

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e
Desporto



Relatório Final de Estágio na

Equipa Sénior do Varzim Sport Club

2023/2024

João Miguel Aguiar Sampaio

Nº 28312

Relatório Final de Estágio do Mestrado em Ciências da
Educação Física e Desporto – Especialização em Treino
Desportivo, com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino
Desportivo

Trabalho realizado sob a orientação do Professor

Prof. Doutor José Neto

junho, 2024



João Miguel Aguiar Sampaio

Nº28312

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Orientador Institucional: Professor Doutor José Neto

Agradecimentos

Serve esta página para demonstrar o meu agradecimento:

Ao meu orientador de estágio, Professor Doutor José Neto, pela disponibilidade sempre demonstrada bem como pelos ensinamentos e experiências que me foi passando durante todo este processo. Um agradecimento especial também a todas as instituições que me permitiram realizar e finalizar este Mestrado. Nomeadamente à Universidade da Maia e ao Varzim Sport Club.

Ao meu tutor de estágio, André Mota e a todos os profissionais do Varzim Sport Club, encabeçados pelo Vítor Paneira, a quem agradeço todos os ensinamentos e valores que me permitiram crescer como treinador e como pessoa, incluindo também a excelente integração no clube.

A todos os jogadores que conheci e tive a oportunidade de trabalhar, todos eles me desafiaram a ser melhor todos os dias e também me passaram experiências extremamente positivas.

Aos meus companheiros de turma que durante estes anos me permitiram criar laços de amizade e me ajudaram sempre que necessitei.

Por fim, à minha família, à minha mãe, ao meu pai, ao meu irmão e à minha namorada que me acompanharam em todo este trajeto e que me deram a motivação e a força para finalizar mais uma etapa da minha vida.

Resumo

O relatório de estágio descrito neste documento foi desenvolvido na equipa profissional Sénior do Varzim Sport Club que compete na Liga 3.

O presente relatório aborda a caracterização da instituição onde foi realizado o estágio, onde se apresenta os seus recursos estruturais, materiais e humanos, apresentando também a constituição do plantel e equipa técnica.

Graficamente será também explícito aquilo que é o Modelo de Jogo da equipa e as formas como esse modelo é trabalhado e potenciado, tanto através de modelos de treino coletivos e/ou individualizados onde é realizada sempre uma ligação e comunicação com o Departamento de Observação e Análise que “controla” aquilo que é a filmagem do treino/jogo da própria equipa como dos adversários. Tendo em conta a função específica realizada na equipa técnica, é apresentada também toda a metodologia do Treino Específico por posição realizada pelo estagiário, desde o seu planeamento à sua operacionalização, execução e tratamento da informação.

Neste ponto final da época com execução deste relatório apresenta-se também a situação do clube após a conclusão das competições em que o clube esteve inserido na época de 2023-2024, desde o seu contexto aos seus resultados.

Conclui-se com uma visão geral sobre todas as experiências vividas pelo estagiário num contexto profissional de futebol, onde a aquisição de diversas temáticas enriquece a evolução enquanto treinador de futebol e pessoa.

Palavras-Chave: Futebol, Modelo de Jogo, Modelo de Treino, Treino Específico por Posição, Treino Individual.

Abstract

The internship report described in this document was carried out with the senior professional team of Varzim Sport Club, which competes in League 3.

This report deals with the characterization of the institution where the internship took place, presenting its structural, material and human resources, as well as the constitution of the squad and technical team.

Graphically, it will also explain the team's Model of Play and the ways in which this model is worked on and enhanced, both through collective and/or individualized training models, where there is always a link and communication with the Observation and Analysis Department, which “controls” the filming of the team's own training and that of its opponents. Bearing in mind the specific role played by the technical team, the entire methodology of position-specific training carried out by the trainee is also presented, from its planning to its operationalization, execution and processing of information.

At the end of the season, this report also presents the situation of the club after the conclusion of the competitions in which the club was involved in the 2023-2024 season, from its context to its results.

It concludes with an overview of all the experiences the trainee has had in a professional soccer context, where the acquisition of various topics has enriched his evolution as a soccer coach and as a person.

Keywords: Football, Game Model, Training Model, Position-specific training, Individual Training.

ÍNDICE

Agradecimentos	I
Resumo	II
Abstract.....	III
Índice de Figuras	VII
Índice de Tabelas	IX
Lista de Abreviaturas.....	X
1. Introdução.....	1
2. Caracterização da Organização	2
2.1. O Clube	2
2.1.1 Caraterização de infraestruturas	4
2.1.2 Caraterização dos praticantes	5
3 Enquadramento Competitivo.....	7
4 Operacionalização	8
4.1 Calendarização	9
4.1.1 Calendarização Competitiva	9
4.1.2 Calendarização Semanal	13
4.2 Treino Específico por Posição	15
4.3 Fases do Estágio.....	29
4.3.1 Fase de Integração	29
4.3.2 Fase de Intervenção	29
5 Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário	30
6 Competição vs Processo de Treino	30
6.1 Modelo de Jogo.....	30
6.1.2 Organização Ofensiva	32
6.1.3 Transição Defensiva.....	35
6.1.4 Organização Defensiva	36

6.1.5	Transição Ofensiva.....	38
6.1.6	Esquemas Táticos	39
7	Desenvolvimento Profissional.....	41
8	Processo de avaliação e controlo.....	42
8.1	Avaliação do cumprimento dos objetivos	42
8.2	Avaliações intermédias	42
9	Conclusões e Reflexões Finais	43
10	Referências Bibliográficas.....	44

Índice de Figuras

Figura 1 – Emblema do Varzim SC.....	2
Figura 2 – Camisola Principal do Varzim SC	2
Figura 3 – Autocarro do Varzim SC.....	3
Figura 4 – Massa adepta do Varzim SC	3
Figura 5 – Estádio do Varzim SC	4
Figura 6 – Complexo Desportivo Municipal da Póvoa de Varzim	4
Figura 7 – Estádio Municipal da Póvoa de Varzim.....	4
Figura 8 – Exemplo de microciclo semanal com descrição de conteúdos	14
Figura 9 – Exemplar de Plano Semanal do Varzim SC.....	14
Figura 10 – Exemplo de unidade de treino de Treino Específico por Posição – Defesas Laterais	17
Figura 11 - Exemplo de unidade de treino de Treino Específico por Posição – Defesas Centrais.....	18
Figura 12 - Exemplo de unidade de treino de Treino Específico por Posição – Médios Defensivos	19
Figura 13 - Exemplo de unidade de treino de Treino Específico por Posição – Médios Interiores.....	20
Figura 14 - Exemplo de unidade de treino de Treino Específico por Posição - Alas.....	21
Figura 15 - Exemplo de unidade de treino de Treino Específico por Posição – Pontas de Lança	22
Figura 16 - Relatório mensal de controlo de conteúdos – Trabalho Específico por Posição.....	25
Figura 17 – Relatório total de controlo de conteúdos – Trabalho Específico por Posição	28
Figura 18 – Sistema Tático 1-4-3-3 – Varzim SC 2023/2024.....	31
Figura 19 - Organização Ofensiva 1.ª Fase – Início de construção.....	33
Figura 20 - Organização Ofensiva 1.ª Fase – Início de construção.....	33
Figura 21 - Organização Ofensiva 2.ª Fase – Construção em setor intermédio	34
Figura 22 - Organização Ofensiva 3.ª Fase – Criação e finalização.....	34
Figura 23 - Transição Defensiva com Reação à Perda e Recuperação – Zona Lateral..	35
Figura 24 - Transição Defensiva com Reação à Perda e Recuperação – Zona Central..	36
Figura 25 - Organização Defensiva – Início de Pressão.....	37

Figura 26 - Organização Defensiva – Defesa em Bloco	37
Figura 27 - Organização Defensiva – Proteção de Baliza	38
Figura 28 - Transição Ofensiva – Saída de pressão/Progressão	39
Figura 29 – Abordagem ao Jogo e Esquemas Táticos	41

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Plantel do Varzim SC	5
Tabela 2 – Equipa Técnica do Varzim SC	6
Tabela 3 – Equipas da 1. ^a Fase da Série A – Liga 3 2023/2024	9
Tabela 4 – Resultados da 1. ^a Fase da Série A – Liga 3 2023/2024	10
Tabela 5 – Classificação da 1. ^a Fase da Série A – Liga 3 2023/2024	11
Tabela 6 - Equipas da 2. ^a Fase da Série Subida – Liga 3 2023/2024	11
Tabela 7 – Resultados da 2. ^a Fase da Série Subida – Liga 3 2023/2024	12
Tabela 8 - Classificação da 2. ^a Fase da Série Subida – Liga 3 2023/2024	13
Tabela 9 – Controlo geral de conteúdos – Treino Específico por Posição	22
Tabela 10 – Princípios e subprincípios da Organização Ofensiva	32
Tabela 11 - Princípios e subprincípios da Transição Defensiva.....	35
Tabela 12 - Princípios e subprincípios da Organização Defensiva	36
Tabela 13 - Princípios e subprincípios da Transição Ofensiva	38

Lista de Abreviaturas

CC – Corredor Central

CL – Corredor Lateral

DL – Defesas Laterais

DC – Defesas Centrais

GR – Guarda Redes

MI – Médios Interiores

PL – Pontas de Lança

RPE - Rate of perceived exertion

SDUQ – Sociedade Desportiva Unipessoal por Quotas

VSC – Varzim Sport Club

1. Introdução

O presente relatório de estágio foi realizado no 2.º ano do ciclo de estudos do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto, Especialização em Treino Desportivo na Universidade da Maia (UMAIA), com o intuito de obter o reconhecimento de qualificações relativas ao grau de Mestre e ao Grau II de Treinador de Futebol. O relatório de estágio assume um papel de importância na conclusão do Mestrado em Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, sendo a última avaliação teórica de todo o ciclo de estudos, referente à unidade curricular de Estágio.

Na presente época 2023/2024 realizei o estágio no escalão de Seniores do Varzim Sport Club (VSC), Sociedade Desportiva Unipessoal por Quotas (SDUQ), equipa que compete na Liga 3.

A duração do estágio é de uma época desportiva efetiva, com os compromissos inerentes a serem definidos pela entidade acolhedora e equipa técnica em que estou inserido. O cumprimento das tarefas interventivas dentro do clube são da responsabilidade do estagiário.

O objetivo do estágio passa por aprofundar e aplicar todos os conhecimentos adquiridos em contexto académico, possibilitando esta aprendizagem em contexto real, o que permite um maior desenvolvimento de capacidades e competências associadas à prática da atividade enquanto treinador de desporto (futebol).

Este relatório procura apresentar todo o processo de estágio realizado pelo estagiário tendo em conta as atividades que integrei e desenvolvi ao longo da época desportiva na função de Treinador Adjunto e responsável pelo Treino Individual Específico por Posição.

2. Caracterização da Organização

2.1. O Clube

O Varzim Sport Club é um clube português com história nas competições profissionais portuguesas sediado na Póvoa de Varzim. Foi fundado no dia 25 de Dezembro de 1915, contando por isso com 107 anos de existência. É reconhecido por ter uma formação exemplar, com vários jogadores a formarem-se no clube e a atingirem grandes patamares do futebol nacional e mundial, como exemplos de Bruno Alves, Hélder Postiga, Luís Neto, Ricardo Nunes, André André, Salvador Agra, entre outros. O histórico equipamento de listas verticais pretas e brancas é também uma marca do clube (Figura 1).

No contexto desportivo, o clube conta com 21 presenças na Primeira Liga Portuguesa, 17 presenças na Segunda Liga e atingiu por uma vez as meias finais da Taça de Portugal. Neste momento, atua na Liga 3 do futebol português.

O símbolo reconhecido por todos faz também alusão aquilo que é um padrão identitário do clube – o mar e as suas gentes. (Figura 2)



Figura 1 – Emblema do Varzim SC



Figura 2 – Camisola Principal do Varzim SC

Naquilo que são as deslocações que a equipa necessita de realizar, as mesmas ficam ao encargo do autocarro do clube, com a restante logística em dias de jogos e treino a ser suportada por outros veículos do clube (carrinhas de apoio).



Figura 3 – Autocarro do Varzim SC

O Varzim Sport Club tem na sua massa associativa e adeptos uma força reconhecida, seja nos jogos fora ou em casa, onde o apoio é habitual. Mesmo com o clube a não passar uma das melhores fases da sua história o apoio é incondicional, com a certeza de que será ainda maior quando o clube voltar a atingir patamares maiores do futebol português.



Figura 4 – Massa adepta do Varzim SC

2.1.1 Caraterização de infraestruturas

O Varzim Sport Club conta com um estádio em nome próprio com capacidade para cerca de 7000 espectadores, onde realiza os jogos em casa da sua equipa sénior. Também dispõe de uma parceria com a Câmara Municipal da Póvoa de Varzim que cede as suas instalações do Estádio Municipal da Póvoa de Varzim, onde realiza os treinos da sua equipa sénior em dois relvados disponíveis para o efeito. Também a formação do clube (desde a equipa B) realiza a sua prática nos campos sintéticos do Complexo Desportivo Municipal da Póvoa de Varzim. Em caso de necessidade o clube procura através de parcerias com as freguesias circundantes utilizar os seus campos para cumprir com todas as logísticas que os imensos escalões de formação exigem, deslocando os treinos dos mesmos para esses locais.



Figura 5 – Estádio do Varzim SC



Figura 6 – Complexo Desportivo Municipal da Póvoa de Varzim



Figura 7 – Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

2.1.2 Caraterização dos praticantes

O plantel contou com 26 jogadores efetivos, com alguns jovens da equipa B a serem chamados em algumas ocasiões para os treinos da equipa principal. As nacionalidades são variadas, com a maioria a ser de nacionalidade portuguesa (19), colombiana (3), brasileira (2), francesa (1) e nigeriana (1). A média de idades cifra-se em 26,4 anos. Até ao final da época desportiva existiram algumas saídas, tendo os atletas Carlos Tovar, Gonçalo Ferreira, Joca, Silas e Danilson deixado de pertencer aos quadros do clube. Para contornar essa situação foram chamados vários atletas da equipa B, alguns dos quais a estreadem-se em competição oficial pela nossa equipa.

Tabela 1 – Plantel do Varzim SC

Nome	Idade	Posição
Ricardo Nunes	41 anos	Guarda-Redes
Tiago Pereira	28 anos	Guarda-Redes
Francisco Longras	19 anos	Guarda-Redes
Guga	23 anos	Lateral Direito
Gonçalo Pimenta	27 anos	Lateral Direito
João Sidónio	24 anos	Defesa Central
Dénis Martins	26 anos	Defesa Central
Xandão	33 anos	Defesa Central
Bonilla	26 anos	Defesa Central
Carlos Tovar	24 anos	Lateral Esquerdo
Álvaro Milhazes	26 anos	Lateral Esquerdo
Vasco Rocha	34 anos	Médio
Sana Ufala	20 anos	Médio
Jean Sinisterra	23 anos	Médio
Vasco Braga	30 anos	Médio
Paulo Moreira	23 anos	Médio
Gonçalo Ferreira	22 anos	Médio
Nuno Pereira	27 anos	Ala
Joca	30 anos	Ala

Léo Teixeira	24 anos	Ala
Joãozinho	26 anos	Ala
Silas	27 anos	Ala
Danilson	20 anos	Ala
Areias	29 anos	Ponta de Lança
João Vieira	31 anos	Ponta de Lança
Sangaré	24 anos	Ponta de Lança

Cada elemento da equipa técnica tem funções variadas ao longo da operacionalização e execução das unidades de treino bem como nos dias de jogo. Em relação à minha função, para além do apoio à operacionalização das unidades de treino e execução das mesmas sou responsável pelo Treino Específico por Posição, um trabalho em que já tenho experiência de anos anteriores e que tem como principal objetivo o de aumentar as execuções de cada atleta de forma quantitativa e promover uma melhoria qualitativa naquilo que são as ações que acontecem em jogo associadas a cada posição específica.

Tabela 2 – Equipa Técnica do Varzim SC

Nome	Função
Vítor Paneira	Treinador Principal
André Mota	Treinador Adjunto
Márcio Rocha	Treinador Adjunto
João Sampaio	Treinador Estagiário (Treino Específico por Posição)
Miguel França	Preparador Físico
Ricardo Pereira	Treinador de Guarda-Redes
Gerson Cardoso	Analista
Gonçalo Real	Analista

3 Enquadramento Competitivo

O VSC, competiu na Liga 3 na época desportiva 2023/2024 que é composta por 2 fases: 1.^a Fase e 2.^a Fase (Subida e Manutenção).

A primeira fase é composta pelo total de 20 equipas, distribuídas em duas séries de 10 equipas tendo em consideração a sua localização geográfica (Série Norte e Série Sul). O sistema de competição utilizado é o mais habitual de duas voltas, com um jogo na condição de visitado e outro como visitante. Os primeiros quatro classificados de cada série são apurados para a 2.^a Fase – Subida, enquanto as restantes equipas passam para a fase de manutenção.

A fase de subida nesta época recebeu ajustes naquilo que é o formato competitivo, com as oito equipas apuradas a confrontarem-se no mesmo grupo em registo de campeonato a duas voltas, onde todas iniciam a pontuação do zero.

Os dois primeiros classificados sobem de divisão, atuando na próxima época na Segunda Liga Portuguesa, enquanto o terceiro disputará um play-off a duas mãos com o antepenúltimo classificado da Segunda Liga para apurar quem participa nesta última na próxima época desportiva. O primeiro classificado é consagrado como campeão nacional da Liga 3. Os restantes clubes asseguram a manutenção.

A fase de manutenção será disputada seguindo a mesma lógica da primeira fase, a distribuição geográfica. Deste modo, os 5.^o, 6.^o, 7.^o, 8.^o, 9.^o e 10.^o lugares enfrentam-se a duas voltas, com cada equipa a iniciar essa fase com uma pontuação inicial atribuída em função da posição anterior (6, 5, 4, 3, 2 e 1 ponto respetivamente).

Os últimos 2 classificados de cada série são despromovidos, num total de 4 clubes. Os restantes oito clubes asseguram a manutenção.

4 Operacionalização

Durante a semana, a equipa técnica reúne-se no final de cada treino no sentido de abordar a sessão realizada bem como de planear a sessão do dia seguinte. Cada elemento tem autonomia no exercício das suas funções, partilhando depois com os restantes elementos o plano para qualquer discussão/alteração do mesmo. Ainda antes da unidade de treino, a equipa técnica está presente duas horas antes da mesma para orientar os trabalhos desse dia de uma forma ainda mais pormenorizada em relação às tarefas a executar.

Como referido anteriormente, sou o responsável pelo Trabalho Específico por Posição. Nessa tarefa tenho a autonomia de planear, executar e orientar os planos de treino a realizar. Faço o planeamento das posições a trabalhar na semana em questão, sempre tendo em conta as cargas associadas a cada dia bem como o microciclo semanal. No campo, no final do treino, faço a montagem do exercício, chamo os jogadores que o irão executar e oriento todo o exercício, tendo a ajuda dos restantes treinadores adjuntos naquilo que são as ações de apoio ou de reposição de material (bolas). Durante o treino, também oriento exercícios quando necessário e ajudo na logística de montagem de exercícios. Em termos de documentação, criei documentação própria para o controlo de conteúdos do Treino Específico por Posição (que não existia no clube) onde abordo todas as ações que os jogadores executam para além do treino “normal”. Todos os dias acabamos por reunir no final do treino para discutir aquilo que foi a sessão bem como preparar/alterar alguma situação para o treino do dia seguinte.

4.1 Calendarização

4.1.1 Calendarização Competitiva

O principal objetivo passava pela qualificação para a fase de subida, onde é garantida de imediato a manutenção e permite que o clube dispute a subida de divisão. O mesmo objetivo foi conseguido com o clube a classificar-se na terceira posição, o que garantiu a passagem à Fase de Subida para a Liga 2.

A equipa começou muito bem a competição com três vitórias nos primeiros quatro jogos o que permitiu ganhar alguma vantagem inicial sobre os adversários. Ainda assim, após isso, os resultados foram piorando ao mesmo tempo que se deu uma crise diretiva no clube que resultou na queda da direção. Até ao final lutamos pelos primeiros lugares e atingimos esse objetivo na última jornada da primeira fase.















Tabela 3 – Equipas da 1.ª Fase da Série A – Liga 3 2023/2024

1ª Fase – Série A
VARZIM S.C.
FELGUEIRAS FC
LUSITÂNIA LOUROSA
SC BRAGA B
CD TROFENSE
AD FAFE
AD SANJOANENSE
SC VIANENSE
CF CANELAS
ANADIA FC

Tabela 4 – Resultados da 1.ª Fase da Série A – Liga 3 2023/2024

Jornada	Adversário	Resultado	Data
1	SC Braga B (C)	1-0	7 Agosto
2	SC Vianense (F)	1-2	13 Agosto
3	AD Fafe (F)	0-0	20 Agosto
4	Lusitânia Lourosa (C)	3-0	25 Agosto
5	CD Trofense (F)	0-0	3 Setembro
6	CF Canelas (C)	1-1	16 Setembro
7	Anadia FC (F)	3-0	1 Outubro
8	AD Sanjoanense (C)	2-1	8 Outubro
9	FC Felgueiras (F)	2-0	29 Outubro
10	SC Braga B (F)	2-0	4 Novembro
11	SC Vianense (C)	2-0	11 Novembro
12	AD Fafe (C)	0-1	3 Dezembro
13	Lusitânia Lourosa (F)	1-1	8 Dezembro
14	CD Trofense (C)	1-2	16 Dezembro
15	CF Canelas (F)	2-0	7 Janeiro
16	Anadia FC (C)	2-1	13 Janeiro
17	AD Sanjoanense (F)	0-3	21 Janeiro
18	FC Felgueiras (C)	1-0	28 Janeiro

Tabela 5 – Classificação da 1.ª Fase da Série A – Liga 3 2023/2024

CLASSIFICAÇÃO LIGA 3								
#	Clube		V	E	D	Golos	+/-	Pts
1	 Felgueiras	18	13	2	3	35:11	24	41
2	 Lusitânia FC 	18	8	7	3	32:15	17	31
3	 Varzim	18	8	4	6	19:17	2	28
4	 Braga B	18	8	3	7	26:22	4	27
5	 Canelas 2010	18	7	4	7	21:28	-7	25
6	 Fafe	18	6	6	6	13:19	-6	24
7	 Trofense 	18	6	5	7	18:20	-2	20
8	 Anadia FC	18	6	2	10	25:32	-7	20
9	 Sanjoanense	18	5	4	9	20:34	-14	19
10	 Vianense 	18	3	3	12	14:25	-11	12

Quanto à 2.ª Fase, a mesma apresentou-nos um contexto bastante competitivo ainda mais complicado pelas dificuldades financeiras que o clube atravessou chegando mesmo a vários meses de salários em atraso. Todo este processo foi bastante duro onde realçamos a atitude de todos os profissionais que de tudo fizeram para manter o clube vivo. Os resultados passaram para segundo plano e a possível subida de divisão uma miragem. Mesmo com todos estes fatores conseguimos ser sempre competitivos e dignificar o clube em toda a competição, finalizando esta fase em 6º lugar, a 10 pontos da subida de divisão direta.

Tabela 6 - Equipas da 2.ª Fase da Série Subida – Liga 3 2023/2024

2ª Fase
VARZIM S.C.
FELGUEIRAS FC
LUSITÂNIA LOUROSA
SC BRAGA B
SC COVILHÃ
A.ACADÉMICA COIMBRA

FC ALVERCA
ATLÉTICO CP

Tabela 7 – Resultados da 2.ª Fase da Série Subida – Liga 3 2023/2024

Jornada	Adversário	Resultado	Data
1	Lusitânia Lourosa (F)	1-0	11 Fevereiro
2	SC Braga B (C)	2-0	17 Fevereiro
3	Atlético CP (F)	2-0	25 Fevereiro
4	FC Alverca (C)	0-1	2 Março
5	FC Felgueiras (F)	1-0	9 Março
6	SC Covilhã (F)	2-2	17 Março
7	A Académica C (C)	0-2	30 Março
8	Lusitânia Lourosa (C)	4-3	7 Abril
9	SC Braga B (F)	2-1	13 Abril
10	Atlético CP (C)	1-1	20 Abril
11	FC Alverca (F)	1-0	28 Abril
12	FC Felgueiras (C)	2-3	4 Maio
13	SC Covilhã (C)	2-0	12 Maio
14	A Académica C (F)	2-3	19 Maio

Tabela 8 - Classificação da 2.ª Fase da Série Subida – Liga 3 2023/2024

CLASSIFICAÇÃO LIGA 3 - FASE DE SUBIDA									
#	Clube		V	E	D	Golos	+/-	Pts	
1	 Alverca		14	9	3	2	22:9	13	30
2	 Felgueiras		14	6	6	2	20:11	9	24
3	 Lusitânia FC 		14	7	2	5	22:21	1	23
4	 Braga B 		14	6	5	3	19:14	5	23
5	 Académica OAF		14	3	7	4	15:16	-1	16
6	 Varzim		14	4	2	8	17:21	-4	14
7	 Atlético CP 		14	2	5	7	11:24	-13	11
8	 Covilhã 		14	1	6	7	10:20	-10	9

4.1.2 Calendarização Semanal



Relativamente ao microciclo competitivo, numa situação “normal” com jogo Domingo-Domingo treinámos todos os dias exceto no dia pós-jogo. Ainda assim, e sendo o calendário previamente marcado foi raro que isso acontecesse, já que tivemos sempre jogos em dias diferentes, como por exemplo domingo-sábado, domingo-sexta, sábado-domingo. Nesse sentido a própria gestão de folgas varia, havendo situações em que a distância entre jogos era grande e por isso eram dados aos jogadores dois dias consecutivos de folga. Com jogos domingo-domingo, o plano é o seguinte: folga na segunda-feira, treino na terça (recuperação para os mais utilizados e carga para os menos utilizados), quarta (treino mais orientado para ações em espaços reduzidos – primeiro dia de aquisição), quinta (treino mais orientado para espaços maiores – segundo dia de aquisição), sexta (treino mais orientado para ações associadas a velocidade e maiores amplitudes) e sábado de manhã (treino mais orientado para esquemas táticos).

DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
JOGO	FOLGA	TREINO Recuperação (+ utilizados) Carga (- utilizados)	TREINO Ginásio Espaços Reduzidos Crioterapia	TREINO Ginásio Espaços Maiores Crioterapia	TREINO Velocidade	TREINO Esquemas Táticos	JOGO



Figura 8 – Exemplo de microciclo semanal com descrição de conteúdos

Como melhor descrito na tabela seguinte, os jogadores devem apresentar-se para o pequeno almoço normalmente pelas 08:30h, salvo exceções, onde realizam antes disso a pesagem no departamento médico. Em função do dia da semana, a atividade pré-treino divide-se entre sessão de vídeo (análise ao jogo realizado ou ao adversário) ou ginásio.

VARZIM SPORT CLUB									
LIGA 3									
PROGRAMA SEMANAL DE TREINOS 2023/2024									
SEGUNDA / 15 JAN	TERÇA / 16 JAN	QUARTA / 17 JAN	QUINTA / 18 JAN	SEXTA / 19 JAN	SÁBADO / 20 JAN	DOMINGO / 21 JAN			
MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ			
	08:30 P. ALMOÇO	08:30 P. ALMOÇO	08:15 P. ALMOÇO	08:30 P. ALMOÇO	09:00 P. ALMOÇO		17ª JORNADA 15 HORAS SANJOANENSE  X  VARZIM SC		
FOLGA	09:30 VÍDEO	09:15 GINÁSIO	09:30 VÍDEO	09:15 GINÁSIO	10:00 VÍDEO				
	10:00 TREINO	10:00 TREINO	10:00 TREINO	10:00 TREINO	10:30 TREINO				
	MUNICIPAL 2	AVER-O-MAR	ESTADIO DO VARZIM SC	MUNICIPAL 2	MUNICIPAL 1				
		CRIOTERAPIA OBRIGATÓRIO	CRIOTERAPIA OBRIGATÓRIO	CRIOTERAPIA OBRIGATÓRIO					
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE				
FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA				

EQUIPA TÉCNICA: VÍTOR PANEIRA

OBS: Obrigatório assinar a folha de presença e pesagem 1 hora antes do início do treino equipados; Programa sujeito a alterações.

Figura 9 – Exemplar de Plano Semanal do Varzim SC

4.2 Treino Específico por Posição

A ideia da equipa técnica e do clube para a época que findou passou por criar vários departamentos que ajudassem à evolução do jogador e lhes desse um contexto diferenciado para que os mesmos conseguissem apresentar níveis de rendimento (desde técnico a físico, passando ainda pelo psicológico) altos. Com a minha entrada na equipa técnica surgiu a hipótese do treino individual específico por posição onde o principal objetivo, como já mencionado anteriormente, era o de replicar ações reais de jogo em contextos “fechados” às posições. Para que isso acontecesse foi fundamental a observação de diversos jogos da nossa própria equipa no sentido de avaliar ações recorrentes e também ações deficientes que necessitavam de melhoria. Acabamos também por levar o mesmo conteúdo para o lado estratégico, com a observação de lacunas do próximo adversário trabalhadas depois nesse complemento individual ao treino. De referir um exemplo, antes do nosso jogo contra o Braga B identificou-se que a equipa adversária tinha alguma dificuldade na reação à segunda bola em zona defensiva, ou seja, após uma bola normalmente em trajetória aérea para a linha defensiva a mesma conseguia interceptá-la mas observou-se que após isso havia alguma incapacidade de reação para ficar rapidamente com essa “bola livre”. Desse modo, trabalhamos um exercício com os nossos médios interiores que potenciavam o deslocamento de reação para a segunda bola seguido de finalização de média distância, o que acabou por se dar no jogo onde chegamos ao primeiro golo dessa forma.

Ao abordar a tomada de decisão, é essencial definir dois objetivos distintos, como o número de passes ou golos numa baliza. Isso cria uma situação de indefinição para o atleta sem bola, enquanto o atleta com bola é forçado a tomar decisões. (Serra-Olivares et al., 2015). No nosso caso, a tomada de decisão era sempre aberta ao jogador, onde se pedia que o atleta pudesse ter uma boa ação de execução anterior à tomada de decisão final onde a maioria das vezes as opções eram várias, seguindo aquilo que é a lógica do jogo. Apenas sentimos necessidade de fechar a tomada de decisão em situações em que procurávamos trabalhar sobre a execução correta de uma determinada ação.

Ao considerar os efeitos dos jogos reduzidos nas ações técnicas, é consistentemente observado que, em formatos de campo menor, há um aumento no número de ações técnicas realizadas individualmente pelos jogadores. Além disso, dimensões menores do campo também promovem um incremento no número de passes,

remates e "tackles".(Almeida et al., 2013). Abordando o tamanho menor do campo e o aumento do número de execuções por parte de um jogador o nosso treino orientou-se muito para esse fator, o volume e número de execuções por exercício. Assim, mesmo variando as distâncias em cada situação os jogadores eram expostos a situações contínuas de execução, como por exemplo um médio defensivo que estivesse a trabalhar o scan, a orientação de apoios e a variação de corredor não executava a ação apenas uma vez, dentro do tempo em que estava a ser solicitado acabava por executar sempre uma média de quatro ou cinco ações com os mesmos objetivos. Tal acontecia também com os pontas de lança, que não se limitavam a ter uma ação para finalização mas várias ações consecutivas diferentes para o mesmo objetivo.

Enquanto responsável pelo Treino Específico por posição o principal objetivo foi de criar uma base de dados que permitisse o controlo em termos de quantificação de dados sobre os conteúdos adotados e aplicados. A ideia em termos de gestão de todo o processo passa pelo seguinte plano: 1 – Observação dos jogos/treinos da equipa e do adversário; 2 – Identificação de lacunas ou pontos fortes a priorizar; 3 – Planeamento da sessão individual por posição tendo em conta os parâmetros anteriores; 4 – Aplicação na prática do exercício (final dos treinos e sempre tendo em conta aquilo que foram cargas aplicadas na sessão de treino); 5 – Gravação da sessão de treino individual; 6 – Recolha dos conteúdos aplicados através da contabilidade do número de execuções dos conteúdos prioritários; 7 – Inserção dos dados na base de dados para realização de um relatório mensal;

As posições a trabalhar foram definidas em relação ao modelo de jogo: Defesas Laterais Direitas; Defesas Centrais; Defesas Laterais Esquerdos; Médios Defensivos; Médios Interiores; Alas e Pontas de Lança. Alguns exercícios orientam as relações entre as próprias posições (exemplo: Laterais e Pontas de Lança através de cruzamentos).

Nos exemplos seguintes podemos perceber a forma como é planeada e executada posteriormente cada unidade de treino por posição. São definidos os objetivos principais para aqueles exercícios e cada situação é tida em conta com essa prioridade a trabalhar.

Observando a figura 10, podemos ter a percepção de que os principais conteúdos a trabalhar naquele espaço seriam uma sequência de comportamentos quer ofensivos quer defensivos, que na altura observámos que se apresentavam como algo a melhorar na ação coletiva da equipa.



Varzim Sport Club - 2023/2024 - Trabalho específico por posição

Dia - 16 Agosto 2023

Posição - Defesas Laterais

Jogadores - Guga, Pimenta, Tovar e Milhazes

Objetivo - Orientação para receção aberta e bola longa, interceções e cruzamentos

Material - 4 estacas, 2 mini-balizas

Descrição - Ex1

Exercício inicia na **situação vermelha**, com passe do treinador para o Lateral, que recebe e liga com o Treinador (DC), após isso deve orientar receção em largura para bola longa na zona da mini-baliza do meio campo; Deve depois reagir para interceptar uma bola entre zona de DC-L (**setas azuis**), seguindo-se uma situação de cruzamento do lateral direito oposto, em que o lateral que está a trabalhar deve rapidamente ajustar posição para ação defensiva (**setas amarelas**).

Variante: situação azul pode envolver bola no espaço nas costas; ação de condução para zona interior após ligação longa (**situação vermelha**)
4x por jogador

Esquema - Ex1



Descrição - Ex2

Bola inicia num lateral que combina com o Treinador e finaliza em remate; Após a finalização acelera para ações defensivas em que intercepta três cruzamentos dos outros laterais (trabalha em função do seu posicionamento de jogo).
Cada jogador executa 2x.

Esquema - Ex2



Varzim Sport Club - 2023/2024 - Trabalho específico por posição

Figura 10 – Exemplo de unidade de treino de Treino Específico por Posição – Defesas Laterais

Na próxima figura (Figura 11), a ideia já passa por limitar o exercício a um conteúdo exato. No caso dos DC, procurou-se trabalhar a percepção espacial e receção para saída com ligação interior. No segundo caso, o objetivo é aumentar a quantidade de ações defensivas na zona da área.



Varzim Sport Club - 2023/2024 - Trabalho específico por posição

Dia - 4 Agosto 2023

Posição - Defesas Centrais

Jogadores - Denis, Sidónio, Xandão e Bonilla

Objetivo - Ações de ligação interior + ações defensivas variadas

Material - 2 bonecos, 4 mini-balizas

Descrição - Ex1

Defesas Centrais executam passe entre si, à cor dada pelo Treinador (levanta mão com sinalizado) orienta condução para esse lado do boneco com ligação na mini-baliza e ação defensiva após essa situação de interceção de uma bola frontal.

Variante: treinador realiza pressão na saída do DC.

Solicitação: 3x cada + 3x cada

Esquema - Ex1

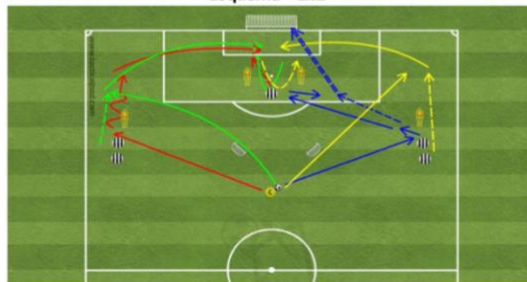


Descrição - Ex2

Bola inicia no Treinador Lateral com passe para o Treinador Central com DC a prepararem bola frontal de interceção, após isso saem duas bolas laterais (uma de cada lado) em ação de cruzamento); após isso, sai bola curta para tirar de zona e subir linha para receberem uma bola mais longa do GR numa zona mais alta.

Solicitação: 8x por dupla

Esquema - Ex2



Varzim Sport Club - 2023/2024 - Trabalho específico por posição

Figura 11 - Exemplo de unidade de treino de Treino Específico por Posição – Defesas Centrais

O tipo de exercícios apresentados de seguida nas figuras 12 e 13 focavam-se sempre em ações de tomada de decisão, observação do espaço envolvente (scan) e ações técnicas (passe curta, média ou longa distância com trajetórias rasteiras ou aéreas; recepção orientada) já que acabam por ser os jogadores que atuam nos espaços mais difíceis do jogo.



Varzim Sport Club - 2023/2024 - Trabalho específico por posição

Dia - 10 Agosto 2023

Posição - Médios Defensivos

Jogadores - Sana e Sinisterra

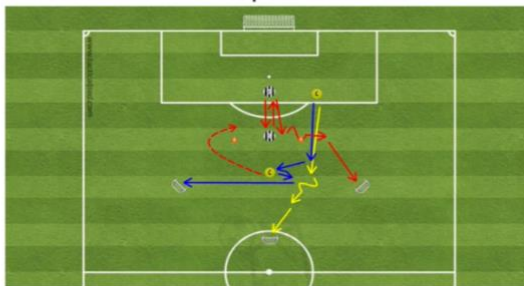
Objetivo - Ações recepção com scan e ligação + passes de trajetória aérea

Material - 3 mini-balizas, 2 estacas

Descrição - Ex1

Jogadores encontram-se em ação de passe, com o jogador que executa a ação de costas para o treinador, a qualquer momento o Treinador ataca um espaço lateral com o jogador a orientar recepção para o lado oposto e finalizar na mini-baliza desse lado - **setas vermelhas**; Após isso, o jogador recebe nova bola do outro treinador, combina com o treinador da ação e finaliza na outra mini-baliza - **setas azuis**; Por fim, o jogador recebe nova bola e acelera para o treinador, realizando passe para a mini-baliza frontal - **setas amarelas**;
Variante: a mesma ação, mas na primeira fase o treinador levanta sinalizadores para jogador realizar "scan" e dizer cor.
Solicitação: 6x cada

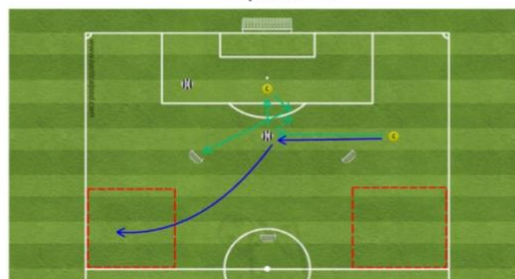
Esquema - Ex1



Descrição - Ex2

Exercício inicia com uma bola lateral do Treinador, com o jogador a receber e a ligar com o Treinador frontal, após isso abre corpo sobre estaca de um dos lados, orienta recepção e coloca bola longa no quadrado contrário; de seguida, recebe nova bola, tocando e abrindo recepção do lado oposto, realizando passe longo para o lado oposto.
Solicitação: 4x por jogador.

Esquema - Ex2



Varzim Sport Club - 2023/2024 - Trabalho específico por posição

Figura 12 - Exemplo de unidade de treino de Treino Específico por Posição – Médios Defensivos



Varzim Sport Club - 2023/2024 - Trabalho específico por posição

Dia - 31 Agosto 2023

Posição - Médios Interiores

Jogadores - Vasco Braga, Sinisterra, Paulo Moreira e Danilson

Objetivo - Ações de passe com orientação + ações de último terço com finalização

Material - 4 mini-balizas; 2 bonecos

Descrição - Ex1

Situação inicia com uma ação de receção orientada com abertura e condução para ligação com mini-baliza do meio campo (**situação vermelha**); após isso, recebe uma bola de cada lado para ação de receção e passe nas mini-balizas frontais (**situações verdes**); por fim, as duas últimas ações são de combinação com apoios frontais + orientações com passe nas mini-balizas frontais;

Variante: ações de passe para balizas opostas + sinalizadores nas ações de apoios frontais (scan) + ação de remate final.

4x + 4x.

Esquema - Ex1



Descrição - Ex2

Ação de condução para estaca com ligação na mini-baliza exterior + ação de receção de passe lateral com desvio no boneco e ação de finalização + ação de apoio frontal com combinação frontal e retirada do espaço com receção e golo;

Cada jogador executa 3x 3m cada lado.

Esquema - Ex2



Varzim Sport Club - 2023/2024 - Trabalho específico por posição

Figura 13 - Exemplo de unidade de treino de Treino Específico por Posição – Médios Interiores

No caso dos Alas, para além dos exercícios apenas direcionados para os mesmos, procuramos várias vezes integrar a ligação com os PL, como nos mostra a Figura 14. Dado que a fase de criação e finalização exige um conhecimento quase inconsciente entre estas duas posições procurou-se dar através de algumas situações um incremento nessa mesma ligação.



Varzim Sport Club - 2023/2024 - Trabalho específico por posição

Dia - 17 Agosto 2023

Posição - Alas e PL

Jogadores - Leo, Nuno, Joãozinho, Sílas, Areias, João Vieira e Mustapha

Objetivo - Ações de relação Ala-PL + finalizações

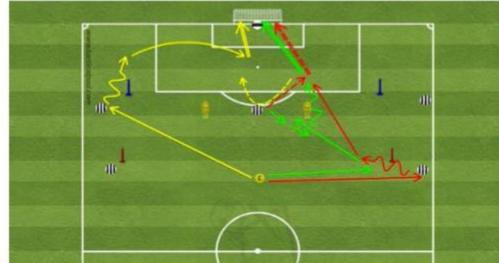
Material - 4 bonecos, 2 estacas

Descrição - Ex1

Exercício inicia na **situação vermelha**, com ação de condução do ala sobre a estaca e bola na profundidade no PL que deve finalizar. Após essa primeira situação, o ala do lado contrário sai numa situação de 1x1 perante estaca com cruzamento para o mesmo PL finalizar (**situação amarela**); Por fim, o primeiro ala de ligação recebe nova bola mais próxima da área onde executa uma ação de 1x1 perante o boneco e finaliza (**situação verde**);

Variante: Treinador faz oposições em todas as três situações.
6x por PL;

Esquema - Ex1

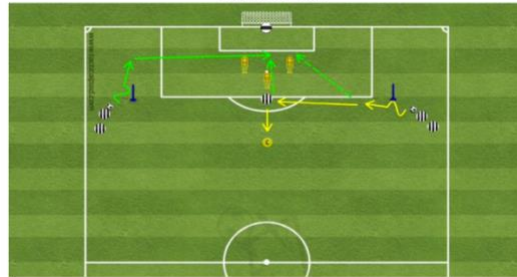


Descrição - Ex2

Exercício inicia na **situação amarela** com o ala com bola a combinar com o PL que realiza ação de apoio frontal com o treinador; Após isso, os dois atacam uma ação de cruzamento do lado contrário (**situação verde**); Por fim, o jogador que não finalizou o cruzamento tem uma bola para remate sem preparação;

5x por PL;

Esquema - Ex2



Varzim Sport Club - 2023/2024 - Trabalho específico por posição

Figura 14 - Exemplo de unidade de treino de Treino Específico por Posição – Alas

No caso dos PL, o objetivo passou muitas vezes por aumentar a quantidade acima de tudo as ações de finalização (para além da evolução das execuções técnicas). Como observado no exemplo seguinte (Figura 15) o trabalho era realizado nas diferentes zonas e referências de atuação dos PL.



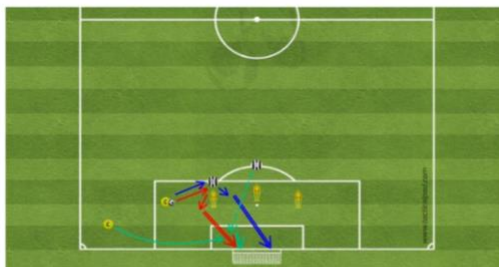
Varzim Sport Club - 2023/2024 - Trabalho específico por posição

Dia - 20 Julho 2023
Posição - Pontas de Lança
Jogadores - Areias e João Vieira
Objetivo - Ações de finalização: interiores, exteriores e de cruzamento
Material - 3 bonecos

Descrição - Ex1

Cada PL executa 4x em cada boneco com o passe a sair 2x de lados diferentes. A primeira ação é sempre para remate exterior, com receção e remate com passagem pela frente do boneco - **setas vermelhas**; a segunda ação é sempre interior com receção e remate por trás do boneco - **setas azuis**; Nas ações de bonecos laterais, o PL após as duas finalizações ainda finaliza um cruzamento rasteiro - **setas verdes**;
4x por boneco = 12x por jogador

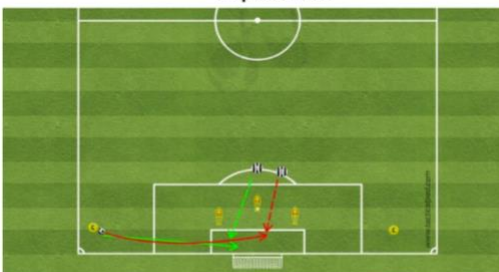
Esquema - Ex1



Descrição - Ex2

Os PL alternam as ações em termos de execução. O PL1 ataca uma bola aérea do lado direito e o PL2 ataca uma bola rasteira do mesmo lado; Após isso, o PL1 volta a atacar uma bola aérea do lado esquerdo e o PL2 uma bola rasteira do mesmo lado; Após as 4 finalizações, voltam ao lado direito onde invertem o ataque (PL2 passa a atacar bola aérea de ambos os lados, PL1 a bola rasteira)

Esquema - Ex2



Varzim Sport Club - 2023/2024 - Trabalho específico por posição

Figura 15 - Exemplo de unidade de treino de Treino Especifico por Posição – Pontas de Lança

No final de cada treino e após gravação dos exercícios específicos o vídeo era analisado tendo como objetivos principais a identificação de duas métricas: a quantitativa, contabilizando o número de ações prioritárias por atleta durante o exercício; e a qualitativa onde se verificavam lacunas quer do próprio exercício quer do próprio atleta para que readaptássemos o exercício ou o feedback na próxima vez. Como verificado na tabela seguinte, foram contabilizadas todas as ações prioritárias dos jogadores e inseridas na base de dados de forma a podermos ter um controlo e comparação entre todos.

Tabela 9 – Controlo geral de conteúdos – Treino Especifico por Posição

	GUSA	PIMENTA	TEIXEIRA	MUHAZES	SIDÓNIO	BONILLA	XANDÃO	DENS	SANA	VASCO R.	SINTEIRA	PAULO M.	V.BRAGA	JOÃO	LEO	NUNO P.	RODRIGUES	JOÃOZENHO	AREIAS	JOÃO V.	MUSTAFA	TOTAL		
RECEÇÕES ORIENTADAS	314	291	170	260	227	263	284	226	219	197	283	301	265	105	240	15	216	300	235	105	266	255	224	5176
PASSE TRAZ. AÉREA	21	23	13	25	78	77	84	90	67	13	12	4	3	4	5	1	4	8	12	0	0	0	0	551
PASSE TRAZ. RASTEIRA	290	271	163	257	223	259	259	227	321	194	321	286	254	14	169	21	150	161	119	232	296	294	4775	786
CROZAMENTO	183	176	11	177	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	12	16	66	4	56	6	0	0	0	176
SCAN	0	0	0	0	22	21	23	5	67	31	58	34	22	14	8	1	7	17	8	10	0	0	0	351
AÇÃO DEFENSIVA	152	148	19	154	230	262	230	205	291	12	12	0	0	0	0	0	0	44	0	0	0	0	0	1327
CONDUÇÃO	28	32	10	30	23	18	23	17	33	12	26	18	18	10	145	10	137	16	150	16	0	0	12	880
REMATE	8	8	0	8	7	2	7	6	0	0	17	84	76	11	152	10	137	10	155	77	321	327	252	1851
PI DOMINANTE	6	6	0	6	0	0	0	0	0	0	25	26	21	0	41	10	41	32	16	64	67	38	52	322
PI NÃO DOMINANTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	9	4	19	7	17	27	23	21	162	
CAMBIO	0	0	0	0	5	10	5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	15	7	63	
FINALIZAÇÕES	8	8	4	8	12	12	12	12	0	0	17	84	76	45	152	10	137	10	155	77	321	327	252	1855
XL	15	12	1	8	0	0	0	0	0	0	2	2	2	18	64	17	46	4	56	23	0	0	0	307
GOLOS (TREINO)	0	3	1	2	4	3	4	3	0	0	11	32	27	14	38	10	29	11	45	18	170	167	122	798
%FINALIZAÇÕES (TREINO)	0%	38%	11%	20%	33%	23%	33%	25%	0%	0%	11%	32	27	14	38	10	29	11	45	18	170	167	122	798
GOLOS (JOGO)	1	1	0	0	0	4	3	0	0	1	0	3	4	2	1	0	1	1	2	8	4	5	5	34
ASSISTÊNCIAS (JOGO)	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26
REMATES (JOGO)	17	10	0	3	2	9	8	2	1	4	5	9	13	4	17	4	8	17	1	9	18	18	18	228
%FINALIZAÇÃO (JOGO)	0%	10%	0%	0%	0%	44%	38%	0%	0%	25%	0%	33%	35%	27%	6%	0%	13%	0%	9%	2%	44%	6%	13%	15%
TOTAL DE AÇÕES /JOGADOR	2012	1869	106	919	815	913	913	802	712	409	771	739	449	104	879	271	743	841	893	424	834	893	729	10015
TOTAL DE EXERCÍCIOS /JOGADOR	17	17	1	16	23	23	24	19	12	6	12	12	10	4	18	4	17	4	19	8	18	18	17	109

No final de cada mês eram realizados dois documentos para apresentação à restante equipa técnica sobre aquilo que foi a atividade por atleta, incluindo também alguns dados da equipa em relação aos jogos realizados nesse período.

O primeiro relatório, como apresentado de seguida aborda apenas o mês em questão.



VARZIM SPORT CLUB
2023/2024
RELATÓRIO - TRABALHO ESPECÍFICO POR POSIÇÃO
DEZEMBRO



VARZIM SPORT CLUB
2023/2024
TRABALHO ESPECÍFICO POR POSIÇÃO
DEZEMBRO



Número Total de Exercícios:	3
-----------------------------	----------

Número Total de Ações Pós-Treino:	733
-----------------------------------	------------

Número Total de Exercícios por Posição:

Defesas Laterais (D/E)	0
Defesas Centrais	1
Médios Defensivos ("6")	0
Médios Interiores	0
Alas	1
Pontas de Lança/AV	1

JOGOS OFICIAIS

D (0-1)	E (1-1)	D (1-2)
Golos Marcados: 2		
Golos Sofridos: 4		
Assistências: 2		

Zonas de Golos Marcados e Sofridos



Número Total de Ações por Conteúdo:

Recepções	225
Passe Trajetória Aérea	0
Passe Trajetória Rasteira	176
Cruzamento	16
Scan	0
Ação Defensiva	78
Condução	63
Finalizações	112
Cabeceamento	8
1x1	63

*contabilizadas apenas as ações realizadas como conteúdo prioritário do exercício



VARZIM SPORT CLUB
2023/2024
TRABALHO ESPECÍFICO POR POSIÇÃO
DEZEMBRO



Guga		Pimenta		Milhazes		DEFESAS		Denis		Bonilha		Xandão		Sidónio	
Recepções orientadas	-	Recepções orientadas	-	Recepções orientadas	-	Recepções orientadas	-	Recepções orientadas	-	Recepções orientadas	16	Recepções orientadas	16	Recepções orientadas	16
Passe Traj. Aérea	-	Passe Traj. Aérea	-	Passe Traj. Aérea	-	Passe Traj. Aérea	-	Passe Traj. Aérea	-	Passe Traj. Aérea	-	Passe Traj. Aérea	-	Passe Traj. Aérea	-
Passe Traj. Basteira	-	Passe Traj. Basteira	-	Passe Traj. Basteira	-	Passe Traj. Basteira	-	Passe Traj. Basteira	-	Passe Traj. Basteira	16	Passe Traj. Basteira	16	Passe Traj. Basteira	16
Ação Defensiva	-	Ação Defensiva	-	Ação Defensiva	-	Ação Defensiva	-	Ação Defensiva	-	Ação Defensiva	26	Ação Defensiva	26	Ação Defensiva	26
Cruzamento	-	Cruzamento	-	Cruzamento	-	Cruzamento	-	Scan	-	Scan	-	Scan	-	Scan	-
Condução / 1x1	-	Condução / 1x1	-	Condução / 1x1	-	Condução / 1x1	-	Condução	-	Condução	-	Condução	-	Condução	-
Remates	-	Remates	-	Remates	-	Remates	-	Finalizações	-	Finalizações	-	Finalizações	-	Finalizações	-
Finalizações (Jogo)	3	Finalizações (Jogo)	0	Finalizações (Jogo)	-	Finalizações (Jogo)	1	Finalizações (Jogo)	0	Finalizações (Jogo)	0	Finalizações (Jogo)	3	Finalizações (Jogo)	0
Golos/Ass. (Jogo)	0/0	Golos/Ass. (Jogo)	0/0	Golos/Ass. (Jogo)	-	Golos/Ass. (Jogo)	0/0	Golos/Ass. (Jogo)	0/0	Golos/Ass. (Jogo)	0/0	Golos/Ass. (Jogo)	0/0	Golos/Ass. (Jogo)	0/0
% Finalização (Jogo)	0%	% Finalização (Jogo)	0%	% Finalização (Jogo)	-	% Finalização (Jogo)	-	% Finalização (Jogo)	-	% Finalização (Jogo)	-	% Finalização (Jogo)	-	% Finalização (Jogo)	-
Jogos realizados (min)	3 (165')	Jogos realizados (min)	2 (181')	Jogos realizados (min)	-	Jogos realizados (min)	3 (208')	Jogos realizados (min)	0 (0')	Jogos realizados (min)	1 (13')	Jogos realizados (min)	3 (294')	Jogos realizados (min)	3 (310')

*contabilizadas apenas as ações realizadas como conteúdo prioritário do exercício



VARZIM SPORT CLUB
2023/2024
TRABALHO ESPECÍFICO POR POSIÇÃO
DEZEMBRO



Vasco Rocha		Sana		Sinisterra		Vasco Braga		MÉDIOS		Paulo		Joca		Gonçalo		Danilson	
Recepções orientadas	-	Recepções orientadas	-	Recepções orientadas	-	Recepções orientadas	-	Recepções orientadas	-	Recepções orientadas	20	Recepções orientadas	-	Recepções orientadas	-		
Passe Traj. Aérea	-	Passe Traj. Aérea	-	Passe Traj. Aérea	-	Passe Traj. Aérea	-	Passe Traj. Aérea	-	Passe Traj. Aérea	-	Passe Traj. Aérea	-	Passe Traj. Aérea	-		
Passe Traj. Basteira	-	Passe Traj. Basteira	-	Passe Traj. Basteira	-	Passe Traj. Basteira	-	Passe Traj. Basteira	-	Passe Traj. Basteira	8	Passe Traj. Basteira	-	Passe Traj. Basteira	-		
Ação Defensiva	-	Ação Defensiva	-	Ação Defensiva	-	Ação Defensiva	-	Ação Defensiva	-	Ação Defensiva	4	Ação Defensiva	-	Ação Defensiva	-		
Scan	-	Scan	-	Scan	-	Scan	-	Scan	-	Scan	16	Scan	-	Scan	-		
Condução	-	Condução	-	Condução	-	Condução	-	Condução / 1x1	-	Condução / 1x1	16	Condução / 1x1	-	Condução / 1x1	-		
Remates	-	Remates	-	Remates	-	Remates	-	Remates	-	Remates	16	Remates	-	Remates	-		
Finalizações (Jogo)	0	Finalizações (Jogo)	0	Finalizações (Jogo)	0	Finalizações (Jogo)	1	Finalizações (Jogo)	2	Finalizações (Jogo)	1	Finalizações (Jogo)	2	Finalizações (Jogo)	-		
Golos/Ass. (Jogo)	0/0	Golos/Ass. (Jogo)	0/0	Golos/Ass. (Jogo)	0/0	Golos/Ass. (Jogo)	0/0	Golos/Ass. (Jogo)	1/0	Golos/Ass. (Jogo)	0/0	Golos/Ass. (Jogo)	0/0	Golos/Ass. (Jogo)	0/0		
% Finalização (Jogo)	-	% Finalização (Jogo)	-	% Finalização (Jogo)	-	% Finalização (Jogo)	0%	% Finalização (Jogo)	50%	% Finalização (Jogo)	0%	% Finalização (Jogo)	0%	% Finalização (Jogo)	-		
Jogos realizados (min)	2 (163')	Jogos realizados (min)	2 (176')	Jogos realizados (min)	2 (80')	Jogos realizados (min)	3 (185')	Jogos realizados (min)	3 (274')	Jogos realizados (min)	2 (45')	Jogos realizados (min)	3 (163')	Jogos realizados (min)	0 (0')		

*contabilizadas apenas as ações realizadas como conteúdo prioritário do exercício



VARZIM SPORT CLUB
2023/2024
TRABALHO ESPECÍFICO POR POSIÇÃO
DEZEMBRO

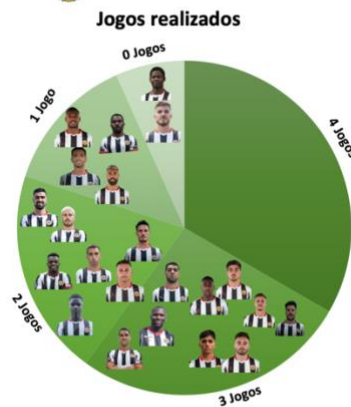


Silas	Nuno P.	Joãozinho	Léo	ALAS	PL/AV	João Vieira	Areias	Sangaré
Receções orientadas	-	20	20	20	-	48	48	-
Passe Traj. Aérea	-	-	-	-	-	48	48	-
Passe Traj. Rasteira	-	8	8	8	-	24	24	-
Cruzamento	-	4	4	4	-	20/4	20/4	-
1x1	-	16	16	16	-	10	10	-
Condução	-	16	16	16	-	42%	42%	-
Finalizações	-	16	16	16	-	-	-	-
Finalizações (Jogo)	1	4	4	1	-	0	1	7
Golos/Ass. (Jogo)	0/0	1/0	0/1	0/0	-	0/0	0/0	0/1
% Finalização (Jogo)	0%	25%	0%	0%	-	-	0%	0%
Jogos realizados (min)	1 (50')	2 (99')	3 (284')	2 (35')	-	1 (28')	1 (53')	3 (284')

*Estadísticas apenas se referem realizadas como conteúdo específico da posição



VARZIM SPORT CLUB
2023/2024
TRABALHO ESPECÍFICO POR POSIÇÃO
DEZEMBRO



Passes completos e % de acerto

	317	130	313
Passes:	70%	64%	70%
% passes completos:	64%	46%	66%
% posse de bola:			

TOP 5 - Minutos



TOP 3 - Finalizações



TOP - Golos



TOP - Assistências



Figura 16 - Relatório mensal de controlo de conteúdos – Trabalho Específico por Posição

O relatório total, apresentado a seguir, aborda todas as informações sobre os meses antecedentes.



VARZIM SPORT CLUB
2023/2024
RELATÓRIO - TRABALHO ESPECÍFICO POR POSIÇÃO
TOTAL



VARZIM SPORT CLUB
2023/2024
TRABALHO ESPECÍFICO POR POSIÇÃO
TOTAL



Número Total de Exercícios:	51
-----------------------------	-----------

Número Total de Ações Pós-Treino:	9691
-----------------------------------	-------------

Número Total de Exercícios por Posição:

Defesas Laterais (D/E)	11
Defesas Centrais	13
Médios Defensivos ("6")	4
Médios Interiores	7
Alas	7
Pontas de Lança/AV	9

JOGOS OFICIAIS

Vitórias **5** Empates **5** Derrotas **5**

Golos Marcados: **15**
 Golos Sofridos: **16**
 Assistências: **13**

Zonas de Golos Marcados (branco) e Sofridos (vermelho)



Número Total de Ações por Conteúdo:

Recepções	3281
Passe Trajetória Aérea	192
Passe Trajetória Rasteira	2785
Cruzamento	350
Scan	222
Ação Defensiva	809
Condução	567
Remate	1266
Cabeceamento	63
1x1	301

*contabilizadas apenas as ações realizadas como conteúdo prioritário do exercício.



VARZIM SPORT CLUB
2023/2024
TRABALHO ESPECÍFICO POR POSIÇÃO



TOTAL



DEFESAS

Guga	Pimenta	Tovar	Milhazes	Denis	Bonilha	Xandão	Sidónio
Recepções orientadas 214	Recepções orientadas 191	Recepções orientadas 178	Recepções orientadas 160	Recepções orientadas 126	Recepções orientadas 163	Recepções orientadas 184	Recepções orientadas 127
Passo Traj. Aérea 11	Passo Traj. Aérea 13	Passo Traj. Aérea 13	Passo Traj. Aérea 13	Passo Traj. Aérea 13	Passo Traj. Aérea 14	Passo Traj. Aérea 14	Passo Traj. Aérea 9
Passo Traj. Rasteira 190	Passo Traj. Rasteira 171	Passo Traj. Rasteira 162	Passo Traj. Rasteira 157	Passo Traj. Rasteira 127	Passo Traj. Rasteira 159	Passo Traj. Rasteira 159	Passo Traj. Rasteira 123
Ação Defensiva 72	Ação Defensiva 48	Ação Defensiva 48	Ação Defensiva 54	Ação Defensiva 105	Ação Defensiva 162	Ação Defensiva 130	Ação Defensiva 127
Cruzamento 73	Cruzamento 68	Cruzamento 71	Cruzamento —	Cruzamento —	Scan 17	Scan 14	Scan 8
Condução/1x1 18/15	Condução/1x1 18/12	Condução/1x1 12/8	Condução/1x1 12/8	Condução 25	Condução 9	Condução 11	Condução 9
Remates 6	Remates 6	Remates 6	Remates 6	Finalizações 12	Finalizações 12	Finalizações 12	Finalizações 12
Finalizações (Jogos) 13	Finalizações (Jogos) 5	Finalizações (Jogos) 0	Finalizações (Jogos) 3	Finalizações (Jogos) 2	Finalizações (Jogos) 1	Finalizações (Jogos) 4	Finalizações (Jogos) 1
Golos/Ass. (Jogos) 0/1	Golos/Ass. (Jogos) 1/0	Golos/Ass. (Jogos) 0/1	Golos/Ass. (Jogos) 0/1	Golos/Ass. (Jogos) 0/0	Golos/Ass. (Jogos) 1/0	Golos/Ass. (Jogos) 1/0	Golos/Ass. (Jogos) 0/0
% Finalização (Jogos) 0%	% Finalização (Jogos) 20%	% Finalização (Jogos) -	% Finalização (Jogos) 0%	% Finalização (Jogos) 0%	% Finalização (Jogos) 100%	% Finalização (Jogos) 25%	% Finalização (Jogos) 0%
Jogos realizados (min) 14 (841)	Jogos realizados (min) 10 (919)	Jogos realizados (min) 1 (130)	Jogos realizados (min) 13 (1171)	Jogos realizados (min) 7 (644)	Jogos realizados (min) 6 (360)	Jogos realizados (min) 12 (1107)	Jogos realizados (min) 8 (838)

*contabilizadas apenas as ações realizadas como conteúdo prioritário do exercício



VARZIM SPORT CLUB
2023/2024
TRABALHO ESPECÍFICO POR POSIÇÃO



TOTAL



MÉDIOS

Vasco Rocha	Sana	Sinisterra	Vasco Braga	Paulo	Joca	Gonçalo	Danilson
Recepções orientadas 97	Recepções orientadas 138	Recepções orientadas 153	Recepções orientadas 135	Recepções orientadas 171	Recepções orientadas 103	Recepções orientadas 106	Recepções orientadas 162
Passo Traj. Aérea 13	Passo Traj. Aérea 19	Passo Traj. Aérea 12	Passo Traj. Aérea 3	Passo Traj. Aérea 4	Passo Traj. Aérea 6	Passo Traj. Aérea 9	Passo Traj. Aérea 0
Passo Traj. Rasteira 94	Passo Traj. Rasteira 181	Passo Traj. Rasteira 186	Passo Traj. Rasteira 119	Passo Traj. Rasteira 151	Passo Traj. Rasteira 68	Passo Traj. Rasteira 77	Passo Traj. Rasteira 113
Ação Defensiva 4	Ação Defensiva 16	Ação Defensiva 4	Ação Defensiva 0	Ação Defensiva 0	Ação Defensiva 0	Ação Defensiva 0	Ação Defensiva 0
Scan 11	Scan 44	Scan 39	Scan 13	Scan 14	Scan 14	Scan 17	Scan 10
Condução 2	Condução 8	Condução 16	Condução 8	Condução 8	Condução 33	Condução 16	Condução 39
Remates 0	Remates 0	Remates 33	Remates 48	Remates 56	Remates 61	Remates 32	Remates 77
Finalizações (Jogos) 1	Finalizações (Jogos) 1	Finalizações (Jogos) 3	Finalizações (Jogos) 6	Finalizações (Jogos) 6	Finalizações (Jogos) 9	Finalizações (Jogos) 17	Finalizações (Jogos) 2
Golos/Ass. (Jogos) 0/0	Golos/Ass. (Jogos) 0/0	Golos/Ass. (Jogos) 0/1	Golos/Ass. (Jogos) 1/0	Golos/Ass. (Jogos) 3/1	Golos/Ass. (Jogos) 2/0	Golos/Ass. (Jogos) 1/2	Golos/Ass. (Jogos) 0/0
% Finalização (Jogos) 0%	% Finalização (Jogos) 0%	% Finalização (Jogos) 0%	% Finalização (Jogos) 17%	% Finalização (Jogos) 50%	% Finalização (Jogos) 22%	% Finalização (Jogos) 6%	% Finalização (Jogos) 0%
Jogos realizados (min) 14 (1315)	Jogos realizados (min) 6 (290)	Jogos realizados (min) 13 (647)	Jogos realizados (min) 14 (1057)	Jogos realizados (min) 10 (609)	Jogos realizados (min) 10 (400)	Jogos realizados (min) 11 (693)	Jogos realizados (min) 2 (72)

*contabilizadas apenas as ações realizadas como conteúdo prioritário do exercício



VARZIM SPORT CLUB
2023/2024
TRABALHO ESPECÍFICO POR POSIÇÃO
TOTAL



Silas	Nuno P.	Joãozinho	Léo	ALAS	PL/AV	João Vieira	Areias	Sangaré
Receções orientadas	61	116	135	140		147	158	116
Passe Traj. Aérea	5	4	12	5		128	124	105
Passe Traj. Rasteira	21	50	61	69		229	223	145
Cruzamento	14	16	16	18		214/15	208/15	138/7
1x1	37	46	56	64		87	99	55
Condução	67	71	87	90		38%	44%	38%
Remates	68	82	105	98		0	0	8
Finalizações (Jogo)	4	5	11	9		12	6	21
Golos/Ass. (Jogo)	0/0	1/1	1/3	0/0		0/0	1/0	2/2
% Finalização (Jogo)	0%	20%	9%	0%		0%	17%	10%
Jogos realizados (min)	7 (342')	9 (464')	15 (893')	12 (653')		11 (417')	10 (615')	12 (721')

Procurar texto em documentos e nomes de ficheiro.

*contabilizadas apenas as ações realizadas como conteúdo prioritário do exercício.



VARZIM SPORT CLUB
2023/2024
TRABALHO ESPECÍFICO POR POSIÇÃO
TOTAL



2 JOGOS	
6 JOGOS	
7 JOGOS	
8 JOGOS	
9 JOGOS	
10 JOGOS	
11 JOGOS	
12 JOGOS	
13 JOGOS	
14 JOGOS	
15 JOGOS	

Médias Totais

Passes: 263 p/jogo

% passes completos: 68%

% posse de bola: 57,7%

TOP 5 - Minutos



TOP 3 - Finalizações



TOP - Golos



TOP - Assistências



Figura 17 – Relatório total de controlo de conteúdos – Trabalho Específico por Posição

4.3 Fases do Estágio

4.3.1 Fase de Integração

A integração na equipa técnica aconteceu desde o primeiro dia da época (dia 3 de Julho) e foi muito acessível. O facto de ter alguns conhecidos na estrutura ajudou nesse momento e desde a fase inicial que fui muito bem recebido, fiz imediatamente parte do grupo e deram-me total autonomia para o exercício das minhas funções.

A função que executo é a de Treinador Adjunto onde me cabe a tarefa de planear treinos juntamente com os restantes Treinadores Adjuntos, de os operacionalizar e também de orientar no campo. Para além disso, sou também o responsável pelo trabalho individualizado com os atletas através do Treino Específico por Posição, que consiste em planear e executar exercícios orientados para posições/setores que normalmente se executam no final dos treinos com o intuito de promover uma maior quantidade de ações a que os jogadores estarão sujeitos nos jogos nas suas posições.

4.3.2 Fase de Intervenção

Como referido anteriormente, sou o responsável pelo Trabalho Específico por Posição. Nessa tarefa, sou eu que executo e oriento os planos de treino a realizar, sendo uma tarefa totalmente autónoma. Faço o planeamento das posições a trabalhar na semana em questão, sempre tendo em conta as cargas associadas a cada dia bem como o microciclo semanal. No campo, no final do treino, faço a montagem do exercício, chamo os jogadores que o irão executar e oriento todo o exercício, tendo a ajuda dos restantes treinadores adjuntos naquilo que são as ações de apoio ou de reposição de material (bolas). Durante o treino, também oriento exercícios quando necessário e ajudo na logística de montagem de exercícios. Em termos de documentação, criei documentação própria para o controlo de conteúdos do Treino Específico por Posição (que não existia no clube) onde abordo todas as ações que os jogadores executam para além do treino “normal”. Todos os dias acabamos por reunir no final do treino para discutir aquilo que foi a sessão bem como preparar/alterar alguma situação para o treino do dia seguinte.

5 Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário

No Varzim Sport Club, inserido na equipa técnica do Treinador Vítor Paneira, as minhas funções englobam:

- Planeamento, orientação e condução dos exercícios do Treino Específico por Posição;
- Intervenção no planeamento da unidade de treino e exercícios no treino;
- Trabalhar os dados recolhidos sobre o Treino Específico por Posição;
- Observação dos jogos (próprios e do adversário);
- Intervenção no aquecimento no dia de jogo da equipa;
- Recolha de dados estatísticos durante o jogo;

6 Competição vs Processo de Treino

6.1 Modelo de Jogo

Os jogos reduzidos são cada vez mais apoiados como fator fundamental e diferenciador no treino de futebol, destacando cada vez mais a sua presença no planeamento do treino, o que ajuda no trabalho sobre ações variadas (Joo et al., 2016). As variáveis que se podem fomentar ou ajustar através da aplicação dos jogos reduzidos são bastantes (Clemente & Sarmiento, 2021). Os mesmos autores indicam que os jogos reduzidos no futebol procuram promover respostas fisiológicas agudas ao mesmo tempo que estimulam o crescimento de ações técnicas e táticas. A utilização dos jogos reduzidos procuram acima de tudo equilibrar aquilo que são as diferentes esferas pretendidas no treino de futebol, o estímulo físico, os estímulos técnicos e táticos, nunca deixando de parte as dinâmicas coletivas pretendidas pela equipa técnica (Clemente et al., 2019). A tomada de decisão é o fator diferenciador no jogo de futebol. Aquilo que os treinadores são capazes de dar aos seus jogadores em contexto de treino de desportos coletivos é o maior desafio. Os atletas mais preparados mentalmente para situações decisórias são aqueles que apresentam ações mais regulares e de sucesso em todos os momentos do jogo (Davis et al., 2015). Os mesmos autores defendem que dessa forma os jogadores acabam

por ser autónomos naquilo que é a decisão, não precisando de estar constantemente a serem conduzidos pelo treinador.

Desde a fase inicial da época a equipa técnica teve a noção da maioria dos jogadores com quem ia contar, tendo sido contratações pedidas em função daquilo que seria a ideia de jogo para a equipa. Dentro daquilo que era a ideologia pretendida era objetivo que a equipa tivesse uma excelente capacidade em manter a posse de bola, conseguisse trabalhar rapidamente as variações de corredor e dominasse aquilo que era o equilíbrio defensivo, tanto em situações de transição como em organização. Apoiados pela singularidade do clube foi definido também que em casa deveríamos aproveitar a força da massa associativa com um jogo que se orientasse para várias ações ofensivas com um risco associado. Ao longo da época e passados alguns meses foi notório que a equipa não tinha uma grande capacidade ofensiva onde se procurou mudar aquilo que era o jogo em apoio para um jogo mais direto, fruto também das características de uma das figuras da equipa, contratação essa que já chegou com a época a decorrer. Atentando naquilo que era o sistema de jogo, abordamos a época em 1-4-3-3, com um triângulo no meio campo composto por um médio mais defensivo e dois médios ofensivos, dois alas e um ponta de lança. Na defesa apresentamos uma linha composta por um lateral direito, um lateral esquerdo e dois defesas centrais.

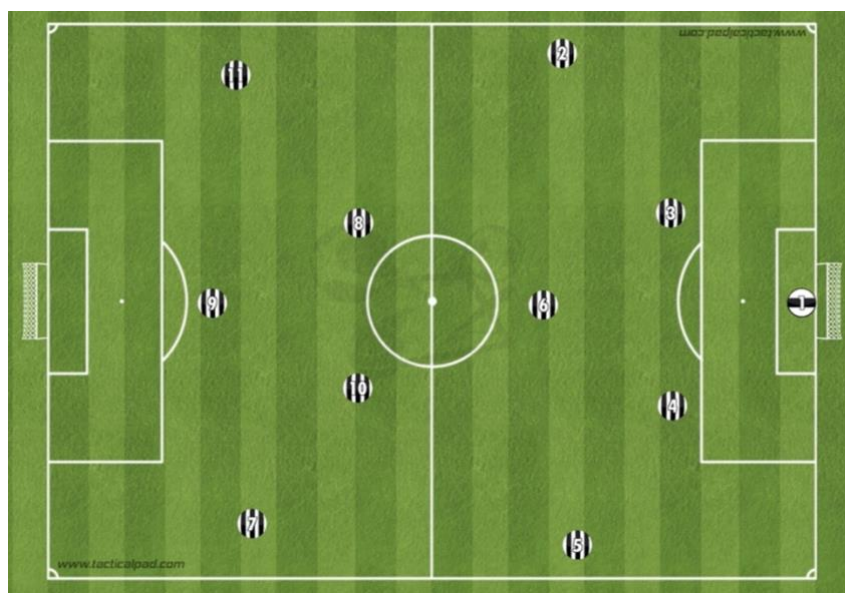


Figura 18 – Sistema Tático 1-4-3-3 – Varzim SC 2023/2024

6.1.2 Organização Ofensiva

A tabela 10 mostra-nos aquilo que são os princípios e subprincípios associados ao momento de OO.

Tabela 10 – Princípios e subprincípios da Organização Ofensiva

Grande Princípio de Jogo	Procurar uma manutenção da posse de bola assertiva e dinâmica com procura constante dos espaços em CL	
1ª Fase Início de Construção	DC em largura; DL em largura máxima e avançados no terreno; Setor médio e avançado em profundidade máxima;	DC com espaço procuram provocar em condução; Médios a trabalhar nas costas dos adversários diretos e em constantes arranjos posicionais para serem linhas de passe viáveis; Alas e PL procuram garantir largura e profundidade;
2ª Fase Construção em setor intermédio	Linha defensiva ajusta posição próxima à zona da bola; Médios em constante mobilidade; Alas procuram espaço exterior ou ruturas em zona central;	Médios procuram receber orientado para acelerar e decidir em último terço; DL dão apoio exterior para variação; Procura de espaços para ligação vertical;
3ª Fase Criação e Finalização	Equipa curta com possibilidades de apoio por dentro e fora; MC próximos à zona da área;	Procurar o 1x1 ou 2x1 em CL; Provocar ações de cruzamento; Ataque de vários jogadores para finalização (PL, ala contrário e médios interiores;

Na Figura 19 e 20 aborda-se a 1.ª Fase de construção, com a primeira figura a mostrar aquilo que era o posicionamento “fixo” na saída curta do GR, com a largura dos DC e DL e profundidade dos MC, Alas e PL na procura do espaço para a primeira saída. Na figura seguinte já abordamos a questão das dinâmicas e mobilidade, com as posições mais afastadas a procurarem arranjar-se no espaço para permitir uma ligação de sucesso.

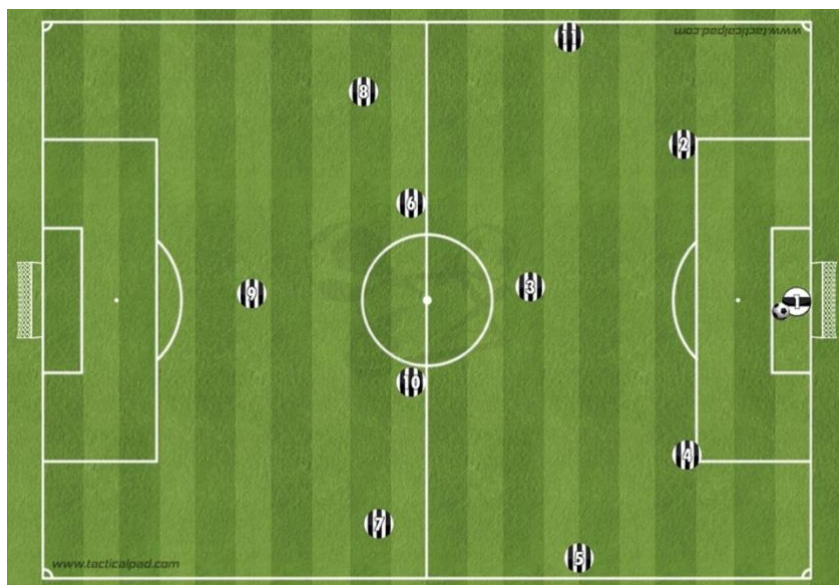


Figura 19 - Organização Ofensiva 1.ª Fase – Início de construção

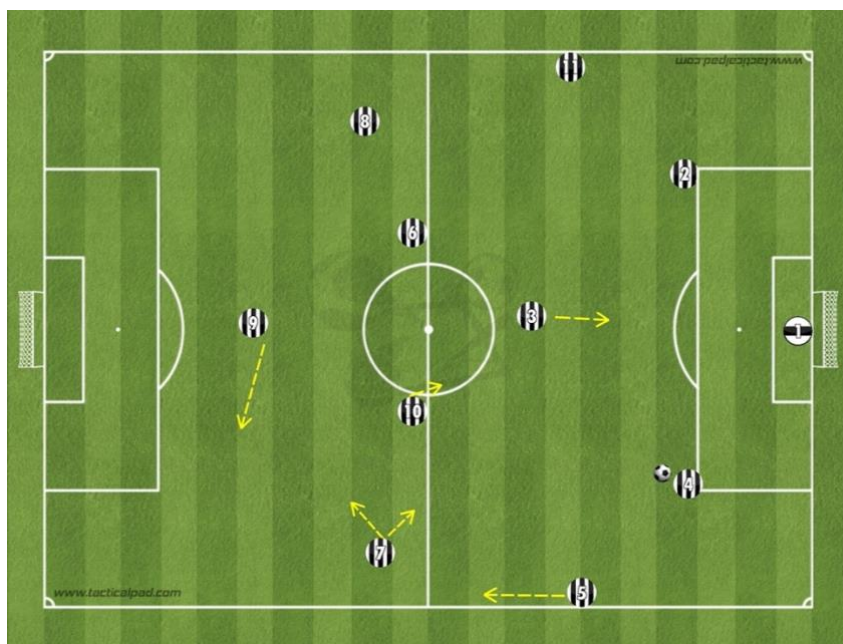


Figura 20 - Organização Ofensiva 1.ª Fase – Início de construção

Naquilo que era a construção em setor intermédio (Figura 21) e criação e finalização (Figura 22), o objetivo passava sempre por criar uma dinâmica de grandes soluções e mobilidade para o portador da bola, quer em CC quer em CL, com a chegada de vários elementos à zona da área.

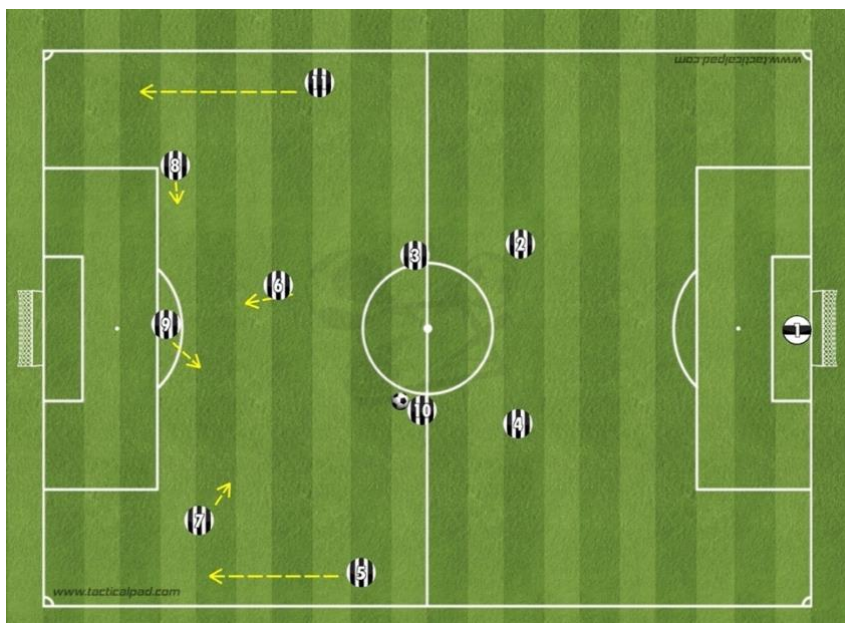


Figura 21 - Organização Ofensiva 2.ª Fase – Construção em setor intermédio

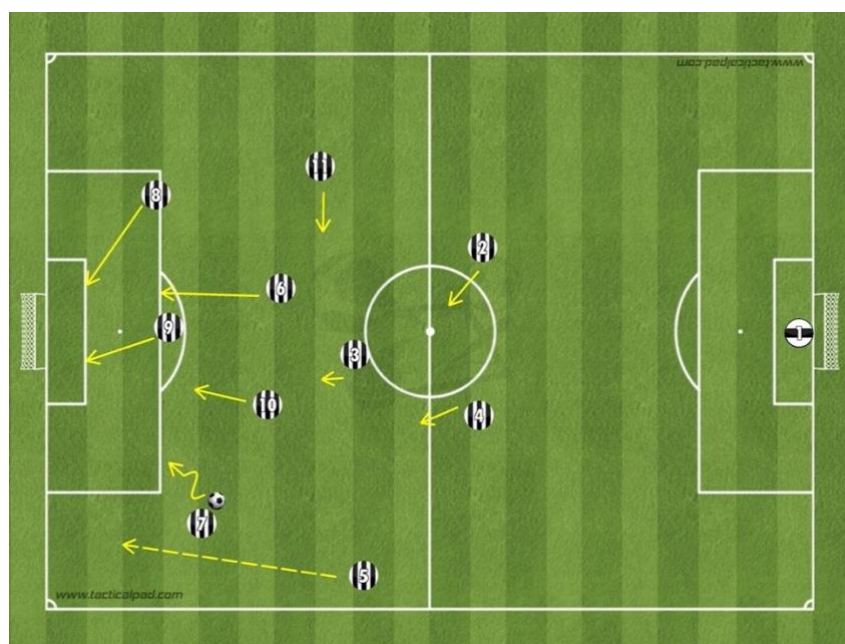


Figura 22 - Organização Ofensiva 3.ª Fase – Criação e finalização

6.1.3 Transição Defensiva

A tabela 11 aborda aquilo que são os princípios e subprincípios associados ao momento de TD.

Tabela 11 - Princípios e subprincípios da Transição Defensiva

Grande Princípio de Jogo	Procura imediata da reação e recuperação da perda de bola com reorganização caso não aconteça	
Reação à Perda	Pressão imediata ao portador da bola dos jogadores mais próximos; Equilíbrio espacial dos jogadores mais afastados ;	Rápidas ações de reação e coberturas; Ocupação do espaço central para proteção de zona mais grave; Junção de linhas para retirar espaços de ligação;
Recuperação	Proteção de baliza e corredor central; Ajustes posicionais de equilíbrios;	Recuperação da posição para zona mais baixa; Preparar a entrada para organização defensiva;

No momento da perda da posse de bola (Figura 23 e 24), o objetivo passa por encurtar de imediato a ação ao portador da bola, com uma reação rápida e agressiva dos jogadores mais próximos naquilo que é a contenção e cobertura. Os restantes jogadores de posições mais afastadas devem fechar os corredores e garantir a proteção do espaço e da baliza.

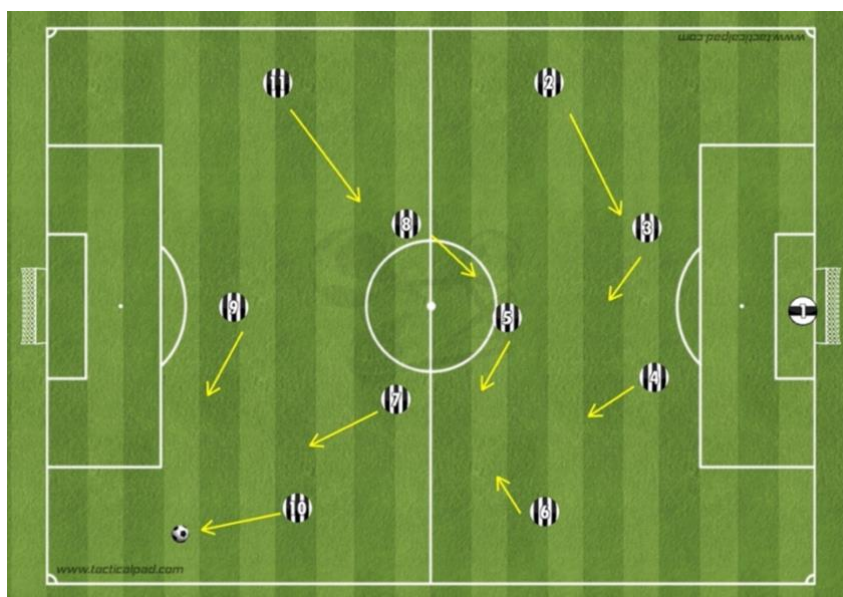


Figura 23 - Transição Defensiva com Reação à Perda e Recuperação – Zona Lateral

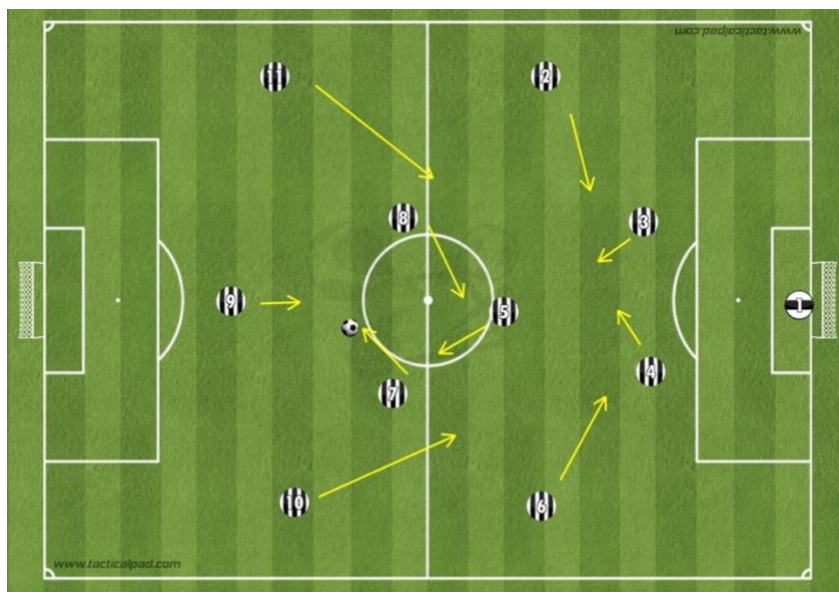


Figura 24 - Transição Defensiva com Reação à Perda e Recuperação – Zona Central

6.1.4 Organização Defensiva

A tabela 12 mostra-nos aquilo que são os princípios e subprincípios associados ao momento de OD.

Tabela 12 - Princípios e subprincípios da Organização Defensiva

Grande Princípio de Jogo	Procurar condicionar o adversário para zonas referência de pressão	
Início de Pressão	Pressão inicial do PL + MI para limitar a construção adversária; Preparação para zonas de referência de pressão (CL)	Linha defensiva e linha média próximas e a preparar possíveis bolas na profundidade; Evitar possibilidades de bola entre linhas;
Defesa em Bloco	Proteção de corredor central; Orientar adversário para corredor lateral;	Rápidas coberturas quando a bola entra em CL; Equipa junta em CC;
Proteção de Baliza	Focar em ações de bola coberta e duelos;	Linhas juntas e proteção de zona mais grave (CC);

Em organização defensiva, a equipa procurava desde a saída do adversário condicionar esse momento para os CL, sendo esse um indicador de pressão para aceleração e roubo de bola (Figura 25). No caso dessa primeira fase de pressão não resultar, a equipa deve abordar a reorganização e recuperar atrás da linha da bola, esperando pelo momento da pressão e do roubo mas também protegendo sempre espaços perigosos que o adversário pode aproveitar para penetrar (Figura 26). No último caso (Figura 27), em espaços mais próximos à nossa baliza a ideia passa por existir sempre uma pressão ao portador com constantes ações de cobertura e preparação por parte dos outros atletas para defenderem uma bola no espaço (orientação dos apoios, por exemplo).

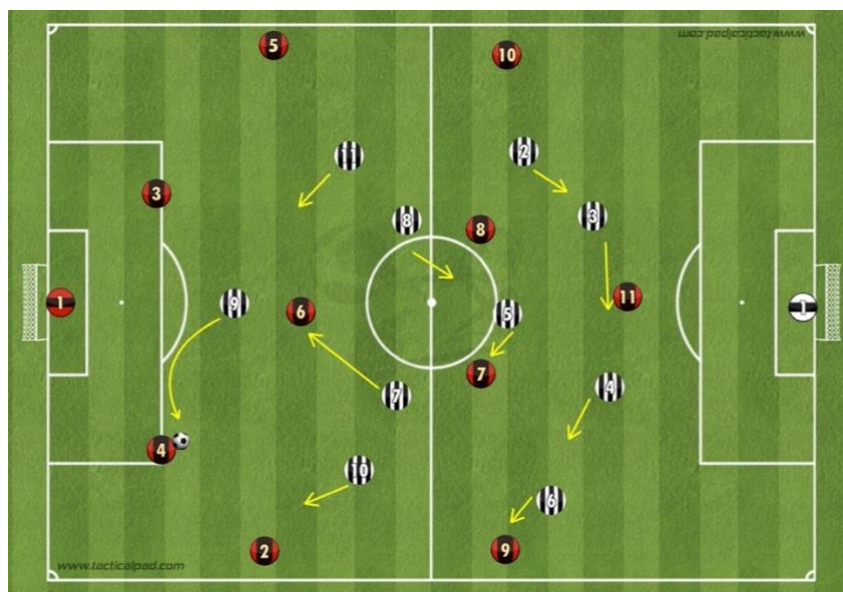


Figura 25 - Organização Defensiva – Início de Pressão

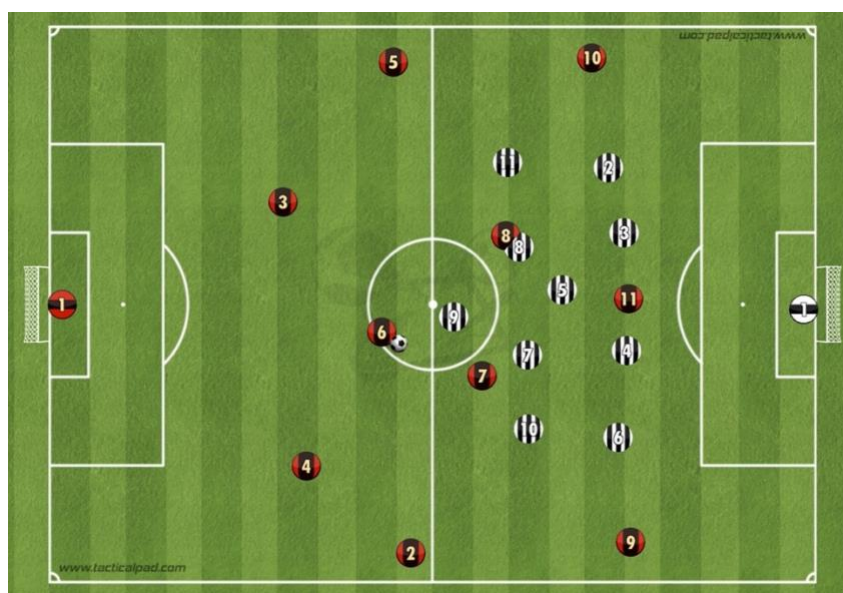


Figura 26 - Organização Defensiva – Defesa em Bloco



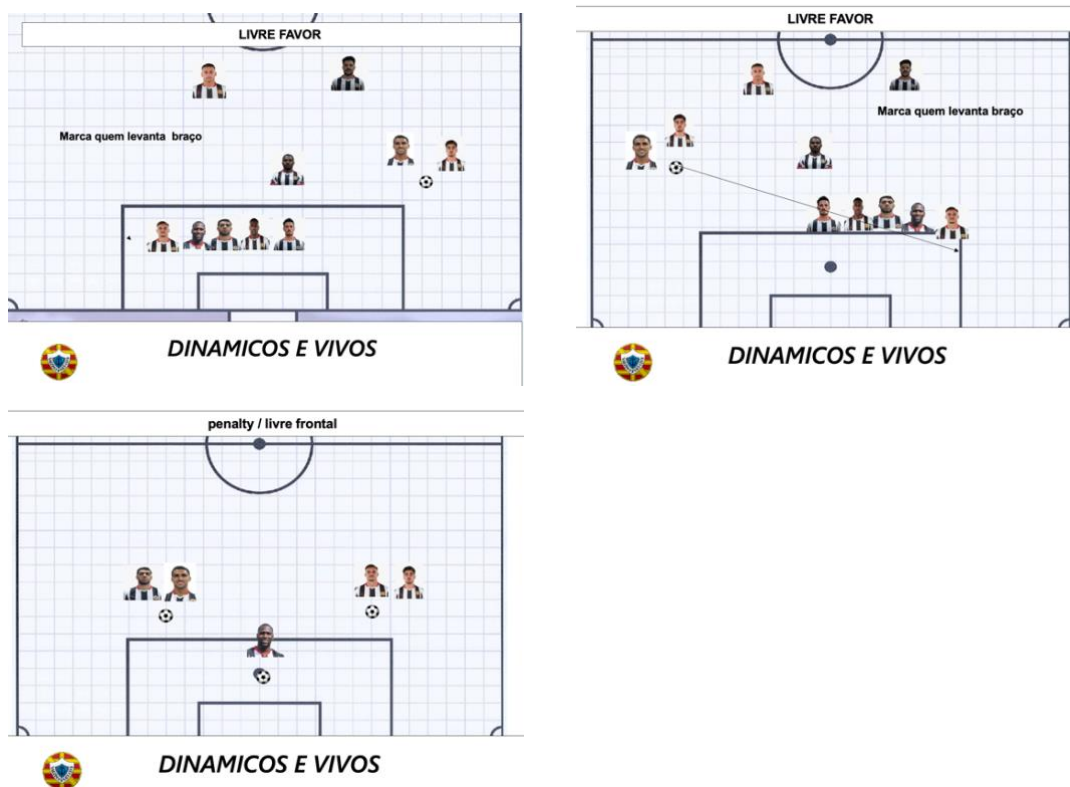


Figura 29 – Abordagem ao Jogo e Esquemas Táticos

7 Desenvolvimento Profissional

Os principais objetivos durante a realização do estágio foram:

- Ter contacto com um contexto desportivo profissional e exigente;
- Abordar, evoluir e aplicar aquilo que foram os conhecimentos adquiridos durante o meu percurso académico;
- Contribuir para o aumento de qualidade do clube, através do treino e de sucesso desportivo;
- Cimentar as minhas capacidades como treinador em todas as vertentes, incluindo a vertente individual;
- Desenvolver a capacidade de gestão de um grupo sénior e dos problemas associados ao mesmo;
- Continuação do estudo sobre todas as temáticas que gravitem sobre o treino e o jogo de modo a evoluir e a fortalecer o aprendido nos anos anteriores noutros contextos;

- Utilizar os procedimentos de acompanhamento ativo da atividade de treino dos atletas, nomeadamente as estratégias de diagnóstico e formas de feedback pedagógico, obtendo elevados níveis de empenhamento e motivação dos atletas, nas situações de treino relacionadas com os objetivos;
- Selecionar/utilizar os procedimentos de avaliação formativa focando-os nas decisões de planeamento e nas circunstâncias pedagógicas/metodológicas/biológicas, de forma a garantir um juízo sistemático de diagnóstico do processo de treino.

8 Processo de avaliação e controlo

8.1 Avaliação do cumprimento dos objetivos

O principal objetivo da época numa parte inicial seria a subida de divisão, ainda que com todas as condicionantes que o clube passou (queda da direção, vários meses de salários em atraso, limitação de recursos profissionais) toda a estrutura fez uma análise e abordou a manutenção como objetivo primordial para garantir o futuro do clube.

8.2 Avaliações intermédias

Neste ponto, a maioria das avaliações realizadas por nós têm o vídeo como base. Seja a análise ao nosso jogo, a análise ao nosso treino, a análise do adversário ou também a análise dos exercícios associados à minha função principal – o treino específico por posição. Todos esses vídeos e cortes são discutidos entre nós (equipa técnica) e apresentados aos jogadores quando achamos importante. Também no final de cada unidade de treino, cada atleta responde a um questionário de RPE acerca do mesmo. Todos os dias de manhã, os atletas respondem a um questionário individual wellness que aborda a sua sensação de fadiga, sono, stress, dores e hidratação. Desta forma temos ainda mais indicadores que nos permitem controlar a carga a adotar no treino, onde o sistema GPS nos ajuda bastante em termos de controlo de distâncias e outras informações. Concluindo, percebemos que o controlo é total e diário sobre todas as vertentes que

envolvem o jogador e o treino, permitindo que possamos dar o maior conforto a todos os jogadores e que cada unidade de treino seja preparada ao pormenor.

9 Conclusões e Reflexões Finais

Após o término deste processo de estágio, o mesmo permite-te refletir e retirar várias experiências que me vão ajudar naquilo que é o meu caminho desportivo e profissional.

Esta época permite-me ter uma bagagem muito maior naquilo que é o contexto profissional de futebol, relação e conhecimento de excelentes profissionais da área e evolução das minhas competências enquanto agente desportivo.

A integração no VSC foi extremamente enriquecedora, ganhando uma perceção diferente daquilo que é o clube, da sua massa adepta extremamente exigente, da alma, orgulho e raça, como o próprio lema do clube defende, que todos os profissionais procuram assimilar e aplicar no dia-a-dia. Tive a possibilidade de participar numa competição extremamente competitiva como é a Liga 3 e ganhar ainda mais noção daquilo que existe nesse patamar.

Naquilo que ao meu trabalho diz respeito, senti-me sempre como uma peça válida dentro da equipa técnica, onde me foi sempre dada a opinião. Em relação às minhas funções, fui ativo no planeamento, preparação e execução das unidades de treino bem como no Treino Específico por Posição onde foi dada autonomia total.

Os objetivos do clube em termos desportivos acabaram por ser cumpridos, já que tiveram também de ser redefinidos durante a época depois do momento difícil que ultrapassamos, com a queda diretiva e os constantes e vários meses de salários em atraso, onde se deve sublinhar acima de tudo a coragem e capacidade de todos os profissionais do clube, desde os jogadores, à equipa técnica, a toda a estrutura.

Esta experiência enriqueceu-me a todos os níveis, quer desportivo quer social e tornou-me não sou um melhor treinador como uma melhor pessoa. O meu objetivo passa por trabalhar num nível alto e não tenho dúvidas que este foi mais um passo para que isso aconteça futuramente.

10 Referências Bibliográficas

- Almeida, C. H., Ferreira, A. P., & Volossovitch, A. (2013). Offensive sequences in youth soccer: Effects of experience and small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 36(1), 97–106. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0010>
- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2021). Combining small-sided soccer games and running- based methods: A systematic review. *Biology of Sport*, 38(4), 617–627. <https://doi.org/10.5114/biol sport.2021.102932>
- Clemente, F. M., Sarmiento, H., Costa, I. T., Enes, A. R., & Lima, R. (2019). Variability of technical actions during small-sided games in young soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 69(1), 201–212. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0013>
- Davids, K., Araújo, D., Seifert, L., & Orth, D. (2015). Expert performance in sport: An ecological dynamics perspective. In J. Baker & D. Farrow (Eds.), *Routledge handbook of sport expertise* (pp. 130–144). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315776675-12>
- Joo, C. H., Hwang-Bo, K., & Jee, H. (2016). *Technical and Physical Activities of Small-sided Games in Young Korean Soccer Players*.
- Serra-Olivares, J., González-Víllora, S., García-López, L. M., & Araújo, D. (2015). Game-Based Approaches' Pedagogical Principles: Exploring Task Constraints in Youth Soccer. *Journal of Human Kinetics*, 46(1), 251–261. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0053>
- Varzim Sport Clube. Obtido de varzim: <https://varzim.pt/clube>