

# Instituto Universitário da Maia – ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto




## Relatório de Estágio

João Miguel Oliveira Costa

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

Orientador Institucional  
Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Orientador Cooperante  
Rui Cunha

Setembro 2021 

João Miguel Oliveira Costa

Nº29847

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

Orientador Institucional: Doutor Jorge Baptista

Orientador Cooperante: Rui Cunha

## Agradecimentos

Ao longo de todo este processo, não me referindo apenas ao Estágio, mas sim a todo o trajeto acadêmico, existiram pessoas que foram cruciais e acrescentaram imenso, pelo apoio, conhecimento, experiência e carinho que me passaram.

Inicialmente, agradecer às duas instituições que colaboraram de forma direta neste processo: Ao Instituto Universitário da Maia pela “estadia” acolhedora ao longo de todos estes anos de formação académica. Ao Atlético Clube Alfenense, um clube no qual já passei alguns anos da minha vida e no qual tenho ligações pessoais e profissionais fortes, tenho a certeza que não poderia ter escolhido melhor local para a realização desta etapa tão importante.

Mas porque quem faz as Instituições e as coisas realmente acontecerem são as pessoas e por isso mesmo, passo a agradecer aquelas que acredito que contribuíram de uma forma única e especial:

Aos meus Pais, **Graça Oliveira e João Costa**, por tudo o que fizeram e continuam a fazer por mim, porque sem eles nada, mas rigorosamente nada teria sido possível, naturalmente, um obrigado é muito escasso.

Ao meu irmão, **Paulo Costa** e aos meus **amigos**, que não irei nomear individualmente, por serem peças essenciais na minha vida, na minha estabilidade emocional e dessa forma contribuírem mais diretamente do que aquilo que julgam.

À minha namorada **Cláudia Russell**, pelo reconhecimento nos momentos bons e pelo apoio incondicional nos menos bons, pela compreensão e naturalmente pelo amor e carinho que fazem de mim uma pessoa mais feliz.

Ao Coordenador da Formação do AC Alfenense, **Rui Cunha**, não só pela oportunidade dada, mas também, por toda a exigência e sinceridade colocada ao longo do processo.

A toda a estrutura dos Sub19, o Treinador-Adjunto **Filipe Gonçalves**, o treinador de Guarda Redes, **Fernando**, Team Managers, **Gomes, Sandra Gil e Anabela Santos** e ao Presidente da Formação, **Soares**, pela dedicação e profissionalismo apresentados ao longo de todo o processo.

Por último, mas não menos importante, agradecer a todos os **jogadores dos sub-19 do AC Alfenense**, pelo compromisso e abnegação e também porque todos, sem exceção me ensinaram algo.

## Resumo

O presente relatório descreve as atividades desenvolvidas no Estágio Curricular, integrado no Mestrado em Treino Desportivo, no clube Atlético Clube Alfenense, sedado em Alfena.

O Atlético Clube Alfenense é um Clube com 54 anos de história e que compete de forma federada em várias modalidades desportivas.

O estágio teve a duração de dez meses e foi implementado na equipa de Sub-19 do Atlético Clube Alfenense, na função de Treinador Principal.

Foi, ainda, uma experiência deveras enriquecedora e estimulante para o autor na medida em que lhe permitiu um contacto direto com uma realidade diferente das restantes vividas até hoje. Teve, igualmente, oportunidade de verificar o quão importante é um ambiente de trabalho sadio, como o que vigora neste clube, para o bom funcionamento da organização como um todo.

No relatório é possível visualizar uma parte do trabalho desenvolvido durante a época desportiva 2021/2022, bem como, perceber um pouco melhor o modelo de jogo e de treino desenvolvidos e implementados pela equipa técnica.

**Palavras Chave:** Modelo de Jogo, Modelo de Treino, Unidade de Treino, Liderança, Formação.

## **Abstract**

This report describes the activities developed in the Curriculum Internship, integrated in the Master in Sports Training, at the Atlético Clube Alfenense club, based in Alfena.

Atlético Clube Alfenense is a club with 54 years of history and that competes in a federated way in many different sports.

The internship lasted ten months and was implemented in the Under-19 team of Atlético Clube Alfenense, in the role of Head Coach.

It was also a truly enriching and stimulating experience for the author, as it allowed him to have direct contact with a reality different from the others he had experienced until today. He also had the opportunity to verify how important a healthy work environment, such as the one in force at this club, is for the proper functioning of the organization as a whole.

In the report it is possible to visualize a part of the work developed during the 2021/2022 sports season, as well as to understand a little better the game and training model developed and implemented by the technical team.

**Keywords:** Game Model, Training Model, Training Unit, Leadership, Formation

# Índice

Agradecimentos.....	ii
Resumo .....	iii
Abstract.....	iv
Índice .....	v
Índice de Figuras .....	vi
Índice de Tabelas.....	vii
Lista de Abreviaturas.....	vii
Introdução .....	9
2. Objetivos gerais e Finalidades.....	10
3. Enquadramento da prática profissional.....	10
3.1 Contexto legal e institucional .....	11
3.1.1 Plano Anual de Atividade.....	11
3.2 História e Palmarés do Atlético Clube Alfenense .....	11
3.3 Instituição Atlético Clube Alfenense - Caracterização da Estrutura .....	12
3.4 Caracterização das infraestruturas do Complexo Desportivo .....	13
3.5 Caracterização do Plantel Sub-19.....	13
3.6 Caracterização da Equipa Técnica.....	14
3.7 Enquadramento Competitivo.....	15
3.8 Calendarização e Reflexão do Contexto Competitivo .....	15
4. Intervenção profissional.....	17
4.1 Funções e Responsabilidades .....	17
4.1.1 Treino e Jogo .....	17
5. Modelo de Jogo .....	19
5.1 Sistemas de Jogo.....	20
5.2 Momentos do Jogo .....	21

5.2.1 Organização Ofensiva .....	21
5.2.2 Transição Defensiva.....	23
5.2.3 Organização Defensiva.....	23
5.2.4 Transição Ofensiva: .....	24
5.2.5 Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos: .....	25
6. Modelo de Treino .....	25
7. Caracterização do período Preparatório, competitivo e Pós Competitivo .....	27
7.1 Período Preparatório .....	27
8. Reflexão sobre os microciclos.....	29
8.1 Microciclo 1 .....	30
8.1.1 Unidade de Treino nº1 .....	30
8.1.2 Unidade de Treino nº2.....	32
8.1.3 Unidade de Treino nº 3.....	33
8.2 Microciclo 24.....	34
8.2.1 Unidade de Treino 1 - Microciclo 24.....	34
8.2.2 Unidade de Treino 2 – Microciclo 24 .....	36
8.2.3 Unidade de Treino 3 – Microciclo 24 .....	37
9. Desenvolvimento Profissional.....	38
9.1 Atlético Clube Alfenense – Treinador Principal .....	38
9.2 Recreio Desportivo de Águeda.....	39
9.3 Leitura de Livros e Artigos sobre o Treino e o Jogo. ....	41
Conclusão.....	42
Referências Bibliográficas .....	43

## **Índice de Figuras**

Figura 1 - Campos de Ténis .....	13
Figura 2 - Pavilhão Gimnodesportivo A.C.Alfenense.....	13

Figura 3 - 1-4-3-3 .....	20
Figura 4 - 1-3-4-3 .....	20
Figura 5 - Microciclo 1 .....	27
Figura 6 - Microciclo 6 .....	28
Figura 7 – Microciclo 3 .....	28
Figura 8 - Microciclo 4 .....	28
Figura 9 - Microciclo 5 .....	29
Figura 10 - Microciclo 6 .....	29
Figura 11 - Microciclo 1 (Completo) .....	30
Figura 12 - Unidade de treino nº 1 .....	30
Figura 13 - Unidade de Treino nº 2 .....	32
Figura 14 - Unidade de Treino nº 3 .....	33
Figura 15 - Unidade de Treino 1 - Microciclo 24 .....	34
Figura 16 - Unidade de Treino 72 .....	34
Figura 17 - Unidade de Treino 73 .....	36
Figura 18 - Unidade de Treino 74 .....	37
Figura 19 - Momento de treino dos Sub-19 do A.C.Alfenense .....	39
Figura 20 - Momento final de uma Unidade de Treino – Recreio Desportivo de Águeda .....	40

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Planeamento de Tarefas .....	11
Tabela 2 - Plantel dos Sub-19 do Atlético Clube Alfenense .....	14
Tabela 3 - Equipa Técnica dos Sub-19 do Atlético Clube Alfenense .....	15
Tabela 4 - Descrição de tarefas .....	17

## Lista de Abreviaturas

**UT** – Unidade(s) de Treino

**MD** – Médio(s) Defensivo(s)

**MI** – Médio(s) Interior(es)

**L** – Lateral(ais)

**MC** – Médio(s) Centro

**DC** – Defesa(s) Central(ais)

**DL** – Defesa(s) Lateral(ais)

**PL** – Ponta(s) de lança

**EXT** – Extremo(s)

**GR** – Guarda Redes

**CA** – Central(ais) Adversário(s)

**AV** – Avançado(s)

**AI** – Avançado Interior

## Introdução

A realização de um estágio curricular é um momento de extrema importância na nossa evolução profissional e pessoal, essencialmente por ser o primeiro momento em que somos desafiados a aplicar no terreno aquilo que fomos absorvendo, tanto na licenciatura como no mestrado.

O facto de me ter sido dada a oportunidade de assumir a equipa de Sub-19 do Atlético Clube Alfenense, na posição de Treinador Principal, proporciona-me desafios constantes e tarefas/situações em que nunca tinha estado inserido. Sendo os sub-19 um escalão que se encontra próximo do escalão Sénior, permite-me começar a perceber um pouco a mecânica de trabalhar com adultos, que é algo que pretendo para o meu futuro.

Há uma frase bastante clichê, que me acompanha bastante no meu percurso: “O sonho comanda a vida”. Se não tivermos um sonho ou um objetivo sempre presente na nossa mente, então não vivemos, existimos. O meu sonho passa por ser treinador profissional de futebol. E porquê? Porque o Futebol desperta paixões, suscita críticas e inspira artistas. Neste sentido, pode dizer-se que o melhor dele está nos muitos mundos que contém e que dá ao Mundo. (Garganta, 2004)

Um das coisas que mais me suscita interesse é toda a evolução que tem vindo a ser denotada no fenómeno do futebol. A exigência na preparação de um jogo é cada vez maior (Tani, 2001). Não sendo o futebol considerado uma ciência, pode beneficiar muito dos seus contributos (Garganta, 2001).

O meu maior prazer enquanto treinador de futebol passa, essencialmente, por fazer evoluir uma ideia e um jogar, através de processos estratégicos que são posteriormente transportados para exercícios de treino, por forma a passar essa mesma ideia, quase como uma mensagem para os meus jogadores. O treino é, a meu ver, o momento mais importante, pois constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição (Garganta, 2004). Citando Murray (1991), a liderança deve ser percebida como uma espécie de contrato psicológico que é estabelecido entre os líderes (treinadores) e os seguidores (atletas), onde os primeiros são autorizados, quer no plano formal ou informal, a decidir pelos segundos, sendo reconhecido o direito que eles têm em decidir por eles e dizer o que tem de fazer. A liderança de um grupo de trabalho, e todos os desafios que isso aporta, é

também algo que me desperta muito interesse e me acrescenta ainda mais paixão pela função de treinador.

Concluindo, este relatório visa essencialmente mostrar todo o meu trabalho realizado como Treinador Principal na equipa técnica dos Sub-19 do Atlético Clube Alfenense.

## **2. Objetivos gerais e Finalidades**

Neste ponto, é relevante projetar todos os meus objetivos pessoais e académicos, objetivos esses que se enquadram na minha função de treinador principal. Desta forma, estes objetivos servem como base à definição deste estágio, ou seja, aprofundar os meus conhecimentos e dinâmicas inerentes ao futebol, projetando mais especificamente o treino e o jogo. Deste modo, é natural a vontade em querer ver no meu percurso um aumento gradual nas minhas ferramentas enquanto treinador de futebol. Em suma, é necessário que estes objetivos sejam direcionados e concisos, de forma a serem a base do meu percurso e que a curto prazo os consiga atingir.

Posto isto, os objetivos são os seguintes:

1. Adquirir e aprimorar de competências técnico-táticas relativas ao planeamento e operacionalização do treino;
2. Defender e respeitar o Atlético Clube Alfenense, não só profissionalmente, mas também na vida pessoal;
3. Potenciar ao máximo a capacidade de todos os atletas, fazendo-os evoluir desportivamente e pessoalmente;
4. Transferir os conhecimentos adquiridos no mestrado e licenciatura para o “terreno”;
5. Obter por equivalência académica o Grau II de Treinador de Futebol.

## **3. Enquadramento da prática profissional**

Neste capítulo, irei expor o enquadramento da prática profissional realizada no estágio curricular. Pretendo incidir numa breve introdução da história do clube, onde serão descritas as infraestruturas do clube. Posto isto, abordarei a caracterização do plantel, equipa técnica e o contexto competitivo no qual estive envolvido.

O estágio curricular foi realizado no Atlético Clube Alfenense na equipa de Sub-19, durante a época desportiva 2020/2021 (agosto – junho). Foi-me proposto pelo clube ser Treinador Principal dos Sub-19. Assim sendo, falei com eles, questionando sobre a

possibilidade de realizar, inerentemente, o estágio curricular do Mestrado em Treino Desportivo do ISMAI. A resposta foi muito positiva, uma vez que, também estaria ligado ao clube como atleta da equipa sénior.

### 3.1 Contexto legal e institucional

O estágio realizou-se no Departamento de Formação do Atlético Clube Alfenense, mais especificamente, no escalão de Juniores (sub-19), sendo que a área de intervenção correspondente é a de Treinador Principal. Esta prática está inserida no Estágio do Mestrado de Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo do ISMAI.

Através de uma ligação anteriormente existente entre o aluno e o clube em questão, foi possível ao estagiário – João Miguel Oliveira Costa – exercer funções no clube acima mencionado. O mesmo foi orientado pelo Coordenador Rui Cunha e supervisionado pelo Orientador Institucional Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista.

#### 3.1.1 Plano Anual de Atividade

Idealizei um planeamento das minhas tarefas ao longo do ano por forma a organizar-me e assim cumpri-las com a maior eficácia possível.

*Tabela 1 - Planeamento de Tarefas*

Meses e Ano	AC Alfenense	ISMAI
Agosto 2020	Período Preparatório	
Setembro 2020	Suposto Período Competitivo que acabou por não acontecer por conta da pandemia	Pesquisa Bibliográfica
Outubro 2020		Realização do plano individual de trabalho
Novembro 2020		
Dezembro 2020		
Janeiro 2021		
Fevereiro 2021	Pausa dos treinos presenciais devido à pandemia	Desenvolvimento do Relatório de Estágio
Março 2021		
Abril 2021		
Maio 2021	Início Do Campeonato a 1 volta	
Junho 2021		

### 3.2 História e Palmarés do Atlético Clube Alfenense

O Atlético Clube Alfenense foi fundado a 22 de dezembro de 1967 e tem a sua sede e as suas instalações sociais e desportivas na Rua das Passarias, nº 616, na cidade de Alfena, concelho de Valongo. É um clube eclético que se destaca em bastantes modalidades como Futebol, Futsal, Ténis, Basquetebol, Atletismo e Xadrez.

Em 1981/1982, o Atlético Clube Alfenense foi campeão distrital da 3ª Divisão da Associação de Futebol do Porto no escalão de seniores. Atualmente, o clube compete na Divisão de Honra da Associação de Futebol do Porto.

No escalão que irei representar enquanto Treinador Principal, o melhor momento do clube foi na época 2016/1017 quando militou na 2ª Divisão Nacional de Juniores.

### **3.3 Instituição Atlético Clube Alfenense - Caracterização da Estrutura**

Sendo uma formação muito bem referenciada no seu distrito, o Atlético Clube Alfenense, alia a resultados interessantes a potencialização máxima dos seus atletas. Com um departamento de formação suportado pelo Sporting CP até ao escalão de Iniciados, através da Academia do Sporting de Alfena, forma diversos jogadores que depois se deslocam para a academia de Alcochete, bem como para outros clubes de referência na formação em Portugal.

Sob a orientação do seu coordenador de formação, Rui Cunha, o AC Alfenense organiza-se numa pirâmide competitiva que se inicia nos Traquinas e termina nos Juniores Sub-19.

A aposta na qualidade do treino é transversal a um código de conduta e a uma filosofia com uma identidade muito própria, pelo que, formar jogadores não é dissociável da aposta na definição da personalidade e do carácter individual.

Todas as características são agora potenciadas, fundamentalmente, em espaços físicos com todas as condições necessárias à sua conseqüente concretização, como são o Estádio do Atlético Clube Alfenense, o campo de treinos e o pavilhão com relva sintética. Estes três espaços permitem que o clube tenha todas as condições para o desenvolvimento integral da criança e do atleta, potenciando as suas capacidades.

Normalmente as equipas técnicas de formação são constituídas por 4/5 elementos, um treinador principal, um treinador-adjunto, um treinador de GR e um ou dois diretores.

### 3.4 Caracterização das infraestruturas do Complexo Desportivo

Equipado com excelentes instalações, o Complexo Desportivo do Atlético Clube Alfenense que inclui:

- Um Pavilhão Gimnodesportivo com capacidade para cerca de 700 espectadores sentados, que permite a prática de modalidades tão diversas como Andebol, Basquetebol, Futsal ou Voleibol.
- Três courts de ténis descobertos em piso rápido com iluminação artificial, um dos quais com uma parede bate bolas.
- Quatro campos de futebol, dois de futebol 11, dois de futebol de 5, sendo um deles coberto. Todos os campos estão equipados com relva sintética. O campo de futebol principal (futebol 11) possui duas bancadas totalmente equipadas com cadeiras, uma das quais com cobertura. O relvado do campo sintético foi alterado, recentemente, de forma a proporcionar melhores condições aos seus atletas.



Figura 2 - Pavilhão Gimnodesportivo A.C.Alfenense



Figura 1 - Campos de Ténis

### 3.5 Caracterização do Plantel Sub-19

O plantel dos Sub-19 é composto, neste momento, por 20 jogadores, sendo que, a construção do plantel foi um trabalho uníssono entre equipa técnica e direção. Esta construção foi assente num perfil de atleta com o qual nos identificámos, sendo que, mantivemos alguns jogadores da equipa de sub-19 do ano anterior e da equipa de sub-17 que subiram de escalão, acrescentando a estes, um conjunto de jogadores que foram contactados pela equipa técnica/direção.

Numa tabela abaixo anexada, estão mencionados e caracterizados todos os atletas do plantel para a época 2020/2021.

*Tabela 2 - Plantel dos Sub-19 do Atlético Clube Alfenense*

Nome	Posição	Ano	Pé	Nome	Posição	Ano	Pé
Pedro	GR	2003	Direito	Ruca	MO	2002	Direito
Marco	GR	2002	Direito	Novais	EE	2003	Esquerdo
Pedro T	DC	2002	Direito	Gonçalo	ED	2003	Esquerdo
Martins	DC	2002	Direito	Jorge	ED/PL	2002	Direito
Tomás Gil	DC	2003	Direito	Spala	EE/PL	2002	Esquerdo
Filipe	DC	2002	Esquerdo	Rafa	PL	2002	Direito
Guilherme	DE	2002	Esquerdo				
Tiago C	DE	2002	Esquerdo				
André C	DE	2003	Esquerdo				
Pedro P	DD	2003	Direito				
Joel	DD	2002	Direito				
Luís O	MC	2004	Direito				
Areal	MC	2003	Direito				
João Braga	MC	2003	Direito				

### 3.6 Caracterização da Equipa Técnica

Como refere Padeira (2015), dada a complexidade do jogo, torna-se cada vez mais importante o treinador construir, à sua volta, uma estrutura que permita lidar adequadamente com a complexidade inerente à construção e gestão de uma equipa de Futebol, maximizando o potencial humano e desportivo das pessoas que estão sobre a sua liderança.

A equipa técnica dos Sub-19 é composta por 7 elementos, sendo eles, 1 Treinador Principal, 1 Treinador-Adjunto, 1 Treinador de Guarda Redes, 3 Diretores/Team Manager, 1 Fisioterapeuta. Cada elemento da equipa técnica tem a sua função bem conhecida e assimilada, no entanto, há uma grande ligação entre todos, para que cada processo seja trabalhado ao mais ínfimo pormenor.

Numa tabela abaixo anexada, estão mencionados e caracterizados todos os elementos da equipa técnica para a época 2020/2021.

Tabela 3 - Equipa Técnica dos Sub-19 do Atlético Clube Alfenense

Nome	Cargo
João Costa	Treinador Principal
Filipe Gonçalves	Treinador-Adjunto
Fernando	Treinador de Guarda Redes
Gomes	Team Manager
Sandra	Diretora
Anabela	Diretora
Inês Pontes	Fisioterapeuta

### 3.7 Enquadramento Competitivo

Durante a época Desportiva 2020/2021, os sub-19 do Atlético Clube Alfenense estavam inseridos na 2ª divisão Distrital da AF Porto. Infelizmente, por motivos relacionados com a pandemia provocada pelo vírus Sars-Cov2, vulgo Covid-19, a competição acabou por não se iniciar ao momento da realização deste relatório de estágio. Posto isto, infelizmente não tenho um enquadramento competitivo para apresentar.

### 3.8 Calendarização e Reflexão do Contexto Competitivo

Recentemente, o escalão de Juniores Sub-19 do AC Alfenense, esteve inserido na 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores e aquando da minha chegada ao clube como Treinador Principal deste escalão, me propus através de um projeto sólido colocar o mesmo novamente nesse patamar competitivo, num período entre 3 e 4 anos. Para que isso fosse possível, era importantíssimo que na época desportiva corrente a equipa alcançasse a subida à 1ªdivisão da AF Porto.

Paralelamente a esse objetivo competitivo, existia um objetivo formativo, no sentido de potenciar ao máximo todos os atletas do escalão, por forma a colocar atletas no escalão sénior, não só do clube, como de clubes com ainda maior dimensão se possível.

Infelizmente, por conta de uma pandemia que assolou todo o mundo, as competições distritais de formação estiveram totalmente suspensas durante grande parte da época, tendo sido

realizada uma competição de carácter meramente participativo por parte da AF Porto, no sentido dos atletas não ficarem totalmente sem competir durante uma época inteira.

Se por um lado, isto foi negativo para nós enquanto equipa com claras ambições de alcançar a subida de divisão, por outro, permitiu-nos consolidar ainda mais o nosso modelo e o nosso “jogar” para que na época seguinte, mantendo a espinha dorsal do plantel, possamos ser ainda mais fortes.

## 4. Intervenção profissional

### 4.1 Funções e Responsabilidades

Neste ponto do relatório são descritas todas as funções e responsabilidades que me competiam na função de Treinador Principal da equipa técnica dos Sub-19 do Atlético Clube Alfenense. Segundo Garganta, (2004) o papel do treinador de Futebol não deve, assim, ser entendido nos limites restritos do “técnico”, do instrutor ou do adestrador, pois dele se espera que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos atletas a seu cargo, induzindo a transformação e o refinamento dos comportamentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo. As funções da equipa técnica foram distribuídas por mim, sendo que eu supervisionava todas elas. Posto isto, ao nível do treino, competia-me, em consonância com o Treinador-Adjunto, todo o trabalho de Planeamento (Macro ciclos, Mesociclos, Microciclos e UT) e Operacionalização (Montagem do treino, feedback durante os exercícios realizados), bem como Análise e Reflexão, posteriores. No que diz respeito ao jogo (que infelizmente não tivemos oportunidade de participar em nenhum) competia-me a realização da preleção, feedbacks durante o mesmo e tomada de decisão no momento das substituições. No pós-jogo, em parceria com o Treinador-Adjunto, fazíamos a análise do mesmo, transferindo a informação para o momento do treino, por forma a melhorar os aspetos menos bons e potenciar os melhores.

#### 4.1.1 Treino e Jogo

Tabela 4 - Descrição de tarefas

Tarefas			
De Treino	Do Jogo	No Treino	No Jogo
-Reunião de equipa Técnica; -Planeamento das Unidades de Treino; -Análise e Reflexão do Treino	-Escolha dos 18 convocados e 11 inicial; -Análise e Reflexão do Jogo com transfeere para a próxima semana	- Operacionalização do Treino; -Feedback durante os exercícios	-Preleção pré Jogo; -Intervenção com feedback no aquecimento; -Feedback durante o jogo + substituições

## **Treino:**

A organização do treino em Futebol é um processo metodológico e pedagógico complexo, que visa a obtenção de elevados desempenhos competitivos pelas equipas e jogadores (Garganta, 2004). Como refere Silva (2004), o planeamento do treino é a fase fulcral de toda a organização do processo de treino. Neste sentido, a problemática do planeamento e periodização do processo de treino é uma preocupação central de qualquer treinador, tendo este que equacionar uma diversidade de problemas de natureza metodológica. Este é um dos momentos mais importantes da nossa intervenção enquanto treinadores de futebol, o momento do treino é absolutamente crucial para o sucesso/insucesso da equipa, uma vez que, é no treino que assimilamos e consolidamos todos os comportamentos que queremos ver refletidos em campo no momento competitivo.

Antes, durante e após o treino existe um conjunto de tarefas a cumprir, sendo estas:

**Reunião da equipa técnica:** Neste momento é discutido tudo o que vai acontecer na semana de treinos seguinte, em conjunto com a análise ao jogo anterior. Antes de todas as UT existe também uma reunião para discussão e planeamento das mesmas.

**Planeamento das UT:** Como foi acima referido, antes de cada UT existe uma reunião onde é planeado o treino seguinte, tendo em conta aquilo que pretendemos trabalhar em consonância com a nossa ideia de jogo, aspetos a melhorar e realçar do jogo anterior e pontos estratégicos chave para o jogo seguinte, obviamente cumprindo com as necessidades fisiológicas correspondentes ao treino em questão.

**Análise e Reflexão do Treino:** No final de cada treino é feita uma análise e reflexão do mesmo por parte da equipa técnica, com vista a melhorar os aspetos menos positivos do mesmo e realçar o que de melhor aconteceu, informação esta que será utilizada em UT seguintes.

**Operacionalização do Treino:** Após o planeamento das UT, é necessário que isso seja posto em prática, algo que acontece através da operacionalização do mesmo. Durante a operacionalização, é importante que haja uma capacidade de aplicar os conteúdos teóricos e aquilo tudo o que foi analisado e pensado durante o planeamento e muitas vezes é essencial que haja capacidade de adaptação.

**Feedback durante os exercícios:** Compete-me, durante as UT'S dar feedback instrutivo/corretivo durante a realização dos exercícios. O *feedback* é algo essencial no

sucesso/insucesso do exercício, podendo através dele alterar a intensidade e qualidade do mesmo.

### **Jogo:**

**Escolha dos 18 convocados e 11 Inicial:** Enquanto Treinador Principal é da minha competência em conjunto com o Treinador-Adjunto a escolha dos 18 jogadores que serão levados a competir no jogo seguinte, obviamente esta é uma decisão tomada com base naquilo que aconteceu durante a semana de treinos e também com as características do jogo em questão.

**Análise e Reflexão do Jogo:** Na primeira reunião da equipa técnica realizada após o jogo é feita uma reflexão do mesmo, por forma a detetar o que correu melhor e pior, transferindo isso no planeamento da semana de treino seguinte.

**Preleção Pré Jogo:** A parte vulgarmente conhecida como Palestra é também um momento que me compete enquanto treinador principal. Neste momento, o objetivo é passar informação relativa ao jogo de forma bastante sucinta, bem como dar uma injeção de motivação aos atletas.

**Intervenção com *feedback* durante o aquecimento:** O aquecimento do jogo é feito pelo Treinador-Adjunto, no entanto, durante o mesmo, intervenho com *feedbacks* corretivos e motivacionais, individuais e coletivos.

***Feedback* durante o Jogo + Substituições:** Durante o jogo é da minha competência comunicar com os jogadores através de *feedbacks* motivacionais, corretivos e instrutivos, bem como, utilizar estrategicamente os jogadores á minha disposição no banco para acrescentarem algo ao jogo, através das substituições.

## **5. Modelo de Jogo**

Frade (2013) diz-nos que antes está a Ideia de Jogo e só depois está o Modelo de Jogo.

Tamarit, (2013) diz-nos que o Modelo de Jogo é a Ideia de Jogo inicial do treinador adaptada e concretizada à realidade. Assim sendo, deverá conter os Momentos que formam o Jogo (Momento Ofensivo, Momento Defensivo, Transição Ofensiva, Transição Defensiva, Esquemas Estratégicos Ofensivos e Esquemas Estratégicos Defensivos) e deverá permitir lidar melhor com as características dos seus instantes, através dos seus MacroPrincípios, SubPrincípios e SubSubPrincípios de Jogo, os quais deverão ser os que orientarão todo o

processo, desde o primeiro ao último dia da temporada, procurando-se a concretização de um determinado jogar.

A criação/existência de um modelo de jogo numa equipa de futebol é essencial, assumindo-se como ponto de orientação de todo processo. O modelo de treino, os exercícios utilizados e o perfil de jogador pretendido são diretamente afetados pelo modelo de jogo.

## 5.1 Sistemas de Jogo

Durante a fase pré-competitiva foram testados 2 sistemas de jogo, um deles primava por ter uma linha defensiva de 4 jogadores, um MD declarado e dois MI com maior chegada ao último terço. O outro contemplava a utilização de uma linha defensiva de 3 elementos, aos quais se juntavam 2 L no Momento Defensivo, 2 MC mais posicionais, passando a ser os 2 AI a jogar por dentro, em zonas de criação.

De qualquer forma, o sistema utilizado não belisca em praticamente nada a nossa ideia e o nosso jogar, uma vez que, esta é baseada muito mais em conceitos dos que em sistemas. Pretendemos que certos tipos de comportamentos existam sempre dentro do campo, independentemente do sistema a ser utilizado. As tarefas são as mesmas, elas são atribuídas a jogadores diferentes dependendo do sistema.



Figura 4 - 1-4-3-3

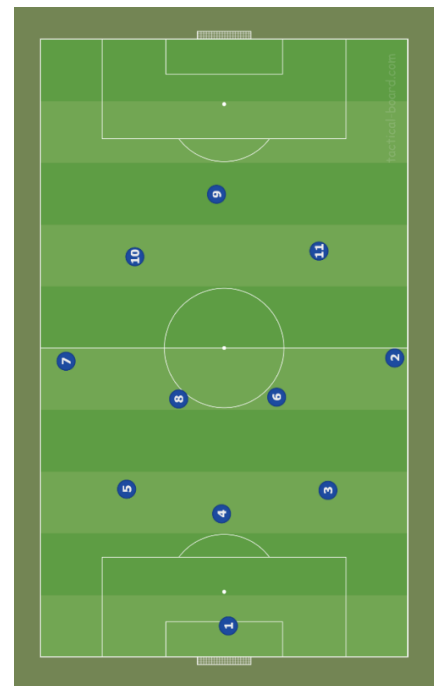


Figura 3 - 1-3-4-3

## 5.2 Momentos do Jogo



### 5.2.1 Organização Ofensiva

#### **Grande Princípio:**

Circulação rápida e objetiva da bola, por forma a criar desorganização na equipa adversária e dessa forma encontrar espaços livres que nos levem a criar situações de finalização.

#### **Sub Princípio:**

Devem procurar que existam 4 linhas de passe distintas, uma vertical, uma de largura, uma de segurança e uma interior para a variação do centro de jogo. Tentar acelerar sempre a bola através do passe, sendo que com espaço, podem e devem acelerar com bola por forma a atrair e soltar. Procurar modificar o tipo de passe, alternando entre o passe curto e longo e mais acelerado ou mais lento, conforme o momento e objetivo. Variar entre a circulação na largura

(para abrir espaços no corredor central) e na profundidade (após encontrados esses mesmos espaços).

### **Fase de construção:**

Sem pressão procurar iniciar a construção de forma curta, com a bola entrar num dos DC.

Com pressão procuramos baixar os nossos médios por forma a atrair o adversário e a bola é colocada preferencialmente num dos DL ou então num dos EXT que procuram o espaço atrás da linha média do adversário que foi atraída pelos nossos médios. Como último recurso, a bola é colocada longa pelo nosso GR no nosso PL que procura pentear para a diagonal dos extremos ou então no apoio frontal de um dos médios interiores que se aproxima dele.

Após a bola entrar no DC, no caso de uma saída a 4, os DL estão bem abertos, mas não muito projetados por forma a serem uma linha de passe viável. Nesta forma de sair, os EXT mantêm-se também bem abertos sendo os MI a garantir as linhas de passe por dentro. No caso de uma saída a 3 criada por um dos médios, de preferência entrando no corredor lateral uma vez que será normalmente para esse espaço que nos encaminharão e dessa forma poderá dar outro critério e descobrir linhas diferentes através do passe. Os DL bem projetados (na linha dos médios) e neste momento os extremos colocam-se bem por dentro garantindo linhas de passe interiores e verticais para poderem acelerar. Em qualquer um destes momentos, deve ser criado um losango no corredor lateral que garanta linhas de passe, em largura, vertical, e de variação do centro de jogo.

### **Fase de criação**

Este deve ser o momento de aceleração, procurando chegar a zonas de finalização:

EXT podem: receber por dentro e acelerar procurando combinar e penetrar ou então ligando com o corredor contrário; receber abertos e partir para situações de 1x1 ou 2 para um com a envolvimento do La do lado da bola.

MI podem: Servir de ligação para variar o centro do jogo; Combinar a 3 no corredor lateral com o EXT e L; Fazer Roturas de Trás para a frente (de preferência entre L e CA)

AV pode: Jogar em apoio para tabelar ou rodar e acelerar; fazer roturas e diagonais curtas no corredor central; realizar roturas de dentro para fora, fazendo uma troca praticamente direta com o EXT.

**Fase de Finalização:** - Cruzamento com as três zonas preenchidas (AV ao 1º poste ou zona central da baliza, EXT do corredor contrário ao 2º poste, médio interior do lado contrário na zona da marca de grande penalidade, médio interior do lado da bola à entrada da área preparado para cruzamento atrasado ou segunda bola;

- Rematar de longe sempre que haja espaço.

### 5.2.2 Transição Defensiva

**Grande Princípio:** É primitivo que haja uma mudança de atitude após a perda da bola, reagindo rápido, por forma a, não só, impedir o contra-ataque, mas também dar tempos aos restantes colegas de recuperar e assim estabelecer uma relação numérica favorável.

**Sub Princípio:** O pressing deve ser efetuado de forma estruturada, com o jogador mais próximo do portador a efetuar a pressão enquanto os restantes realizam as coberturas, fechando os espaços.

### 5.2.3 Organização Defensiva

**Grande Princípio:** Efetuar uma defesa à zona, com as zonas de pressão bem definidas e que variam em consonância com a estratégia do jogo. Após essa zona de pressão estar definida a equipa deve pressionar forte de forma a conquistar a posse da bola, ou pelo menos, provocar o erro do mesmo.

**Sub Princípio:** A pressão ao portador da bola é efetuada pelo jogador mais próximo, juntamente com as coberturas dos jogadores mais próximos deste. A restante equipa realiza os respetivos equilíbrios. Há um princípio defensivo que está maioritariamente presente na nossa Organização Defensiva, devemos fechar sempre o corredor central, colocando-nos entre o adversário e a nossa baliza, orientando-o para fora, salvo exceções estratégicas.

Diferentes estratégias utilizadas:

**Bloco Baixo:** Posicionados num sistema tático de 1-4-1-4-1, toda a equipa posicionada atrás da linha do meio-campo, com a primeira linha de pressão tendo essa mesma linha do meio-campo como referência, fazendo uma basculação equilibrada, apenas intensificando a pressão aquando da existência de indicadores de pressão.

**Bloco Médio:** Posicionados igualmente num sistema tático de 1-4-1-4-1, com a primeira linha posicionada um pouco á frente da linha do meio-campo, efetuando também uma basculação equilibrada, condicionando o adversário para o corredor lateral, aumentando os indícios de pressão nesse momento.

**Bloco Alto:** Condicionar logo na primeira fase do adversário, defendendo á zona, mas utilizando até por vezes referências individuais, por forma a não deixar o adversário jogar.

Existem, no entanto, situações momentâneas do jogo em que devemos intensificar a nossa pressão, chamamos a isso, indicadores de pressão, que são os seguintes:

- Bola no Ar;
- Bola para Trás;
- Mau controlo de bola/receção;
- Bola no corredor lateral;
- Adversário de costas.

#### **5.2.4 Transição Ofensiva:**

##### **Grande Princípio:**

O grande objetivo da transição ofensiva é aproveitar uma situação de menor organização do adversário, aproveitando muitas vezes uma relação numérica favorável.

##### **Sub Princípio:**

É importante para uma transição ter sucesso que a bola seja retirada da zona de pressão rapidamente, seja através de passes mais curtos, ou através de uma bola mais longa numa referência, depois deverá haver um ataque rápido à profundidade, ou até mesmo uma condução em velocidade para atrair e depois soltar num colega que esteja em posição mais favorável para terminar a jogada. É igualmente importante percebermos rapidamente se existe possibilidade de sucesso na transição e no caso de perdermos o timing ou a relação numérica favorável, devemos guardar a posse da bola, entrando assim em ataque posicional.

## 5.2.5 Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos:

### **Defensivos:**

**Livres:** 2 jogadores na barreira; 1 jogador à frente da linha; linha de 5; 1 jogador na segunda bola; 1 ou 2 jogadores na frente dependendo dos jogadores que o adversário coloca na área. É condição obrigatória que este posicionamento aconteça de forma rápida.

**Cantos:** 7 jogadores defendem à zona, 2 jogadores marcam H x H as referências do adversário. 1 jogador na segunda bola. É condição obrigatória que este posicionamento aconteça de forma rápida.

### **Ofensivos:**

**Livres:** Pode ser executado de forma direta ou rápida, não acontecendo isso, deve ser realizada uma das combinações treinadas que contempla entre 2 e 4 jogadores. Há também a hipótese de colocar a bola na área, momento em que é importante serem incisivos e fortes nesse momento.

**Cantos:** Há 2 combinações curtas predefinidas e devidamente treinadas, sendo que podemos acrescentar alguma mais tendo em conta o adversário. Quando a bola é colocada na área é importante que cada jogador cumpra a sua função e apareça onde deve, sendo forte e incisivo no ataque á bola.

## 6. Modelo de Treino

Na opinião de (Raposo, 2002), a sessão de treino é o sistema de ligação de todo o sistema de preparação para o atleta. Posto isto, sentimos que é importantíssimo existir um modelo de treino da mesma forma que existe um modelo de jogo. Segundo (Almeida, 2014), Este processo de organização e planeamento do treino, contemplado em estreita relação com a performance em competição, parece ser um dos procedimentos operacionais da função de treinador, mais determinantes na tentativa de alcançar o sucesso desportivo.

No que ao modelo de treino diz respeito, existem alguns princípios que estão sempre presentes:

- Especificidade;
- Progressão Pedagógica;
- Competitividade;
- Representatividade.

O planeamento das UT deve ter sempre como principal objetivo o melhoramento do nosso jogar enquanto equipa, no sentido de consolidar e potenciar os nossos pontos mais fortes e melhorar aqueles pontos em que não somos tão fortes.

É também de importância cabal que se faça uma análise a todo o contexto em que estamos inseridos, avaliando todos os seguintes fatores:

### **1. Características dos jogadores**

- Quem são?;
- Como são?;
- Como estão?;
- Quantos São?.

### **2. Características do nível competitivo**

- Características da modalidade;
- Características do quadro competitivo;
- Características dos adversários.

### **3. Caracterização das condições de trabalho**

- Recursos materiais;
- Recursos humanos;
- Apoio logístico;
- Recursos económicos;
- Tempo de preparação.

## 7. Caracterização do período Preparatório, competitivo e Pós Competitivo

### 7.1 Período Preparatório

Perroni et al., (2019) concluíram que os jogadores precisam de estímulos que permitam uma adaptação adequada ao esforço de jogo, tendo o treinador que perceber as respostas físicas e mentais do jogador para otimizar da melhor forma a pré-época.

O Período Preparatório é o intervalo de tempo no qual não existe qualquer tipo de competição oficial. Neste período de tempo a equipa técnica pretende começar a transmitir as suas ideias, quer técnico-táticas como de valores morais e sociais, preocupando-se, igualmente, com a construção de um espírito de grupo e camaradagem muito fortes.

Este período teria uma duração prevista de 5 semanas, onde seriam realizadas 15 UT e 6 jogos de preparação. Contudo, devido à pandemia de covid-19, a competição não chegou a iniciar-se, pelo que este período se prolongou por um período quase “indeterminado”. Esta é uma fase da época em que a exigência em termos físicos e mentais é elevada para os atletas, uma vez que, por forma a nos prepararmos bem para a competição, os volumes e intensidades de treino são elevados, bem como a quantidade de informação passada aos atletas sobre a ideia de jogo.

#### Semana 1 – Período Preparatório

DT Atlético Clube Alfenense www.dossierdotreinador.com		Planeamento Semanal 31/ago a 06/set				
MICROCICLO 1 - MESOCICLO 1						
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA 20:30	HORA	HORA 20:30	HORA 20:30	HORA	HORA 15:00	HORA
LOCAL Estádio	LOCAL	LOCAL Campo de Treinos	LOCAL Estádio	LOCAL	LOCAL Salgueiros	LOCAL

Figura 5 - Microciclo 1

## Semana 2 – Período Preparatório

DT Atlético Clube Alfenense www.dossierdotreinador.com		MICROCICLO 1 - MESOCICLO 1					Planeamento Semanal 07/set a 13/set
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo	
MANHÃ							
HORA 20:30	HORA	HORA 20:30	HORA 20:30	HORA	HORA 15:00	HORA	
LOCAL Estádio	LOCAL	LOCAL Campo de Treinos	LOCAL Estádio	LOCAL	LOCAL Aldeia Nova	LOCAL	

Figura 6 - Microciclo 6

## Semana 3 – Período Preparatório

DT Atlético Clube Alfenense www.dossierdotreinador.com		MICROCICLO 1 - MESOCICLO 1					Planeamento Semanal 14/set a 20/set
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo	
MANHÃ							
HORA 20:30	HORA	HORA 20:30	HORA 20:30	HORA	HORA 15:00	HORA	
LOCAL Campo de Treinos	LOCAL	LOCAL Estádio	LOCAL Estádio	LOCAL	LOCAL Alfena	LOCAL	

Figura 7 – Microciclo 3

## Semana 4 – Período Preparatório

DT Atlético Clube Alfenense www.dossierdotreinador.com		MICROCICLO 1 - MESOCICLO 1					Planeamento Semanal 21/set a 27/set
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo	
MANHÃ							
HORA 20:30	HORA	HORA 20:30	HORA 20:30	HORA	HORA 17:00	HORA	
LOCAL Estádio	LOCAL	LOCAL Estádio	LOCAL Campo de Treinos	LOCAL	LOCAL Rio Tinto	LOCAL	

Figura 8 - Microciclo 4

## Semana 5 – Período Preparatório

MICROCICLO 5 - MESOCICLO 2						
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA 20:30	HORA	HORA 20:30	HORA 20:30	HORA	HORA 17:00	HORA
LOCAL Estádio	LOCAL	LOCAL Estádio	LOCAL Campo de Treinos	LOCAL	LOCAL Bougadense	LOCAL

Figura 9 - Microciclo 5

## Semana 6 – Período Preparatório

MICROCICLO 6 - MESOCICLO 2						
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA 20:30	HORA	HORA 20:30	HORA 20:30	HORA	HORA 15:00	HORA
LOCAL Estádio	LOCAL	LOCAL Estádio	LOCAL Campo de Treinos	LOCAL	LOCAL Gandra	LOCAL

Figura 10 - Microciclo 6

## 8. Reflexão sobre os microciclos

Os Microciclos escolhidos foram o 1 e o 24. Escolhi o primeiro microciclo por ter sido o primeiro do período preparatório e no qual nos preparamos para o primeiro jogo de preparação. O 24º foi por ser o primeiro na preparação de um jogo competitivo e também pela distância que os separa. Em todos os inícios de semana construíamos um microciclo relativo aos conteúdos a serem abordados nessa mesma semana, sendo que, isto não era 100% certo, uma vez que, poderiam surgir alterações durante as UT.

# 8.1 Microciclo 1

MICROCICLO 1 - MESOCICLO 1						
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
<b>MANHÃ</b>						
HORA 20:30	HORA	HORA 20:30	HORA 20:30	HORA	HORA 15:00	HORA
LOCAL Estádio	LOCAL	LOCAL Campo de Treinos	LOCAL Estádio	LOCAL	LOCAL Salgueiros	LOCAL
OBJETIVO(S) - Força e Resistência específica; - Volume e intensidades altas; - Manutenção em espaços reduzidos - Princípios e Sub-princípios da Organização Ofensiva Orientação dos apoios; Circulação rápida; Variação do centro de jogo;	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) - Força e Resistência específica; - Volume e intensidades altas; - Manutenção em espaços reduzidos - Princípios e Sub-princípios da Organização Defensiva Pressão no portador da bola; Fechar corredor central; Coberturas defensivas;	OBJETIVO(S) - Volumes altos e intensidades moderadas - Manutenção em espaços mais aproximados ao real de jogo - Princípios e Sub-Princípios dos vários momentos do Jogo.	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) Jogo Treino	OBJETIVO(S)

Figura 11 - Microciclo 1 (Completo)

## 8.1.1 Unidade de Treino nº1

**DT** Atlético Clube Alfensens..  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino  
**1**

Plano de Treino		Microciclo 1		Mesociclo 1		Período Preparatório	
Nº Jogadores	18	Data	31-08-2020, segunda-feira	Hora	20:30	Clima	Quente sem chuva
Volume	90						

**Material**

12 Bolas  
30 sinalizadores  
10 cones

**Objetivos Gerais**

Força e Resistência específicas;

**Objetivos Específicos**

Princípios e Subprincípios da Organização Ofensiva;

● Meiininhos

● 7x7+ 2

**1º Exercício**

4 x 3 min tempo  
16 número jogadores  
20 x 15 espaço

**Objetivo(s) específico(s)**  
Manutenção de posse de bola  
Variação de centro de jogo

**Descrição e Organização Metodológica**  
3x3 + 2  
10 passes = 1 ponto  
2 variações = 2 pontos  
3 passes-livres

**2º Exercício**

4x5 tempo  
16 número jogadores  
30 largura x 37-comp espaço

**Objetivo(s) específico(s)**  
Manutenção de Posse de bola;  
Variação do centro de jogo  
Trabalho de 3 corredores

**Descrição e Organização Metodológica**  
7 x 7 + 2  
GR + 8 x 8 + GR

Figura 12 - Unidade de treino nº 1

Sendo esta a primeira UT da época, o objetivo passava por conhecer um pouco mais dos atletas, deixando bem clarificados alguns valores e regras inegociáveis da nossa forma de trabalhar, juntando isto à parte do conteúdo correspondente ao modelo de jogo, que é importante ser assimilado desde o primeiro dia.

**Exercício nº1:** Meínhos 4x1. Este exercício tinha como função principal a ativação para o resto do treino, a recreação entre eles para se irem conhecendo melhor. *Feedback:* Passe, receção e orientação dos apoios. **Tempo:** 10'

**Exercício nº2:** Manutenção de Posse de Bola (3x3) + 2. Objetivo principal realizar 10 passes sem que a equipa adversária tocasse na bola ou então fazer 2 variações. A principal função do exercício é perceber que podemos encontrar mais espaço/tempo na largura e que a circulação nos 3 corredores nos permite guardar a bola e desorganizar o adversário para voltar a entrar no seu bloco. **Tempo:** 12'

**Exercício nº3:** (7x7) +2 com 4 balizas. Cada equipa defende 2 balizas. Objetivo é fazer golo numa das 2 balizas do adversário, sendo que se a bola for aos 2 corredores antes disso o ponto vale a dobrar. Este exercício é uma progressão do anterior em que aumentamos o espaço, o número de jogadores e acrescentamos o golo. Pretendemos novamente que entendam a noção de circulação pelos 3 corredores para entrar na estrutura do adversário. **Tempo:** 15'

**Exercício nº 4:** Jogo GR + 8 x 8 + GR. Este exercício teve como intenção a consolidação do que foi trabalhado nos exercícios anteriores. **Tempo:** 24'

## 8.1.2 Unidade de Treino nº2

**DT** Atlético Clube Alfenens.. Plano de Treino 2  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

Nº jogadores	14	Microciclo	1	Mesociclo	1	Período	Preparatório
Data	02-09-2020, quarta-feira	Hora	20:30	Clima	Quente sem chuva	Volume	
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos				
	Princípios e Subprincípios da Organização Defensiva		Pressão no portador da bola + Coberturas; Pressing e Basculação; Fechar Corredor Central				

● Exercício 1      ● Exercício 2

**Exercício 1:** 5x3 - Pressão no Portador + coberturas; Fechar corredor central. Organização Defensiva (analítica) Pressing e Basculação.

**Exercício 2:** 6x6 - Basculação Defensiva, Privilegiar fecho de corredor central. GR+6x6+GR.

30 tempo, 14 número, Meio Campo espaço

Figura 13 - Unidade de Treino nº 2

**Exercício nº1:** 5x3, 4 Jogadores nas arestas do quadrado, um em cada uma delas, com um 5º elemento dentro do quadrado para ligar. Estes 5 jogam contra 3 que não podem desarmar fora, apenas intercetar passe. O objetivo da equipa que ataca é trabalhar a circulação rápida por fora para libertar espaços dentro e utilizar esses mesmos espaços para ligar. O objetivo da equipa que defende é defender o corredor central, por forma a que o adversário não ligue por dentro.

**Exercício nº2:** Trabalho Analítico de Pressing 1ª fase de construção do Adversário. Objetivo deste exercício é consolidar comportamentos na 1ª fase de construção do adversário bem como definir as zonas/indicadores de pressão efetiva e respetivas coberturas/ajustes.

**Exercício nº3:** 6x6 com 3 balizas para cada equipa. Valorizando com 2 pontos baliza do meio. Objetivo é trabalhar circulação pelos 3 corredores, com variações rápidas do centro de jogo, mas privilegiando o corredor central.

**Exercício nº4:** GR + 6x6 + GR. Jogo com condicionantes. Objetivo é consolidar o que foi trabalhado no resto do treino.

### 8.1.3 Unidade de Treino nº 3

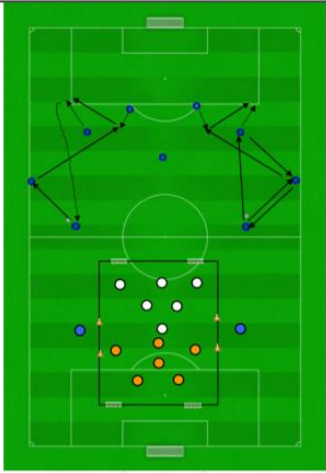
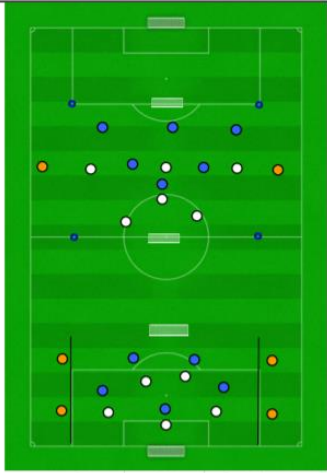
DT Atlético Clube Alfenens.. www.dossierdotreinador.com				Plano de Treino 3	
Plano de Treino					
Nº Jogadores	18	Microciclo	1	Mesociclo	1
Data	03-09-2020, quinta-feira	Hora	19:30	Clima	Frio sem chuva
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos		
● Ativação Geral + 1º Parte fundamental			● Exercício 2		
					
12' tempo 15 jogadores 3 balizas			15' tempo 15 jogadores 3 balizas		
Objetivo(s) específico(s)			Objetivo(s) específico(s)		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica		

Figura 14 - Unidade de Treino nº 3

**Exercício nº1:** Trabalho de passe em estrutura com consolidação de dinâmicas da ideia de jogo.

**Exercício nº2:** (5x5) + 2 com 2 balizas cada equipa. Objetivo do exercício: acelerar a circulação e variação do centro de jogo, ganhando espaço e tempo através da largura.

**Exercício nº3:** GR + 6 x 6 +GR + 2 (largura). Valorizar a dobrar bola que passe nos 3 corredores. Trabalho de ligação fora-dentro. Jogadores de dentro a arranjarem para receber.

**Exercício nº4:** Torneio de 3 equipas. Muitos momentos de finalização, aumento de índices de competitividade.

## 8.2 Microciclo 24

### 8.2.1 Unidade de Treino 1 - Microciclo 24

DT Atlético Clube Alfense www.dossierdotreinador.com							Planeamento Semanal 10/mai a 16/mai
MICROCICLO 24 - MESOCICLO 7							
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo	
MANHÃ							
HORA 20:30	HORA	HORA 20:30	HORA 19:30	HORA	HORA	HORA	
LOCAL Estádio	LOCAL	LOCAL Estádio	LOCAL Campo de Treinos	LOCAL	LOCAL	LOCAL	
OBJETIVO(S) -Trabalho de Macro Princípios e Sub Princípios da Organização Defensiva -Regime de força	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) -Trabalho de Macro Princípios e Sub Princípios da Organização Ofensiva -Regime de força	OBJETIVO(S) -Trabalho de Transições -Esquemas Táticos -Velocidade específica	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	

Figura 15 - Unidade de Treino 1 - Microciclo 24

**DT Atlético Clube Alfense..** Plano de Treino 72  
www.dossierdotreinador.com

**Plano de Treino**

Nº Jogadores 22	Microciclo 24	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 09-05-2021, domingo	Hora 20:30	Clima Quente sem chuva	Volume 90

<b>Material</b> -12 Bolas -Todos os Sinalizadores -10 Coletes de 2 cores	<b>Objetivos Gerais</b> -Regime de Força e Resistência	<b>Objetivos Específicos</b> -Indicadores/Zonas de Pressão -Basculação -Coberturas -Reação à perda
---	---	--

● Exercício 1

● Exercício 2

tempo  
 número  
 espaço

tempo  
 número  
 espaço

Figura 16 - Unidade de Treino 72

**Exercício nº1:** Ativação Geral com trabalho analítico de Pressing, zonas e momentos de pressão, coberturas e basculação. Decidimos realizar este trabalho de forma mais analítica novamente na semana do primeiro jogo competitivo por forma a consolidar muito bem este momento.

**Exercício nº2:** (4+1) x (4+1) - Equipa com bola faz circulação entre si, tentando colocar a bola no colega que está atrás da linha de pressão, por dentro da estrutura do adversário. Quem defende faz basculação em função da bola, saindo um dos defesas na pressão ao portador enquanto os restantes efetuam as devidas coberturas. Não pode desarmar, só intercetar.

Trabalho de pressão no portador + coberturas. Privilegiar o corredor central.

**Exercício nº3:** 6x3 - 3 equipas de 6 elementos divididas em 3 espaços. Manutenção de posse de bola por parte de uma das equipas de 6 elementos, com 3 elementos da equipa que está no meio a tentar recuperar. Efetuando 7 passes sucessivos, transitam para o corredor contrário. Equipa que defende se recuperar a bola, tenta colocá-la no campo contrário ou então um dos elementos tenta sair em condução por uma das arestas do retângulo.

Trabalho de coberturas defensivas e pressão no portador da bola + reação à perda.

**Exercício 4:** GR+10 x 10+GR

Jogo sem condicionantes.

O principal objetivo deste momento da unidade de treino é colocar em prática tudo o que foi assimilado nos exercícios anteriores. Dessa forma o foco por parte da equipa técnica estará no momento da Organização Defensiva.

## 8.2.2 Unidade de Treino 2 – Microciclo 24

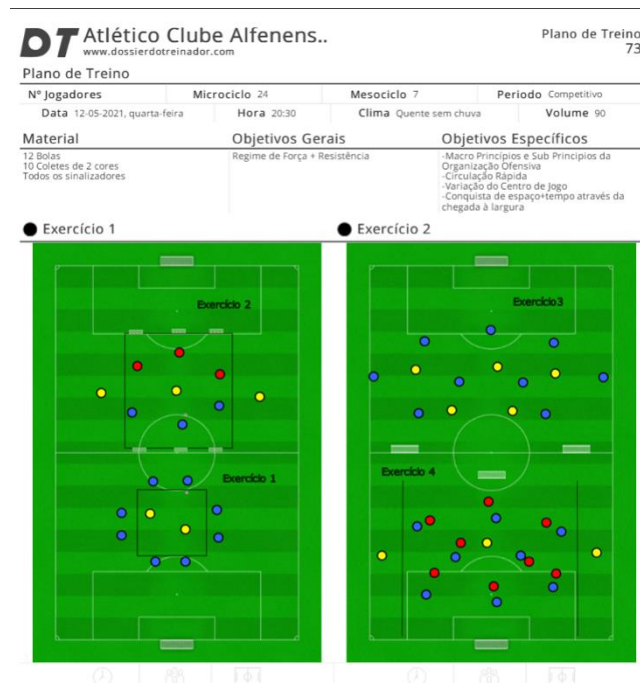


Figura 17 - Unidade de Treino 73

**Exercício nº1:** Meinhos 8x2 Manutenção de posse de bola de quem está por fora do meinho, quando esta for perdida, o jogador responsável por isso troca com o jogador que está há mais tempo no meio.

Trabalho de relação com a bola, passe, receção, orientação dos apoios e interceção.

**Exercício nº2:** (3x3) +3 – Manutenção da posse de bola em que cada uma das equipas defende 3 balizas. Golo na baliza do meio vale 2 pontos. Golo nas balizas da lateral valem 1 ponto. 8 passes entre os 3 jogadores de uma equipa vale 1 ponto.

Trabalho de circulação pelos 3 corredores. Conquistar espaço e tempo na lateral para após isso tentar penetrar por dentro. Ligações por dentro quando bola está no corredor lateral.

**Exercício nº3:** 9x5 – 9 Jogadores organizados em estrutura contra 5 jogadores que saem a pressionar. Objetivo, os 9 jogadores fazerem golo numa das duas balizas que estão no corredor. Equipa que defende faz ponto se fizer 4 passes após recuperação da bola. 2 grupos de 5 jogadores a saírem alternadamente.

Trabalho de primeira fase de construção e ligação com a segunda fase através da variação de centro de jogo, circulando pelos 3 corredores até conquistar espaço atrás/fora da pressão.

**Exercício nº4** (8x8) +3 – Jogo condicionado com apoios no corredor lateral. Golo com a bola a passar nos 3 corredores vale 2.

Trabalho de tudo o que foi abordado no resto da UT. Variação de Centro de Jogo, Ligação Fora-Dentro, Circulação Rápida, Conquista de tempo e espaço através da largura.

### 8.2.3 Unidade de Treino 3 – Microciclo 24

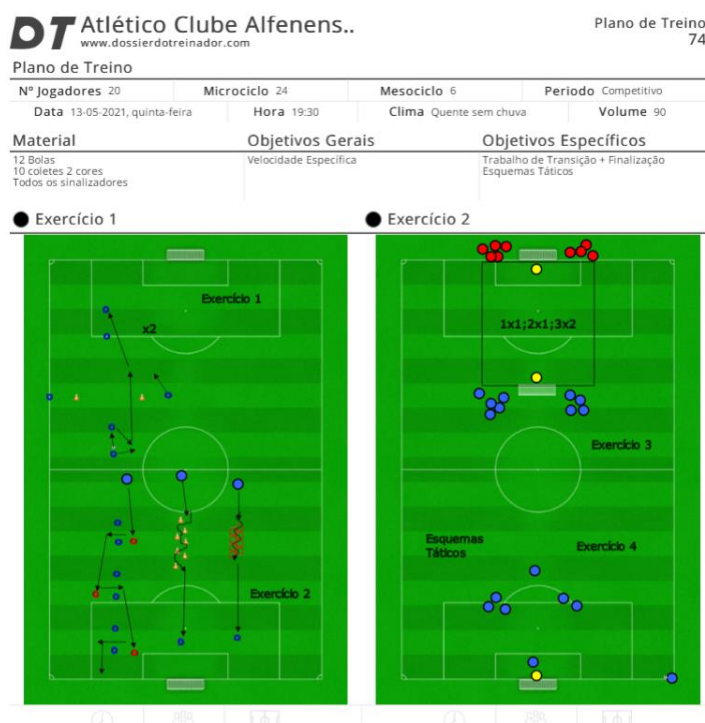


Figura 18 - Unidade de Treino 74

**Exercício nº1:** Exercício de passe com trabalho de relação com bola, passe, receção, timing de ataque à profundidade. Objetivo de ativar e preparar para o restante treino colocando no exercício um indicador de rotura do nosso modelo de jogo, o passe atrasado.

**Exercício nº2:** Trabalho de Velocidade e Mudança de Direção.

Divididos em 3 Grupos. Realiza 4 repetições em cada estação.

**Exercício nº3:** Jogo das Transições. Sai 1x0 de seguida 2x1 e por fim 3x2. Repete sucessivamente.

Trabalho de transição ofensiva em superioridade, transição defensiva em inferioridade e finalização.

**Exercício nº4:** Esquemas táticos Ofensivos e Defensivos. Cantos e Livres Laterais Ofensivos e Defensivos.

Neste momento pretendemos potenciar do ponto de vista ofensivo, 2 jogadas curtas combinadas que temos tanto nos cantos como nos livres laterais. No que diz respeito ao momento defensivo, consolidar a nossa forma de defender que é zona mista com 2 jogadores a marcar individualmente 2 referências do adversário e os restantes com uma atitude assertiva e posicionados de forma correta tentado evitar ao máximo que esses momentos se transformem em oportunidades contra.

## **9. Desenvolvimento Profissional**

### **9.1 Atlético Clube Alfenense – Treinador Principal**

A época 20/21 em termos de experiência foi diferente daquilo que tinha vivido até ao momento enquanto treinador, uma vez que, o escalão mais “alto” que tinha treinado era sub-13 e, por esse mesmo motivo, o facto de assumir o escalão de sub-19 enquanto treinador principal permitiu-me vivenciar situações diferentes, não só do ponto de vista do treino, como também da gestão de grupo. Nesse sentido, em suma, penso que me garantiu um desenvolvimento profissional tremendo.

Os desafios começaram logo ainda antes da época oficial se iniciar, na elaboração do plantel. A equipa de Sub-17 que passaria a Sub-19 esta época teve resultados bastante positivos no seu campeonato e possuía jogadores com bastante qualidade. Dessa forma, e pelo facto de os Sub-19 competirem na 2ª Divisão Distrital, foi um desafio enorme convencer esses mesmos jogadores a continuar no clube, uma vez que, tinham propostas aliciantes de outros clubes com dimensões diferentes. Esse momento de “negociação” foi um desafio essencialmente por ter sido a primeira vez que o estava a fazer, mas também porque tive de argumentar com valias diferentes daquelas que os restantes clubes o fizeram.

Como é do conhecimento geral, os recursos neste nível não são enormes e, dessa forma, as equipas técnicas não são muito alargadas, o que, inevitavelmente, faz com que sejam distribuídas mais tarefas por cada elemento. Isso, de certa forma, acaba por ser mais desgastante, mas ao mesmo tempo contribui bastante para o desenvolvimento enquanto treinador.



*Figura 19 - Momento de treino dos Sub-19 do A.C.Alfenense*

## **9.2 Recreio Desportivo de Águeda**

No dia 03/03/2021 estavam os treinos presenciais parados no Atlético Clube Alfenense devido ao momento pandémico atravessado e surgiu, através de um contacto efetuado pelo Treinador Principal, a oportunidade de trabalhar como Treinador-Adjunto no Recreio Desportivo de Águeda, equipa que militava, ao momento, no Campeonato de Portugal.

As minhas funções passavam por: Planeamento e Operacionalização das UT; Observação e Análise do adversário; Feedback de Instrução Individual no Pré Jogo; Operacionalização do Aquecimento de Jogo.

Relativamente ao Planeamento e Operacionalização das UT, não foi algo que me causasse muitos constrangimentos, uma vez que, é um dos momentos pelo qual tenho mais interesse. O facto de os microciclos serem mais carregados do que o que estava habituado normalmente, ocupou-me um pouco mais tempo que o normal a planear e exigiu um pouco mais da minha capacidade de criar, mas penso que foi uma componente em que me destaquei claramente pela positiva.

No que diz respeito à Observação e Análise do Adversário, as maiores dificuldades que senti relacionaram-se com a utilização de softwares de edição de vídeo, por ser um elemento que não domino na totalidade. No entanto, foquei-me, essencialmente, na qualidade da informação e apresentação, tendo sido, na minha opinião, bem-sucedido também nessa tarefa.

O *Feedback* de Instrução Individual no Pré Jogo era uma função na qual me conseguia sentir muito útil e isso deveu-se ao facto de os atletas estarem bastante interessados na informação que tinha para lhes passar, podendo esta ser relativa a características individuais de

um adversário, ou comportamentos específicos do nosso jogador, inseridos na nossa estratégia coletiva para o jogo.

Quanto ao Aquecimento de Jogo, foi algo com o qual pretendi ter algum cuidado para não inserir mudanças demasiado bruscas relativamente ao que realizavam antes da minha chegada, no sentido de não criar esse impacto num momento que antecede o jogo. Também por achar que a relação entre os prós e os contras de uma alteração nesse aspeto seria muito reduzida.

O contexto profissional com que me deparei neste desafio, aliado às condições excelentes de trabalho tornaram este momento, num momento de muita evolução e desenvolvimento, ainda que tenha sido por um curto espaço de tempo.

Um dos maiores desafios prendeu-se com a comunicação com os atletas, uma vez que, se tratava de uma equipa sénior (primeira vez que estava inserido neste contexto) com atletas que tinham uma vasta experiência no futebol, em níveis profissionais.

Em suma, esta experiência foi muito importante para o meu desenvolvimento profissional, por tudo o que envolveu em termos de conhecimento, mas também, pela oportunidade de vivenciar um dia a dia num contexto profissional.



*Figura 20 - Momento final de uma Unidade de Treino – Recreio Desportivo de Águeda*

### **9.3 Leitura de Livros e Artigos sobre o Treino e o Jogo.**

Durante este ano de trabalho, guardei em média 30 minutos em 3/4 dias da semana para a leitura de livros e artigos relacionados com o Treino e o Jogo de Futebol. Entre esses destaco os seguintes:

- Periodização Tática – Julian Bertazzo Tobar
- Futebol a sério – Carlos Daniel
- Artigos da Página *The Coaches Voice Academy*

## Conclusão

Com a realização deste estágio foi possível desenvolver bastante as minhas aptidões enquanto treinador de futebol, uma vez que, como já referi anteriormente, foi a primeira vez que trabalhei com uma equipa que continha bastantes atletas maiores de idade e isso representou sem dúvida um desafio para e mim e para a restante equipa técnica.

O facto de a época transata ter sido realizada sob o assolo de uma pandemia mundial não facilitou nada o processo, no entanto, tentamos ver isso sempre como mais um desafio para nós, no sentido de manter a equipa sempre motivada para treinar sem que existisse competição. É de conhecimento geral que o modelo de jogo necessita de ser testado em jogo, passo a redundância, e que apenas com recurso ao treino torna-se escasso e mais difícil o seu desenvolvimento.

A passagem como Treinador-Adjunto, pelo Recreio Desportivo de Águeda durante esta época desportiva foi bastante importante, não só por ser a minha primeira experiência num contexto profissional, mas essencialmente por toda a liberdade que me foi dada pelo Treinador Principal, uma vez que, fiquei responsável por grande parte do Planeamento e Operacionalização das Unidades de Treino.

Em suma, posso dizer que, hoje sinto-me um melhor treinador do que há 1 ano, não só mais competente, mas também mais maduro e com uma maior capacidade de me adaptar aos diferentes contextos. Consequência disso é o facto de me terem convidado a continuar como Treinador Principal dos Sub-19 do Atlético Clube Alfenense. Espero que seja uma época que nos possibilite lutar pelos nosso objetivos.

## Referências Bibliográficas

- Garcia Lopes De Almeida, R. M. (2014). Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. 99. Retrieved from <http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/5409>
- Garganta, J. (2004). Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo. Campo das Letras. Porto
- Garganta, J. (2001). Conocimiento y acción en el fútbol. Tender un puente entre la táctica y la técnica. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, XV (1). 15-23.
- Padeira, D. (2015). Do modelo de jogo e treino à liderança de uma equipa de futebol. Universidade de Lisboa. Lisboa
- Perroni, F. (2019). Effect of pre-season training phase on anthropometric, hormonal and fitness parameters in young soccer players. *Journal PLoS One*
- Raposo, A. (2002). O Planeamento do Treino Desportivo - Desportos Individuais.
- Silva, F. (1998). Planejamento e Periodização do Treino Desportivo: mudanças e perspectivas. In *Treinamento Desportivo: reflexões e experiências*, pp.: 29-47. Ed. Universitária/UFPB. João Pessoa.
- Tamarit, X. (2013). Periodización Táctica vs Periodización Táctica. [s. l.]. MBF.
- Tani, G. (1991). Aprendizagem motora e esporte de rendimento: um caso de divórcio sem casamento. In. Barbanti VJ, Amadio AC, Bento JO, Marques AT, orgs. *Esporte e Atividade Física: interação entre rendimento e saúde*. São Paulo: Manole, 2001, p. 145-62.