

Procuramos referências com os treinadores dos atletas da época anterior e também através de referências de treinadores adversários dos mesmos. Procuramos também informação através das plataformas digitais que revelavam os números estatísticos dos atletas tentando também entender como foi o decorrer da época dos mesmos. Alguns deles já tinham sido referenciados pelo clube durante o decorrer da época anterior o que facilitou o processo nesses casos.

Jogadores Referenciados	Geração	Posição	Ex Clube	Destaque Individuais	Pontos Débeis	
Sérgio Santos	2008	Extremo/ Ponta de Lança	SC Rio Tinto	Goleador Jogo de costas Leitura de Jogo Ponta de Lança referência	Aspetos Técnicos Agressividade	
Pedro Mesquita	2008	Defesa Central/ Esquerdo	Nogueirense FC	Forte defensivamente Saída de bola Passe longo Jogo aéreo Batedor de Livres	Leitura de Jogo Controlo de Profundidade	
Vasco Morais	2007	Médio Centro/ Extremo	Leixões SC	Leitura de jogo Aspetos técnicos Versátil Último passe Batedor de Livres	Agressividade Jogo Aéreo	
Tiago Sousa	2008	Ponta de Lança/ Extremo/ Lateral	GD Aldeia Nova	Goleador Velocidade Aspetos técnicos Movimentação ofensiva Agressivo	Leitura de Jogo Jogar de " Cabeça levantada"	
Gonçalo Neves	2008	Defesa Esquerdo	Custóias FC	Agressivo Forte Defensivamente	Leitura de Espaço Velocidade na interpretação Aspetos técnicos	
Ricardo Oliveira	2008	Médio Centro	CLIP	Agressivo Forte Defensivamente Construção de Jogo Leitura de jogo Competia um escalão acima da sua idade	Velocidade de execução	
Martim Gonçalves	2008	Ponta de Lança/ Extremo	Varzim SC	Boa leitura de jogo Aspetos técnicos Finalização Versátil	Agressividade Concentração	
Tiago Ribeiro	2008	Medio Centro/ Extremo	Amarante FC	Aspetos Técnicos Versátil Leitura de Jogo Agressivo	Aspeto Físico ( Atraso no crescimento)	
Bernardo Gomes	2008	Defesa Central	Dragon Force	Jogo Aéreo Forte Defensivamente Referência em bolas paradas ofensivas	Aspeto Técnico Leitura de jogo Saída de Bola	

Figura 11 - Atletas vindos do Scouting

#### 4. A Equipa Técnica

A equipa técnica é composta pelo treinador principal Carlos Forneira que já conta com vários anos de experiência de treino de formação em vários escalões entre os 7 e os 18 anos, por mim, Gonçalo Santos atuando como treinador adjunto estando no meu 2º ano na área do treino e sendo esta a minha primeira experiência numa equipa adolescente e de futebol de 11, pelo João Castanho atuando também como adjunto, treinador também já com alguma experiência no treino de formação principalmente em treino de iniciantes ( entre os 6-9 anos de idade). Na categoria de Team Manager contamos com Fábio Ferreira que já conta com alguns anos na função em categorias de formação no clube, assim como o José Ribeiro que já acompanhava esta equipa no ano anterior.



UNIVERSIDADE  
DA MAIA – UMAIA



### Objetivos do Estágio

- Operacionalização
- Calendarização
  - Competitiva
  - Semanal
  - Pessoal

- **Objetivos do Estágio**

O local do estágio foi escolhido por mim pelas condições apresentadas e pelo papel que me foi atribuído. Foi-me proposto trabalhar numa faixa etária por mim desejada por ser apaixonado pelo treino de jovens e permitindo-me ter uma voz ativa naquilo que era a gestão de plantel e intervenção.

Acredito que a experiência prática é essencial no crescimento, não só o bem sucedido mas também o erro, sendo o espaço para isso muito importante para o crescimento profissional no futebol.

- **Operacionalização**

Os objetivos delineados foram propostos pelo clube, aqueles que são considerados os pontos fulcrais, sendo aplicáveis a toda a formação. Cabe à equipa técnica ser capaz de os passar aos atletas com a conseqüente adaptação ao contexto, mantendo aquilo que é a passagem da filosofia e imagem da instituição e emblema.

São então os objetivos:

- Potenciar o atleta para o contexto mais competitivo no futuro;
- Potenciar o jogador mais novo, caso este reúna condições para estar inserido na equipa;
- Maturar o conhecimento e entendimento do jogo;
- Promover a criatividade dos jogadores;
- Respeitar sempre os princípios de jogo e os interesses da equipa não focando no resultado a qualquer custo;
- Estimular a mentalidade competitiva, o “querer ganhar”;
- Promover uma atitude competitiva “agressiva” permanente, com e sem bola;
- Trabalhar os comportamentos coletivos e individuais;
- Trabalhar as várias capacidades motoras;
- Desenvolver as componentes táticas e técnicas;
- Promover o espírito coletivo/coesão de grupo;
- Promover o respeito pelo jogo, pelos seus diferentes agentes desportivos e pelo resultado.



O objetivo base do clube é criar e estimular a paixão pela prática desportiva, que os jovens sejam felizes a praticar futebol e desenvolvam uma paixão pelo clube. Fazer com que eles vejam as horas passadas nos treinos e nos jogos como um momento de diversão e que ao mesmo tempo inculquem seriedade no que fazem, não o fazendo por obrigação, mas porque realmente gostam de “estar cá”, aquilo que é o “vir treinar e não vir ao treino”. Procurar estimular o sentimento competitivo, o querer sempre mais e querer sempre ser bem sucedido porque é algo que será transversal à vida no quotidiano e não só no desporto. Querer sempre ser melhor e dar o melhor em tudo que o fazemos e nos comprometemos, sendo isto muitas vezes em função de um coletivo e não só do individual.

Os Objetivos coletivos delineados pela equipa técnica e coordenação foram atingir os 5 primeiros lugares da tabela sendo competitivos e tentando sempre que possível almejar posições superiores, tendo em conta que o principal foco passa por preparar os atletas para o ano seguinte, o ano de Sub-17 que será realizado num contexto mais difícil na 2ª Divisão Nacional, tentando potenciar ao máximo os atletas.

A nível individual o meu estágio tinha como base potenciar o conhecimento específico no contexto de treino, experienciar o treino de jovens adolescentes num contexto de futebol de 11 e aquilo que é uma gestão de plantel e tudo aquilo que esta envolve, desde a gestão desportiva à extradesportiva. É um contexto que favoreceu naquilo que é a intervenção no contexto de campo, quer em treino principalmente, quer em jogo em diálogos com o treinador principal, que deu bastante abertura e confiança neste sentido.



- **Calendarização**

Com carácter introdutório, vou exibir o calendário base da época e ano de estágio, definindo-o seguidamente de forma mais clara.

Mês	O Desenvolvido
Agosto	Reuniões Preparação da Época
Setembro	Período Pré-Competitivo Jogos Amigáveis
Outubro	Período Competitivo Desenvolvimento do Relatório e Dossiê de Estágio Reunião com o Orientador de Estágio
Novembro	Período Competitivo Desenvolvimento do Relatório e Dossiê de Estágio
Dezembro	Período Competitivo Desenvolvimento do Relatório e Dossiê de Estágio
Janeiro	Período Competitivo Desenvolvimento do Relatório e Dossiê de Estágio
Fevereiro	Período Competitivo Desenvolvimento do Relatório e Dossiê de Estágio
Março	Período Competitivo Desenvolvimento do Relatório e Dossiê de Estágio Reunião com o Orientador de Estágio Avaliação Intermédia
Abril	Período Competitivo Desenvolvimento do Relatório e Dossiê de Estágio
Maio	Período Competitivo Desenvolvimento do Relatório e Dossiê de Estágio
Junho	Período Off-Season Entrega do Relatório Final UEFA B

Figura 12 - Calendário Geral da Época

- **Macroциclo**

Fazendo o desmembramento do mesmo, este dividiu-se em 6 semanas de *Pre-Season*, onde procuramos preparar os atletas para a época, tendo já os microциclos padrão estabelecidos, 27 semanas *In-Season* onde se mantiveram os microциclos definidos com 3 treinos semanais e o *Match Day* aos domingos excetuando numa ocasião e 8 semanas *Off-Season* onde o objetivo passa por os atletas irem mantendo a forma e também novos atletas aparecerem para captações, fazendo também a seleção final dos atletas que irão ingressar na época seguinte.

Microциclos	Macroциclo								
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo		
28-3			MD-4		MD-2			Setembro	Pre-Season
4-10	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
11-17	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
18-24	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
25-1	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
2-8	MD+1		MD-4		MD-2		MD	Outubro	In-Season
9-15	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
16-22	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
23-29	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
30-5	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
6-12	MD+1		MD-4		MD-2		MD	Novembro	
13-19	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
20-26	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
27-3	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
4-10	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
11-17	MD+1		MD-4		MD-2		MD	Dezembro	
18-24	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
25-31			MD-4		MD-2				
1-7			MD-4		MD-2		MD		
8-14	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
15-21			MD-4		MD-2		MD	Janeiro	
22-28	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
29-4	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
5-11	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
12-18	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
19-25	MD+1		MD-4		MD-2		MD	Fevereiro	
26-3	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
4-10	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
11-17	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
18-24	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
25-31	MD+1		MD-2	25-31	MD			Março	
1-7	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
8-14	MD+1		MD-4		MD-2				
15-21	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
22-28	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
30-5	MD+1		MD-4		MD-2		MD	Abril	
6-12	MD+1		MD-4		MD-2				
13-19	MD+1		MD-4		MD-2		MD		
20-26	MD+1		MD-4		MD-2				
27-2	MD+1		MD-4		MD-2				
3-9	MD+1		MD-4					Maio	
10-16	MD+1		MD-4		MD-2				
17-23	MD+1		MD-4		MD-2				
24-30	MD+1		MD-4		MD-2				
									Junho

Figura 13 - Macroциclo da Época

- Competitiva

Calendário Competitivo Leça Academia 1912			
JORNADAS	CASA	FORA	DATA
1	GD Aldeia Nova	Leça Academia 1912	2023/10/15
2	Leça Academia 1912	Bougadense	2023/10/22
3	Castêlo da Maia	Leça Academia 1912	2023/10/29
4	Leça Academia 1912	Infesta	2023/11/01
5	Leça do Balio	Leça Academia 1912	2023/11/05
6	Leça Academia 1912	Custóias FC	2023/11/12
7	GD Águas Santas	Leça Academia 1912	2023/11/19
8	Leça Academia 1912	Folgosa da Maia	2023/11/26
9	FC Pedras Rubras	Leça Academia 1912	2023/12/03
10	Leça Academia 1912	Maia Lidador	2023/12/10
11	Pedrouços	Leça Academia 1912	2023/12/17
12	Leça Academia 1912	Inter Milheirós	2024/01/07
13	Lavrense	Leça Academia 1912	2024/01/14
14	Leça Academia 1912	Trofense	2024/01/21
15	Leça Academia 1912	GD Aldeia Nova	2024/01/28
16	Bougadense	Leça Academia 1912	2024/02/04
17	Leça Academia 1912	Castêlo da Maia	2024/02/11
18	Infesta	Leça Academia 1912	2024/02/18
19	Leça Academia 1912	Leça do Balio	2024/02/25
20	Custóias FC	Leça Academia 1912	2024/03/03
21	Leça Academia 1912	GD Águas Santas	2024/03/10
22	Folgosa da Maia	Leça Academia 1912	2024/03/17
23	Leça Academia 1912	FC Pedras Rubras	2024/03/24
24	Maia Lidador	Leça Academia 1912	2024/03/29
25	Leça Academia 1912	Pedrouços	2024/04/07
26	Inter Milheirós	Leça Academia 1912	2024/04/21
27	Leça Academia 1912	Lavrense	2024/04/28
28	Trofense	Leça Academia 1912	2024/05/05

Figura 14 - Calendário competitivo

O calendário competitivo foi assim definido, num campeonato que contou com 28 jogos entre outubro e maio. Este realizou-se um formato de jogos em casa e fora.

Nesta divisão não existem despromoções, seguindo apenas o campeão de série para o apuramento de campeão onde se juntam 3 séries de 4 clubes cada, realizando-se 6 jogos num formato de casa e fora onde os 3 primeiros classificados e o melhor segundo das 3 séries disputam o título de campeão, sendo 3 clubes de cada série apurados para a primeira divisão distrital da AF Porto de Sub-17 (Juvenis).

- Análise ao calendário competitivo - Resultados e desempenho

Jornadas	Equipa da casa	Equipa visitante	Resultado
1	G.D. Aldeia Nova	Leça Academia 1912	2-2
2	Leça Academia 1912	Bougadense	3-0
3	S.C. Castelo da Maia	Leça Academia 1912	3-0
4	Leça Academia 1912	Infesta	4-1
5	Leça do Balio	Leça Academia 1912	1-3
6	Leça Academia 1912	Custóias FC	2-1
7	G.D. Águas Santas	Leça Academia 1912	0-9
8	Leça Academia 1912	Folgosa da Maia	1-2
9	FC Pedras Rubras	Leça Academia 1912	2-1
10	Leça Academia 1912	Maia Lidador	1-4
11	Pedrouços	Leça Academia 1912	0-2
12	Leça Academia 1912	Inter Milheirós	1-1
13	Lavrense	Leça Academia 1912	0-2
14	Leça Academia 1912	Trofense	4-0
15	Leça Academia 1912	G.D. Aldeia Nova	1-1
16	Bougadense	Leça Academia 1912	1-3
17	Leça Academia 1912	S.C. Castelo da Maia	3-0
18	Infesta	Leça Academia 1912	1-0
19	Leça Academia 1912	Leça do Balio	8-1
20	Custóias FC	Leça Academia 1912	0-5
21	Leça Academia 1912	G.D. Águas Santas	4-0
22	Folgosa da Maia	Leça Academia 1912	4-1
23	Leça Academia 1912	FC Pedras Rubras	1-2
24	Maia Lidador	Leça Academia 1912	2-1
25	Leça Academia 1912	Pedrouços	3-1
26	Inter Milheirós	Leça Academia 1912	1-1
27	Leça Academia 1912	Lavrense	1-0
28	Trofense	Leça Academia 1912	3-2

Figura 15 - Resultados do calendário competitivo

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 FC Pedras Rubras B	70	28	23	1	4	93	27	+66
2	 Maia Lidador B	69	28	22	3	3	125	25	+100
3	 Folgosa da Maia	68	28	21	5	2	98	34	+64
4	 Leça Academia 1912 - A.D. B	52	28	16	4	8	72	31	+41
5	 Castelo da Maia	51	28	15	6	7	67	34	+33
6	 Inter Milheirós	50	28	15	5	8	64	36	+28
7	 GD Aldeia Nova B	42	28	11	9	8	61	44	+17
8	 Infesta B	39	28	12	3	13	57	60	-3
9	 Trofense B	38	28	12	2	14	58	69	-11
10	 Pedrouços	33	28	10	3	15	46	63	-17
11	 Bougadense	31	28	9	4	15	40	50	-10
12	 Custóias FC B	23	28	7	2	19	32	87	-55
13	 Leça do Balio	23	28	7	2	19	43	93	-50
14	 Lavrense B	8	28	1	5	22	12	94	-82
15	 GD Águas Santas	5	28	1	2	25	24	145	-121

Figura 16 - Tabela Classificativa

Finalizado o campeonato os objetivos propostos pelo clube foram cumpridos (ficamos colocados nos 5 primeiros lugares da tabela). Fazendo uma reflexão sobre o trabalho desenvolvido, fica um sabor agriçdoce de que podíamos ter conquistado muito mais. Justo ou injusto nunca poderemos dizer que foi porque isso não existe no futebol, neste

existem 3 pontos, 1 ponto ou nenhum e é tão simples quanto isso. Foi uma época de muita aprendizagem tanto para nós equipa técnica como para os atletas que tinham como maior objetivo a preparação para o próximo ano onde irão jogar num contexto superior numa realidade completamente diferente. Acreditamos que os erros cometidos são sempre uma aprendizagem e principalmente quando são reconhecidos pelos atletas como foi o caso.

A destacar fica:

3ª Melhor defesa da série;

4º melhor ataque;

Série de invencibilidade de 7 jogos seguidos;

Duas derrotas apenas por mais de margem mínima.

### ● Plano Semanal

O plano semanal foi definido desta forma com base na disponibilidade dos campos de treino do clube e sempre tendo em conta que o jogo (MD) foi sempre aos domingos, excetuando vagas exceções que se realizou noutros dias.

Foram definidos 3 dias de treino, com objetivos diferentes a serem atingidos.

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MD	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
JOGO DE MANHÃ	REUNIÃO SOBRE O JOGO REFLEXÃO 19H15-20H20	FOLGA		FOLGA	REUNIÃO SOBRE A SEMANA CONVOCATÓRIA 19H15-20H20	FOLGA	JOGO DE MANHÃ
FOLGA	TREINO 20H30-21H45	FOLGA	TREINO 20H30-21H45	FOLGA	TREINO 20H30-21H45	FOLGA	FOLGA
OBJETIVOS	RECUPERAÇÃO ( ATLETAS +45') COMPENSAÇÃO ( ATLETAS -45')	DESCANSO	CAMPO REDUZIDO ACEL / DESA. CAMPO GRANDE RESISTENCIA	DESCANSO	VELOCIDADE BOLAS PARADAS TREINO INTERSETORIAL	DESCANSO	

Figura 17 - Plano Semanal Padrão

No MD+1 o principal objetivo passou por recuperar os atletas mais utilizados no MD ativamente e compensar os menos utilizados com um treino fisicamente mais intenso.

No MD-4 o foco foi variando durante a época, tendo variado entre treinos com campo reduzido, treinos com campo grande ou treinos mistos, dado que só tínhamos 3 dias de treino este era o treino onde podíamos dar mais carga no plantel, tendo nós variado os tipos de exercícios nesse sentido podendo em paralelo realizar o trabalho tático necessário.

No MD-2 sendo este o último treino da semana, procuramos fazer um treino com menor carga, sendo os esforços mais reduzidos.

- Plano Pessoal

Naquilo que foi o meu plano pessoal anual, representei o clube não só no contexto U16, mas também no contexto de U10. Dividi Organizadamente o meu tempo pelos dois escalões, tendo isto sido bastante positivo na minha melhoria enquanto profissional na área como treinador e essencialmente no desenvolvimento de jovens. São idades muito díspares naquilo que é a exigência de cada geração e o facto de certas idades pedirem certas coisas, fez-me sentir mais preparado para exercer a profissão de treinador.

PLANO PESSOAL SEMANAL							
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
SUB-10	MD+1 18H-19H15	SUB-10 PREPARAÇÃO DO MD-3	MD-3 18H-19H	SUB-16 PREPARAÇÃO DO MD-4	FOLGA	MD SUB-10	MD SUB-16
PREPARAÇÃO PRÉ-TREINO	REUNIÃO DA EQUIPA TÉCNICA PREPARAÇÃO DO MICROCICLO REFLEXÃO DO JOGO	SUB-16 PREPARAÇÃO DO MD-4	REUNIÃO DA EQUIPA TÉCNICA PREPARAÇÃO DO TREINO	DISCUSSÃO DO POSSIVEL 11 INICIAL	REUNIÃO DA EQUIPA TÉCNICA PREPARAÇÃO DO TREINO PREPARAÇÃO DA CONVOCATÓRIA	ÚLTIMA REUNIÃO PRÉ-JOGO SUB-16	PREPARAÇÃO DO MD+1 SUB-10
SUB-16	MD+1 20H30 - 21H45		MD-4 20H30 - 21H45		MD-2 20H30 - 21H45		

Figura 18 - Plano Pessoal Semanal



### Intervenção Profissional

- **Funções**
- **Descrição das Principais tarefas**
- **Planeamento e Elaboração pormenorizada de dois microciclos com análise e reflexão**
- **Competição vs Processo de Treino**
  - **Filosofia de Treino e Jogo**
  - **Sistema Tático**
  - **Modelo de Jogo**
  - **Organização Defensiva**
  - **Transição Ofensiva**
  - **Organização Ofensiva**
  - **Transição Defensiva**
  - **Bolas Paradas**
- **Desenvolvimento Profissional**



- **Intervenção Profissional**

- **Funções**

Neste estágio fui responsabilizado por ajudar na construção dos treinos e consequentes microciclos sempre sob a alçada do treinador principal Carlos Forneira por quem passava sempre a decisão final. Deu-me sempre a confiança e espaço para a criação de exercícios e sugestões de melhoria naqueles que eram desenhados por ele. Incrivelmente, era muitas vezes nestes momentos que lembrava os momentos das aulas práticas e de todos debates realizados entre nós alunos e os professores antes de entrarmos no campo para a parte prática das aulas e experiência de exercícios.

Fui também responsável por vários feedbacks individuais aos atletas, na correção de pormenores para a melhoria do seu rendimento, essencialmente no contexto defensivo da equipa e no comportamento da linha defensiva.

O treinador principal atribuiu-me a responsabilidade da criação e estruturação das bolas paradas da equipa, que irei exibir mais à frente.

Fui responsável a par do mesmo da realização da observação do jogo, quer da nossa equipa quer do adversário, tendo todas estas sido feitas ao vivo visualizando os jogos, uma parte muito importante da nossa preparação para os jogos que nos permitia ter uma linha de guia para o trabalho desenvolvido e o que tínhamos a melhorar assim como preparação para o adversário que iríamos encontrar, “ ... a Análise de Jogo do adversário deve ter como objetivo fundamental a identificação, reconhecimento e interpretação do Modelo de Jogo Adotado. Da mesma forma, a Análise de Jogo da própria equipa deve ser orientada pelo seu Modelo de Jogo com o fim de avaliar a performance quer coletiva, quer individual.” (Neto & Matos, 2008).

- **Principais Tarefas**

Particpei ativamente na elaboração de todos os treinos junto do treinador principal, assim como na estruturação dos mesmos em campo. Estive encarregue de analisar a par dele os exercícios tendo espaço para intervir quando necessário.

Fiquei encarregue daquilo que eram as bolas paradas da equipa, tanto as defensivas como as ofensivas, tendo realizado variantes das mesmas durante a época.

Várias vezes durante a época fomos sujeitos a adaptações por vezes em cima da hora, atletas que não podiam vir ao treino, lesões, doenças, atletas que oscilavam entre a nossa equipa e a outra equipa de U16 e com a equipa de U17. Entendemos o tipo de contexto que fomos inseridos e procuramos sempre o sucesso no meio da adaptação.

- **Reuniões/ Reflexões**

1. Reunião Pós-Jogo - Tópicos Abordados
  - 1.1. Prestação Defensiva
    - 1.1.1. Pressão Realizada (momento de pressão, zona de pressão e agressividade)
    - 1.1.2. Defesa contra ataque organizado (gestão de espaços, controlo da profundidade, linha de fora de jogo, coberturas e agressividade)
  - 1.2. Transição Defensiva (Reação à perda da bola e velocidade da transição)
    - 1.2.1. Defesa na Bola parada (marcação, controlo do espaço e saída rápida da linha após o corte)
  - 1.3. Prestação Ofensiva
    - 1.3.1. Construção em ataque organizado (movimentações realizadas, desmarcações, linhas de passe oferecidas/ encontradas, tempo de construção e qualidade de construção)
    - 1.3.2. Ataque rápido (facilidade na procura do espaço, simplificação de processos e objetividade)
    - 1.3.3. Contra-ataque (rapidez na transição, procura das referências e objetividade)
    - 1.3.4. Finalização (tipos de oportunidades criadas, zonas mais fortes e mais fracas e eficácia)
  - 1.4. Golos Sofridos e Marcados (análise de como aconteceram, pontos a melhorar e pontos fortes a salientar)
2. Reunião de final de semana - Tópicos Abordados
  - 2.1. Assiduidade e Pontualidade
    - 2.1.1. Os atletas presentes em todos os treinos e com o cumprimento dos horários terão prioridade na seleção dos 18 convocados
  - 2.2. Lesões ou jogadores condicionados
    - 2.2.1. Será sempre analisado em diálogo com o posto médico se o jogador “x” está ou não em condição de ir a jogo
  - 2.3. Qualidade dos treinos e prestação dos atletas
    - 2.3.1. É feita uma reflexão semanal da prestação dos atletas para a seleção dos mesmos para o jogo.
  - 2.4. O tipo de adversário que enfrentamos



2.4.1. Consoante o tipo de adversário será planeada uma determinada estratégia que requisitará um tipo ou tipos de jogadores presentes no jogo

### 3. Nota de Jogo

3.1. Após a reflexão e análise é atribuída uma nota de jogo aos atletas que participaram no jogo por cada tópico (Reunião pós-jogo)

- **Planeamento de dois microciclos detalhados**

Neste tópico irei apresentar dois microciclos *In-Season* onde irei mostrar o nosso tipo de abordagem às unidades de treino e aquilo que procuramos desenvolver com o plantel durante a semana.

- Microciclo de 16/10/23 a 22/10/23

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MD	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
JOGO DE MANHÃ	REUNIÃO SOBRE O JOGO REFLEXÃO 19H15-20H20	FOLGA		FOLGA	REUNIÃO SOBRE A SEMANA CONVOCATÓRI A 19H15-20H20	FOLGA	JOGO DE MANHÃ
FOLGA	TREINO 20H30-21H45	FOLGA	TREINO 20H30-21 H45	FOLGA	TREINO 20H30-21H45	FOLGA	FOLGA

Figura 19 - Microciclo 16-10 a 22-10



- MD+1

LEÇA FUTEBOL CLUBE								2023/2024			
PLANO DE TREINO											
Nº	21	DATA	16/out	LOCAL	SC	HORARIO	ZOH30	JOGADORES	24		
Nº	DESENHO	EXERCÍCIO	CONTEÚDOS								
1			<b>20H30-20H45 (15' min)</b> * Corrida de Ativação								
2			<b>20H45-21H00 (15' min)</b> * Condição Física ** Força/Resistência/Velocidade (Atletas com menos de 45' no jogo) ** Séries 3' (+ Intervalados no fim) * Pateleca (Atletas com mais de 45' no jogo)								
3			<b>21H00-21H45 (45' min)</b> * Torneio "Bota-Fora" ** 3' min ou 2 golos								
4											
MATERIAL											

Figura 20 - MD+1

Nesta unidade de treino o método aplicado foi quase sempre padrão. Iniciamos o treino com uma breve conversa com os atletas onde falávamos do jogo anterior, expondo aquilo que tivemos de bom e de mau e também tentando perceber o que é que os atletas pensavam do jogo, dando abertura aos mesmos até para irmos sempre percebendo em que ponto e como estava a equipa.

Seguidamente iniciavam com uma corrida de ativação ligeira onde o que muitas das vezes era por nós procurado era que eles tivessem um momento de descontração para falarem um bocado também enquanto ativavam minimamente. Depois desta seguia-se uma ativação específica padrão toda a época também. Após o aquecimento, era o ponto em que o treino MD+1 bifurcava, dividindo o plantel em dois grupos sendo que o de atletas mais utilizados (+45') encaminhado para uma recuperação ativa que neste dia foi uma “peteleca



“assim denominada na “linguagem futebolística “e os menos utilizados ( -45’ ou não utilizados) fariam um trabalho de compensação, onde o objetivo passava por minimizar a perda de ritmo competitivo. Após os 15’ em que estes atletas se dividiram, voltamos a juntar o plantel e fizemos um torneio de 3 equipas em campo reduzido, algo que percebemos que funcionava bem com os nossos atletas e que dava bons índices de competitividade assim como de intensidade no treino, realizando este até ao final do treino.

No final, juntamos outra vez o grupo dos menos utilizados e realizamos 3 séries de intervalados.

- MD-4

LEÇA FUTEBOL CLUBE									
2023/2024									
PLANO DE TREINO (3)									
Nº	22	DATA	17/out	LOCAL	C7	HORARIO	20HIS	JOGADORES	25
Nº	DESENHO		EXERCÍCIO		CONTEÚDOS				
1					<b>20HIS-20H30 (15' min)</b> * Corrida de Ativação				
2					<b>20H30-20H45 (15' min)</b> * Condição Física - Geral ** 4 Estações ** Grupos de 6 ** 3 min c/série				
3					<b>20H45-21HIS (30' min)</b> * Trans. Ofe. e Def. ** Reação ao Gan. e Reação à Per. ** Primeiros Toques ** 4 (+) vs 1 vs 2 vs 3 vs 4 ** A cada 5 passes entra 1 ** 4 vs 4 (+4) ** 2' min ou gola, gola de primeira * Treino DR				
4					<b>21HIS-21H30 (15' min)</b> * Finalização ** 2 vs 0				
<b>MATERIAL</b>									

Figura 21 - MD-4



Nesta unidade de treino voltamos a iniciar com uma corrida ligeira de ativação com os mesmos objetivos, os atletas se soltarem um bocado para prepararem a ativação específica a seguir.

Segue-se então um trabalho de condição física geral onde se realizou um trabalho de estações procurando trabalhar capacidades físicas e de força variadas como coordenação, salto, aceleração e diferentes tipos de deslocamento.

Segue-se então um tipo de trabalho em campo reduzido, com número mais curto de atletas pelo espaço, procurando trabalhar tipos de força como acelerações e desacelerações naquilo que era o contexto físico. Em contexto técnico tático, procuramos trabalhar a reação à perda e ganho da bola, o “jogar prático” a 1 ou 2 toques, jogo apoiado, com isto querendo que o portador de bola tenha sempre linhas de passe constantes, sempre aliando isto à competitividade e ao querer ganhar.

Finalizamos o treino MD-4 com um trabalho de finalização em espaço maior. Foi uma das coisas que fomos realizando ao longo da época algumas vezes uma vez que só tínhamos 3 treinos, muitas vezes procuramos um treino “misto” naquilo que eram os espaços e o que determinado espaço exige fisicamente de um atleta. Neste exercício estipulamos sempre um objetivo de número de golos atingido para mais uma vez, recrutar mais concentração e exigência na realização do mesmo, a par da competitividade individual que existia entre os atletas e o número de golos obtidos no final, assim como dos guarda-redes e dos golos sofridos de cada um.



- MD-2

LEÇA FUTEBOL CLUBE									
2023/2024									
PLANO DE TREINO (1)									
Nº	23	DATA	20/out	LOCAL	BAT	HORARIO	20H30	JOGADORES	24
Nº	DESENHO		EXERCÍCIO			CONTEÚDOS			
1						20H30-20H45 (15' min) * Corrida de Ativação			
2						20H45-21H00 (15' min) * Exercício de Passe ** Passe, Recção e Condução ** Treino GR			
3						21H00-21H15 (15' min) * Finalização ** 3 vs 2 ** 2 Equipas de II			
4	X	X	X	X	X	X			
MATERIAL									

Figura 22 - MD-2

Nesta unidade de treino, a última da semana antes do jogo, procuramos um treino com uma intensidade menor em comparação com os outros dois de forma a fazer a gestão de carga para o MD.

O treino inicia com a corrida habitual, seguindo-se a ativação específica. Após esta fase inicial, segue um bloco de treino onde realizamos um exercício de passe, receção e condução de bola com o intuito de trabalhar a técnica individual dos atletas nos princípios base. Seguidamente realizámos um exercício de finalização com transições defensivas e ofensivas onde ambas as equipas estão sempre com números desiguais de atletas no espaço do exercício, sendo este reduzido. Um exercício importante do nosso ponto de vista uma vez que recruta as *basic skills* assim como trabalho defensivo, ofensivo e competitividade constante.

Finalizamos o treino com treino das bolas paradas de todo o tipo.

- Análise do Adversário - A.C.Bougadense

Análise de jogo - Bougadense		
Sistema tático	1-3-4-3	
Ofensivo	Pontos Fortes	Transição Ofensiva, 1/2 toques procuram costas dos laterais projetados ou colocam direto no ponta de lança que deixa a bola para os médios constroem Muita largura no campo Alas fortes na projeção
	Pontos Fracos	Em Ataque posicional tem " poucas ideias" Investem muito em cruzamentos e chegam com pouca gente à área Anulando os alas muito dificilmente conseguem criar perigo em espaço interior
	Bolas Paradas	Colocam sempre bola na área ou rematam direto na baliza ( livres diretos) Deixam sempre 2 homens atrás e um na entrada da área
Defensivo	Pontos Fortes	Em Bloco Médio-Baixo Ocupam bastante largura no campo Fortes no Jogo aéreo defensivo
	Pontos Fracos	Costas dos alas projetados, sobem mas não descem Em Transição defensiva são descompensados, quase limitados à linha de 3
	Bolas Paradas	Sempre marcação zonal em livres e cantos, sem referências na frente. Nos livres fazem a linha defensiva + Barreira Nos cantos deixam 1 na entrada da área, 1 no poste, 1 no penálti, fazendo depois uma linha de 6 defensores na linha da pequena área.
Destaque Individuais		Número 13 - João Martins Defesa Central do meio na linha de 3: Fortes nas coberturas e no jogo aéreo Rápido Bom passe longo

Figura 23 - Análise do adversário Bougadense

A análise foi realizada ao vivo, realizada por mim, Gonçalo Santos e pelo treinador principal, Carlos Forneira.

Tentamos perceber essencialmente de que forma é que nos tentariam “ferir” e como poderíamos explorar as suas debilidades.

No dia de jogo, em conversa com os atletas, expusemos o analisado preparando os atletas para o que iríamos encontrar.

As instruções para este jogo foram sobretudo explorar as nossas transições ofensivas pelo corredor onde estaria o espaço concedido pelo adversário, defendendo nós sempre com largura no campo, havendo um acompanhamento constante dos extremos aos alas (essencialmente o do lado contrário), sendo que do lado da bola a determinada altura o nosso defesa lateral era o responsável pelo ala, conseguindo assim no ganho da bola explorar a projeção pelo nosso extremo do mesmo lado.

No fim, comunicamos o 11 inicial e mostramos a organização nas bolas paradas.

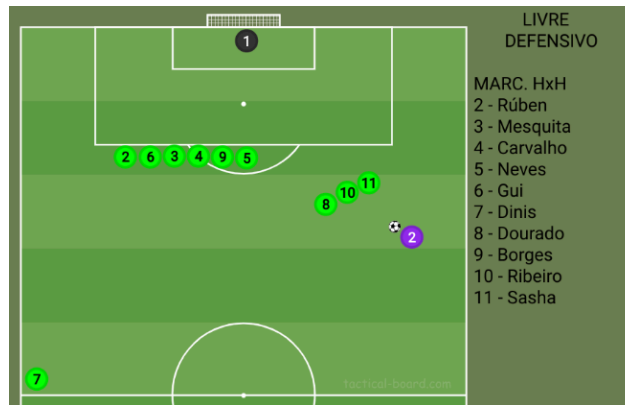


Figura 26 - Livre Defensivo

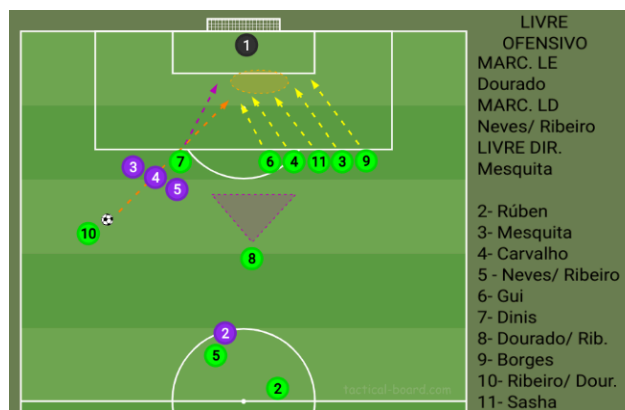


Figura 27 - Livre Ofensivo

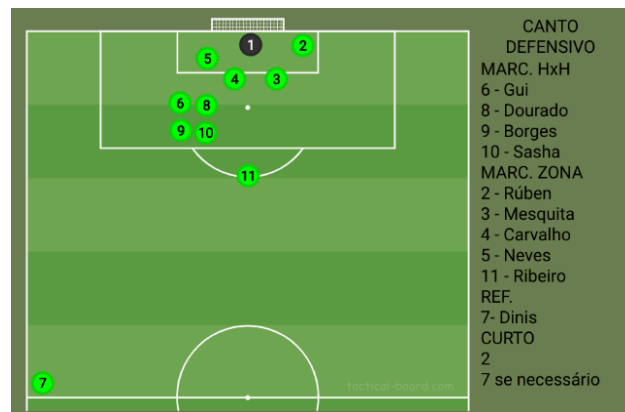
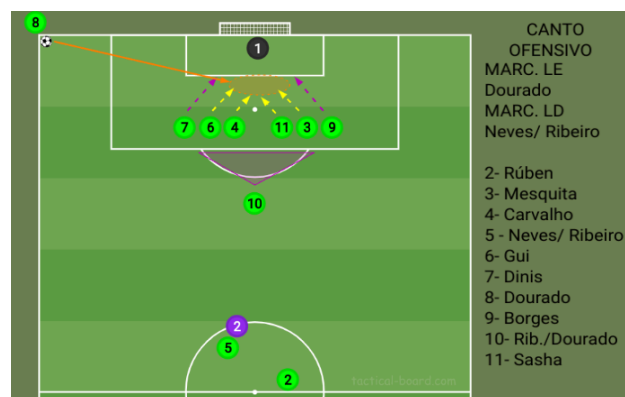


Figura 24 - Canto Defensivo



- Reunião Pós-jogo

Reunião jornada 16 - 22 Outubro						
	11 Inicial	Minutos	Prestação Defensiva	Prestação Ofensiva	Golos	Nota Final
Leonardo Passos		90	7	7	0	7
Ruben Ribeiro		61	7	7	0	7
Pedro Carvalho		90	9	6	0	8
Pedro Mesquita		90	9	6	0	8
Gonçalo Neves		82	7	6	0	7
Guilherme Pereira		61	7	7	0	7
Tiago Ribeiro		72	6	7	0	7
Rodrigo Dourado		90	8	7	0	8
Dinis Nunes		61	5	7	1	6
Miguel Borges		90	5	9	1	7
Alexandre Costa		90	6	9	1	8
Pedro Almeida		0				
Bernardo Gomes		8	5	5	0	5
Hugo Pereira		29	6	5	0	6
Ricardo Oliveira		29	6	6	0	6
Tiago Ferreira		18	6	6	0	6
Tiago Sousa		29	5	6	0	6
Martim Gonçalves		0				

Figura 28 - Reunião e análise da equipa

Esta reunião era realizada na segunda-feira a seguir ao MD de domingo. Dentro dos parâmetros anteriormente referidos, analisamos e de forma numérica tentamos classificar tendo sempre uma linha referência orientadora para a semana seguinte, percebendo o que poderíamos mudar, o que esteve bem e o que há para melhorar ou adaptar.

- Microciclo de 23/10/23 a 29/10/23

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MD	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
JOGO DE MANHÃ	REUNIÃO SOBRE O JOGO REFLEXÃO 19H15-20H20	FOLGA		FOLGA	REUNIÃO SOBRE A SEMANA CONVOCATÓRIA 19H15-20H20	FOLGA	JOGO DE MANHÃ
FOLGA	TREINO 20H30-21H45	FOLGA	TREINO 20H30-21H45	FOLGA	TREINO 20H30-21H45	FOLGA	FOLGA

Figura 29 - Microciclo 23-10 a 29-10

- MD+1



LEÇA FUTEBOL CLUBE									
2023/2024									
PLANO DE TREINO (13)									
Nº	24	DATA	23/out	LOCAL	SC	HORARIO	20H30	JOGADORES	24
Nº	DESENHO	EXERCÍCIO	CONTEÚDOS						
1			<b>20H30-20H45 (15' min)</b> * Corrida de Ativação						
2			<b>20H45-21H45 (60' min)</b> * Conjunto C/S/B ** Menos Utilizados * Petateca/Futevolei ** Mais Utilizados						
3									
4									
MATERIAL									

Figura 30 - MD+1

Nesta unidade de treino, mais uma vez voltamos a bifurcar o plantel após a fase inicial.

Iniciamos com uma conversa com o plantel para falar do jogo anterior em que expomos o que foi por nós analisado e tentamos também perceber o que os atletas acharam do jogo. Começamos então com uma corrida ligeira seguindo diretamente para a ativação específica. Após esta, dá-se então a separação em dois grupos, mais utilizados (+ 45') e menos utilizados ( -45' ou não utilizado), seguindo os primeiros para uma recuperação ativa realizando “peteleca” seguido de futevolei e os segundos para um jogo de treino com a equipa de Sub-18 do clube realizando treino complementar com o intuito de estarem próximos da intensidade do jogo.

- MD-4

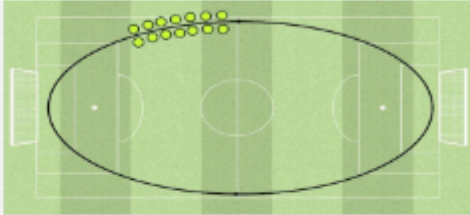



LEÇA FUTEBOL CLUBE									
2023/2024									
PLANO DE TREINO (1)									
Nº	25	DATA	25/out	LOCAL	CM	HORARIO	19H15	JOGADORES	24
Nº	DESENHO	EXERCÍCIO	CONTEÚDOS						
1			<b>19H15-19H30 (15' min)</b> * Corrida de Ativação ** Ativação c/ Velocidade						
2			<b>19H30-19H45 (15' min)</b> * Holandês de Posse ** 7 vs 7 vs 7 ** 12 passes roda ** Rouba roda * Ativação DR						
3			<b>19H45-20H10 (25' min)</b> * Org. Ofe. e Def. * Trans. Ofe. e Def. ** 8 vs 5 (+2) ** Posse Verde, Azul roubar e fazer golo no meio que rouba						
4			<b>20H10-20H30 (20' min)</b> * Finalização ** Rotinas Ofensivas ** 7 vs 2						
<b>MATERIAL</b>									

Figura 31 - MD-4

Neste treino, optamos por realizar os exercícios em campo grande, incluindo mais gente procurando um trabalho mais intersectorial, reação ao ganho e perda da bola e organização, sempre aliados à competitividade.

Iniciamos novamente com o aquecimento padrão designado da corrida ligeira seguida da ativação específica.

De seguida, realizamos o exercício holandês de posse com 3 equipas de 7 elementos cada em que o objetivo era a manutenção da posse da bola sobre alta pressão, mobilização atacante, reação ao ganho e perda da bola tendo sempre critério no que fazer assim que a recuperamos que era colocar na 3ª equipa, em espera do outro lado do retângulo.



O exercício seguinte teve como objetivos as transições ofensivas e defensivas, organização nos devidos momentos e a reação à perda e ganho da bola, incorporando trabalho intersectorial e competitividade.

Terminamos o treino com um exercício de finalização em espaço alargado para trabalhar as rotinas ofensivas com oposição mínima quase reduzida ao espaço da grande área (2 defesas).

- MD-2

LEÇA FUTEBOL CLUBE									
2023/2024									
PLANO DE TREINO									
Nº	26	DATA	27/out	LOCAL	BAT	HORARIO	20H30	JOGADORES	24
Nº	DESENHO		EXERCICIO		CONTEUDOS				
1					20H30-20H45 (15' min) * Corrida de Ativação				
2					20H45-21H00 (15' min) * Exercício de Passe ** Passe, Recção e Condução ** Treino GR				
3					21H00-21H15 (15' min) * Finalização ** 3 vs 2 ** 2 Equipas de 11				
4	X	X	X	X	X	X	X	21H15-21H45 (30' min) * Bolas Paradas ** Livres Laterais ** Livres Frontais ** Cantos ** Penaltis	
MATERIAL									

Figura 32 - MD-2

Neste treino sendo o último da semana, procuramos que o treino tivesse uma intensidade mais baixa, de forma a conseguir gerir a carga para o jogo de domingo

O treino inicia-se com a corrida habitual realizando-se seguidamente a ativação específica. Depois, segue-se um bloco de trabalho de técnica individual, trabalhando os

princípios base. No 3º bloco de treino, efetuou-se uma finalização onde se trabalhou as transições defensivas e ofensivas assim como a reação à perda e ganho da bola, aliados sempre a uma competição entre equipas.

No fim, realizamos bolas paradas defensivas e ofensivas.

- Análise do Adversário - SC Castelo da Maia

Análise de jogo - SC Castelo da Maia		
Sistema tático		1-4-3-3
Ofensivo	Pontos Fortes	Trocas Ofensivas entre extremo, médio interior e lateral bem desenvolvidas Laterais fortes na projeção Ponta de Lança forte no jogo aéreo, usado como " ponto de socorro" quando não conseguem sair
	Pontos Fracos	Vivem quase das trocas entre médio interior, lateral e extremo do lado da bola, com marcação bem definida e atenta, são facilmente anulados na sua construção Fracos no ganho das segundas bolas após recorrerem ao " ponto de socorro" o ponta de lança
	Bolas Paradas	Líves longe tentam sempre sair a jogar Líves perto tentam o cruzamento ou o remate na baliza Deixam sempre 2 homens atrás e um na entrada da área
Defensivo	Pontos Fortes	Bloco defensivo compacto bem fechado no espaço interior Após perda de bola procuram descer e fechar o bloco
	Pontos Fracos	As zonas laterais, defesas laterais fracas defensivamente e com pouco apoio dos extremos, habilitando-se muitas vezes a desvantagens de 2x1 contra o defesa lateral Fracos na reação à perda, o facto de baixarem rapidamente o bloco deixa-nos com bastante espaço pra construir
	Bolas Paradas	Sempre marcação zonal em líves e cantos, com uma referência na frente. Nos líves fazem a linha defensiva + Barreira Nos cantos deixam 1 na entrada da área, 1 no poste, 2 no penálti, fazendo depois uma linha de 5 defensores na linha da pequena área.
Destaque Individuais		Número 75 - Sabri Annouri Guarda-Redes, forte em situações de 1x1 Leitura de profundidade Débil nas saídas da baliza nas bolas paradas

Figura 33 - Análise do Adversário Castelo da Maia

A análise foi feita por mim (Gonçalo Santos), treinador principal Carlos Forneira e pelo João Castanho, num jogo amigável realizado em *pre-season*.

A análise foi realizada durante o jogo em que fomos percebendo o bom e o mau do adversário, tentando também perceber que tipo de abordagem teríamos de ter para explorar as suas debilidades e defendermo-nos dos seus pontos fortes.

Em conversa antes do jogo realçamos os pontos acima descritos aos atletas, onde falamos aos nossos médios interiores, defesas laterais e extremos para não fazerem acompanhamento individual, mas sim manterem a sua zona de modo a manter o equilíbrio defensivo e não cair no "engodo" das trocas do adversário. Falamos também aos nossos centrais que teriam de ser fortes quando o adversário recorresse ao jogo direto no ponta de lança e que após a primeira bola, os nossos médios teriam de estar sempre perto para ganhar a segunda bola e começarmos a construção ou tentar mesmo apanhar o adversário em contrapé no caso de estarem já a iniciar projeção ofensiva.

No contexto ofensivo do jogo, encorajamos a subida acentuada dos nossos defesas laterais assim como o apoio dos médios interiores do lado da bola para criar desequilíbrio no jogo exterior sendo este o ponto mais débil em contexto defensivo do adversário, deixando o nosso médio defensivo mais recuado no terreno para dar equilíbrio defensivo,



fazendo uma linha de 3 defensiva praticamente na dinâmica do jogo. De forma resumida, procuramos jogar um jogo com bastante largura contra um adversário que defendia muito fechado.

No fim da conversa com eles, apresentação a disposição do 11 inicial nas bolas paradas.

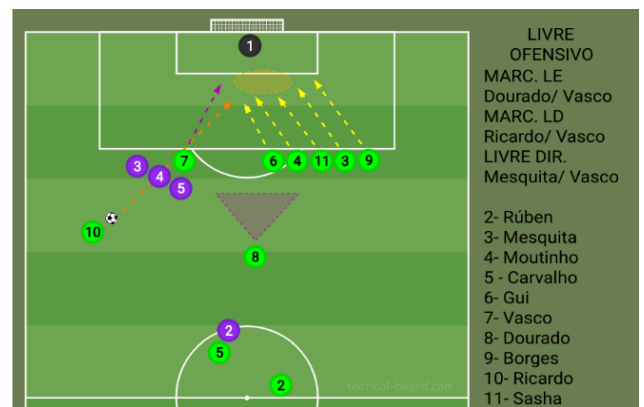
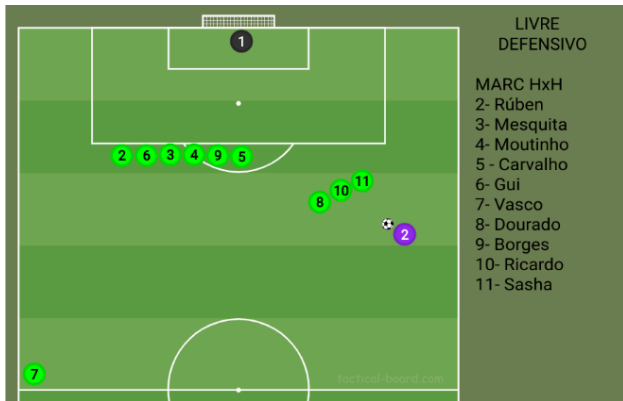
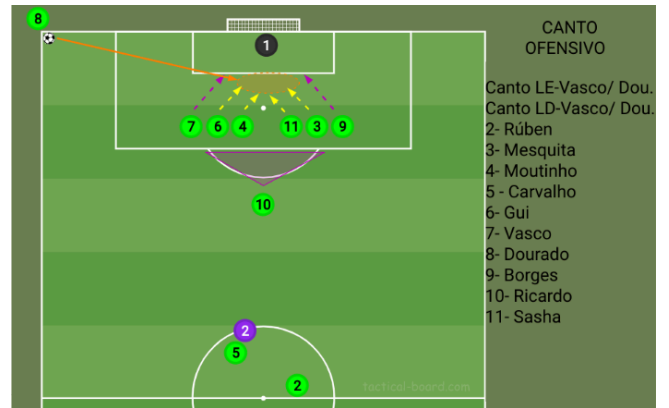
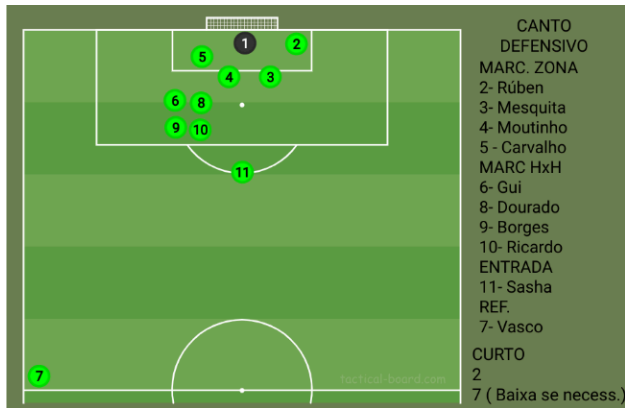


Figura 34 - Canto Defensivo    Figura 35 - Canto Ofensivo    Figura 36 - Livre Defensivo    Figura 37 - Livre Ofensivo





defesa da série, sendo um dos nossos atletas, Miguel Borges, o 4º melhor marcador da série com 23 golos apontados.

Fazendo uma reflexão final e daquilo que nos propusemos a fazer perante o plantel em termos de gestão, a maioria do plantel acabou o ano com um número bastante significativo de minutos ( muitos acima dos 1000) e a dada altura percebemos que muitas das vezes fomos “ melhores seres humanos que treinadores”, tivemos sempre acima de tudo em conta o compromisso dos atletas e as suas presenças nos treinos por exemplo, quem não estivesse presente em treinos não estaria nos jogos e juntando a isso procuramos sempre fazer todas as substituições. Sentimos que essa nossa congruência entre o que dizíamos e aplicávamos fez com que tivéssemos sempre o plantel connosco e a acreditar naquilo que lhes pedíamos, ao mesmo tempo por vezes demos minutos a determinados atletas quando o jogo não pedia o que a dada altura pode ter comprometido uma posição cimeira na tabela.

- **Competição vs Processos de Treino**

- **Filosofia de Treino e Jogo**

Como equipa técnica tentamos inculcar na equipa um espírito competitivo. Era uma equipa que vinha de uma descida de divisão e era importante recuperar os atletas psicologicamente assim como “inculcar sangue novo” através também de novos atletas vindos de diferentes ambientes, “A preparação da vontade de competir desenvolve e aperfeiçoa a tomada de consciência do esforço necessário para vencer as dificuldades colocadas” (Neto & Matos, 2008).

Tentamos mentalizar os atletas a “virarem a página” para um novo começo começando por corrigir os erros que estávamos familiarizados acerca do ano anterior.

Começamos por conhecer melhor os atletas naquilo que era o contexto desportivo assim como a nível pessoal, fomos falando com praticamente todos os atletas individualmente de forma a perceber como tinha corrido a época anterior, o bom e o mau, como estavam e o que iríamos querer deles para a época.

Após percebermos o tipo de atletas com que estávamos a lidar, propusemos a nossa filosofia de treino e jogo, filosofias que promovem o compromisso, esforço, entrega e entre ajuda. Fizemos perceber que todos são tratados como iguais para nós e explicamos desde cedo que estes valores eram inegociáveis para nós equipa técnica. Criamos um quadro de multas também para situações em que os valores fossem infringidos teriam um valor simbólico a pagar de modo a ajudar também a haver algum controlo.



- **Modelo de jogo**

O modelo de jogo foi desenhado após análise do plantel no fim da época anterior e na pré-época da atual. Procuramos desenvolver dinâmicas de jogo que fossem apropriadas ao tipo de atletas que temos.

Possuímos uma equipa com qualidade num tipo de jogo apoiado e rápida, desse modo, iniciamos um processo onde fossem capazes de com variedade aproveitar os nossos pontos fortes tornando o nosso jogo de certa forma imprevisível.

Na condição de termos de entrar num tipo de jogo que não fosse o nosso primordial (jogo mais direto por exemplo) trabalhamos a capacidade de reação às “segundas bolas” após uma bola longa na referência começando então a construção de jogo já em terrenos mais avançados a partir do ganho desta.

No parâmetro defensivo procuramos trabalhar um bloco médio/ alto com as 3 linhas compactas, podendo fazê-lo recorrentemente por termos uma equipa rápida como referido anteriormente caso o adversário procure a profundidade.

De forma geral, revela-se como modelo “ideal” para este grupo sendo que poucos foram os golos que sofremos de bola corrida. Ofensivamente revelamos um problema grave de finalização possuindo uma taxa de aproveitamento baixa para aquilo que são as oportunidades de golos que criamos por jogo.

De forma sumariada, apresento o Modelo de Jogo e os seus momentos num gráfico, dividindo-os em 4 momentos com 3 princípios cada:


		Modelo de Jogo - Leça Futebol Clube/ Leça Academia U16			
Momentos de Jogo	Organização Ofensiva	Transição Ofensiva	Organização Defensiva	Transição Defensiva	
<b>Princípios Base</b>	Jogo Posicional/ Apoiado	Objetividade	Pressão Condicionante	Pressão na Zona da Bola	
<b>Princípios Secundários</b>	Constante Mobilidade Largura do Lateral Extremos em zona Interior Diagonais	Verticalidade Procurar profundidade Costas do lateral projetado Subida rápida em Bloco	Bloco compacto Bloco Médio-Alto Zona de Pressão	Reação à perda da bola Linha do Fora de Jogo Bloquear Transição	
<b>Princípios Terceários</b>	Zonas de Finalização Remate fácil Muita chegada à área	Jogar prático Ganhar metros Diagonais nas costas da defesa	Ponta de Lança seleciona o lado de pressão Marcação Zonal Linha defensiva organizada	Controlo da profundidade ( GR e Linha defensiva) Agressividade Não deixar progredir	

Figura 41 - Modelo de Jogo

- **Organização Ofensiva - Saída de Bola**

Privilegiamos a saída de bola realizando-a de duas maneiras diferentes. A primeira sendo pelo defesa central havendo a aproximação dos médios com os extremos aparecendo também numa zona mais interior com o intuito da criação de espaço nas costas dos laterais adversários, permitindo a projeção dos nossos laterais. O objetivo será procurar a profundidade do lado da bola ou a rotação rápida do lado de jogo explorando o lado contrário. Na segunda opção, baixamos um médio para a saída de bola promovendo uma maior largura ao central do lado da bola, projeção do lateral criando um aglomerado de jogadores do lado da bola procurando explorar a profundidade desse lado, tentando atrair o adversário.

### 1ª Saída

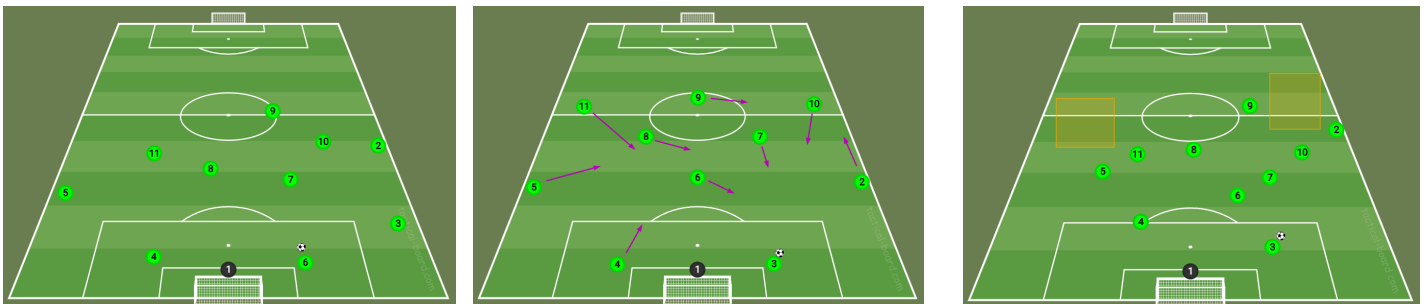


Figura 42, 43, 44 - 1ª Saída de bola

### 2ª Saída

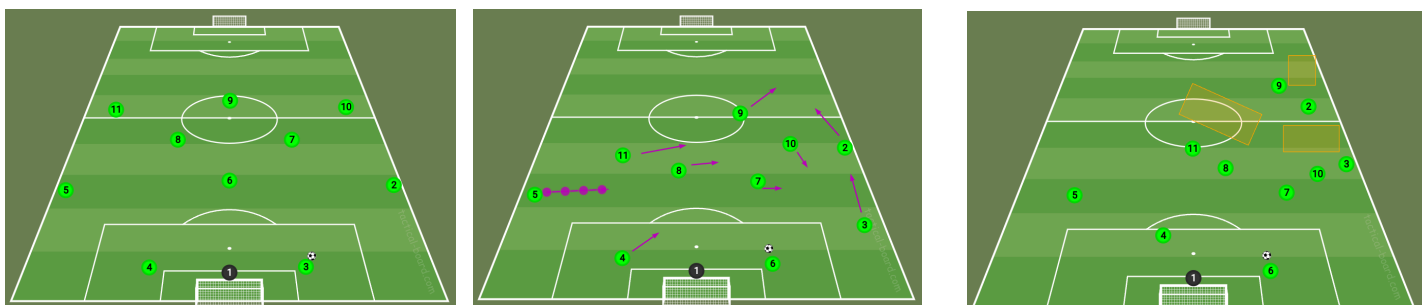


Figura 45, 46, 47 - 2ª Saída de Bola

- **Organização Ofensiva - Após a Saída de Bola**

Após a saída procuramos um jogo objetivo na entrada para o último terço, procurando o ataque na profundidade direto na baliza através de movimentos diagonais do nosso ponta de lança e extremos ou cruzamentos na área.

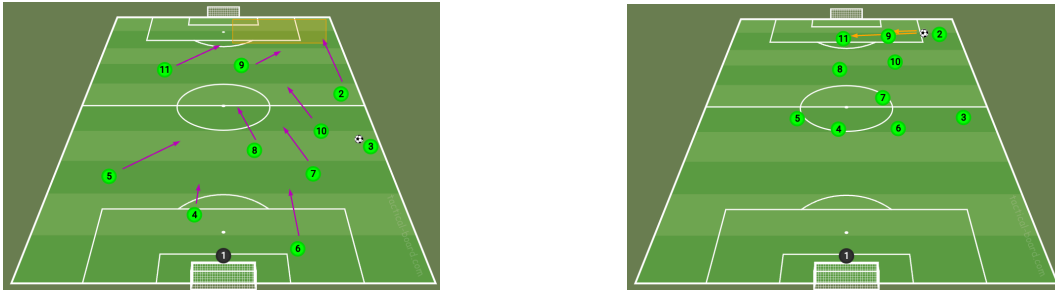
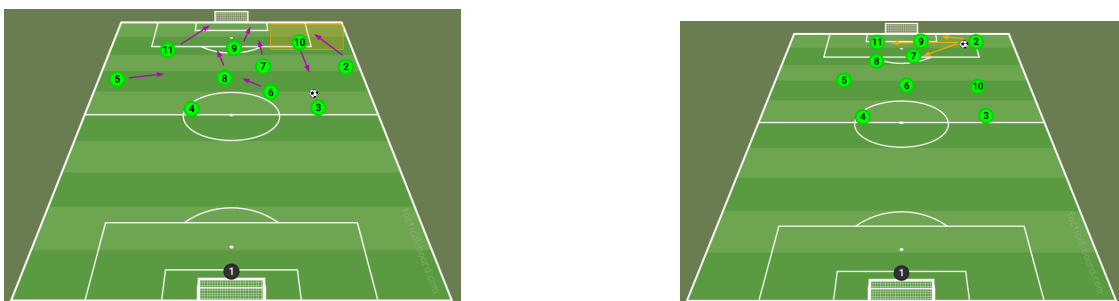


Figura 48,49 - Após saída de Bola

- **Organização Ofensiva - Em construção no meio campo ofensivo**

Em construção no meio campo ofensivo, após ganho de bola ou chegando em construção até lá, procuramos jogar abertos no campo, podendo explorar a largura e corredores laterais. A ideia passa por através da circulação de bola atrair de um lado para poder explorar o lado contrário ou através de jogo apoiado conseguir espaço nas costas do lateral/ central oponente do lado da bola para entrar com cruzamentos.

Os pontos chave da nossa construção passam sempre por ter muita gente perto da bola para um jogo apoiado. Os nossos extremos são usados muitas vezes como “ falsos extremos” sendo maioritariamente médios durante o jogo, deixando quase sempre a exploração do corredor quer em largura quer em profundidade para o lateral, muitas vezes fazendo movimentos que obrigam o lateral adversário ou a acompanhar para não deixar jogar em apoio e libertando espaço nas costas ou o oposto.



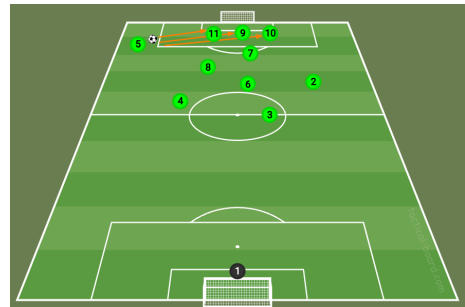
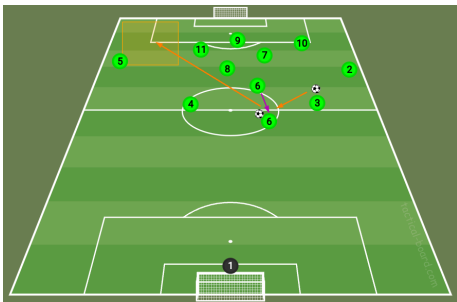


Figura 50,51,52,53 - Em Construção no Meio Campo Ofensivo

## ● Transição Ofensiva

Na transição ofensiva ( após a recuperação de bola) procuramos recorrentemente o contra-ataque tentando rapidamente ou rodar o jogo com 2 ou 3 passes de modo a aproveitar o balanceamento atacante da equipa adversária, ou aproveitar o corredor do lado da bola no caso de haver lateral adversário projetado.

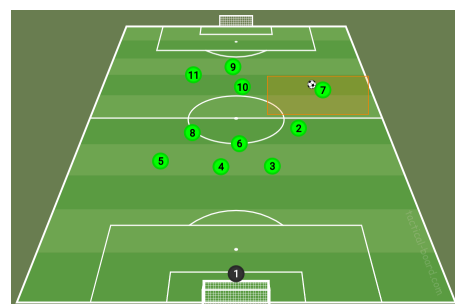
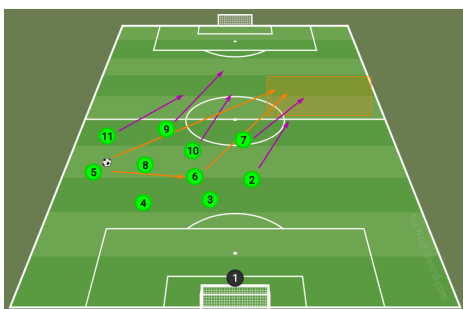
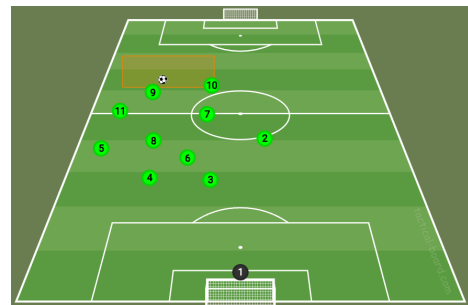
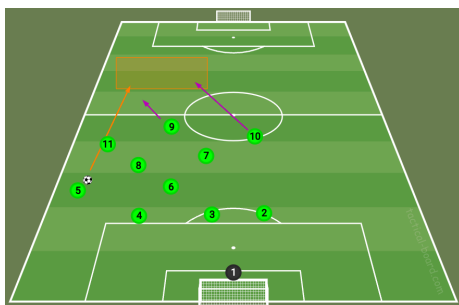


Figura 54,55,56,57 - Transição Ofensiva

- **Organização Defensiva - Tipo de Pressão na Saída de Bola**

Na pressão da saída de bola, optamos maioritariamente por convidar o adversário a sair a jogar executando depois a pressão. O nosso objetivo foi condicionar o adversário a fazer chegar a bola até uma linha lateral e depois tentar roubar ou “obrigar a perder a bola”. O lado da pressão numa fase inicial era o nosso lado direito (lado esquerdo adversário) devido à maioria das vezes o central do lado esquerdo ser um destro, este mudaria consoante a nossa análise entendesse qual dos dois centrais era o mais limitado com bola e aí, dávamos um feedback para a alteração do lado.

Após a saída para o central, o ponta de lança fica encarregue de não permitir que este consiga ter uma linha de passe para o outro central ou guarda-redes começando também a fazer a aproximação ao central portador da bola, e o extremo do lado da bola fica “meio meio” numa distância que convida o central a colocar no lateral mas ao mesmo tempo é uma distância que o permite fazer a pressão para roubar a bola.

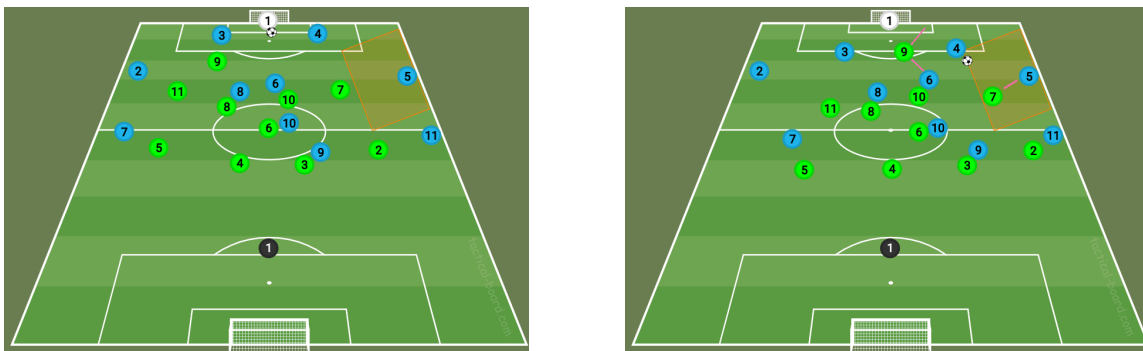


Figura 58,59 - Tipo de Pressão na Saída de Bola

A nossa alternativa muitas vezes passou por ser o ponta de lança a marcar o médio defensivo (6), fazendo quase um convite aos centrais para jogarem. De certa forma com o mesmo objetivo da primeira alternativa mas realizada de maneira diferente.

Nesta Pressão o extremo do lado contrário vai ficar quase “meio meio” com o central e lateral do lado contrário. a ideia é criar maior sufoco do lado da bola, pressão que foi utilizada muitas vezes quando reconhecemos maior limitação num dos centrais.

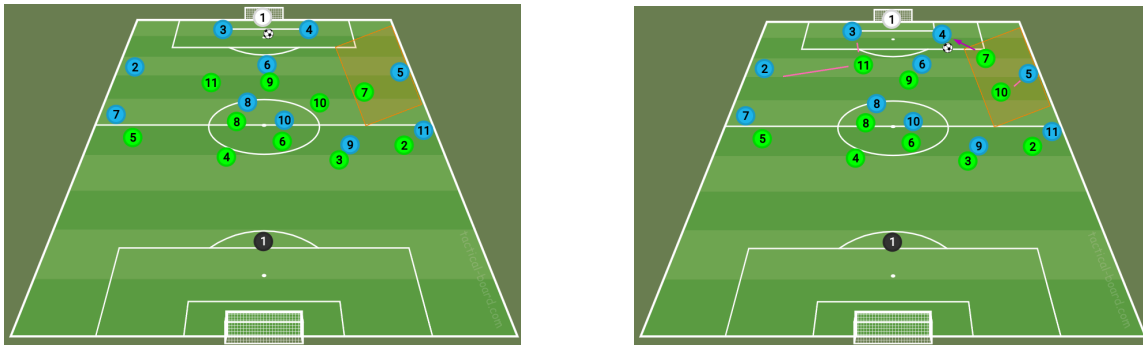


Figura 60,61 - Tipo de Pressão na Saída de Bola

O facto de termos uma linha defensiva rápida permite-nos fazer um tipo de pressão mais alta, o que facilitou muito naquilo que era a gestão de profundidade e a consequente exploração da mesma pelo adversário por não ter outro tipo de alternativa.

No caso de o adversário conseguir sair ( pressão não for eficiente) recuamos e organizamos o bloco, com marcação zonal esperando pelo momento certo para a pressão, sendo esses : uma má recepção de bola, adversário de costas e bola aérea.

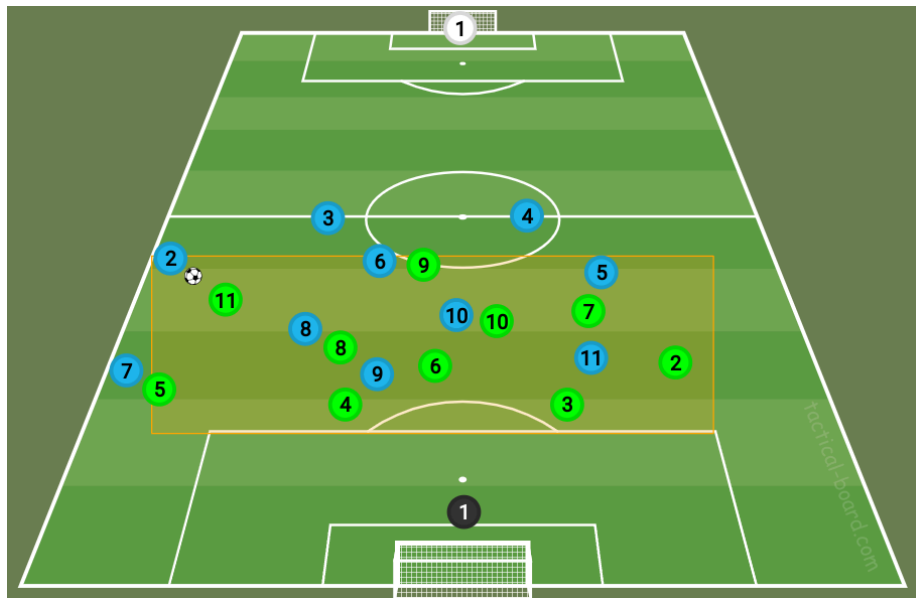


Figura 62 - Organização Defensiva no nosso meio-campo

Objetivo principal é manter um bloco compacto mantendo algum espaço nas costas da nossa defesa controlado por nós mas de forma a convidarmos o adversário a colocar lá a bola, deixar o nosso ponta de lança encarregue de marcar o médio defensivo adversário (6 ) dando espaço ao centrais.

Ter sempre uma boa leitura de bola coberta e descoberta naquilo que é a leitura da profundidade, analisando sempre quando é que estamos em risco de ter uma bola colocada

nas costas ou não consoante o espaço alinhando a nossa linha defensiva sempre pelo defesa central do lado da bola, mantendo sempre uma equipa ativa para a 1ª bola e 2ª bola.

Na última fase defensiva, quando o adversário estava já na nossa área, mantemos a marcação zonal para o grosso da equipa tendo marcação direta o oponente com a posse da bola sempre com um jogador perto para uma cobertura.

O extremo e defesa lateral da nossa equipa estão sempre encarregues da dinâmica das trocas no acompanhamento ao defesa lateral e extremo adversário do lado da bola, quando um destes não consegue, há uma aproximação do defesa central do lado da bola ficando encarregue o médio defensivo de cobrir a posição deste.

O médio do lado contrário fica encarregue da entrada da área.

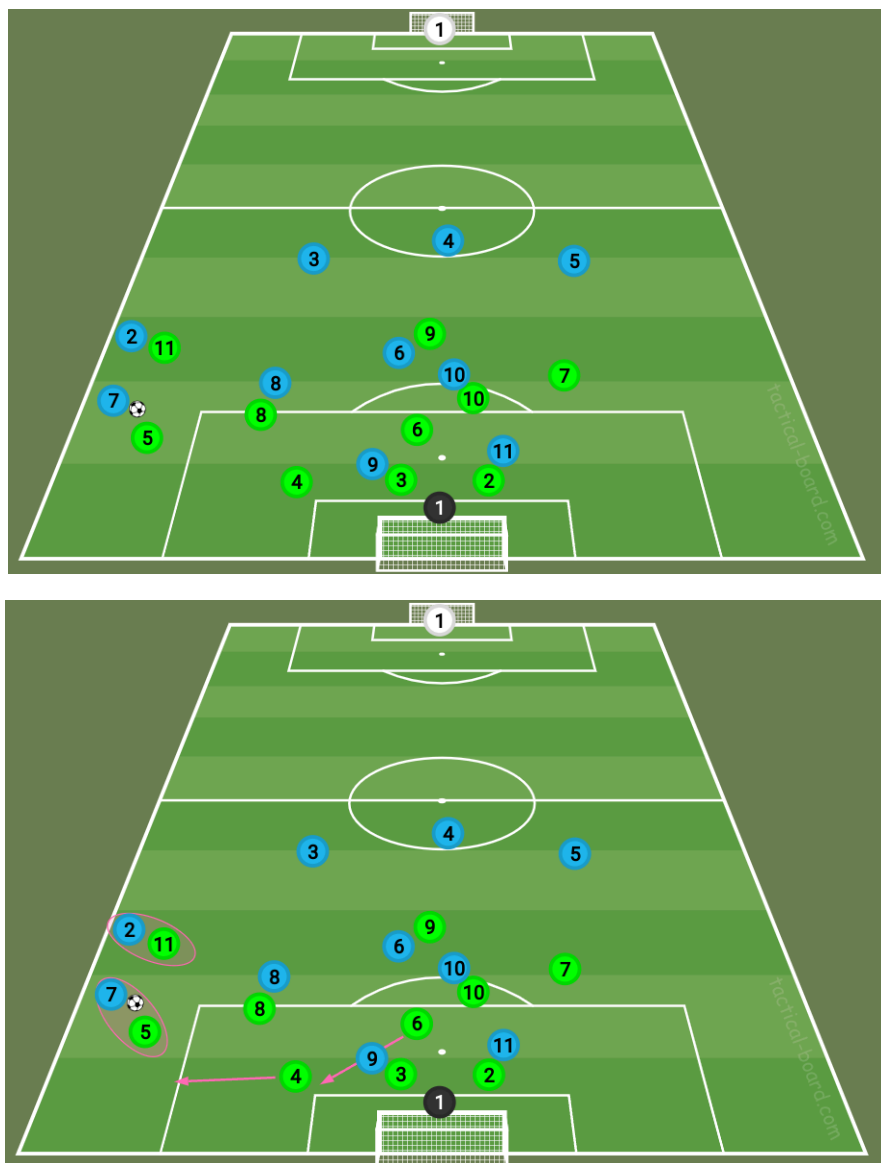


Figura 63,64 - Organização defensiva na última fase



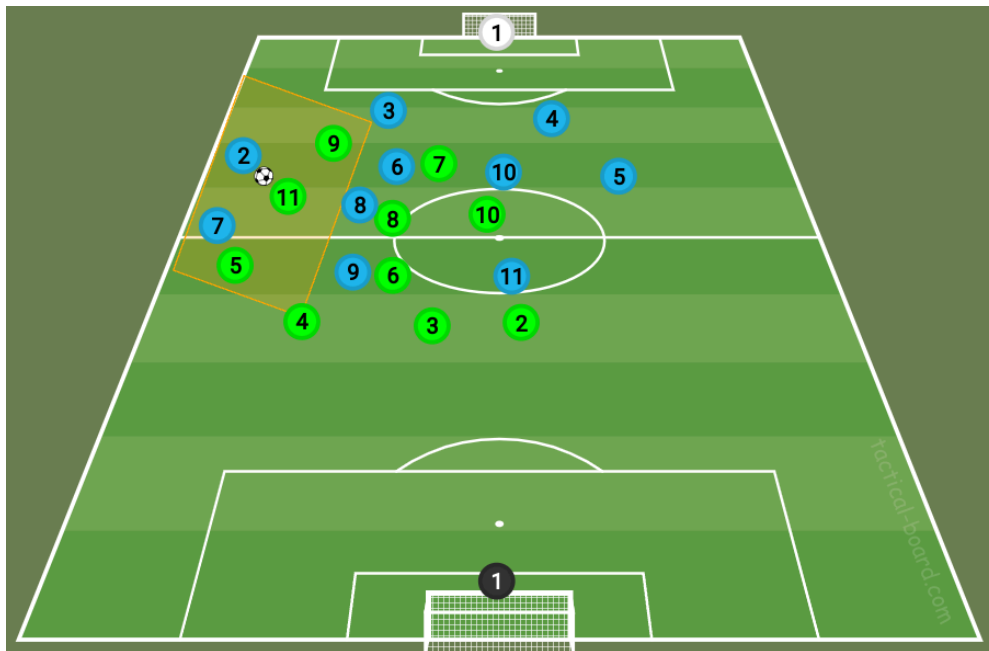


Figura 66 - Transição Defensiva

Procuramos sempre uma reação forte para a bola ser perdida logo na zona onde foi recuperada e caso não desse para ficar com a bola, colocar fora ou fazer falta.

Exigia também mais uma vez bom controlo de profundidade da linha defensiva assim como do guarda-redes, que foi bastante positivo devido a termos uma linha defensiva rápida.

- Bolas Paradas

- Canto Defensivo

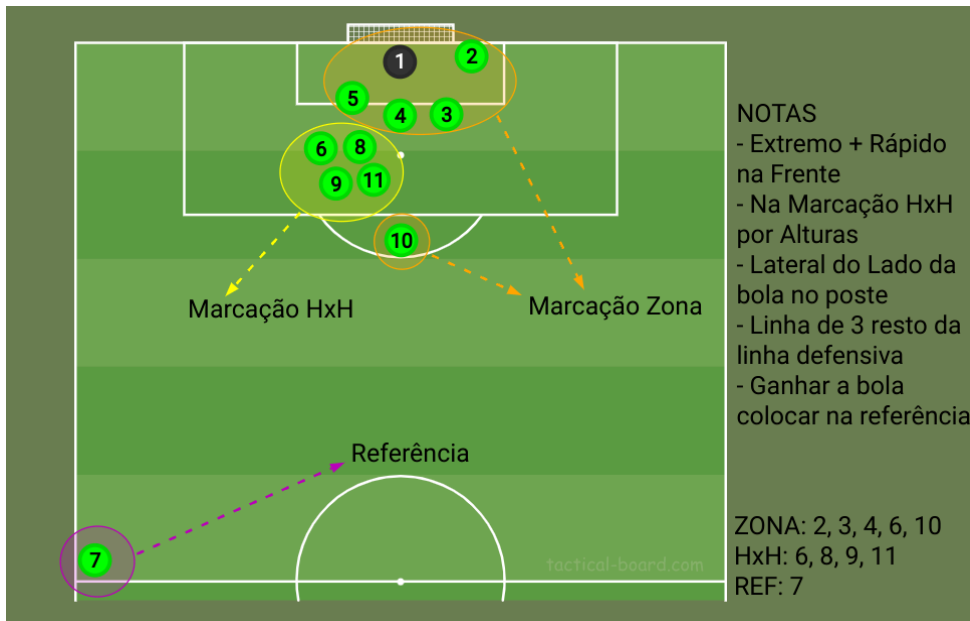


Figura 67 - Canto Defensivo

Optamos por uma marcação mista nos cantos, fazendo uma linha zonal na linha da pequena área e um homem no poste e um na entrada da área, sobrando 4 atletas para uma marcação individual. Deixamos sempre uma referência do lado contrário da bola parada na frente para termos uma opção válida para realizar uma transição ofensiva e obrigar o adversário a deixar mais um defensor atrás.

- Livre Defensivo

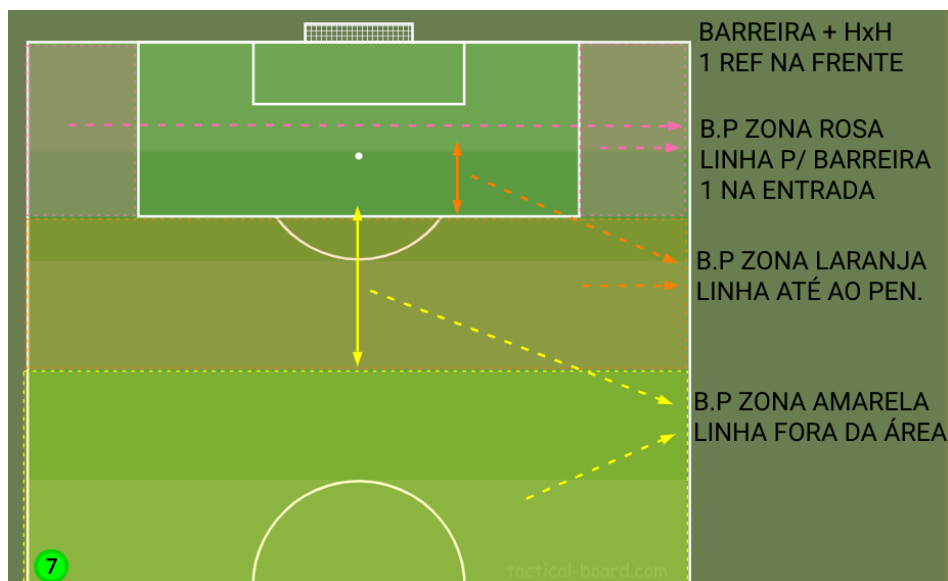


Figura 68 - Livre Defensivo

Nos livres defensivos mantivemos a referência na frente optando por uma linha defensiva onde cada defensor estava encarregue de se preocupar com um atacante. Consoante o número de atletas na barreira, caso estvéssemos em desvantagem numérica a marcação passaria a zonal.

A linha defensiva foi sempre feita seguindo as zonas declaradas na imagem, criando sempre aquilo que aos nossos olhos era a leitura de profundidade ideal.

- Livre Ofensivo

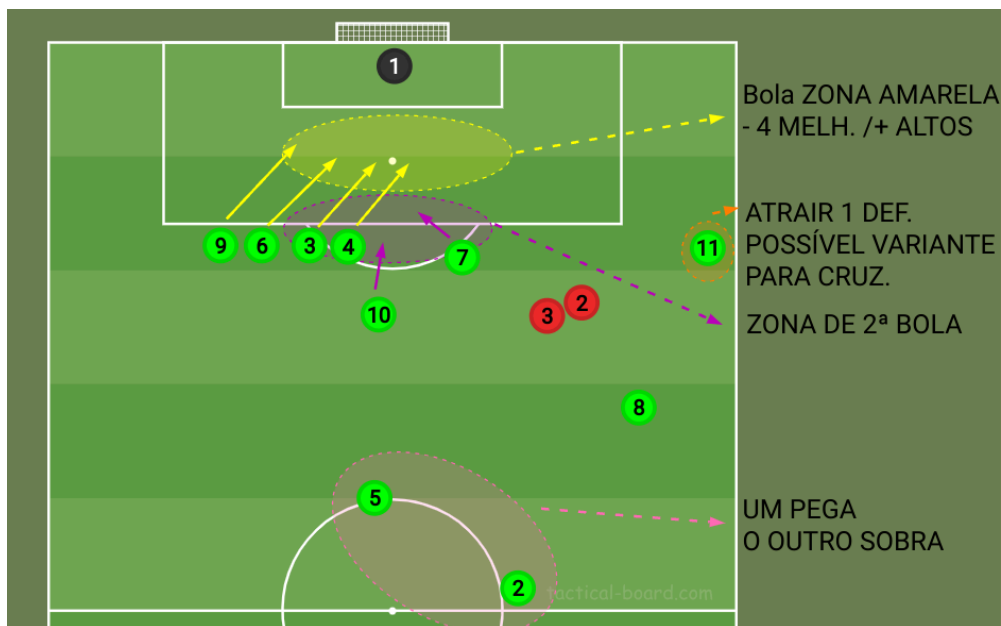


Figura 69 - Livre Ofensivo

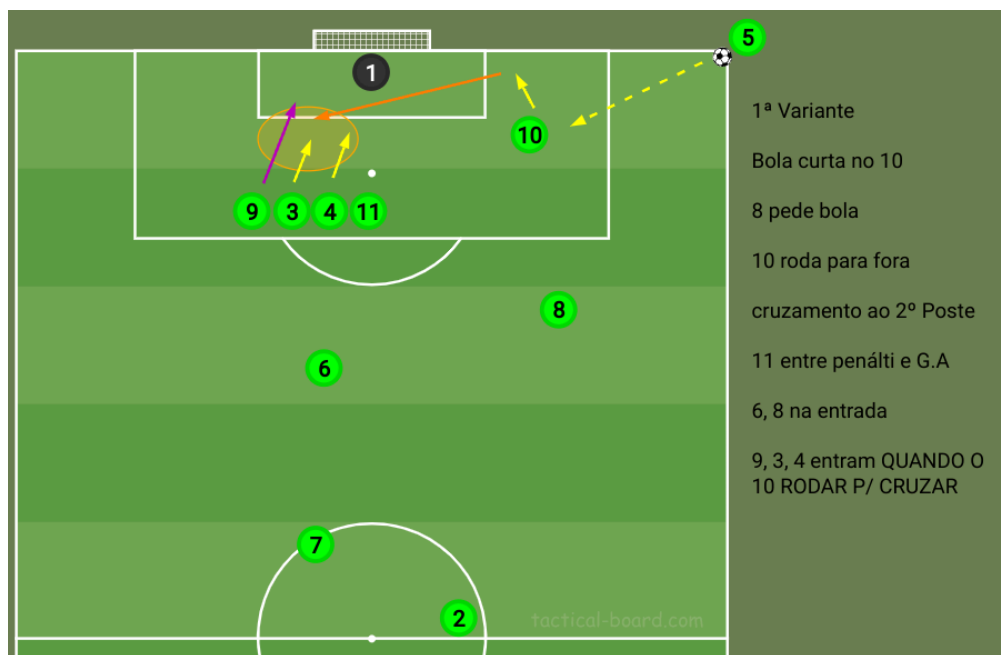
Nos livres ofensivos optamos por no caso de não rematar direto na baliza, caso fosse muito longe sair a jogar e no caso de ser possível de fazer cruzamento ou colocar a bola na área colocar sempre. Devido a termos uma equipa boa no ataque aéreo, optamos por realizar assim as bolas paradas, com presença de 5 homens na área sendo que 4 deles atacavam a “zona de indecisão” entre o penálti e a linha da pequena área, deixando um homem na zona do penálti e um na entrada da área para possíveis segundas bolas. 1 homem aberto na linha para ou tirar mais um adversário da área ou caso não tivesse marcação ser colocada lá a bola para um cruzamento, sempre com pelo menos 1 homem atrás, sendo que este número aumentaria consoante as referências atacantes que o adversário deixa-se na frente.

- Canto Ofensivo



NOTAS

- Dois Grupos de 3
- Centrais, PL e 6 na zona, extremos nos postes
- médio na entrada
- Partir em Pen e G.A



1ª Variante

- Bola curta no 10
- 8 pede bola
- 10 roda para fora
- cruzamento ao 2º Poste
- 11 entre penáti e G.A
- 6, 8 na entrada
- 9, 3, 4 entram QUANDO O 10 RODAR P/ CRUZAR

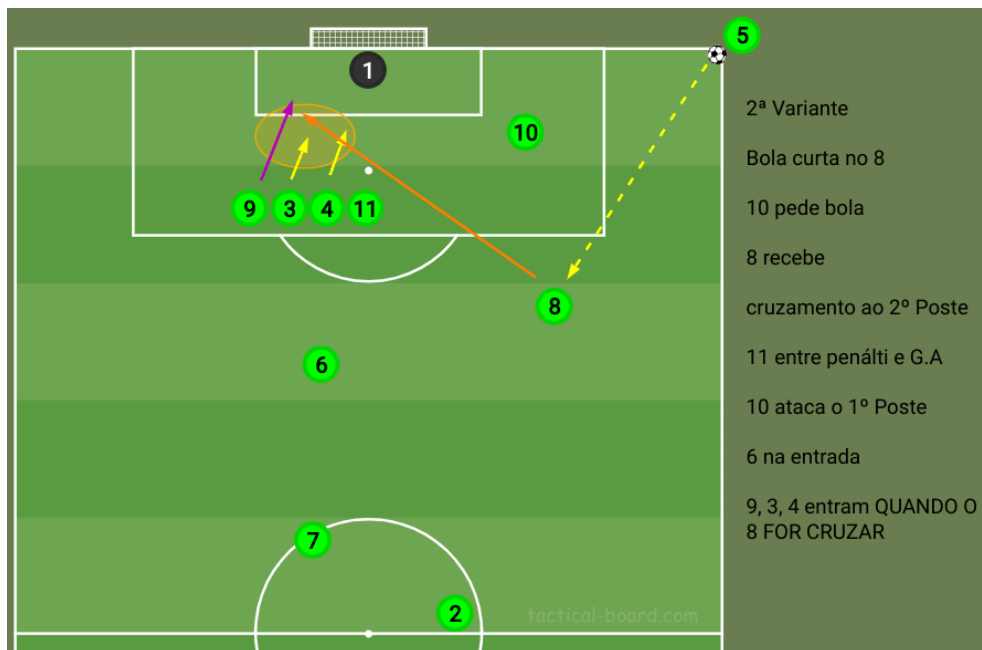


Figura 70 - Canto Ofensivo Simples Figura 71 - Canto Ofensivo 1ª Variante Figura 72 - Canto Ofensivo 2ª Variante

Nos cantos ofensivos começamos a 1ª fase da época, 1º volta, por fazer o canto simples em que colocamos 6 homens a atacar área sendo que dois deles estavam encarregues de atacar o 1º e 2º poste ( um cada) e os outros atacavam a “ zona de indecisão” entre o penálti e a linha da pequena área, deixando sempre um homem na meia lua para possíveis segundas bolas ou transições e 1 homem atrás pelo menos, número que variava consoante as referências atacantes que ficava na frente.

Já na 2ª fase, 2ª volta, introduzir duas variantes, sendo que a primeira identificada com 1 braço no ar, envolvia um passe no homem que fazia a diagonal em direção à linha de fundo e este rodando sobre o defensor que o acompanhasse colocaria a bola no segundo poste. Já a segunda, identificada com 2 braços no ar, a bola era colocada na linha de passe que aparecia em corrida na direção do vértice da grande área e depois este realizaria um cruzamento no segundo poste.



- **Desenvolvimento Profissional**

A nível de desenvolvimento profissional foi uma época muito enriquecedora para mim, num contexto muito interessante. Tive bastante abertura para intervir nos treinos e na relação com os atletas que eram os parâmetros que procurava desenvolver no meu estágio, tendo também tido responsabilidade total naquilo que foram as bolas paradas da equipa, sendo este um momento de jogo que requer bastante detalhe e concentração devido à quantidade de jogos que se decidem assim.

Foi um contexto em que o interesse gerado adveio muito também daquilo que seria a dificuldade da gestão do plantel. Foi uma equipa que no ano anterior foi despromovida da 1ª Divisão Distrital da AF Porto ( Juniores C série 1) e sentimos desde o início que o trabalho mental dos atletas era e mais à frente durante o ano, revelou-se de todo a maior barreira destes jovens, tendo sido trabalhoso para nós, criar aquilo que é denominado de “ espírito de vitória” ou “ mentalidade vencedora”.

Ao serviço do Clube, sigo trabalho com a equipa que iniciei o estágio de nível I no ano passado, atuais U10 do Leça Academia.

Decidi continuar com a equipa de forma a acompanhar a progressão dos atletas e continuar o trabalho para o desenvolvimento, procurando também crescer na área do treino e mais especificamente, no treino de jovens. Quando me foi apresentada a possibilidade de continuar com o grupo não hesitei de qualquer forma por ser apaixonado pelo desenvolvimento de atletas jovens e decidi continuar o projeto anterior. Foi uma época muito positiva e é uma sensação muito positiva quando se olha para trás e comparamos aquilo que foi a evolução dos atletas desta equipa, não só em termos físicos e psicológicos mas também como atletas, em termos técnico táticos e conhecimento de jogo.



UNIVERSIDADE  
DA MAIA - UMAIA



**Conclusões**

**Referências Bibliográficas**

- **Conclusões**

Este relatório foi bastante importante como um resumo daquilo que foi uma época difícil e longa. Realizar este estágio fez com que, durante o ano, pudesse debater e colocar ideias em prova, tendo sempre opiniões construtivas e conselhos para a melhor execução das mesmas, quer seja no futebol como no “ extra futebol”.

Tudo foi uma aprendizagem nesta época, a criação de um modelo de jogo que exigiu muita interpretação daquilo que era o nosso plantel, os objetivos e o contexto que estávamos inseridos, a metodologia de treino que foi definida após serem atribuídos os horários de treino da equipa e os campos tendo nós sempre que nos adaptar às circunstâncias, que levou ao planeamento dos treinos, como os fazer, o que fazer e quando o fazer, assim como o plano de jogo que teve como base sempre mantermos os nossos princípios e fazer as adaptações necessárias para termos o melhor resultado possível, algo que exigiu muito da nossa interpretação como equipa técnica de cada jogo pois nunca há dois jogos iguais.

Perante aquilo que nos propusemos a fazer perante o plantel em termos de gestão, a maioria do plantel acabou o ano com um número bastante significativo de minutos ( muitos acima dos 1000) e a dada altura percebemos que muitas das vezes fomos “ melhores seres humanos que treinadores”, tivemos sempre acima de tudo em conta o compromisso dos atletas e as suas presenças nos treinos por exemplo, quem não estivesse presente em treinos não estaria nos jogos e juntando a isso procuramos sempre fazer todas as substituições. Sentimos que essa nossa congruência entre o que dizíamos e aplicávamos fez com que tivéssemos sempre o plantel connosco e a acreditar naquilo que lhes pedíamos, ao mesmo tempo por vezes demos minutos a determinados atletas quando o jogo não pedia o que a dada altura pode ter comprometido uma posição cimeira na tabela, sendo este um parâmetro que claramente vou procurar melhorar futuramente, aquilo que é por vezes saber separar o “ ser humano” do “ ser treinador” e procurar o melhor em busca de um resultado consoante o contexto que esteja inserido.

Decidi este ano acompanhar duas equipas diferentes dentro do contexto de “Desenvolvimento a longo prazo ” no treino de jovens. Ter acompanhado um plantel de Sub-10 foi também muito importante porque foi mais uma ajuda na preparação para aquilo que desejo que seja o meu futuro que é o trabalho com jovens, tendo este acumular de experiências feito com que eu hoje seja alguém muito mais desenvolvido no contexto desportivo assim como no contexto social e na forma como lido com os jovens e como os interpreto. Serviu também esta época para entender o quão diferentes as gerações são e o

quanto mudou a sociedade e que provavelmente é sempre um erro compararmos gerações, devemos tratar cada geração como cada qual.

Em jeito de reflexão e conclusão final, a época 2023-2024 fica marcada como uma época de grande aprendizagem, num contexto complicado mas que sei que fiz o que estava ao meu alcance para que tudo corresse da melhor forma possível.

Vivo dentro do mundo do futebol desde os meus 6 anos de idade, como atleta e desde o ano de 2022 como treinador também. Uma das razões que me levou a querer seguir este ramo foi “ tornar-me no treinador que nunca tive”, algo que defino como, pegar em todos os treinadores que tive durante toda a minha vida neste desporto e tirar o melhor e pior de cada um, algo que faço já desde criança. Saber os porquês das decisões, os modelos de jogo de cada um, os modelos de treino, o que um treino transporta para o jogo, a gestão do plantel conforme as idades, as relações treinador atleta e amigo para com um jovem, o inculcar de uma mentalidade, o que ensinar e estimular nas variadas idades mas acima de tudo, ter a certeza que todos eles passando por mim se tornarão mais que atletas, pessoas melhores. É um desporto que requisita muito e muito disso se espelha na vida do quotidiano, ensina muito daquilo que é viver em sociedade com o que se gosta e não se gosta, lidar com o sucesso e insucesso, saber conviver às vezes sobre ideias das quais até não concordamos mas temos de as respeitar e ser pessoas que fazem tudo para ser bem sucedidas. Sigo o meu caminho com muita coisa a melhorar, foi uma época que me permitiu trabalhar melhor e desenvolver aquilo que é a minha “ ideia de jogo” e também perceber aquilo que tenho a melhorar principalmente no meu tipo de liderança. Fui sempre alguém muito próximo dos atletas, sendo este parte do meu papel como adjunto na equipa técnica também por ser mais jovem, tratei-os muitas vezes quase como meus irmãos mais novos e foi uma época que me fez perceber que o meu controlo emocional em determinados momentos tem de ser maior ainda, embora que nunca tivesse interferido no meu julgamento nas horas de o fazer, tendo sempre sido imparcial nas análises. Vou em busca dos meus objetivos pessoais presentes e futuros, independentemente da realidade em que me encontre, sinto-me sempre preparado para qualquer desafio ou adversidade que encontre.



UNIVERSIDADE  
DA MAIA – UMAIA

- **Referências Bibliográficas**

Neto, J., & Matos, F. (2008). *Futebol: tecnologia para o sucesso*. J. Neto: F. Matos.