



Instituto Superior de Ciências Educativas

Mestrado em treino desportivo

**Relatório Apresentado no Âmbito da Unidade Curricular de
Estágio em Modalidade Desportiva**

**O Contexto de Estágio no Âmbito da Modalidade de
Futebol no Clube Atlético Clube da Malveira**

Júri:

Presidente

Professor Doutor Paulo Malico de Sousa

Arguente

Professor Doutor Fernando Santos

Orientador Académico

Professor Doutor Valter Pinheiro

João Pedro Carvalho

2020



Índice

Índice.....	2
Agradecimentos.....	4
Resumo.....	6
Introdução.....	8
Objetivos Gerais.....	10
Objetivos Específicos.....	10
Revisão de Literatura	11
Periodização do treino	11
Microciclo	13
Modelo de jogo.....	14
Jogos reduzidos e condicionados.....	15
Observação e análise	16
Comportamento do treinador em treino e em competição	17
Relação entre Pais - Treinador - Atletas	18
Descrição do contexto.....	21
Avaliação individual de cada atleta.....	22
Análise inicial do contexto.....	25
Grelha de auto-avaliação dos atletas.....	25
Pontos fracos e fortes da Equipa no período pré-competitivo (pré-época)	27
Avaliação Geral de cada Microciclo da pré-época	27
Período Preparatório	27
Pontos fracos e fortes do Estagiário no período pré-competitivo (pré-época)	34
Período Competitivo	34
Período de Quarentena.....	81
Recuperação	96
Discussão.....	97
Periodização do treino	97
Microciclo	98
Modelo de jogo.....	99
Jogos reduzidos e condicionados.....	99



Observação e análise	100
Comportamento do treinador em treino e em competição	100
Relação entre Pais - Treinador - Atletas	101
Conclusões.....	102
Avaliação individual final de cada atleta	104
Avaliação final dos Guarda-Redes	105
Teste de velocidade	106
Referências Bibliográficas	107
Anexos.....	110
Microciclo Padrão	110
UT - 1	110
UT - 2	111
UT - 3	112
Gráficos	113
Mapa de Assiduidade	114
Classificação.....	115
Fotos.....	116

Agradecimentos

Primeiramente, e como não poderia deixar de o fazer, agradecer aos meus pais pelo apoio e motivação que me deram ao longo de todo o meu percurso académico. Foram incansáveis em todos os momentos marcantes da minha vida e neste, não foi exceção. Sem eles não teria embarcado nesta viagem difícil, turbulenta e que em muitos momentos o cansaço e o receio se apoderaram de mim, mas que no fim consegui ultrapassá-los graças aos seus conselhos, palavras de incentivo, de força, de coragem e fé, que fez com que conseguisse manter e levar esta navegação a bom porto. Sem estes dois amores da minha vida não era certamente o homem e ser humano que sou hoje, a eles, tudo devo. Sou eternamente grato e feliz por os ter na minha vida e por ser seu filho. Confesso que ao escrever estas palavras de forma a homenageá-los, as lágrimas correm-me pela cara, pois tudo o que possa dizer é pouco para qualificar o amor e admiração que sinto por eles.

Em segundo lugar agradecer aos meus amigos e alguns colegas de turma que começaram esta caminhada ao meu lado há cinco anos atrás e que a concluímos juntos, como é o caso do Bruno Silva. Um amigo que ganhei para a vida e que me ajudou imenso neste trajecto, apoiou-me e ensinou-me o que é ter disciplina, ambição e foco em tudo o que fazemos, e que sem ele este percurso não era certamente tão enriquecedor, motivante e bonito como foi. Ao Afonso, colega que tive o prazer de conhecer melhor durante este mestrado e de quem me tornei amigo, um ser humano brilhante e com quem aprendi muito dentro do contexto académico mas fora dele também, obrigado pela amizade, pelos conselhos e partilhas amigo. Aos colegas de mestrado, nomeadamente o Gonçalo, Camacho, Chumbinho, Diogo, Duarte, e em especial o Mauro e o João Carvalho que á semelhança do Bruno Silva iniciámos este percurso á cinco anos atrás e vamos termina-lo juntos o meu agradecimento pelos momentos vividos que tanto me fizeram crescer e aprender como treinador e acima de tudo enquanto pessoa e ser humano.

À minha namorada Ana um obrigado do fundo do coração, pessoa que me apoiou muito nestes dois últimos anos, nunca me deixando fugir da rota e do rumo certo, mesmo quando parecia que andava à deriva e sem norte, foi sempre a minha bússola orientadora e conduziu-me sempre de volta ao caminho certo. Não é fácil não ter tempo para a vida pessoal mas com uma mulher assim tudo é superado e ultrapassado com mais facilidade e alegria.

Ao meu irmão Mauro que mesmo longe de Portugal, com uma chamada conseguia levantar-me o astral em momentos de dúvida ou incerteza se conseguiria levar tudo até ao fim. Obrigado mano.

Ao meu amigo para vida Hugo Firmino por estar sempre presente quando precisei, nas mais variadas situações e por vezes em horários pouco comuns. Sempre disponível para me ouvir e muitas vezes “aturar”, mas que me deu sempre ânimo e alma para continuar o meu percurso. Sou grato e feliz por ter um amigo assim, obrigado.

Neste longo percurso existem sempre docentes que nos marcam, nos ajudam e que sem eles não seríamos certamente tão capazes e não estaríamos tão preparados para entrar neste mercado feroz e voraz como o das ciências do desporto, como tal não



poderia esquecer o contributo essencial do professor doutor Paulo Malico e do professor doutor Valter Pinheiro, e a eles o meu eterno obrigado.

Por último, mas não menos importante agradecer ao Atlético Clube da Malveira, na pessoa do Presidente Nelson Picarete, por me ter dado a oportunidade de fazer este estágio no clube que dirige, aos meus colegas de equipa técnica Nuno e Ricardo o meu muito obrigado pelo respeito e amizade com que me acolheram e agiram comigo ao longo do ano e pela aprendizagem conjunta que tivemos. Por fim, não poderia esquecer e agradecer aos meus atletas de infantis de 7 do Atlético Clube da Malveira e respetivos pais pelo carinho e respeito com que me receberam e trataram ao longo desta época.

Resumo

O estágio deste mestrado teve como objetivos primordiais desenvolver competências em vários campos, desde a criação, organização e desenvolvimento de um microciclo, à avaliação e controle devido do mesmo. Em liderar e comunicar para um grupo de atletas de uma faixa etária pouco maturada quer do ponto de vista psicológico quer do ponto de vista físico, o que acarreta uma maior sensibilidade, conhecimento científico e técnico. Conhecimento esse, que foi adquirido nestes últimos 4 anos numa vertente mais teórica, ou seja, no fundo pôr em prática todo o conhecimento absorvido nos 3 anos de licenciatura e no 1º ano de mestrado de forma a poder fazer crescer as componentes físicas, técnicas e táticas deste atletas. Tudo isto, inserido num processo de treino que prima por desenvolver acima de tudo as capacidades coordenativas dos atletas de forma a dar-lhes uma alfabetização motora capaz de a cada desafio que é proposto, encará-lo com otimismo e alegria de forma a vencê-lo ou mesmo que não o consigamos ultrapassar pelo menos fazermos tudo de forma correta para o conseguir.

Tudo isto foi aplicado no clube Atlético Clube da Malveira, na equipa de Juniores D1 (infantis/11/12anos), futebol de 7, época 2019/2020.

Tivemos como microciclo padrão, constituído por 3 unidades de treino divididas entre segunda, quarta e quinta-feira, com o momento competitivo a ser realizado ao sábado em diferentes horários, compreendidos entre 9h da manhã e às 12h. Sendo que os dias em que os atletas tiveram as suas folgas para poderem descansar, brincar e estudar foi, ao Domingo, à terça-feira e à sexta-feira.

No início da semana a primeira unidade de treino assentou sempre numa pequena palestra inicial para salientar o que fizemos de bem e de menos bem no momento competitivo, tentámos sempre criar exercícios que incidissem nos aspetos menos positivos do jogo anterior de forma a tentar corrigi-los num espaço de tempo próximo ao mesmo, para que ainda estivessem bem presentes na memória dos atletas. Contudo, este primeiro treino da semana baseou-se essencialmente na capacidade de criar exercícios de forma a desenvolver e potenciar as capacidades coordenativas e técnicas base desta modalidade.

A 2ª e 3ª unidade de treino foram na sua grande maioria viradas para os nossos princípios de jogo, quer ofensivos quer defensivos, mas também em alguns casos para uma ou outra variante estratégica que poderíamos adotar ou não consoante indicação da equipa técnica de forma a surpreender o adversário, assim como muito trabalho de finalização com múltiplas variantes.

Foi um experiência fantástica e um desafio enorme estagiar e treinar uma faixa etária tão baixa, o que exigiu muito das minhas capacidade enquanto líder de forma guiar, controlar e gerir a atenção de atletas de tão tenra idade, enquanto comunicador para transmitir aos atletas conhecimento e pequenas linhas orientadoras do que é o futebol e em rigor o que é a vertente jogada com 7 atletas, mas essencialmente enquanto adulto e licenciado em educação física explicando que nestas idades que o mais importante não é o resultado, a finta mais exuberante, o golo mais bonito e o passe mais acertado. As palavras como divertimento, alegria, educação, respeito, espírito



de equipa e aprendizagem são sem dúvida os termos mais importantes que devemos passar quando se treina jovens destes escalões de formação.



Introdução

Este estágio foi fundamental para a aquisição de competências nas mais diversas áreas, como a liderança, comunicação, gestão de conflitos, organização e criação de treinos/exercícios.

Inicialmente o clube e a nossa equipa técnica adotaram pequenas diretrizes de forma a que pais e atletas percebessem que a assiduidade, o respeito, a educação e o espírito de grupo eram essenciais para o bom e normal funcionamento da equipa.

Algumas das medidas foram; cada atleta para poder ser convocado teria de vir a pelo menos duas unidades de treino, todos os atrasos ou faltas a treinos teriam de ser avisados no grupo do whatsapp criado para o efeito pelo coordenador da formação, indisponibilidade para poderem jogar no fim-de-semana teria de ser avisada até quarta-feira, qualquer comportamento incorreto seja com colegas, treinadores, árbitros ou intervenientes no fenómeno desportivo é analisado, corrigido e adotado uma medida corretiva que poderá ir de um simples bolo para todo o grupo se deliciar até uma sanção mais afirmativa como ficar de fora de uma ou mais convocatórias.

Decidimos também premiar todos os atletas que tenham uma avaliação positiva na sua vertente escolar, mostrando-lhes que até a fase adulta tanto o futebol como a escola não se devem dissociar, muito pelo contrário, devem se manter lado a lado até podermos ter a certeza de qual será a melhor opção, que na nossa ótica será sempre conciliar as duas vertentes mesmo que no futebol seja atingido o patamar do alto rendimento.

Ao longo da época fui percebendo que o futebol de formação deve fugir muito do contexto resultadista do futebol sénior ou do escalão de juniores e até mesmo juvenis, pois nesta fase mais nua e crua em que estas crianças têm o sonho de jogar futebol e de chegarem onde os seus ídolos chegaram, tem de se ter muito cuidado em passar os valores certos seja dentro do campo ou fora dele. Como tal, há que ter em linha de conta que o mais importante nestas idades não é de todo o resultado, mas sim dar-lhes algumas noções básicas do futebol, como a contenção, a cobertura, a largura e a desmarcação. E a cada treino facultar ferramentas a estes atletas para que com a nossa ajuda consigam vencer os desafios impostos pelo treinador durante a semana e pelos adversários ao fim de semana. É estritamente necessário que o repertório motor seja trabalhado para que as capacidades coordenativas sejam desenvolvidas de forma assertiva e estruturada, sem nunca esquecer o contexto de jogo, mas deixando que os atletas possam experienciar um sem número de vivências de forma alegre e livre.

Esta descoberta guiada por parte dos treinadores é essencial para que o atleta/criança possa assimilar todo o conhecimento passado de forma consciente, mas também algumas vezes de forma espontânea para que nem tudo seja feito de forma mecânica e que a criatividade possa aparecer muitas vezes tanto em treino mas também em jogo, como solução para muitos problemas.

Para que todo este “processo” seja conseguido com sucesso nunca podemos esquecer o papel dos pais, é imperial que todos entendam as suas áreas de intervenção e que sejam o melhor possível em cada uma delas. É dever do treinador,



mas mais ainda do coordenador do clube em fazer passar as mensagens certas e os deveres e obrigações que todos devemos ter para um bem comum, bem esse que é o de educar, treinar e fazer crescer todos os atletas de forma equilibrada, estruturada e assertiva dentro de um ambiente de paz e harmonia. É certo que este seria o cenário perfeito e que nem sempre é conseguido, no entanto se não pensarmos em atingir a excelência e não nos dedicarmos de corpo e alma aos atletas, e no caso dos pais aos seus filhos não estaremos sem dúvida com o “mind set” correto para formar, ensinar e potenciar acima de tudo bons seres humanos, ótimos cidadãos e quem sabe atletas de alto rendimento no futuro.



Objetivos Gerais

- Desenvolver competências na preparação, organização e desenvolvimento de um microciclo
- Utilizar com propósito e eficácia todo o conhecimento científico adquirido e empregá-lo devidamente no processo de treino
- Desenvolver competências enquanto líder e comunicador de uma equipa de futebol

Objetivos Específicos

- Conceber e estruturar exercícios do modelo de jogo adaptáveis à realidade ao desporto infanto-juvenil
- Saber potenciar o desenvolvimento das capacidades não só físicas, mas também técnicas e táticas dos atletas
- Melhorar a emissão do feedback pedagógico e o momento certo para o fazer
- Desenvolver competências que me permitam criar e estabelecer uma melhor interação com os pais dos atletas

Revisão de Literatura

Periodização do treino

A conceção, o planeamento, a organização e a periodização do treino são etapas fulcrais e determinantes no processo de treino e que estão intimamente ligadas à eficácia, consistência e qualidade do jogo das mais variadas equipas.

Este desporto rei que é o futebol, em 1863 foi institucionalizado Football Association, e para muitos hoje em dia é a modalidade desportiva mais popular do mundo. Por muito que possamos dizer e consubstanciar que a estrutura e o ADN do jogo se mantém intato e inalterado, o Futebol na atualidade faz parte de um sistema e de uma estrutura altamente profissional. Assim sendo, Tani (2001) diz-nos que a preparação para o desporto de rendimento é cada vez mais exigente. Como tal, é perceptível que não sendo o Futebol uma ciência exata e estanque, muito poderá beneficiar dos seus contributos (Garganta, 2001), essencialmente ao nível dos processos organizacionais do treino e do jogo.

Quando falamos em treino e na sua teoria ou metodologia tenho necessariamente de pensar ou exaltar quem me parece que foi sem dúvida o pai dela, Lev Matveev (1991). O mesmo, foi dos primeiros a tentar contemplar e explicar os principais pressupostos teóricos no domínio do treino desportivo e por conseguinte estabelecer a sua periodização.

Este autor dividia a época desportiva em três grandes períodos, especificamente, período preparatório, período competitivo e período transitório.

O **primeiro** tinha como principal função a melhoria dos aspetos fisiológicos dos intervenientes, incidindo no trabalho generalista das capacidades/qualidades físicas.

O **segundo** considera este momento para manter a forma desportiva anteriormente desenvolvida ao longo do tempo, sem grandes oscilações de forma a poder demonstrar todo o seu potencial em competição.

Por último, o **terceiro** período, o transitório como o nome indica refere-se ao momento entre o final da época desportiva e o início da seguinte em que os atletas reduzem e muito o volume de treino e o seu principal objetivo é a regeneração física e mental.

Esta forma de ver e encarar o treino por parte de Matveev levanta algumas questões pois como é conhecido e sabido este mentor está sem dúvida mais virado e vocacionado para se poder enquadrar de forma mais assertiva e objetiva nos desportos individuais, contudo não podemos descartar e pôr de parte esta separação e periodização do treino.

Na busca de uma maior eficiência do processo de treino, os procedimentos, técnicas, sistemas e métodos empregues variaram bastante nas últimas décadas (Romero Cerezo, 2000).

Para Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos (2018), fará sentido a divisão da época nos três períodos de Matveev, todavia, a abordagem a cada um deles terá

necessariamente de ser diferente. Estes autores têm uma visão mais atual e adequada sobre o panorama do futebol profissional, visto o período preparatório para estas equipas ser tão curto, devem treinar de modo mais específico não havendo margem para um treino mais geral.

Por isso, na nossa perspetiva, este momento da época deverá atender ao desenvolvimento de três eixos diferenciados, designadamente, eixo fisiológico, eixo tático e eixo da coesão grupal, Pinheiro et al., (2018).

No que toca ao **eixo fisiológico**, Castelo (2002) diz-nos que se bem que é verdade que as qualidades físicas não são o fator mais importante no seio de uma equipa de futebol, não é menos verdade que quando os atletas se apresentam no clube no início da época desportiva, estiveram sujeitos a um período de inatividade de onde redundou reversibilidade das suas capacidades biológicas.

É facilmente perceptível atualmente, que nos inícios das mais variadas épocas desportivas no futebol seja em que contexto for, mas mais especificamente a nível profissional é necessário que nas primeiras unidades de treino os atletas tenham um período de readaptação ao esforço, sem nunca descurar a fundamentação de exercícios que preconizem a ideia de jogo da equipa.

Mesmo existindo, cada vez mais a preocupação por parte dos atletas de não abdicarem de treinar mesmo durante o seu período de férias e ainda dentro dos parâmetros fisiológicos, Ruivo (2017) refere que não será descabido a realização de uma avaliação funcional que procure determinar com exatidão desequilíbrios musculares dos atletas, quer ao nível do membro direito e esquerdo, mas também avaliar a diferença no mesmo membro entre a musculatura anterior e posterior da coxa.

Direccionando a atenção para o **eixo tático** que atualmente é o centro de todo o processo de treino e tudo o que fazemos gira em torno dele, pois a sua grande finalidade é a implementação do modelo de jogo. Como tal, Pinheiro et al. (2018) defendem que este modelo deverá ser o resultado da ideia de jogo do treinador, características dos jogadores disponíveis, cultura do clube onde será implementado e competição onde se vai participar.

Por último, mas não menos importante o **eixo da coesão grupal**, funciona como uma pedra angular que por muito bem preparados fisicamente, tecnicamente e taticamente que os atletas estejam se não houver um espírito de equipa e de compromisso em torno de um objetivo comum dificilmente os atletas conseguirão extrair de si todo o seu potencial.

Assim, é de todo relevante a implementação de estratégias /atividades que facilitem a conceção de uma coesão grupal, no sentido de alcançar o desiderato de passar de grupo a equipa (Lança, 2012).

Microciclo

Entrando agora na questão propriamente dita do microciclo de treino, a sua definição nem sempre tem sido consensual podendo variar entre 2 e 14 dias Pinheiro, et al (2018)

Platanov (2001) diz-nos que se costuma designar de microciclo uma série de sessões realizadas durante vários dias e que asseguram a consecução conjunta de uma dada etapa de treino. Refere ainda, que podem ir de 3-4 dias até 10-14 dias, todavia, os microciclos mais regulares coincidem com uma semana do calendário, na medida em que estão de acordo com o regime geral da vida dos praticantes.

Matveev (1986) identifica a existência de diferentes tipos de microciclos, podendo ser introdutórios, de choque, de recuperação e de aproximação.

No entanto no que diz respeito aos desportos coletivos e em específico ao futebol não nos podemos cingir a este tipo de microciclos visto estarem intimamente ligados aos desportos individuais.

É sabido que os períodos preparatórios são maiores neste tipo de desportos e que os períodos competitivos são maiores nos desportos coletivos logo estes dois autores que referimos anteriormente e as suas propostas não vão ao encontro da realidade e calendário competitivo deste tipo de modalidades.

Pinheiro et al., (2018) dizem-nos que os microciclos que podem e devem ser utilizados no contexto das exigências do futebol atual são: microciclo de readaptação ao esforço, uni competitivo/padrão, pluri competitivo e extraordinário.

Escalpelizando cada um deles de forma sucinta, o **primeiro** deverá ser utilizado na primeira semana após os atletas regressarem do seu período de férias de forma a que o seu corpo se readapte ao esforço de forma progressiva.

O **segundo** é utilizado pela grande maioria das equipas com um conjunto de 5/6 unidades de treino, terminando com um jogo no final da semana Sábado ou Domingo, podendo esse jogo eventualmente ser feito a uma 6ª feira ou 2ª feira.

O **terceiro** microciclo, designa-se pelo facto de se realizarem 2 momentos competitivos dentro da mesma semana, um a meio e outro no seu término. Estes microciclos acontecem regra geral com equipas que disputam 2/3 competições ao longo da época.

Por último os **microciclos extraordinários** acontecem de forma mais esporádica e operacionalizam-se nos períodos em que existem paragens do campeonato, designadamente quando jogam as seleções nacionais.

No entanto, podemos ver esta perspetiva de duas formas, a primeira com as equipas que cedem um número elevado de jogadores às seleções, e os restantes que ficam são alvo de uma maior carga física ou de um número de jogos de treinos maior para que consigam manter o ritmo dos demais atletas, visto não haver momentos competitivos quer durante a semana quer ao fim de semana ou então a perspetiva de equipas que “emprestam” às seleções poucos atletas e que aproveitam estes momentos para trabalharem o seu Modelo de Jogo e as respetivas dinâmicas de

forma a que a sua organização em treino mesmo alterada pela ausência de competição não cause efeitos nocivos ao grupo mas sim o torne mais coeso e estável.

Modelo de jogo

Introduzindo o tema do modelo de jogo, o início da periodização do treino de futebol, a dimensão física assumia um papel de grande relevo, relativamente às restantes vertentes do jogo.

Pinheiro e Batista (2013) dizem-nos que os inícios de época se baseavam na potenciação das capacidades condicionais, por se considerar que estas eram a base para o desenvolvimento dos restantes aspetos do rendimento dos atletas.

No entanto com o desenvolvimento e crescimento no âmbito dos jogos desportivos coletivos deu-se a evolução para novos métodos de treino que deixaram para segundo plano o treino das capacidades condicionais, atribuindo assim maior enfoque à dimensão tática.

Desta forma, as qualidades/capacidades físicas deixaram de ser o aspeto primordial do processo de treino e o modelo de jogo passou a ter maior peso e preponderância pela importância que assume no rendimento desportivo das equipas.

No entanto existe quem confunda muitas vezes o Modelo de Jogo com sistema tático ou até esquemas táticos.

Para Queiroz (1986) o Modelo de Jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores.

Já Azevedo (2011) por sua vez diz-nos que o Modelo de Jogo é algo que identifica uma determinada equipa, não é apenas um sistema de jogo, não é o posicionamento e disposição dos jogadores, mas sim a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e como expressam a sua identidade, uma determinada organização apresentada em cada momento do jogo que se manifesta com regularidade.

Podemos então entender pelos autores que citei que o Modelo de Jogo é um conjunto de premissas e dinâmicas que uma equipa tem, de forma a guiar os seus atletas na ação, assim como no tempo e no espaço tendo como denominador comum uma forma de jogar. Não obstante da criatividade de cada um, imposta ao serviço de um bem comum para a equipa, que passe sempre pela obtenção de vitórias e de sucesso desportivo.

No entanto, é importante frisar que para esse Modelo de Jogo ser implementado temos de vivenciar em treino as ações e comportamentos que queremos reproduzir no jogo, e para tal, só o conseguimos através de exercícios da nossa criação que espelhem a nossa forma de jogar.

Já diria Bella Gutman, treinador húngaro, citado por Campos (2008): “Escreveram-se tratados sobre estratégias e táticas, mas o jogador não é um estudante universitário, é

sobretudo um prático e só passa a acreditar nesta estratégia ou naquela tática se ela se lhe demonstra em campo”.

Jogos reduzidos e condicionados

Desta forma temos assistido nos últimos anos a descobertas de novas metodologias de treino que vão ao encontro da realidade e características dos desportos coletivos, virando a página e deixando para segundo plano os métodos mais analíticos que se destinam sobretudo ao progresso dos aspetos fisiológicos.

Assim, os jogos reduzidos e condicionados têm ganho um espaço de particular relevo, na medida em que os principais ingredientes do jogo, designadamente a bola, companheiros, adversários, marcam sempre presença, permitindo o desenvolvimento absoluto das múltiplas dimensões dos jogadores (Chow et al., 2006).

Apesar da sua maior formalidade no contexto do treino de futebol orientado pelo treinador, os jogos reduzidos têm na sua génese o futebol informal de rua, não regulamentado e adaptável as suas mais distintas regras e formações (Hill -Haas et al., 2011).

São reconhecidos inúmeros e diferentes benefícios agregados aos jogos reduzidos e condicionados que exaltam a implementação destes no contexto do ensino e treino desportivo, independentemente de idades ou níveis de proficiência.

Um dos principais é o de que os jogos reduzidos replicam as exigências físicas, fisiológicas, técnicas e táticas do jogo formal competitivo no contexto de treino e otimização do rendimento desportivo (Clemente, Wong, Martins & Mendes, 2014). Esta replicação da realidade do jogo requer de forma sistemática dos jogadores a associação permanente de tomadas de decisão em especificidade, conciliadas pela associação fisiológica á fadiga (Aguiar, Botelho, Lago, Maças & Sampaio, 2012).

Porém, é importante saber como aplicar os jogos reduzidos condicionados e a forma como se manipula os seus constrangimentos, designadamente o número de atletas, o espaço, número de toques na bola, tipo de marcação e o encorajamento do treinador.

Assim sendo quanto ao **número de atletas** a literatura na sua grande maioria sugere que o jogo reduzido com um menor número de atletas aumenta significativamente a frequência cardíaca, a concentração de lactato sanguíneo, a percepção subjetiva do esforço e a distância individual percorrida (Aguiar et al., 2012; Clemente et al., 2011, Hill-Haas et al., 2011).

Relativamente às **dimensões do campo**, quanto maior for o espaço, maiores são os valores de lactato sanguíneo, frequência cardíaca e percepção subjetiva do esforço (Casamichana & Castellano, 2010).

No que diz respeito ao **número de toques consecutivos na bola**, alguns estudos tentaram perceber se a restrição de contactos com o esférico tinha influência nos parâmetros físicos dos atletas no exercício, quando comparado com um jogo livre de restrições.

Assim, Dellal et al., (2011) concluiu que quanto menos toques na bola por jogador forem dados a sua frequência cardíaca e o seu nível de lactato sanguíneo aumenta.

Outro dos constrangimentos utilizados e manipulados nos jogos reduzidos é **o tipo de marcação efetuada**, ou homem a homem ou marcação livre.

Desta forma, Ngo et al., (2012) analisou um exercício de 3vs3 com marcação individual e marcação livre num campo de 25 x 18 metros realizando 3 séries de 4 minutos com 4 minutos de recuperação passiva. Os resultados permitiram verificar que a maior FC reserva e perceção subjetiva do esforço foi alcançada através da marcação individual.

Por último é importante considerar outra variável quando pretendemos efetivar a prática dos JRC que se denomina de **encorajamento do treinador**, enquanto elemento potenciador do rendimento do atleta.

No estudo de Rampini et al., (2007), que comparou as variáveis de rendimento em jogos reduzidos com ou sem encorajamento do treinador, os resultados permitiram observar que a FC máxima, concentração de lactato sanguíneo e a perceção subjetiva de esforço atingiram valores superiores nos jogos reduzidos com encorajamento.

Observação e análise

Virando agora o foco atencional para um aspeto muito importante e utilizado desde há muito tempo a esta parte, mas que hoje em dia é essencial no trabalho das equipas profissionais e não profissionais, falamos então, da observação e análise de jogo.

Segundo Garganta (2001), a observação e análise de jogo, embora não seja recente, tem vindo a adquirir relevante influência, tornando-se fundamental na análise de jogadores e equipas, paralelamente à especialização da performance desportiva. O mesmo autor refere que na literatura os estudos realizados neste âmbito apresentam diferentes denominações das quais se destacam observação de jogo (game observation), análise de jogo (match analysis) e análise notacional (national analysis), acrescentando que a terminologia mais consensual é análise de jogo.

A metodologia de observar e analisar o jogo foi sofrendo alterações com o passar dos anos. Vasquez (2015) enumera quatro que considera fundamentais: análise visual, notacional, de vídeo e baseada na tecnologia informática.

Falando sumariamente de cada uma delas, a primeira era realizada através de observação direta in loco, em que o observador procurava obter toda a informação, processá-la e guardá-la na sua memória, no entanto esta solução não tinha grande fiabilidade devido aos inúmeros dados que se obtinha e muitos de carácter subjetivo.

O segundo método de observação e mais evoluído de forma natural, passou à recolha de dados da visão para o papel ou através de um gravador de voz, desta forma conseguiu-se reter toda a informação e não a perder no mundo da memória.

A terceira forma de observação recorreu á tecnologia audiovisual, utilizando a recolha de imagens através de uma filmagem in loco ou a gravação de um jogo via transmissão televisiva. Estas ferramentas davam assim origem a uma observação indireta (em diferido) do jogo ou treino, viabilizando uma análise minuciosa da performance dos intervenientes, Pinheiro et al., (2018).

Atualmente a tecnologia mais usada socorre-se da existência de softwares informáticos especialmente criados para o desporto e neste caso concreto para o futebol, utilizando a análise baseada em tecnologia informática. Este processo proporciona uma recolha de dados mais abrangentes e uma maior celeridade na execução da tarefa (Carling, Blommfield, Nelsen, & Reilly, 2008; Garganta, 2001), possibilitando uma análise mais precisa e objetiva, sem, no entanto, perder a interpretação humana da mesma.

A observação e análise do adversário tem como foco principal, retirar todo o conhecimento possível sobre o mesmo. Para Castelo, (1996), a análise de jogo revela-se muito importante para a preparação do encontro contra uma determinada equipa.

Entroncando no que Ventura (2011), no diz, que o treinador procura, através da análise do adversário, antecipar o comportamento do opositor, retirando alguma imprevisibilidade inerente ao jogo de futebol, criando estratégias para superar o adversário, tendo assim maior probabilidade de cumprir o principal objetivo para o jogo, a vitória.

Comportamento do treinador em treino e em competição

Deste modo podemos perceber que o treinador é o líder e o centro das atenções de tudo e de todos, é ele que comanda as operações e delimita e restringe as tarefas da sua cadeia de comando, como tal se acreditarmos que o treinador é a pedra angular deste processo que visa retirar o maior rendimento possível da sua equipa/atletas, é pertinente perceber como se comporta o comandante desta operação nos mais variados contextos, especificamente no treino e na competição.

Como tal, Araújo (2016) diz-nos: “o treino do treinador trata-se do acompanhamento e apoio a um treinador com o objetivo principal de o ajudar a refletir e retirar conclusões acerca das vantagens e desvantagens das suas atitudes e comportamentos perante as diferentes situações relacionais com jogadores a nível individual, ajudando-o a regular, tanto a sua felicidade no sucesso como a sua tristeza e frustração na derrota”.

Neste sentido, Pinheiro (2017) propõe o Método de Avaliação do Treinador e do Exercício – MATE que tem como finalidade avaliar o comportamento do treinador em diferentes âmbitos de intervenção.

Pinheiro et al. (2018) dizem-nos que a avaliação destes aspetos poderá ser operacionalizada recorrendo a diferentes instrumentos, como a filmagem do comportamento do treinador e um questionário acerca do comportamento do treinador aplicado aos atletas. Com estes dois instrumentos seremos capazes de avaliar o comportamento do treinador de futebol.

No entender de Pinheiro (2017), a função de avaliação do treinador deverá estar a cargo de um elemento com experiência do contexto de treino desportivo, porque não se preconiza a avaliação apenas de liderança e comunicação, mas de elementos de cariz técnico que não podem ser avaliados por alguém que não os domine. Assim, aconselha-se a avaliação realizada por um treinador experimentado, que já tenha finalizado a carreira e que em decorrência da múltipla experiência prática que

vivenciou, desenvolveu competências de supervisão da formação de outros treinadores.

De grosso modo o treinador deverá ter acesso a todas as informações recolhidas, processá-las e avaliá-las para depois refletir e perceber se tem ou não de fazer alterações comportamentais de fundo, limar uma outra atitude ou postura menos correta nesta ou naquela situação mais recorrente e prejudicial para si e para a equipa.

Relação entre Pais - Treinador - Atletas

Entrando agora num tema mais virado para a formação, e que muito se fala atualmente e nem sempre pelos bons motivos, a relação que existe entre pais, treinadores e atletas tem sofrido duros golpes no exemplo que tem de ser dado aos atletas enquanto, futuros homens, futuros atletas e futuros cidadãos.

Alguns autores, que tentaram estudar o contexto que cerca e influencia o atleta, determinaram que os fatores contextuais mais influentes são formados pelo chamado "triângulo desportivo" formado pelas figuras mais relevantes da etapa educacional: o atleta, a família e o treinador (Cruz, 1997; Sousa, Cruz, Torregrosa, Vilches e Viladrich, 2006). Não excluindo outros aspetos relevantes, como amigos ou colegas.

Como tal, atendendo a que esta relação é inevitável, o papel dicotómico entre pais e treinador, assume uma importância cabal no cumprimento das funções do mesmo e no crescimento e desenvolvimento dos atletas.

Em muitos casos, infelizmente os seus comportamentos e os seus desejos pessoais podem contribuir de forma significativa para o insucesso da formação do jovem atleta, Santos (2017).

Devemos ter a consciência que o treinador é um professor/formador destes jovens praticantes. Como tal, no desempenho das suas funções tem de ter um comportamento exemplar e digno de forma a intervir positivamente no crescimento e maturação do atleta em detrimento de uma via mais negativa.

Não são assim tão raros infelizmente, os relatos que surgem de comportamentos deploráveis e reprováveis na prática desportiva em escalões de formação. Apesar do esforço de tudo e de todos os atos de violência no seio do desporto infanto-juvenil ocorrem com demasiada frequência.

Estes comportamentos "desviantes" em recintos desportivos têm os adultos como protagonistas e, em alguns casos (talvez a maioria deles), são familiares dos atletas, (Santos, 2017). O mesmo autor cita que estas atitudes têm de ser erradicadas e que são um fator de constrangimento à educação /ética desportiva e ao desenvolvimento desportivo.

Devemos todos dar especial atenção e relevância à prática desportiva, não só do ponto de vista da promoção de hábitos de vida e de crescimento saudáveis, mas sobretudo da criação de um ambiente positivo no desporto, de forma a promover valores saudáveis e exemplares dentro e fora das quatro linhas e que estes estejam acima de qualquer resultado ou de qualquer ambição desmedida seja da parte de quem for.

Muitas vezes os pais são inimigos dos próprios filhos pela conduta que têm.

Convém lembrar e salientar que os pais têm um papel fundamental no que diz respeito a inculcar um espírito de fair play e de respeito por todos os intervenientes num recinto desportivo, desde colegas, adversários, árbitros e treinadores, encorajando-os e ensinando-os a seguir um código de conduta que os leve a ter prazer na prática desportiva por si só.

A relação entre clube/treinador e família/pais inclui necessariamente noções de partilha de responsabilidades assim como um esforço conjunto para o sucesso de todos que só pode ser conseguido se esta simbiose resultar na perfeição. Muitas vezes quando falamos em sucesso associamos apenas os resultados desportivos, não é isso que se pretende na formação, o resultado conta, mas é o menos importante e o que menos devemos valorar, pois o crescimento de um atleta é muito mais do que apenas uma bola que entra na baliza ou não.

Muitas vezes deixamos de nos preocupar e focar nos atores principais (atletas) e dirigimos a nossa atenção para os atores secundários (árbitros e treinadores) de forma errónea e desmedida perdendo muitas vezes a noção da realidade.

Quer o clube quer os pais servem as mesmas crianças e os mesmos jovens, atletas de um lado e filhos do outro. Os atletas querem sempre os pais nos seus jogos a apoiar a sua equipa, compete aos pais atuarem de forma que a sua presença seja válida e inspiradora, (Santos, 2017).

Não existe uma maneira correta e única de envolver pais, atletas, treinador, como tal os clubes devem procurar oferecer uma panóplia diversificada de soluções de participação entre todos de forma regulamentada, com reuniões gerais e comunicação escrita entre os mais variados canais de comunicação existentes nos dias de hoje.

Finalizando este tema com questões mais federativas e institucionais que cada vez mais têm tido um papel importante de forma a promover a cordialidade e a ética desportiva deste tema. Começamos pela Panathlon Clube de Lisboa, em cooperação com o Comité Olímpico de Portugal e com suporte da EDUGEP e do PNED, que promoveram uma conferência internacional com o tema «O Papel dos Pais no Desporto», na qual saiu um novo e determinante documento: a Carta dos Deveres dos Pais no Desporto.

Esta carta é basicamente uma nova ferramenta para a tomada de consciência, pelos pais, da forma como podem ajudar mais, e não prejudicar, naquilo que é tão importante para os seus filhos, (Santos, 2017).

O PNED (Plano Nacional de Ética Desportiva) trabalha desde 2012 para melhorar o comportamento dos agentes desportivos, inclusive os pais, disponibilizando excelente documentação e realizando ações por todo o país, (Santos, 2017)

São este tipo de atividades e medidas que muitas vezes fazem e marcam a diferença no sentido positivo, de forma a criar uma educação pessoal nos pais que se estende até aos atletas, aos treinadores e aos clubes.

Seguindo essa linha, outros estudos realizados especificamente com jogadores de basquetebol, nos quais os diferentes elementos que afetam os jogadores são tratados,



aparecem como os aspetos mais influentes o contexto familiar e da qualidade dos treinadores (Sáenz-López, Ibáñez, Giménez, Sierra e Sánchez, 2005; Sáenz-López, Jiménez, Giménez e Ibáñez, 2007). Estes estudos destacam a influência do contexto, do esforço ou da motivação, entre outros, como chaves para o desempenho futuro. Portanto, estudar as correlações dessas variáveis ajudará no processo do treino desportivo e também fora dele, na vida pessoal e privada do atleta.

Descrição do contexto

O **Atlético Clube da Malveira** é um clube português, sediado na vila e freguesia da Malveira, concelho de Mafra, distrito de Lisboa

O clube já teve várias participações na taça de Portugal.

Atualmente joga na Pró nacional, 4º escalão do futebol português.

O clube foi fundado em 1940.

Alguns dos antigos presidentes do A.C.M. foram José Pinheiro, Júlio Machado, Manuel Luís, José Brito, Luís Marcelino, Nelson Picarete, Ernesto Ramalheiro, Henrique Ribeiro, entre outros.

O seu presidente atual chama-se **Nelson Picarete**, iniciou funções em 2019

O **Atlético Clube da Malveira** nasceu da fusão do grupo Desportivo e Recreativo Os Malveirenses.

Em Assembleia- Geral realizada a 26 de abril de 1940, no cineteatro Beatriz Costa, presidida por Miguel Ferreira Ferro, nasceu o Atlético Clube da Malveira.

Este estágio foi feito no escalão de infantis de 7, a equipa técnica foi constituída por 3 elementos, Nuno Santos, Ricardo Freitas e a minha pessoa (João Pedro Carvalho).

Estivemos inseridos no Campeonato Distrital de Juniores D1 (infantis/11/12anos), futebol de 7, época 2019/2020.

O clube tem como infraestruturas á disposição dos seus atletas dois campos, um deles de relva sintética (José Alegre) e outro de relva natural, este último num estádio, intitulado de estádio das Seixas com uma bancada coberta para sócios e simpatizantes do clube e para adeptos das equipas adversárias. As dimensões do relvado do estádio são de 65metros de largura por 100metrosde comprimento.

A sua formação atualmente possui mais de 350 atletas, fazendo parte dela duas equipas de futebol Feminino (sub15 e sub19).

A sua equipa de futebol Sénior masculino disputou o campeonato da pró-nacional da AFL.

Avaliação individual de cada atleta

Nome/Posição	Avaliação Física	Avaliação Tática	Avaliação Técnica	Avaliação Psicológica
Atleta 1 (Grd)	(-) Atleta Baixo (+) Atleta Ágil	(-) Dificuldade em fechar o corredor central (+) Bom controlo da profundidade	(-) Dificuldade em segurar/bloquear remates (+) Muito forte em situações de 1x0	(-) Atleta desconcentrado (+) Atleta encorajador
Atleta 2 (Grd)	(-) Atleta descoordenado (+) Atleta Maturado	(-) Muito precipitado na tomada de decisão (+) Bom posicionamento na baliza	(-) Dificuldade no jogo com os pés (+) Bom passe longo com as mãos	(-) Atleta (+) Atleta muito determinado
Atleta 3 (Def)	(-) Atleta Descoordenado (+) Atleta Veloz	(-) Fraco sentido posicional (+) Forte em situações de 1x1	(-) Dificuldades no passe longo (+) Boa qualidade de passe curto	(-) Atleta ansioso (+) Atleta resiliente e competitivo
Atleta 4 (Def/Med)	(-) Atleta Lento (+) Atleta Alto	(-) Pouca capacidade no controle da profundidade (+) Forte a fechar os espaços interiores	(-) Dificuldade na orientação dos apoios (+) Boa capacidade de passe	(-) Atleta que desmotiva facilmente (+) Atleta comunicativo
Atleta 5 (Med)	(-) Atleta Muito Lento (+) Robusto	(-) Dificuldade na transição defensiva (+) Eficaz no passe curto e na finalização	(-) Dificuldade no jogo de cabeça (+) Boa qualidade de passe e remate	(-) Pouco concentrado (+) Atleta Alegre
Atleta 6 (Def)	(-) Atleta muito lento e descoordenado (+) Alto e robusto	(-) Dificuldade em perceber os momentos de largura e concentração	(+) Boa qualidade de receção e passe curto (-) Dificuldade no jogo de cabeça	(-) Introverso e inseguro (+) Atleta Educado e atento

		(+) Boa tomada decisão com bola		
Atleta 7 (Med)	(-) Atleta muito descoordenado (+) Alto e desenvolvido muscularmente	(-) Dificuldade nos momentos de transição defensiva (+) Boas coberturas ofensivas	(+) Boa capacidade de receção (-) Dificuldade no passe curto e muita no passe longo	(-) Inseguro e pouco confiante (+) Respeitador e com ótimo sentido de equipa
Atleta 8 (Med)	(-) Atleta Franzino (+) Atleta coordenado	(-) Atleta com dificuldades em cumprir missões defensivas (+) Muito forte na transição ofensiva	(-) Dificuldade no jogo de cabeça (+) Boa capacidade de controlo e domínio de bola na condução em velocidade.	(-) Atleta muito desconcentrado (+) Atleta confiante nas suas capacidades
Atleta 9 (Med)	(-) Atleta magro (+) Atleta Veloz e coordenado	(-) Dificuldade em fazer contenção (+) Muito forte no ataque a profundidade	(-) Dificuldade no jogo de cabeça (+) Boa capacidade de remate e condução de bola	(-) Atleta muito desconcentrado (+) Atleta irreverente e destemido
Atleta 10 (Med)	(-) Atleta magro (+) Atleta Rápido	(-) Dificuldade em transitar do momento ofensivo para o momento defensivo (+) Forte a atacar a profundidade	(-) Dificuldade no passe longo e no remate (+) Boa condução de bola em velocidade	(-) Atleta introvertido (+) Bastante Atento e inteligente
Atleta 11 (Med)	(-) Atleta baixo e magro (+) Muito veloz	(-) Dificuldade em ocupar o espaço central (+) Rápido nos momentos de transição ofensiva e defensiva	(-) Dificuldade no remate e no passe longo (+) Boa condução de bola e boa capacidade de drible em movimento	(-) Demasiado distraído e pouco focado fora dos momentos competitivos (+) Excelente espírito equipa
Atleta 12 (Avançado)	(-) Atleta pouco veloz	(-) Dificuldade em saber quando atacar	(-) Boa capacidade de passe curto	(-) Pouco confiante nas suas ações,

	(+) Boa estrutura muscular dos membros inferiores	a profundidade e jogar em apoio (+) Bom na transição defensiva	(+) Dificuldade na finalização e no passe longo	demasiado medo de errar (+) Atleta Alegre e determinado
Atleta 13 (Avançado)	(-) Atleta magro (+) Muito veloz e de grande resistência	(-) Alguma dificuldade em fechar o espaço interior (+) Muito forte no ataque à profundidade e em ajudar na defesa do seu corredor	(-) Dificuldade no remate e no passe longo (+) Grande capacidade de aceleração com bola e de driblar em velocidade	(-) Por vezes denota algum excesso de confiança o que o leva a errar mais vezes e a entrar numa espiral de erros (+) Atleta muito positivo, confiante em si e nas suas capacidades

Análise inicial do contexto

Grelha de auto-avaliação dos atletas

Nomes	Avaliação Física	Avaliação Tática	Avaliação Técnica	Avaliação Psicológica
Atleta 1 (Grd)	Tenho pouca força no lançamento da bola com os braços	Às vezes não consigo perceber quando devo sair ou ficar na baliza	Dificuldade em fazer passes longos	Fico algo nervoso durante os jogos
Atleta 2 (Grd)	Tenho pouca força e técnica para fazer passes mais longos ou mesmo curtos	Dificuldade em perceber quando devo estar mais adiantado e mais recuado na baliza	Dificuldade em jogar com os pés	Muitas vezes precipito-me nas minhas tomadas de decisão
Atleta 3 (Def)	Sinto que sou rápido, mas tenho pouca força nos confrontos físicos	Alguma dificuldade em entender quando devo fechar mais por dentro ou estar mais aberto	Sinto que tenho de melhorar muito a minha capacidade de passe	Perco a concentração e o foco no jogo com muita facilidade
Atleta 4 (Def/Med)	Sou pouco rápido e tenho de melhorar a minha resistência também	Demoro a reagir a perda da bola e muitas vezes não consigo recuperar a tempo a minha posição	Tenho de melhorar o meu passe e o remate	Sempre que fico cansado tenho tendência para desistir
Atleta 5 (Med)	Sou lento	Tenho de melhorar a transição defensiva	Tenho de conseguir receber e passar melhor principalmente no passe longo.	Por vezes desinteresso-me do treino e do jogo quando não tenho a bola
Atleta 6 (Def)	Sou lento e tenho pouca resistência	Tenho dificuldade em saber se devo subir ou recuar mais	Tenho dificuldade em retirar a bola aos adversários	Tenho pouca confiança em mim

Atleta 7 (Med)	Tenho muito pouca resistência	Tenho de melhorar muito na transição defensiva e ofensiva	Devo melhorar o passe, a receção e o remate	Fico frustrado por muitas vezes não estar ao nível físico e técnico dos meus colegas
Atleta 8 (Med)	Tenho pouca resistência e também pouca força nos duelos individuais	Tenho de melhorar muito na reação a perda da bola	Tenho pouca capacidade de remate e de passe longo	Muitas vezes por não ter a bola perco o meu posicionamento no campo
Atleta 9 (Med/Avc)	Tenho de treinar mais para ter mais resistência	Ainda não consigo discernir o timing certo para pressionar	Tenho de melhorar a minha receção e também em proteger a bola	Algumas vezes com o cansaço perco o controlo e faço faltas propositadas
Atleta 10 (Med)	Tenho pouca força	Tenho dificuldade em perceber onde me devo posicionar em função de onde está a bola	Dificuldade em fazer passes à distância	Tenho medo de errar
Atleta 11 (Med)	Sinto que tenho pouca força em relação aos meus colegas	Por vezes hesito quando devo dar largura ou estar mais por dentro	Tenho dificuldade em rematar e fazer golos	Por vezes tenho medo de errar
Atleta 12 (Avançado)	Tenho de melhorar a minha resistência e velocidade	Muitas vezes fico perto da bola, mas não dou as linhas de passe certas aos meus colegas	Sinto muita dificuldade em driblar os adversários	Quando falho, vou-me abaixo e fico desanimado
Atleta 13 (Avançado)	Tenho de Ganhar mais força para conseguir ganhar mais lances aos adversários	Muitas vezes perco o meu posicionamento no campo por querer estar sempre perto da bola	Não consigo rematar com a precisão que queria	Quando falho um golo fico algo chateado e penso muito nisso

Pontos fracos e fortes da Equipa no período pré-competitivo (pré-época)

Pontos fortes	Pontos fracos
➤ Boa disponibilidade para o treino ➤ Excelente espírito de equipa ➤ Muita vontade de aprender	➤ Baixos índices físicos ➤ Fraca reação à perda da bola ➤ Dificuldades em criar e materializar as situações de finalização

Avaliação Geral de cada Microciclo da pré-época

Período Preparatório

Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Folga	Folga

Microciclo nº 1

30/09/19/ - 05/10/19

Objetivos Gerais: Técnico-Físico; Relação com bola; Espírito de Grupo

Objetivos Específicos: Jogos Lúdicos; Passe, Recepção, Remate; Velocidade/Coordenação; Força

Neste 1º microciclo optámos por iniciar cada unidade de treino com jogos lúdicos de forma a criar um bom espírito entre todos, começar a perceber se os atletas na sua grande maioria já se conheciam e quais os pequenos grupos que se poderiam formar. Achámos que com este tipo de exercícios iríamos criar alicerces sólidos como o espírito de equipa, a coesão grupal e a amizade entre todos.

Nestas primeiras unidades de treino incidimos muito por aspetos mais técnicos como o passe e a recepção, mas também pequenos circuitos com exercícios de coordenação, velocidade, força e finalização.



Acabámos cada unidade de treino deste primeiro microciclo com jogo formal com o intuito de dar umas noções de como queríamos a equipa estruturada em campo mas sem correções de ordem tática de forma a dar liberdade aos atletas para jogarem e se divertirem e para percebermos quem tinha mais capacidade de entender a posição que ocupava em campo.

Reflexão:

Sinto que esta primeira semana do período pré-competitivo foi positiva na minha integração na equipa técnica e também no grupo, tive autonomia para ministrar alguns exercícios, consegui ter um papel ativo na parte inicial do treino, mas também na sua parte fundamental e até no retorno à calma.

De um modo geral este primeiro microciclo foi cumprido dentro da ideia que tínhamos, que seria conhecer os atletas, criar boas dinâmicas de grupo dentro de um clima alegre e motivador. Pensamos que seria interessante começar por focar o nosso treino em aspetos essenciais de técnica individual desta modalidade, como o passe, receção e remate, mas também a alfabetização motora com circuitos de coordenação, força e velocidade

Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Microciclo nº 2

06/10/19 – 12/10/19

Objetivos Gerais: Espírito de Grupo; Técnico-Físico; Sistema Tático; Modelo de Jogo

Objetivos Específicos: Coordenação; Passe, Receção; Competitivo; Dinâmicas do Modelo de Jogo

Nesta segunda semana de treinos continuámos com os jogos lúdicos, não só com o intuito de promover o espírito de grupo, mas também como uma parte do aquecimento.

Decidimos começar a dar alguns inputs do nosso sistema tático e dos posicionamentos que cada posição teria de executar e cumprir, tudo muito generalista e sem grandes especificidades e continuámos com circuitos e estações de passe, receção, coordenação e velocidade.

Nesta 2ª semana finalizámos todas as unidades de treino com 3/4 voltas ao campo num ritmo médio, sabíamos que não iria ser fácil todo o grupo acompanhar e



conseguir cumprir com sucesso esta parte final da unidade, fruto do cansaço acumulado ao longo de todo o treino, mas queríamos aumentar a capacidade de resistência dos atletas estabelecendo uma boa base cardiorrespiratória. No final destas voltas juntámos também 3/4 exercícios de força média antes do retorno à calma e alongamentos.

Reflexão:

Penso que neste segundo microciclo já conseguimos passar a mensagem que queremos uma equipa com vontade de ter a bola e a sair a jogar desde o guarda-redes de forma apoiada com soluções por fora essencialmente, mas também por dentro sempre que conseguirmos. Que para se jogar desta forma temos de ter uma boa qualidade de passe e receção e sermos rápidos a pensar e a executar.

Temos como visão da nossa forma de jogar, uma saída por trás apoiada com os dois defesas abertos dando largura para podermos sair a jogar e com o médio centro a tentar dar sempre uma solução entre linhas do lado da bola juntamente com o ala e avançado. Pretendemos uma equipa com posse, mas com o sentido de baliza e de progressão sempre em mente e se possíveis transições ofensivas rápidas e verticais. No capítulo mais defensivo seja em organização ou em transição ambicionamos que os atletas tenham uma reação muito agressiva e determinada no momento da perda sobre o portador da bola com coberturas próximas e um bloco junto.

Estes são os princípios chave do que pretendemos para a equipa e que iremos tentar incutir ao longo da época sempre, tendo a noção clara e exata que nem sempre o iremos conseguir e que em dados momentos teremos de adotar estratégias e outras premissas que façam os atletas perceber que existem outras estratégias e formas de pensar o jogo, e que também temos adversários bons que nos irão contrariar este estilo e forma de jogar.

Belas vs ACM

Resultado – 1-5

Resultado ao intervalo – 0-2

Resumo: Manhã amena, com o sol a tentar espreitar entre as nuvens, mas de forma tímida, relvado sintético em boas condições.

Primeiro momento competitivo da equipa, mas de forma amigável, estávamos expectantes como qual seria o comportamento dos atletas e de que forma o treino iria ter impacto neste primeiro jogo.

A equipa entrou muito bem no jogo, confiante, a tentar construir desde trás com uma boa circulação de um corredor para o outro de forma a encontrar espaços para conseguir chegar à zona de criação/finalização, fizemos um golo cedo e criámos mais 2/3 situações para finalizar sem sucesso.

A equipa adversária reagiu e equilibrou o jogo, mas já perto do intervalo numa transição rápida defesa ataque explorando o espaço nas costas da defesa adversária e numa simples tabela o nosso ala isolou-se e fez o 2º golo.

Ao intervalo elogiámos a equipa pelo seu comportamento em campo, quer ofensivamente, quer defensivamente, estivemos sempre muito fortes na nossa organização defensiva com a equipa muito junta e os sectores muito próximos o que não permitiu que o adversário chegasse com muito perigo a nossa baliza com exceção do golo e de um ressalto fortuito que o nosso guarda-redes controlou com rapidez na sua ação, a equipa nunca se desorganizou e consegui-o fazer uma boa circulação desde trás com algumas combinações nos corredores interessantes dado o pouco tempo que temos de treino.

Na segunda parte voltámos a entrar muito bem no jogo, fizemos 2 golos nos primeiros 5m através de um esquema tático e de uma boa jogada individual do nosso avançado. Fomos pouco a pouco fazendo as normais substituições de forma a tentar dar tempo de jogo a todos os atletas disponíveis e para que comesçassem a perceber as dinâmicas da equipa. Até ao final da partida conseguimos fazer mais um golo e perto do fim o adversário numa grande penalidade também o conseguiu.

De enaltecer e salientar a boa atitude competitiva da equipa, de tentarem sair a jogar desde trás com confiança, boa largura dada pelos defesas sempre que o guarda-redes tinha a bola, o medio a tentar fazer a ligação de forma simples e apoiada e de a equipa estar sempre muito junta seja em posse ou não. Penso que na sua grande maioria estes princípios foram cumpridos até meio da 2ª parte, com as alterações fomos perdendo um pouco este equilíbrio posicional e também o jogo individual começou a ganhar mais protagonismo por haver mais espaço e transições constantes fruto do mau posicionamento e do cansaço que os atletas a tinham acumulado na sua grande maioria.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº3

13/10/19 – 19/10/19

Objetivos Gerais: Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transições; Modelo de jogo; Princípios do jogo

Objetivos Específicos: Dinâmicas do Modelo de Jogo; Contenção, Cobertura e Equilíbrio;

Na 3ª semana de treinos, começámos a implementar mais situações de minijogos, situações de finalização de 2x1/3x2/4x3, de modo a conseguirmos passar as noções de contenção, cobertura e equilíbrio e também jogo formal de 7x7 de forma a dar noções mais concretas da forma que pretendíamos jogar. Sempre com um jogo apoiado, soluções dadas pelos defesas à largura para podermos sair a jogar desde trás, fazer com os atletas tenham confiança e prazer em ter bola e



divertirem-se no jogo. Criar um sentimento que a intenção é jogar como equipa, fazendo com que tenhamos sempre soluções próximas para podermos passar a bola de forma simples, no sentido da baliza adversária em passe e desmarcação e quando possível em condução progredindo e penetrando. Com este tipo de treino e jogo mais formal queremos também analisar e tirar ideias de onde os atletas rendiam mais em termos posicionais no nosso sistema tático base.

Reflexão:

Penso que a evolução se tem notado mais nos atletas que têm mais aptidões físicas e técnicas o que de certa forma é normal e natural que aconteça, no entanto a equipa tem vindo a crescer no seu comportamento em treino e na vontade de querer aprender e desenvolver as suas qualidades individuais em prol do grupo.

Começámos a passar algumas noções dos princípios de jogo que na grande maioria eram novos para todos os atletas mas que foram aceites com entusiasmo e dedicação em tentar cumpri-los.

Talvez a situação de 7x7 não tenha sido a forma mais fácil e acertada para demonstrarmos as nossas ideias do modelo jogo, deveríamos ter começado por uma estrutura mais simples ou sem oposição com movimentos padronizados para os atletas assimilarem melhor o pretendido.

Tivemos o nosso 2º segundo jogo de treino em que ganhámos por 5-3.

Atlético Clube do Tojal vs ACM

Resultado – 3-5

Resultado ao intervalo - 1-3

Resumo: Manhã de muito calor para a altura do ano que estamos, a equipa entrou muito bem no jogo, chegou rapidamente ao 3-0, com muita boa dinâmica nos corredores laterais, e a conseguir ter uma boa eficácia nas ocasiões que criámos. O adversário tinha dois jogadores muito rápidos na frente de ataque, que causaram muitas dificuldades à nossa linha defensiva, que não soube gerir bem o controle da profundidade o que é normal face à altura da época que nos encontramos e a falta de conhecimento e perceção do jogo devido à tenra idade que os nossos atletas têm. Na segunda parte alertámos para que os defesas tivessem mais próximos um do outro para que a cobertura pudesse ser mais eficaz dada a velocidade dos avançados adversários e pedimos ao nosso guarda-redes para que sempre que tivéssemos a bola no meio campo ofensivo subisse até a entrada da nossa área para este funcionar algumas vezes como último defesa/líbero protegendo as costas dos seus colegas. Nesta 2ª parte não conseguimos ser uma equipa tão junta e coesa no momento da transição e da organização defensiva, lentos e pouco agressivos no momento da perda da bola e o adversário muitas vezes conseguiu chegar a zonas de finalização com alguma facilidade. O ritmo de jogo neste segundo tempo caiu drasticamente por parte das duas equipas e isso deve-se muito ao calor abrupto que se fazia sentir, o que levou ao desgaste dos atletas de forma mais rápida e visível mas também as inúmeras substituições que ambas as equipas tiveram de fazer para conseguir manter os atletas hidratados. Penso que a vitória da nossa equipa foi justa principalmente pelo

que fizemos nos primeiros 20m da primeira parte, foi um período muito bom por parte dos nossos atletas, onde conseguiram contruir desde trás e combinar muito bem com os alas e avançado ora em apoio ou em rotura explorando a largura e o espaço nas costas da defensiva adversária. Mostrando que já têm alguma perceção daquilo que pretendemos pelo treino e pela mensagem que temos passado. De assinalar também a boa eficácia que tivemos neste jogo. Já notámos alguns princípios a tentarem a ser cumpridos por alguns jogadores, outros ainda não, o que é natural com ainda tão pouco tempo de treino.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº4

20/10/19 – 26/10/19

Objetivos Gerais: Técnico-Físico; Princípios do Jogo; Organização Ofensiva; Organização Defensiva

Objetivos Específicos: Coordenação/Velocidade; Finalização; 1ª Fase de Construção; Cobertura, Equilíbrio, Concentração, Penetração. Cobertura Ofensiva

Última semana que antecede a competição, os atletas perceberam que o nível de exigência teria de aumentar e que o rigor, a disciplina e foco em cada treino teria de ser maior do que até então. Foi um microciclo em que a intensidade foi grande, os tempos de paragens entre os exercícios menores e a entrega e compromisso de cada um com o treino foi exemplar.

Apostámos na primeira unidade de treino por fazer muitos exercícios em competição individual ou por equipas que exigiu sempre o máximo de cada um, com situações de velocidade, coordenação e finalização.

Na 2ª e 3ª unidade de treino incidimos mais as atenções na nossa saída de jogo na 1ª fase de construção, sempre apoiada e com a utilização do nosso guarda-redes como uma solução muito válida para tirarmos a bola da zona de pressão do adversário. Tivemos especial cuidado em demonstrar em jogo formal e em situações de 3x2 e 4x3 de forma passiva primeiramente e depois ativa os princípios do jogo ofensivos e defensivos. Notámos alguma melhoria nas noções de cobertura e equilíbrio o que facilitou a aprendizagem do termo concentração. Ofensivamente a penetração e cobertura ofensiva facilmente conseguimos demonstrar até mesmo na nossa primeira fase de construção, a mobilidade e o espaço vai demorar mais tempo a ser trabalhado de forma a que as movimentações e os posicionamentos sejam os corretos para sermos solução ao portador da bola.



Reflexão:

Penso que de um modo geral conseguimos trabalhar e passar aos atletas o que pretendíamos neste microciclo, que era elevar e potenciar os aspetos físicos e técnicos dos mesmos, mas também táticos de um modo generalista e começar a introduzir alguns princípios de jogo que ainda não tínhamos passado aos atletas principalmente ofensivos como a cobertura ofensiva, a mobilidade e espaço. Penso que já o deveríamos ter feito e sinto que a equipa vai ter muita dificuldade em assimilar alguns deles.

Tivemos mais um jogo de preparação, frente a um adversário que irá competir no mesmo campeonato e série que nós onde conseguimos mais uma vez vencer.

C.D. Venda do Pinheiro vs ACM

Resultado - 5-3

Resultado ao intervalo - 0-3

Resumo: Manhã solarenga e algo fria, a equipa à semelhança do jogo de treino anterior voltou a entrar muito bem, muito intensa e assertiva na pressão sobre o portador da bola, com a última linha subida e sempre perto das referências de marcação e de transição do adversário o que nos deu sempre muita posse no último terço ofensivo. Conseguimos através de um canto curto fazer o 1º golo e volvido poucos minutos o 0-2 numa combinação entre o médio centro e o nosso ala esquerdo com este último a finalizar já dentro da área. Perto do final da 1ª parte conseguimos fazer o 0-3 numa jogada de insistência do nosso ala direito que assistiu o nosso avançado no interior da área que de primeira fez o golo.

Na segunda parte decidimos rodar os 7 jogadores de uma vez só para podermos dar ritmo competitivo a todos os atletas e para que também comesçassem a perceber as dinâmicas que pretendemos com e sem bola. Com as alterações o adversário cresceu face a alguma falta de intensidade e de sentido posicional de alguns atletas que entraram, o que é natural pois muitos deles nunca fizeram futebol de competição e alguns é o 1º ou 2º ano a praticar a modalidade.

Face a esta conjectura, tornou-se um desafio bastante interessante não só para nós treinadores com as correções e feedbacks que tivemos de passar, mas também para os atletas dentro do campo com as dificuldades que referi anteriormente, acrescentando as físicas e táticas aliadas à competitividade imposta pelo adversário. De referir que o adversário fez 3 golos, todos em situações de esquemas táticos, momento esse que não trabalhamos e que possivelmente não o iremos fazer de forma sistemática e incisiva, a não ser algumas noções de ocupação de espaço pois achamos que é um momento que não é essencial ou primordial neste tipo de jovens, assim como o resultado.

Ganhámos o jogo por 3-5 e a principal intenção que foi dar muitos minutos de jogo a todos os atletas foi conseguida na sua plenitude. Em segundo plano tínhamos como objetivo a assimilação dos princípios de jogo defensivos que na primeira parte foi cumprido quase na sua totalidade e na segunda nem tanto mais propriamente as coberturas próximas e muitas vezes o equilíbrio também.

Existe muito para melhorar e evoluir, mas temos a certeza, a vontade e o entusiasmo que iremos conseguir fazer destes atletas melhores jogadores, melhores jovens e melhores cidadãos.

Pontos fracos e fortes do Estagiário no período pré-competitivo (pré-época)

Pontos fortes	Pontos fracos
➤ Motivação para a tarefa ➤ Facilidade em criar empatia com os atletas e consequentemente ganhar o seu respeito e reconhecimento de competências	➤ Dificuldade em criar exercícios adaptados ao contexto heterogéneo do grupo ➤ Algum receio em assumir o controlo dos exercícios de treino

Período Competitivo

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº 5

27/10/19 – 02/11/19

Objetivos Gerais: Organização Ofensiva; Técnico-Tático; Finalização

Objetivos Específicos: Combinações Ofensivas; Passe, Recepção, Remate; Execução no Último Terço

Iniciou-se a 1ª semana de competição, notámos alguma ansiedade e nervosismo de alguns atletas pois na sua maioria iriam fazer o seu 1º jogo em termos federativos.

Neste microciclo, insistimos muito no treino do passe, da recepção, do remate e do cruzamento em dinâmicas ofensivas contextualizadas em especial na 1ª unidade de

treino e parte da 2ª. Quisemos sempre dar muitos exercícios com bola aos atletas para que se sentissem confiantes e motivados para a tarefa. Fizemos situações de 5x5 sem limitações de toques e em campo mais reduzido, para que os atletas pudessem encontrar soluções aos problemas impostos ofensivamente pelas dimensões do campo mas sobretudo para que os princípios defensivos principalmente fossem assimilados e trabalhados de forma mais evidente para a sua aquisição.

Tentámos trabalhar algumas dinâmicas entre defesa/ala/avançado com combinações diretas e indiretas entre eles em situações de finalização e depois em jogo formal na última unidade de treino antes do momento competitivo.

Reflexão:

Pretendíamos com este microciclo que a equipa se sentisse confiante em ter bola, que tirassem prazer de jogar uns com os outros, que houvesse muitos golos e situações de finalização no treino de forma a promover o sucesso das acções dos atletas.

Por outro lado na 2ª unidade de treino, queríamos os princípios de jogo defensivos principalmente, estivessem muito presentes em treino de forma a serem mais facilmente assimilados e entendidos.

Devemos e temos de trabalhar e criar mais exercícios para que estes princípios sejam nota dominante quer em treino quer em jogo de forma a conseguirmos evoluir os atletas de forma individual mas essencialmente colectiva.

ACM VS Juventude da Castanheira

Resultado – 2-10

Resultado ao intervalo - 1-3

Resumo: Manhã chuvosa, relvado algo molhado e rápido.

A equipa entrou bem na partida, jogo muito dividido nos primeiros 15m, altura em que o adversário fez o 1º golo. Nos 5m seguintes a equipa perdeu algum sentido posicional e desequilibrou-se com muitos jogadores a saírem das suas posições na busca do empate e o adversário aproveitou bem os espaços para chegar ao 0-2. Voltámos a conseguir reagir e fazer o 1-2 e poderíamos ter empatado, mas o guarda-redes adversário com um par de boas defesas não o permitiu e numa transição rápida a equipa adversária conseguiu-o fazer o 1-3.

Na segunda, parte fruto das alterações e do desgaste da nossa equipa, pois só tínhamos 9 jogadores disponíveis, e o desnível entre as equipas acentuou-se e o adversário dilatou o marcador com justiça fruto da sua maior experiência em competição e de possuir jogadores de melhor qualidade técnica e tática.

Penso que para a primeira experiência da maioria destes atletas em termos competitivos de forma oficial o comportamento foi positivo. Temos de perceber o contexto onde estamos, não ser românticos ou excessivamente ambiciosos de forma a pintar um quadro de sonho onde iríamos demonstrar um futebol de eleição em 4 semanas e que tudo o que trabalhamos e treinamos que foi pouco e algumas vezes

possivelmente não foi o mais correto nos iria levar a um vitória clara e inequívoca e com uma exibição de gala.

Analisando de forma fria e concreta o jogo na primeira parte, a equipa estruturalmente esteve posicionada na sua globalidade muito bem, tirando alguns momentos na perca da bola e 5m após o golo adversário onde perdemos o equilíbrio na ânsia de fazer o empate o que é normal para quem é jovem e não tem experiência de competição como os nossos atletas. Tentámos jogar sempre apoiado na nossa 1ª fase de construção como temos vindo a treinar, ligamos muitas vezes em largura pela relação defesa/alas, mas poucas pelo médio ou avançado em apoio frontal. Defensivamente conseguiram cumprir algumas vezes os princípios que trabalhamos ao longo da semana como a contenção, cobertura e equilíbrio principalmente na 1ª parte.

Na 2ª parte com o acumular do cansaço, com as alterações feitas, com a falta de experiência em competição, com a ansiedade, nervosismo e também pela qualidade do adversário perdemos em muitos momentos a intensidade de jogo, o posicionamento e os princípios defensivos que pretendíamos e o avolumar do marcador foi prova disso mesmo.

Triste pelo resultado, principalmente ao intervalo que não me pareceu justo face ao que fizemos em campo, no entanto orgulhoso pelos meus atletas. Esforçaram-se e deram tudo o que tinham, não foi o suficiente para conseguirem o que queriam que era ganhar, mas como já tínhamos passado ao grupo, nós enquanto equipa técnica o resultado será sempre secundário e o mais importante será o crescimento gradual e sustentado dos atletas sejam em termos técnicos, táticos, físicos ou psicológicos.

Nunca iremos deixar de querer ganhar sempre, porque achamos que é importante criar esse desejo e ambição mas nunca será a linha orientadora do nosso trabalho.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº 6

03/11/19 – 09/11/19

Objetivos Gerais: Técnico-Tático; Princípios de Jogo; Organização Ofensiva; Organização Defensiva

Objetivos Específicos: Coordenação; Passe, Remate; Contenção, Cobertura, Equilíbrio e Concentração; Posicionamento em Estrutura de Jogo

Início de semana algo triste por parte de alguns atletas face a derrota pesada no jogo de Sábado, o que acaba por ser natural esse estado de espírito face ao entusiasmo e grande expectativa que tinham em relação a competirem com outros atletas da sua faixa etária. Conseguimos com o decorrer da semana de treinos elevar o ânimo dos

atletas e fazer-lhes ver que nestas idades o mais importante não é ganhar, mas sim divertirem-se e evoluírem semana após semana as suas capacidades físicas, técnicas e táticas.

Insistimos novamente muito neste microciclo na coordenação, no passe, na receção e no remate porque temos muitos atletas com défices elevados nesses campos e face ao adversário que vamos enfrentar no próximo jogo teríamos de ter mais capacidade de ter bola. Mas também demos muito foco aos princípios de jogo defensivos, quer em situações de 1x1/2x2/3x3 com finalização, primeiramente de forma passiva para poderem interiorizar e perceber o que fazer e quando o fazer com ajuda dos treinadores e depois de forma ativa.

Contudo não incidimos as nossas atenções só para essas vertentes técnicas e táticas em vertentes mais pequenas e tentámos também no último treino da semana fazer 7x7 de forma a contextualizar as ações que tínhamos trabalhado nas unidades de treino anteriores em contexto de jogo corrigindo o posicionamento da equipa com bola e sem bola. Penso que as correções dadas foram importantes para que alguns atletas percebessem de forma mais clara e consistente o que é pretendido para a posição no campo que ocupam, quais os princípios individuais e colectivos que temos de ter em função da bola, do adversário e dos colegas, contudo ainda temos um longo caminho a percorrer quer em termos táticos quer em termos técnicos.

Reflexão:

A semana iniciou-se de forma mais triste, mas acabou com uma intensidade e alegria de salutar por parte de todos, inclusive da equipa técnica. Penso que os microciclos nos próximos tempos deveriam sem dúvida assentar nos princípios de jogo, em muito trabalho técnico base do futebol como o passe, receção, condução de bola e remate. Mas também trabalho de coordenação motora pois temos muitos atletas com dificuldades nesse campo.

Creio que face a dificuldade da maioria dos nossos atletas em termos técnicos, físicos e táticos, temos de focar o nosso treino em exercícios mais simples e de princípios base da modalidade como temos feito na grande maioria das unidades de treino. Focarmo-nos em 2/3 aspetos até os conseguirmos consolidar e passar de seguida para outros, porque senão corremos o risco de haver pouca evolução nestes atletas que possuem inúmeras dificuldades.

Sacavenense vs ACM

Resultado 10-0

Resultado ao intervalo – 2-0

Resumo: Manhã amena em Sacavém, temperatura ótima para jogar futebol.

A equipa entrou bem no jogo, muito bem posicionada taticamente, enorme espírito de entreajuda, muito combativos face a um adversário muito forte, dos melhores deste campeonato certamente pelo que percebi na qualidade dos atletas adversários não só individual mas também coletiva. Os primeiros 15m foram equilibrados com o adversário com mais posse e dentro do nosso meio-campo, mas sem grandes oportunidades de golo por mérito dos nossos atletas que tentaram cumprir os

princípios de jogo defensivos que temos treinado e conversado. Aos 20m uma perda de bola à saída da nossa área resulta em um penalty a favor do nosso adversário, que chega a vantagem. Após esse golo a reação da equipa foi muito boa, poderíamos ter feito o empate, mas o defesa adversário faz um corte fantástico sobre a linha de golo e nessa mesma jogada em transição ofensiva o adversário faz o 2-0. Ao intervalo o resultado era penoso para o que os meus atletas fizeram em campo, mas o futebol tem isto mesmo. Na segunda parte entraram três atletas, dois dos quais pela primeira vez fizeram futebol de competição o que nos deixou muito felizes por podermos fazer parte dessa experiência em conjunto. A equipa não conseguiu ter o mesmo rendimento, em termos táticos, começámos a perder o equilíbrio e os princípios que tínhamos feito tão bem na primeira parte e o adversário dominou de forma clara. Os golos adversários começaram a aparecer de forma consecutiva e rápida o que levou a que os atletas perdessem confiança e fossem sentido em demasia o avolumar do resultado fruto também do cansaço e do grande valor do nosso oponente. Fazendo uma avaliação fria ao jogo e ao resultado penso que houve claramente uma evolução desta semana para a semana anterior quer com e sem bola, conseguimos mesmo frente a uma equipa muito forte sair a jogar apoiados desde trás algumas vezes, é certo que face a um competidor tão forte nem sempre jogamos curto e tivemos muitas vezes de tentar jogar mais no espaço e na profundidade pois as linhas de passe eram escassas ou estavam bem cobertas, contudo as ideias e princípios que passamos aos atletas, eles tentaram-no fazer principalmente defensivamente o que me deixa satisfeito pois a intenção é conseguir que o crescimento destes atletas seja feito de forma contínua e sustentada. Conseguimos perceber principalmente na primeira parte que mesmo com adversários de maior valia técnica e tática, se conseguirmos ter um espírito de equipa forte, com princípios bem definidos como as coberturas próximas, equilíbrios bem feitos, tentar que a equipa esteja sempre próxima e concentrada de forma a conseguirmos reagir rápido sobre o portador da bola e nos entregarmos ao jogo dando o nosso melhor conseguimos ombrear e disputar o jogo de forma digna e divertimo-nos ao mesmo tempo. Passámos aos atletas no fim de forma muito clara, que só enfrentando boas equipas e tendo desafios e experiências difíceis, poderemos crescer, pondo à prova as nossas capacidades e muitas vezes levando-as ao limite.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº 7

10/11/19 - 16/11/19

Objetivos Gerais: Relação com bola; Organização Ofensiva; Técnico-Físico; Transição Defensiva

Objetivos Específicos: 1ª fase de construção; Coordenação; Finalização, Contenção, Cobertura, Equilíbrio

Entrámos nesta semana com grande expectativa em relação ao estado anímico dos atletas, pois não saberíamos como iria ser a sua reação face a outra derrota tão pesada.

Ficámos surpreendidos por encontrar os atletas tão motivados e empenhados em evoluir e crescer como equipa e individualmente. Foram muitas as conversas que tivemos individualmente com os atletas de formas a motivá-los e a exigir mais de cada um.

Insistimos novamente na 1ª e 2ª unidade de treino em exercícios de velocidade, coordenação, e técnica individual com o objetivo de finalizarem com diferentes propósitos. Pensamos que é algo que tem de ser trabalhado semana após semana, pois temos atletas que começaram este ano a praticar a modalidade e a fazer exercício físico de forma assídua.

Na ultima unidade de treino tentamos dar mais algumas nuances na nossa 1ª fase de construção a partir de trás com a largura dada pelos nossos defesas, com a aproximação do médio do lado da bola o avançado a perceber se tem de vir no apoio frontal ou na rotura e com o nosso ala a dar a largura máxima do lado da bola para termos sempre 3 soluções de passe e a equipa junta para o caso de a perdermos. Numa primeira fase sem oposição e depois com 3 defesas de modo a trabalharmos também 3 princípios de jogo defensivos (contenção, cobertura e equilíbrio).

Reflexão:

Penso que esta semana falhámos em não perceber que os princípios de jogo defensivos deviam e têm de ser sempre trabalhados constantemente nem que seja numa primeira fase do treino inserindo-o no aquecimento por exemplo. De um modo geral conseguimos tirar dos atletas a nível de entrega e predisposição para o treino tudo o que tinham para dar, começa-se a notar alguma evolução na coordenação de alguns atletas, mais eficácia na finalização principalmente nos atletas mais evoluídos tecnicamente.

Penso que nos princípios ofensivos apesar de termos tentado demonstrar sem oposição no 7x0 ainda estamos muito longe de os atletas os conseguirem executar e



em alguns momentos de os perceber. Acho que a solução deverá passar por fazê-los como fizemos com os princípios defensivos, partir de um estrutura mais pequena como o 3x2/4x3 para que assimilem com mais facilidade o que cada princípio quer dizer e como é executado em campo.

ACM vs C.D.R.Arrudense

Resultado 2-6

Resultado ao intervalo – 1-4

Resumo: Manhã de sol, mas muito fria, temperaturas a rondar os 7º/8º graus.

A equipa entrou muito mal no jogo, desconcentrada, muitos erros na primeira fase de construção o que levou a 2 golos do adversário nos primeiros 10 minutos e à perda da confiança em alguns atletas.

Com alguns feedbacks conseguimos corrigir alguns dos erros, mas o adversário sempre com mais intensidade e determinação no jogo conseguiu fazer mais 2 golos e pôr-se a ganhar por 0-4. No final da 1ª parte conseguimos reduzir o marcador para 1-4 numa boa transição ofensiva.

Ao intervalo falámos e pedimos aos atletas mais empenho, vontade e ambição em disputar o jogo e o resultado, a equipa estava animicamente em baixo e sem reacção sem explicação aparente. Corrigimos algumas tomadas de decisão erradas na 1ª fase de construção principalmente demonstrando onde as soluções mais fáceis e mais perto deviam e poderiam aparecer e entrámos na 2ª parte mais determinados, com melhores noções das virtudes e dificuldades do adversário, com melhor ocupação dos espaços e equilibrámos em muito o jogo. Acabámos por sofrer mais dois golos e fazer mais 1, mas a postura e atitude competitiva e os princípios que temos vindo a pedir à equipa e a trabalha-los durante a semana principalmente os defensivos foram cumpridos mais vezes e algumas vezes de forma quase exemplar.

Alguna frustração por não termos sido tão capazes e competentes como havíamos sido no jogo anterior na 1ª parte, mas nem sempre os atletas e nós treinadores conseguimos controlar as aleatoriedades que este desporto acarreta. No fim, felicitei os atletas pela excelente 2ª parte que fizeram, que não podemos nunca baixar os índices de empenho e de atitude no jogo, mas que a aprendizagem vai ser continua e que os erros fazem parte dela mesmo.

Não conseguimos ligar o jogo como pretendíamos e trabalhámos durante a semana desde a nossa 1ª fase com exceção de alguns períodos na 2ª parte. A capacidade de passe e receção já começa a melhorar o que vai ajudar certamente a fazer crescer a capacidade de ter bola e ligar jogo.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº 8

17/11/19 - 23/11/19

Objetivos Gerais: Técnico Físico; Princípios de Jogo; Organização Ofensiva; Organização Defensiva;

Objetivos Específicos: Coordenação/Velocidade; Finalização; Manutenção da posse Bola; Passe, Recepção

Início de semana difícil pois tanto a equipa técnica como os atletas esperavam mais do momento competitivo anterior, no entanto as experiências menos positivas fazem-nos crescer e pensar em trabalhar mais e melhor as competências de cada um e foi isso que fizemos.

A primeira unidade de treino foi mais virada para a coordenação, velocidade e algum trabalho de força sempre com o objetivo de finalizar com vários exercícios a exigirem muito a nível físico dos atletas. A chuva e o frio que se fazia sentir não permitiu que o treino tivesse grandes paragens fazendo com que os atletas tivessem o maior tempo possível em atividade. Foram inúmeros os incentivos e os feedbacks quer avaliativos positivos quer corretivos de forma a manter a intensidade nos limites das capacidades de cada atleta.

A 2ª unidade de treino assentou muito na manutenção da posse de bola em vários exercícios com diferentes variantes mas também na nossa organização defensiva desde a nossa 1ª fase de construção e a sua circulação por trás envolvendo o guarda-redes como libero da equipa mas também muitos momentos de superioridade numérica na zona de criação com finalização de forma a dar confiança á equipa em posse premiando-a com situações de superioridade ofensiva mas trabalhando também os princípios de jogo dos nossos defesas para os momentos de contenção sobre o portador da bola e a devida cobertura a esse mesmo jogador que a fazia.

A 3ª unidade de treino primou por muitas situações de passe e recepção em progressão e finalização com algumas jogadas padronizadas simples como apoios frontais ou uma tabela no corredor lateral.

No fim trabalhámos alguns esquemas táticos de forma a conseguir dar algumas noções básicas desse momento com alguns posicionamentos chave como a ocupação da zona do primeiro poste.

Reflexão:

Analisando de modo justo e crítico esta unidade a sua estrutura e objetivos foram bem definidos, trabalhámos os princípios ofensivos e defensivos base que se devem ensinar a atletas desta idade e algumas dinâmicas do nosso modelo de jogo.



As situações de finalização têm sido uma constante com diversas variantes e começamos a notar melhoria nesse campo por parte de alguns atletas, gostaríamos que fossem a maioria mas infelizmente o nível ainda não é esse.

Devemos melhorar nos tempos de espera que muitos exercícios provocam nos atletas criando mais estações alternativas ao exercício principal de modo a que todos estejam em actividade o mais tempo possível.

Ponte Frielas vs ACM

Resultado 6-0

Resultado ao intervalo – 0-3

Resumo: Manhã algo chuvosa, relvado sintético novo e de grande qualidade o que ajudou em muito os jogadores a conseguirem jogar apesar das condições climatéricas adversas.

O jogo começou com bastante equilíbrio entre as duas equipas, a equipa adversária com um futebol menos elaborado na sua primeira fase de construção usando muitas vezes como estratégia a capacidade do seu guarda-redes em colocar a bola praticamente de uma área à outra e jogando a partir desse momento, tentando explorar as costas da nossa equipa, estratégia essa que acabou por dar resultado no primeiro golo do jogo. O jogo manteve-se equilibrado e com maior ascendente da nossa equipa, que teve dois momentos de 1x1 com o guarda-redes adversário que no primeiro momento consegui-o defender a remate do nosso jogador e no segundo infelizmente rematou por cima da baliza.

Numa perda de bola na nossa primeira fase de construção o adversário fez o 2-0 e nesses últimos 3/4 minutos da 1ª parte após termos sofrido o 2º golo a equipa perdeu um bocadinho a concentração e o equilíbrio emocional e sofremos o 3-0 no último lance da 1ª parte.

Ao intervalo retificamos um ou outro aspeto tático nomeadamente o controle da profundidade pelo nosso guarda-redes sempre que o guarda-redes adversário tinha a bola na sua pose e também o adiantar da nossa equipa de forma a sermos mais pressionantes sempre que a equipa adversária saísse a jogar a partir de trás.

Conseguimos com estas correções ter mais posse de bola no meio-campo ofensivo correndo alguns riscos por termos o nosso bloco mais subido, mas a equipa demonstrou grande vontade e alma de querer fazer golos e tentar reduzir o marcador, mas a eficácia não esteve do nosso lado, e uma pontinha de sorte também não, pois enviámos uma bola ao poste e outra à barra.

Com o avançar do tempo a equipa ficou mais desgastada e o cansaço foi-se acumulando e os espaços foram-se tornando maiores entre os nossos jogadores, mais concretamente entre os nossos dois defesas e os restantes jogadores o que permitiu ao adversário nos últimos 10 minutos transitar com mais facilidade do seu processo defensivo para o ofensivo o que acabou por levar a 3 golos nos últimos 7 minutos do jogo por parte da equipa adversária.

Estes últimos 3 golos acabam por desvirtuar o que se passou na realidade dentro das 4 linhas e ser demasiado penoso para o que a nossa equipa produziu.

Dei os parabéns aos atletas no final do jogo pela entrega, dedicação e compromisso que tiveram frente ao 1º classificado da nossa série apesar de termos perdido por 6-0.

Avaliando o jogo em relação ao que pretendíamos e ao que conseguimos fazer bem e ao que podemos e devemos trabalhar para melhorar, devo começar pela excelente atitude em tentar construir desde trás com um futebol apoiado, conseguimos muitas vezes combinar nos corredores laterais ora em tabela ou em apoio frontal do avançado e depois procurando o espaço vazio em largura, o que nos deixou satisfeitos pois foi o que trabalhamos e pedimos aos atletas durante a semana e antes do jogo. Não tivemos tão bem nos últimos 10/15 minutos na reação à perda da bola, não conseguimos estar bem posicionados deixando a equipa muitas vezes desequilibrada e nesse momento os nossos dois defesas fruto do cansaço e da exigência que foi jogar muito subidos toda a segunda parte nos 2 últimos golos a cobertura de um defesa para o outro esteve muito distante não conseguindo ajudar o colega de posição quando foi ultrapassado. Foram os aspectos positivos e menos bons deste jogo no entanto creio que foi mais um passo evolutivo para que na semana seguinte consigamos estar mais perto de ganhar e de perceber melhor o jogo coletivamente e individualmente.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº9

24/11/19 - 30/11/19

Objetivos Gerais: Relação com Bola; Princípios de Jogo; Transições

Objetivos Específicos: Finalização; Contenção, Cobertura, Penetração;

Entrámos na semana mais motivados que nunca para fazermos crescer os nossos atletas pois sentimos que a equipa está a evoluir semana após semana mesmo tendo a noção que o contexto que acolhemos no princípio da época foi sem dúvida difícil e desafiante, pois apenas 3/4 atletas tinham feito futebol de competição o que exigiu mais competências e estratégias por parte da equipa técnica de forma a conseguir nivelar ou diminuir as diferenças entre este grupo extremamente heterogéneo.

Posto isto, voltámos a insistir na 1ª e 2ª unidade de treino deste microciclo no trabalho de passe, receção em deslocamento, receção orientada com finalização, situações de finalização em 2x1 e 3x2 pois sentimos que a equipa na fase de criação/finalização é muito previsível, tem uma eficácia muito baixa e face ao adversário que iríamos enfrentar sentíamos que iríamos ter mais oportunidades de golo pois a classificação das duas equipas assim o fazia prever. Contudo nestes exercícios fiquei responsável pelas ações defensivas de modo a conseguir incutir ainda mais os princípios de jogo defensivos, nomeadamente a contenção e cobertura.

Na última unidade de treino a chuva caía com forte intensidade então o treino foi mais curto e tentamos sobretudo que os tempos de paragens fossem mínimos, fizemos um aquecimento sem bola onde a coordenação, a mudanças de direcção e aceleração fossem uma constante. De seguida fizemos 4 equipas de 6 mais 2 jokers, uma espécie de mini torneio em dois campos, com o tempo máximo de 5m ou 2 golos marcados para trocar as equipas de campo. Com limitação a apenas 3 toques e a equipa que conseguisse dar 5 toques entre si contava como golo também. A intenção com esta limitação de toques era que tivessem menos tempo em condução face a adversidade da chuva e do estado do terreno e também procurar as soluções mais rapidamente e desmarcarem-se em seguida de modo a serem a primeira solução ao passarem a bola. Queríamos valorizar os golos mas também a manutenção da posse de bola e ao contar como golo 5 toques pensámos que seria uma boa sugestão. O treino teve muita intensidade e alegria, com muitas combinações diretas, especialmente em tabelas que muitas vezes é o que acontece em jogo e onde os desequilíbrios se proporcionam.

Reflexão:

Penso que a semana correu bem, muita assiduidade por parte dos atletas aos treinos, praticamente não houve faltas o que nos deixou contentes pois a chuva foi uma constante ao longo de todo o microciclo. Tentámos promover novamente as ações de técnica individual, com a introdução da receção orientada seguida de remate. Penso que os conceitos de contenção e cobertura foram bem assimilados pelas defesas principalmente. A intensidade de treino foi muito boa, achamos que os feedbacks e os incentivos constantes ajudaram a isso mesmo.

Podemos ainda melhorar o planeamento do treino para que tenhamos mais exercícios que impliquem os princípios base do jogo ofensivos e defensivos, contudo senti que a equipa deu mais um passo em frente na assimilação dos mesmos principalmente os defensivos.

ACM vs União Recreativa e Desportiva Atalaia

Resultado 0-2

Resultado ao intervalo – 0-4

Resumo: Final de manhã e princípio de tarde de muita chuva, relvado sintético rápido, mas com algumas poças o que tornou o jogo sem grande beleza, levando-o para a vertente mais física.

Ao contrário do que havíamos falado em conversa no pré jogo e tentado passar aos atletas de que os passes interiores na nossa primeira fase de construção eram perigosos não só pela zona do campo em si mas também pelas poças de água que predominavam nele e que não deviam de acontecer sem a certeza de que o colega estaria sozinho, na nossa primeira saída de bola oferecemos o 0-1 ao adversário.

Apesar de este erro a equipa mostrou determinação e grande maturidade estando grande parte dos primeiros 30 minutos no meio campo ofensivo, através de um jogo apoiado desde trás dentro dos possíveis visto a bola parar em algumas zonas do campo, com algumas combinações entre ala e avançado em que uma delas resultou em golo que foi anulado, tivemos mais duas oportunidades flagrantes que não

concretizámos e nos últimos instantes a equipa adversária num canto acaba por fazer o 0-2.

Ao intervalo falei com os atletas e disse-lhes que o que fizeram na primeira parte do jogo foi exatamente com o que era pretendido com a exceção do 1º golo sofrido, e que na segunda parte teríamos de ser iguais ou melhores na vontade, no querer e na determinação em disputar todos os lances como se fosse o último e que teríamos de manter a equipa junta quer no momento ofensivo quer no momento defensivo pois iria ser determinante com o cansaço a aparecer fruto das condições climatéricas e do estado do terreno.

Continuámos a jogar a maioria do tempo da 2ª parte no meio campo ofensivo, muitas vezes sem grande critério e qualidade, fruto do cansaço e da chuva intensa que se fazia sentir o que dificultou muito o jogo de ambas as equipas.

Por muito curioso que possa parecer o adversário consegui-o chegar a nossa baliza 3/4 vezes na 2ª parte e duas delas chegou ao golo em dois momentos iguais aos da 1ª parte, ou seja, uma perda de bola na nossa 1ª fase de construção novamente com um passe interior e através de um canto.

A derrota não foi de todo justa, muito menos pelo resultado tão desnivelado, no entanto, em futebol de formação não podemos pensar de todo só no resultado, existem outras prioridades e penso que muitas delas foram conseguidas neste jogo.

Demos um passo em frente no crescimento competitivo de vários atletas, assim como no espírito coletivo da equipa. Penso que estamos cada vez mais perto de fazermos mais golos, de sofrer menos, o que naturalmente nos aproxima da nossa 1ª vitória que para estes atletas é importante pelo fator motivacional.

Conseguimos mesmo com as dificuldades impostas pelas condições atmosféricas construir a partir de trás, nem sempre de forma curta e apoiada, muitas vezes tentando o drible ou o passe mais em rotura na largura ou na profundidade mas quando o fizemos ou tentamos fazer curto não tivemos tanto sucesso como o esperado. Dois dos golos que sofremos foram por tentar jogar dentro da nossa ideia de jogo, com uma construção na nossa primeira fase através do guarda-redes e defesas o que por vezes nos pode deixar renitentes se será esta a forma correta de jogar dado os atletas que temos, no entanto achamos que sim, preferimos que a equipa goste e tente ter bola e jogar entre si tirando prazer do jogo e de jogar futebol do que tentar minimizar o erro e pedindo ao nosso guarda-redes que tente pontapear diretamente no avançado, quando na maior parte das vezes a bola nem chega ao nosso meio campo.

Devemos e temos de tirar ilações daquilo que vemos e sentimos em cada treino e jogo e penso que o caminho certo é este, mesmo os resultados não aparecendo mas começando a perceber que os atletas estão a evoluir nem sempre tão rapidamente como queríamos e algumas vezes perspetivávamos mas o caminho é longo e no fim certamente todos eles irão estar mais bem preparados do que agora.

Melhorar o sentido de estratégia no futuro quando tivermos condições climatéricas adversas e desta ordem.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº 10

01/12/19 – 07/12/19

Objetivos Gerais: Relação com Bola; Técnico-Físico; Princípios de Jogo;

Objetivos Específicos: Finalização; Coordenação/Velocidade; Combinação Direta e Indireta; Contenção; Cobertura; Equilíbrio

Optámos por começar a semana com um trabalho mais sem bola, com alguma carga mais “ física “ por assim dizer com grupos de nível em competição entre si, com estações de velocidade com obstáculos, com percursos de estafeta com muitas variantes, alguns dos exercícios no seu final tinham o objetivo de finalizar para uma baliza de dimensões mais reduzidas de forma a melhorar a destreza e precisão do passe e remate dos atletas.

A 1ª unidade de treino baseou-se toda neste tipo de desafios para os atletas que se empenharam ao máximo e que adoraram a competição e os desafios impostos entre eles.

Nas 2ª unidade de treino tentámos criar situações de forma a melhorar as nossas ações no último terço pois os golos que fazemos para as oportunidades que criamos são muito poucos e temos de ser mais assertivos e competentes nesse aspeto.

Foram vários os exercícios de finalização e de combinações diretas e indiretas no último terço do campo de forma a conseguirmos materializar com sucesso as ações ofensivas que temos tido jogo após jogo. Decidimos pôr em cada exercício o fator de competição e um “prémio” para a equipa que menos golos fazia, que seria ou trabalho de força média ou de resistência com meia volta ao campo em velocidade máxima.

Na última unidade de treino da semana focamo-nos apenas nos princípios de jogo defensivos numa parte do campo e ofensivos na outra. Dividimos os grupos de forma aleatória porque pensamos que todos têm de perceber todas estas ferramentas independentemente da posição do jogo que ocupam.

Reflexão:

Foi claramente das nossas melhores semanas a nível de desempenho, atitude e compromisso. Acho que as opções de exercícios e princípios trabalhados na vertente técnica, tática e física foram acertados e cumpridos na sua maioria. Senti que na vertente ofensiva principalmente a qualidade do passe e remate melhorou, mas que os princípios ofensivos da mobilidade e espaço nem sempre são bem interpretados pelos atletas. Devemos e temos de incidir mais sobre esses aspectos.



União Desportiva Povoense vs Atlético Clube da Malveira

Resultado 6-1

Resultado ao intervalo – 1-1

Resumo: Manhã fria, o jogo iniciou-se as 9h no complexo da Quinta da piedade.

Relvado sintético bom para se jogar futebol, duas equipas mais ou menos niveladas a nível técnico e físico.

Entramos bem no jogo, com a equipa sempre muito junta, com um ótimo espírito competitivo. Arrisco-me a dizer que até agora foram os nossos melhores 30m da época, a equipa de acordo com o que pedimos tentou sempre sair a jogar, conseguimos mudar o centro do jogo através da ligação entres os defesas e o nosso guarda-redes e por vezes o médio o que me deixou muito satisfeito, algumas vezes conseguimos passar para o último terço do campo em tabelas entre os alas e o avançado o que se notou que a interpretação de alguns atletas aos exercícios de treino tem sido boa. Criámos 3 oportunidades de golo e conseguimos concretizar uma tal como o nosso adversário, podíamos e deveríamos ter chegado ao descanso a ganhar, mas não conseguimos.

Na 2ª parte não conseguimos manter o ritmo e intensidade da 1ª parte fruto de termos apenas 2 suplentes, e o adversário principalmente por esse fator e não só, fez a diferença e nos últimos 10m fez 4 golos.

Muito contente com os primeiros 30m, mas desiludido com o resultado face ao que fizemos ao longo de todo o jogo e mais particularmente na primeira parte.

Acho que o crescimento nestas duas últimas semanas foi bom na qualidade do nosso jogo com e sem bola, avaliando unicamente este jogo, quer os princípios de jogo defensivos e ofensivos mas mais nitidamente os primeiros foram muito bem interpretados durante 45/50m, até fisicamente conseguirmos manter o ritmo e a intensidade de jogo assim como o posicionamento correto da equipa. Ofensivamente já começámos a ver a intenção de progredir com bola sempre que temos espaço sem qualquer receio ou então tomar a opção de remate, e a cobertura ofensiva em algumas vezes foi feita quer pelo médio quer pelos defesas de forma a termos uma linha de passe segura por trás para a manutenção da posse de bola e para a circular para o lado contrário. É certo que estes aspectos de cariz mais tático ainda foram muitas vezes esquecidos mas já os começámos a ver o que demonstra que o trabalho mais à frente dará certamente frutos e que o crescimento está a começar a aparecer de forma gradual.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº 11

08/12/19 – 14/12/19

Objetivos Gerais: Relação com Bola; Técnico-Físico; Princípios de jogo;

Objetivos Específicos: Velocidade/Coordenação; Penetração/Progressão; Cobertura Ofensiva; Espaço; Mobilidade; Contenção; Cobertura; Equilíbrio

Início de semana para nós equipa técnica muito motivada para continuar a cimentar o trabalho que temos vindo a fazer e que tem-se notado nas duas equipas que lideramos, uma com mais resultados positivos que outra, nomeadamente a equipa A que neste momento já tem 2 vitórias e 1 empate ao contrário da equipa B que ainda não venceu nem empatou.

O microciclo baseou-se muito na 1ª unidade de treino em aspectos mais técnicos de ordem individual, com várias estações, de passe e receção em diversas variantes, com condução e controlo de bola com obstáculos, com finalização quer em baliza de 7 quer em minis balizas para melhorar a precisão do remate. No final desta unidade de treino fizemos 2 grupos de 12 atletas incluindo 4 guarda-redes, porque achamos que nestas idades todos devem experienciar acções deste género, e criámos duas estações iguais, que envolvia, velocidade, coordenação, força e técnica com bola nomeadamente condução e passe.

Na 2ª e 3ª unidade optámos na sua grande maioria trabalhar os princípios de jogo ofensivo em situações de 2x1 / 3x2 / 4x3 e naturalmente os princípios de jogo defensivos também para quem defendia que ficaram a meu encargo. E na parte final da última unidade de treino fizemos um 7x1 com finalização para que os atletas em estrutura percebessem quais os movimentos que podem e devem fazer de forma a serem solução para o portador da bola, que zonas de finalização devem preencher, sempre com o intuito de quando perdemos a posse reagirem de forma mais rápida e eficaz, pois estarão todos mais perto uns dos outros. Acabámos a última unidade de treino com jogo formal, para que o transfer fosse feito para os moldes do contexto de jogo.

Reflexão:

Confesso que este microciclo olhando para o que foram as unidades de treino com frieza e sinceridade não foi de todo o que pretendíamos, pouca assiduidade dos atletas, muita falta de empenho e de alegria no trabalho realizado por alguns, tivemos de alterar parte dos exercícios que tínhamos pensado, o que acabou por apelar à nossa capacidade de improviso e de superação para tentarmos contrariar as adversidades do contexto. Antes de fazermos a convocatória depois da última unidade

de treino tivemos uma conversa com os atletas e tentámos fazer-lhes ver que por muito grande que seja a adversidade, só com perseverança, empenho, dedicação, espírito de sacrifício e de equipa conseguiríamos dar a volta por cima a este momento negativo de resultados e conseguir vencer jogos, mas mais importante que isso será a evolução crescente de todos para que no final da época sejam melhores atletas, melhores cidadãos e melhores seres humanos.

Penso que mesmo dentro da dificuldade da semana que tivemos em tentar tirar o melhor de todos, com pouco atletas para o que tem sido normal e habitual, e com um espírito mais triste e sem chama por parte dos mesmos percebi que conseguimos incutir alguns princípios mesmo que poucos como a cobertura ofensiva e defensiva por exemplo. Mas sem dúvida que esta semana não correu como nós esperavamos e teremos naturalmente de refletir e não permitir que os atletas entrem numa espiral negativa e de falta de vontade em treinar e em evoluir.

Atlético Clube da Malveira vs Alenquer e Benfica

Resultado 0-9

Resultado ao intervalo – 0-5

Resumo: Manhã de céu encoberto, com alguns pingos de chuva o que tornou o relvado sintético mais rápido.

Início de jogo tímido da nossa equipa, com muito espaço no corredor central para adversário poder penetrar e chegar a zonas de finalização com alguma facilidade, conseguindo fazer 3 golos nos primeiros 7m.

Com algumas correções e orientações conseguimos ajustar a equipa e começámos a dividir mais o jogo com a equipa adversária. Os últimos 15m da primeira parte foram o espelho disso mesmo, mas o marcador já era bastante desfavorável para a nossa equipa.

Ao intervalo passámos aos jogadores que com apenas 8 jogadores disponíveis, fruto da lesão de um atleta nos 30m iniciais o cansaço iria ser maior na nossa equipa com o passar do tempo, mas que teríamos de contrariar esse fator com maior noção dos espaços, com coberturas mais próximas e com a equipa mais junta e naturalmente com ainda maior espírito de equipa. A segunda parte foi muito boa dos nossos jogadores, de uma entrega e compromisso entre todos de louvar. De salientar que tivemos vários atletas a jogar o tempo total de jogo e que atletas que apenas tinham feito poucos minutos fizeram o dobro ou o triplo do que tinham feito até então, existindo um crescimento e evolução nos seus parâmetros físicos, técnicos e comportamentais.

Contente com a determinação e empenho dos atletas de forma geral e com o crescimento e evolução de alguns atletas.

Contrariamente do que foi o microciclo semanal a equipa reagiu muito bem as palavras dadas na quinta-feira e na palestra pré-jogo e demonstrou um coração e alma enorme para se bater com um adversário de muito boa qualidade, dos melhores deste campeonato.

Analisando tecnicamente e taticamente o jogo, fomos desorganizados nos primeiros 10 minutos, perdemos muitas vezes os equilíbrios e posicionamentos em campo ao querermos fazer tudo de forma rápida e individualizada o que expôs muito a equipa às transições do adversário no corredor central, levando o adversário a fazer 3 golos muito cedo. Os últimos 15m foram mais equilibrados com a equipa a conseguir estar mais junta, a jogar de forma mais coletiva e a tentar ter bola, construindo sempre desde trás com um futebol apoiado. A segunda parte foi melhor com os princípios a serem cumpridos dentro do que temos treinado, as contenções, as coberturas, algumas dinâmicas ofensivas como o passe e desmarcação em tabela.

Confesso que esperava menos deste jogo no sentido técnico e tático fruto de termos alguns atletas a jogarem com menos capacidade nessas vertentes mas que foram de uma entrega e superação enorme colmatando muitas vezes as debilidades evidentes nesses pressupostos. Temos e devemos melhorar sem dúvida a nossa reação e organização no momento da perda de bola, melhorar a saída de bola quando estamos a ser pressionados virando o centro do jogo por trás (guarda-redes) ou pelo médio. Temos de criar exercícios para que os atletas tenham ferramentas para usarem no momento competitivo. Os princípios defensivos de um modo geral começam a ser cimentados mas os ofensivos raramente, logo é nosso dever treinar esses parâmetros com mais afinco e qualidade.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Folga

Microciclo nº 12

15/12/19 – 21/12/19

Objetivos Gerais: Jogos Lúdicos; Técnico-Físico;

Objetivos Específicos: Jogos Reduzidos; Manutenção da posse de bola;

Semana mais descontraída pois não tínhamos competição, decidimos fazer alguns jogos lúdicos na 1ª e 2ª unidade de treino na sua fase inicial, um ou outro com competição entre equipas o que elevou a ambição de ganhar dos atletas. Serviu para começar a semana com alegria e boa disposição. Optámos por fazer mais situações de competição entre equipas esta semana, para promover maior empenho e intensidade dos atletas e ao mesmo tempo criar um espírito positivo de vitória. Elaboramos muitos exercícios de jogos reduzidos com diferentes variantes, limites de toques, número de toques sem a outra equipa intercetar, fazer golos em mini balizas, transitar por zonas delimitadas, conseguir por a bola nas mãos dos guarda-redes.

Na terceira unidade de treino fizemos um jogo com a equipa do escalão acima em futebol de 7, vieram apenas 14 jogadores no total entre equipa A e equipa B, o que

nos permitiu fazer uma mistura e equilibrar as equipas para que pudéssemos dar uma boa resposta frente a um adversário de maior valia técnica, tática e física.

A experiência foi ótima para que os atletas pudessem tentar cumprir os princípios de jogo base e algumas dinâmicas do modelo de jogo. Notámos que muitos atletas se superaram, e em algumas partes do jogo tiveram o ascendente do jogo pois conseguiram começar a cumprir de forma mais sistemática e eficaz os princípios de jogo, principalmente os defensivos.

Perdemos o jogo por 1-0, mas as melhores ocasiões de golo pertenceram à nossa equipa, no entanto como já vínhamos a referir a nossa capacidade de concretização para o que produzimos é diminuta e castiga os atletas com derrotas atrás de derrotas que por vezes poderiam ser evitadas e noutros casos equilibrar mais o resultado final.

Reflexão:

Esta semana optámos por realizar treinos que promovessem mais a competitividade entre os atletas, a vontade ganhar, que o espírito fosse mais descontraído e animado face ao que tivemos a semana passada e que a alegria e a vontade de treinar fosse nota dominante. Neste aspeto conseguimos sem dúvida um microciclo dinâmico, com muita competição, não deixámos de trabalhar as vertentes técnicas e físicas no entanto deixámos um pouco de lado o contexto tático e dos princípios de jogos de forma mais evidente, o que possivelmente poderá ter sido um erro.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Folga	Treino	Folga	Folga

Microciclo nº 13

22/12/19 – 28/12/19

Objetivos Gerais: Jogos Lúdicos; Relação com Bola; Técnico-Físico;

Objetivos Específicos: Passe, Cabeceamento; Competitivos; Controle de Bola;

Semana natalícia, imperou a alegria e a boa disposição, na primeira unidade de treino da semana, começámos mais uma vez com alguns jogos lúdicos, depois alguns exercícios de técnica individual com bola, com mudanças de direção, contornar obstáculos, passe com precisão para minis-balizas, técnica de cabeceamento, passes com um apoio apenas fixo no solo. Depois finalizamos com um torneio quadrangular de 4 equipas de 5 de forma a manter a intensidade no treino sempre com o objetivo de ter o golo em mente e o espírito de vencer muito presente a cada treino e jogo.

Na última unidade de treino da semana fizemos apenas um jogo de 7x7 com as equipas escolhidas pelos atletas e no fim antes do retorno á calma fizemos algumas séries de velocidade de 20m e 30m em competição e com grupos de nível e finalizámos com trabalho de força média.



Reflexão:

Decidimos libertar um pouco os atletas do regime mais sério e focado do que é normal pois em época festiva e com muitos atletas fora decidimos apenas ter dois treinos e deixar os atletas conviverem com as suas famílias e celebrarem o Natal de forma tranquila e feliz sem terem de interromper esse momento especial e marcante para todos.

Voltámos a incidir sobretudo em aspectos mais técnicos e físicos, com muitos momentos de técnica individual e de competição o que também nos serviu para ver quem tem assimilado melhor ou não os princípios de jogo ofensivos e defensivos sem termos de dar esse mesmo feedback.

Suscita sempre a dúvida se nestas semanas sem competição devemos continuar a insistir mais nos princípios de jogo e nas nuances mais táticas ou devemos sobretudo fazer treinos em que a alegria e o prazer em treinar seja o ponto central.

Foi algo que comentámos entre a equipa técnica e que nem sempre a resposta encontrada é clara e consensual.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº 14

29/12/20 – 04/01/20

Objetivos Gerais: Técnico-Físico; Relação com Bola; Organização Ofensiva; Princípios de jogo

Objetivos Específicos: Coordenação/Velocidade; Força; Resistência; Finalização: Cobertura Ofensiva; Penetração; Espaço; Execução no último Terço

Primeiro microciclo pós época festiva, os atletas vieram algo desfocados e relaxados, fruto de várias folgas seguidas o que era expectável e natural, mas logo na primeira unidade de treino começámos por exigir muito de cada um de forma a minimizar esses aspetos para que todos rapidamente entrassem no ritmo e exigência que é nosso timbre.

A resposta foi dada de forma exemplar pela maioria dos atletas, alguns sentiram muito a paragem e notou-se que a fadiga se acentuou mais rapidamente do que é normal, como tal gerimos esse esforço poupando-os em certos exercícios mas nunca os retirando dos mesmos, apenas baixando o ritmo de execução dos exercícios ou fazendo menos repetições que os colegas.

A base de incidência deste microciclo foi sobretudo virada para a vertente mais física devido a paragem por férias natalícias e pelo meio de final de ano também, com estações de força, coordenação, perícia com bola, pliometria, técnica de passe e receção em deslocamento, de forma a tentarmos que o ritmo e a condição física dos atletas não baixassem muito dos parâmetros normais. Contudo, não esquecemos a vertente tática de forma a lembrar os atletas de posicionamentos base, que a equipa deve ter sempre, independentemente do adversário que possamos enfrentar, e os princípios de jogo que temos de manter e melhorar continuamente. Como tal na 2ª mas essencialmente na 3ª unidade de treino teve como linha orientadora e condutora a organização ofensiva em especial na fase de criação com situações de movimentos padrão e de finalização com e sem oposição.

Reflexão:

De um modo geral o microciclo correu até melhor do que eu expectava, os atletas reagiram bem a tudo o que foi pedido, penso que intensidade foi alta de acordo com o pretendíamos e a vertente tática trabalhada na 2ª e 3ª unidade de treino foi surpreendentemente muito boa quer nas situações de finalização em superioridade numérica, quer em movimentações padronizadas ofensivas com finalização e até em jogo formal. Descuramos um pouco a vertente defensiva e os seus princípios pois achamos que estão mais assimilados que os ofensivos apesar de irmos jogar contra um adversário que nos iria colocar muitas vezes nessa condição. Eventualmente, deveríamos ter tido mais atenção a esse aspeto, percebendo o adversário que iríamos enfrentar e as dificuldades que iríamos encontrar.

Futebol Clube de Alverca vs Atlético Clube da Malveira

Resultado 11-0

Resultado ao intervalo – 5-0

Resumo: Manhã com céu limpo, mas fria, relvado sintético do complexo desportivo em excelente estado.

Jogo frente ao 2º classificado, por esse fato saberíamos que a dificuldade iria ser extrema e veio-se a confirmar isso mesmo. Começámos o jogo muito ansiosos e com pouca confiança em tentar jogar e assumir o jogo, dando facilmente a bola ao adversário em zonas de construção levando o adversário a dominar os primeiros 10/15 minutos com grande á vontade fazendo 4 golos muito cedo.

Ao contrário do esperado esta má entrada em jogo soltou os meus atletas que equilibraram a partida, construindo duas oportunidades de golo que infelizmente não foram concretizadas. Na segunda parte entrámos bem, mas a partir dos 15m a equipa fisicamente quebrou, e o adversário por ter 12 jogadores disponíveis e nós apenas 9 e com mais qualidade individual quer técnica quer tática conseguiu manter sempre uma boa organização e colocou sempre uma intensidade alta que fez a diferença no jogo mas essencialmente neste período.

No final, dei os parabéns aos atletas pois tiveram uma atitude ao longo de todo o jogo fantástica e com um espírito de equipa tremendo. Sei que não é fácil semana após

semana perder e por números pesados, mas este grupo tem a perfeita noção que a evolução tem sido gradualmente crescente e que o resultado é secundário segundo a nossa forma de pensar e de treinar, pois para nós equipa técnica o essencial é que estes atletas se divirtam, pratiquem uma atividade física que gostem e que dentro desta modalidade específica que é o futebol evoluam de forma sustentada e equilibrada alguns princípios básicos da mesma.

De salientar também que após o interregno de duas semanas sem competição alguns atletas estiveram abaixo do padrão normal físico e técnico, no entanto deram o melhor que conseguiam e podiam para este momento competitivo o que nos deixa sempre orgulhosos e satisfeitos.

Devemos e podemos melhorar algumas vertentes que hoje não fizemos tão bem como a construção na nossa primeira fase, apesar de o adversário ser muito forte e nos condicionar muito as nossas ações nesse momento de jogo, poderíamos ter feito melhor e temos essa capacidade. Acho que psicologicamente têm de entrar mais determinados e sem medo de pôr em prática as nossas ideias e forma de jogar, com princípios que ainda temos de melhorar mas que a espaços já começam a aparecer.

Sabemos que só treinando melhor, com melhores treinos, melhores exercícios, melhores feedbacks estes atletas irão evoluir o que só nos trás mais força e determinação para conjuntamente com estes jovens evoluirmos e ajudarmo-nos mutuamente.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº 15

05/01/20 – 11/12/20

Objetivos Gerais: Técnico-Físico; Relação com bola; Coordenação/Velocidade; Transição Defensiva

Objetivos Específicos: Passe, Recepção, Drible, Remate; Reação à Perda

Início de microciclo com grande entusiasmo por parte dos atletas após uma pequena palestra que assentou numa mensagem de confiança que temos em todos eles, no mind set que todos os jogos são passíveis de ganhar algo, mesmo que o resultado final não seja favorável para o nosso lado e sobretudo que cada desafio que enfrentamos temos sempre de dar o nosso melhor sem receio de falhar. Pensamos que essencialmente por terem enfrentado o 2º classificado e terem ficado com a noção que não existem equipas imbatíveis, apesar do reconhecimento que tiveram que o adversário é superior e demonstrou-o dentro do relvado, os atletas quebraram uma barreira psicológica de entrarem derrotados frente a adversários melhor posicionados

na tabela classificativa, barreira essa que os inibe e retrai em produzirem os seus melhores atributos físicos, técnicos e táticos em prol da equipa.

Este microciclo baseou-se maioritariamente em três alicerces, técnica individual com bola (passe, receção, drible e remate), reação à perda da bola e a sua recuperação no menor tempo possível e velocidade/coordenação.

Sentimos que nestes aspetos grande parte dos atletas são órfãos destes predicados, não na sua totalidade como é evidente, mas muitos têm debilidades que temos de melhorar e ultrapassar nestes parâmetros de uma forma mais evidente.

Reflexão:

A semana correu lindamente do ponto de vista da entrega e predisposição para o treino, aliás como na sua grande maioria tem sido as unidades de treino que temos até ao dia de hoje. Sentimos que ainda temos atletas abaixo de um nível médio principalmente a nível técnico, alguns também taticamente, no entanto em termos físicos a sua evolução é gritante.

Deveríamos ter trabalhado mais os princípios de jogo que não foram uma prioridade neste microciclo mas têm de o ser sempre porque só assim estes jovens vão conseguir perceber o jogo e melhorar naturalmente as suas acções em competição quer técnicas quer táticas.

Atlético Clube da Malveira vs União Desportiva Vilafranquense

Resultado 1-7

Resultado ao intervalo – 0-4

Resumo: Jogo disputado numa manhã de sol e com uma temperatura muito agradável face à altura do ano que em que estamos.

Duas equipas que se equivaleram nos primeiros 15 minutos, o adversário com mais bola e mais iniciativa de jogo, contudo sem criar nenhuma oportunidade de golo.

Através de um esquema tático a equipa adversária aproveitou uma ligeira perca de concentração dos nossos atletas e com um canto á maneira curta consegui-o fazer o 1º golo do encontro. Este golo veio tirar a tranquilidade aos nossos atletas e os últimos 10 minutos da 1ª parte foram de perfeito desnorte quer em termos posicionais quer em termos anímicos fazendo com o resultado se avolumasse.

Ao intervalo falei com os jogadores, tentei que percebessem que não poderíamos de deixar de fazer o que tão bem estávamos a fazer até sofrer um golo, e que mesmo a equipa adversária estando com um score avolumado teríamos de reagir e tentar fazer o que treinamos semana após a semana em busca de um resultado mais positivo. Na segunda parte os jogadores reagiram e mesmo com algumas alterações feitas da nossa parte de forma a que todos pudessem jogar e experienciar o momento competitivo a equipa portou-se muito bem, com uma excelente intensidade, um ótimo espírito de equipa e sempre com vontade de fazer mais e melhor da parte de todos.

Fizemos um golo, o que já não acontecia há 3 jogos, no entanto estes atletas já tinham feito por o merecer mais cedo, mas como se sabe o futebol nem sempre é justo e com o tempo e trabalho de todos mais cedo ou mais tarde o prémio acaba por chegar.

Penso que estamos cada vez mais perto de conseguirmos ganhar um jogo e que esse momento/experiência para estes atletas vai chegar num futuro muito próximo. Cumprimos em muitos momentos o que trabalhamos durante a semana taticamente, que foi a reacção a perda, tirando o período entre o primeiro golo sofrido e o intervalo. Os princípios de jogo defensivos notaram-se em muitos momentos, mas devemos sempre lembrá-los e treina-los semana após semana.

Temos de os consolidar como equipa de forma mais segura e efectiva para não sofrermos tantos golos, porque com tantas derrotas seguidas é difícil que a equipa ao sofrer 1/2 golos não quebre animicamente apesar de pensarmos e acreditarmos que nesse ponto de vista estamos melhores, no entanto com tão tenra idade o fator psicológico não é dominado tão facilmente como um adulto e acaba por tomar conta destes jovens.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº 16

12/01/20 – 18/01/20

Objetivos Gerais: Jogo Lúdico; Princípios de Jogo; Organização Ofensiva

Objetivos Específicos: Passe, Recepção; Contenção; Cobertura, Equilíbrio

Ao contrário do referi no microciclo anterior o início de semana foi feita de forma menos alegre e mais fechada por parte dos atletas, o ciclo de derrotas pesou certamente neste comportamento, o que nos alertou para no final da 1ª unidade de treino conversar com os atletas e fazer-lhes ver que no desporto e na vida o “ganhar” e “perder” está presente a cada instante e que por mais derrotas que tenhamos devemos sempre levantar a cabeça e seguir de consciência tranquila sempre que dermos o nosso melhor.

Nesta unidade de treino antes mesmo da abordagem comunicacional que tivemos, fomos sempre muito interventivos para que mesmo menos alegres no treino, o rendimento de cada um não iria ser comprometido.

Na unidade seguinte de forma a promover o espírito de grupo dissemos que no fim haveria prémio (um bolo) se o treino fosse de acordo com os nossos princípios que são a alegria, o foco e a determinação.

Inicialmente promovemos um jogo lúdico, a “lagarta”, ou seja, um jogador fica a apanhar os restantes e á medida que vai apanhando os colegas, estes juntam-se a ele de mãos dadas de forma a aumentar o comprimento da lagarta e a sua área de intervenção. Isto tudo dentro da grande área, os últimos 2/3 atletas a serem apanhados ganham. Partilhamos a nossa ideia ao grupo em relação a este jogo, que como a lagarta ao inicio com um só jogador é difícil apanhar alguém mas que no fim com todos juntos e unidos num objetivo tudo é mais fácil, o mesmo acontece no futebol, um jogador sozinho não ganha nada mas todos juntos sim, podemos ganhar muita coisa.

A alegria e o espírito de ganhar entre todos foi muito positivo e quer esta quer a unidade seguinte correram dentro do que era pretendido.

As unidades de treino viraram-se novamente mais para aspetos técnicos e táticos simples, como o passe, receção e condução, mas também para os princípios defensivos de contenção, cobertura e equilíbrio e introduzimos a desmarcação em overlap no processo ofensivo tanto em contexto de cruzamento como de finalização.

Na 3ª unidade de treino só trabalhámos a organização ofensiva em 7x1, em 7x2 e 7x3, de forma a conseguirmos sistematizar e passar aos atletas os posicionamentos base em função da bola e dos nossos colegas. Lógico que os defesas quer a dois e a três foram postos com a intenção de trabalharem a contenção, a cobertura e o equilíbrio.

Reflexão:

A semana começou de certa forma triste para os atletas mas acabou como é seu apanágio de forma alegre e solta.

Tentámos que esta assenta-se em processos mais simples quer técnicos quer táticos e que eles fossem cumpridos com eficácia e assertividade.

Demos maior ênfase e bem aos princípios de jogo defensivos visto irmos defrontar um adversário com qualidades aproximadas as nossas e era importante não sofrer golos evitando a quebra anímica que isso poderia acarretar.

No fim do microciclo de forma a explicar as formas mais fáceis de chegar ao último terço de forma apoiada, fizemos varias situações em organização ofensiva com pouca oposição de forma inicial para que houvesse sucesso nas ações de modo a motivar os atletas, oposição essa que fomos aumentando.

Dos nossos melhores microciclos até a data no que toca ao comportamento dos atletas em executar as ações pedidas. Penso que terá sido dos microciclos mais equilibrados e bem construídos, onde conseguimos que houvesse poucos tempos mortos e a intensidade do treino fosse sempre alta e bem direccionada.

Talvez não fosse o momento exato para introduzir o overlap, seria mais fácil numa altura de mais confiança e com uma dinâmica de vitória para os atletas poderem adquirir conceitos novos de forma mais fácil.



Associação Desportiva do Carregado vs Atlético Clube da Malveira

Resultado 2-4

Resultado ao intervalo – 1-1

Resumo: Manhã fria e com alguma chuva, jogo disputado às 9h, relvado sintético com algumas poças nos corredores laterais que se foram dissipando com o passar do tempo o que foi tornando o jogo mais rápido. Entrámos algo apáticos no jogo, muitos duelos individuais perdidos, alguma anarquia tática com os jogadores a perderem o sentido posicional com muita facilidade e nos primeiros 10 minutos não conseguimos impor o nosso futebol, até que sofremos o golo e a equipa acordou e reagiu muito bem a esse mesmo golo. Começamos a circular a bola na nossa primeira fase com mais rapidez, os nossos alas a darem mais largura e conseguimos ser sempre uma equipa mais dominadora e a chegar a zonas de finalização com mais frequência.

Dispusemos de 2 oportunidade de 1x1 com o guarda-redes em que falhámos as duas no entanto fruto da nossa pressão na primeira fase de construção do adversário conseguimos chegar ao empate perto do final da 1ª parte com toda a justiça.

Falamos ao intervalo com os jogadores para continuarem com a mesma intensidade e atitude competitiva que estavam a ter, para terem confiança a sair com bola desde trás e para não terem medo de arriscar no último terço.

Voltámos a entrar algo apáticos na 2ª parte, mas aos poucos fomos tomando o controlo do jogo através de uma boa capacidade para ter a bola no nosso meio campo defensivo obrigando a equipa adversária a ter que bascular várias vezes até encontrarmos os momentos certos para atacarmos o último terço ofensivo. Nem sempre tivemos essa qualidade e discernimento, mas quando o fizemos criamos sempre muito perigo. Fizemos o 1-2 através de um penalty a nosso favor e quando pensávamos que estaríamos mais perto do 1-3 a equipa adversária dispõe também de um penalty e empata o jogo.

Injusto o empate a meio da 2ª parte para o que a equipa tinha produzido até então.

Pensávamos que a equipa poderia sentir muito o golo contudo, estes atletas demonstraram sempre uma enorme determinação em ganhar o jogo e com esse sinal dado no campo por eles tentámos aumentar a pressão sobre o portador da bola subindo a linha defensiva praticamente para o meio campo e fruto dessa pressão conseguimos recuperar uma bola no corredor lateral no 1º terço da equipa adversária e com uma transição rápida e em apenas 3 toques finalizamos no corredor central com médio a aparecer a entrada da área para fazer o 2-3.

Curiosamente ao contrário do que é comum a equipa não se retraiu e continuou a pressionar, fruto dessa atitude corajosa e destemida conseguimos novamente com que o adversário perdesse mais uma vez a bola no seu 1º terço defensivo e a papel químico do 3º golo o 4º foi igual com a exceção do finalizador ser o ala do lado contrário a aparecer a frente do defesa numa diagonal dentro e a fazer o 2-4.

Resultado justo para o que se passou dentro das 4 linhas, de salientar o espírito competitivo de ambas as equipas, sempre com bastante fair-play e com a ambição de quererem sempre ganhar o jogo.

Penso que defensivamente a equipa cumpriu os princípios que temos vindo a trabalhar e que foram novamente treinados em especial nas duas últimas unidades de treino que precederam este jogo. Princípios esses, como a contenção, a cobertura e o equilíbrio que fizeram com que a equipa conseguisse ser muito consistente e reativa no momento da perda da bola, que não houvesse muito espaço para os adversários jogarem com a exceção dos 10 minutos iniciais. Ofensivamente foi sem dúvida o nosso melhor jogo, os atletas conseguiram ter muito tempo a posse, saímos na grande maioria do jogo sair a jogar desde trás, com os defesas algumas vezes a conseguirem entrar em progressão no meio campo ofensivo sendo dada a cobertura ofensiva pelo médio, coisa que aconteceu pela primeira vez sem nenhuma indicação da nossa parte. É certo que muitas vezes a posse de bola foi no nosso meio campo defensivo, no entanto deu confiança aos atletas para que no último terço arriscassem e fossem destemidos e determinados nas suas ações individuais e coletivas.

Uma palavra de parabéns para os meus atletas, foi a primeira vitória desde que iniciámos o campeonato, mais que merecida pelo que têm trabalhado e evoluído desde a primeira unidade de treino. Quem nunca baixa os braços e acredita que só trabalhando como equipa dia após dia com rigor, positivismo, espírito de sacrifício e muita alegria, o êxito estará sempre mais próximo.

Foi a minha primeira vitória como treinador principal e que irá ficar marcada para sempre na minha memória não só por esse fator, mas também por ter sido num Estádio onde joguei durante 6 anos como sénior e que muito boas lembranças me trouxeram antes, durante e no fim do jogo.

Obrigado equipa de infantis de 7 do ACM e obrigado ACM por esta oportunidade em especial o seu Presidente Nelson Picarete!

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº 17

19/01/20 – 25/01/20

Objetivos Gerais: Técnico-Físico; Relação com Bola; Padronizados; Princípios de Jogo; Organização Ofensiva; Transição Defensiva

Objetivos Específicos: Passe, Recepção, Remate; Cobertura, Equilíbrio, Concentração; Reação à Perda

Início de microciclo diferente de todos os outros até então visto termos tido a nossa primeira vitória como grupo (Equipa B), o que de certa forma gerou algum clima de euforia nos atletas que por sua vez era expectável visto termos tido um período prolongado e consecutivo sem ganhar.

Na primeira unidade de treino permitimos que os atletas conversassem mais e pudessem exteriorizar e extravasar essa alegria que teimava em não aparecer.

Contudo, de forma controlada e assertiva fomos dando alguns feedbacks no sentido de incutir um espírito de responsabilidade e ambição nos atletas em querer mais momentos destes, semana após semana.

Sabíamos que o momento competitivo que se seguia era de extrema importância para os atletas, pois era uma ótima oportunidade para colarmos 2 vitórias seguidas algo que até á data não tinha sido feito, e que traria um fator motivacional extra, não só para este microciclo, mas também para os restantes.

Fomos novamente como é nosso apanágio muito interventivos no treino, corrigindo e elogiando os atletas não só pela execução bem feita dos exercícios, mas também pela sua entrega e determinação em aprenderem e em treinarem de forma a evoluir a cada instante.

Foi um microciclo padrão que essencialmente se baseou em muitas situações de finalização, muitos exercícios de técnica de passe, recepção e remate.

Na última unidade de treino fizemos um competitivo de 7x7 com várias paragens para podermos corrigir os princípios de jogo, essencialmente defensivos e da reação à perda, pois mesmo sendo uma equipa que tem como princípio ter bola e de jogar apoiado, no capítulo defensivo a equipa tem de estar sempre muito junta e organizada não deixando espaços ao adversário para criar facilmente situações para finalizar e conseguir recuperar o mais rápido possível. No fim executámos algumas movimentações padrão com finalização inicialmente sem oposição e depois com 1 e 2 defesas.



Reflexão:

Atrevo-me a dizer que foi o microciclo com melhor desempenho e produtividade dos atletas, o que nos deixou otimistas em relação ao desafio que tínhamos no fim-de-semana. Demos muito ênfase novamente a aspetos técnicos base, assim como à capacidade de finalização dos atletas no seguimento do que temos feito, sentimos que neste aspeto temos melhorado mas estamos longe de ter um nível médio de eficácia.

Como tínhamos dois confrontos no fim-de-semana com equipas abaixo de nós na tabela classificativa tínhamos a convicção que iríamos ter mais momentos para finalizar do que o habitual e que teríamos de ser mais eficazes.

Continuamos a batalhar essencialmente nos princípios defensivos base que têm de ser o nosso pilar principal e que já começam a surgir de forma mais natural e sistemática o que nos dá mais confiança no futuro para melhores desempenhos individuais e colectivos dos atletas em competição.

Os padronizados no último terço correram bastante bem apesar de serem movimentos simples e muito naturais em que importava muito a capacidade de passe, o timing de desmarcação e a finalização, nesse aspeto os atletas superaram-se e acabamos com o treino em uma dessas situações toda ela feita de 1ª e com golo.

Penso que deveremos inculcar os princípios de jogo e essencialmente os defensivos em todas as unidades de treino de forma a combater os inúmeros golos que sofremos. Para que essa estabilidade defensiva em seguida se traduza em confiança de forma a que equipa jogue o futebol de posse que pretendemos.

Atlético Clube da Malveira vs Monte Graço Futebol Clube A

Resultado 5-1

Resultado ao intervalo – 3-1

Resumo: Jogo que se iniciou às 12h, temperatura amena e ótima para a prática da modalidade, relvado sintético rápido fruto da chuva que tinha caído na madrugada anterior.

Optámos estrategicamente neste jogo por abdicar da nossa 1ª fase de construção nos primeiros 10/15 minutos até eu dar ordem em contrário. Esta decisão prendeu-se com o facto de termos poucos atletas disponíveis e os que tínhamos eram de características muito semelhantes o que nos levou a dar maior importância ao lado estratégico.

Posto isto, não tínhamos atletas disponíveis que tivessem jogado até à data nos corredores laterais, mas como foi dito e faz parte do nosso discurso diário de que todos os atletas têm de saber jogar em várias posições de forma a verem o jogo de outras perspetivas, e perceberem o porquê desta ou daquela função consoante o seu posicionamento tático e não evoluírem apenas num determinado lugar no nosso sistema.

Como tal, decidimos que os 3 atletas que tínhamos mais adiantados iriam tirar partido de um jogo mais direto e de transições rápidas pois as suas características encaixam

neste estilo de jogo na perfeição. São atletas rápidos, intensos nos duelos individuais, têm alguma robustez física e têm em comum a procura do espaço mais central como sua área de conforto, isto tudo aliado á sua grande vontade em fazer golos e com dois deles de remate fácil e potente.

Pensámos que iríamos tirar partido deste lado mais estratégico do jogo potenciando e otimizando as características dos nossos atletas e nos primeiros 10 minutos já tínhamos tido 5 remates, 3 deles enquadrados com a baliza e 2 golos marcados.

Um bocadinho contra a corrente do jogo sofremos um golo através de um esquema tático que ao longo da época tem sido recorrente e é algo que temos de melhorar e muito como equipa, contudo no final da 1ª parte fizemos o 3-1 numa boa ação individual do nosso defesa do lado direito que fruto do seu bom posicionamento conseguiu antecipar-se ao adversário e depois numa boa acção individual fez golo.

Achamos que o resultado ao intervalo era justo para o que tínhamos produzido, poderíamos ter eventualmente feito mais um golo, mas também sofrido.

Ao intervalo alertamos os jogadores que nada estava ganho, que teríamos de ter a mesma ambição e atitude na 2ª parte e introduzimos como premissa principal não sofrer golos. Essa premissa foi cumprida, não sofremos golos e ainda conseguimos fazer mais 2 nos últimos 5 minutos o que demonstra que a equipa teve sempre em mente a baliza adversária.

Os atletas tiveram um desempenho muito bom no que diz respeito á entrega ao jogo, á sua determinação em querer fazer sempre mais e melhor o que nos deixou realmente satisfeitos e contentes pois na palestra pré jogo conversamos e pedimos que cada um deles exigisse de si mesmo o máximo de forma a valorizar-se a si como atleta mas acima de tudo a equipa e o grupo.

Taticamente os princípios de jogo defensivos estiverem muito presentes o que nos deixou satisfeitos, ofensivamente fruto da estratégia que adoptei não existiram muito na 1ª parte mas na segunda conseguimos algumas vezes construir desde trás e chegar ao ultimo terço com a bola dominada para ações individuais ou coletivas.

Algo que me deixou também muito satisfeitos para além da segunda vitória consecutiva prendeu-se com o facto de termos conseguido nivelar os minutos de todos os atletas neste jogo com a exceção de dois deles que fizeram os 60 minutos.

Acho que quando perdemos não está tudo mal e quando ganhamos não está tudo bem, é uma frase cliché mas que diz bem o meu estado de espírito naquele momento, temos de perceber contra quem jogámos, em que momento o fizemos e o que podemos e devemos melhorar daqui para a frente. Essencialmente a componente com bola ainda é limitada em muitos atletas, os princípios defensivos já começam a aparecer com alguma regularidade mas têm de continuar a ser treinados, os ofensivos muito poucas vezes são cumpridos o que nos deve levar a treiná-los cada vez mais.

Melhorámos e muito a capacidade de finalização desde o início da época e este jogo foi prova disso mesmo.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº 18

26/01/20 – 01/02/20

Objetivos Gerais: Organização Ofensiva; Princípios de Jogo; Técnico-Físico

Objetivos Específicos: 1^a, 2^a, 3^a Fase Construção; Finalização; Execução no Último Terço;

Início de semana eufórico e pouco focado por parte de alguns atletas fruto das duas vitórias consecutivas, mas também percebermos que a grande maioria tem a ideia que irá conquistar a 3^a vitória por enfrentarmos o último classificado da nossa série no próximo jogo.

Como tal, alertámos para que a atitude, o foco, a disciplina ao longo do microciclo fosse como até então, nos “píncaros de cada um”.

No primeiro treino da semana focamo-nos em treinar a equipa nas 3 diferentes fases de construção, 1^a, 2^a e 3^a fase.

Com os setores delimitados e com a obrigação de a bola ter de passar por todos os setores para poder haver golo. Inicialmente os jogadores tiveram alguma dificuldade em perceber o exercício, mas à medida que fomos corrigindo e estimulando os atletas verbalmente, tornou-se muito competitivo e produtivo.

Enquanto um grupo fazia este exercício o outro fez posse de bola a 3 toques no máximo e que cada 5 passes entre a equipa contava golo.

Pensamos que frente a este adversário será imperativo saber ter bola e conseguir tirar rapidamente a bola da zona de pressão para podermos chegar a zonas de finalização de forma mais rápida e eficaz.

Finalizamos o treino com mais alguns exercícios de passe com algumas variantes como mudança do centro do jogo, a bola a ter de ir aos dois corredores para finalizar.

A segunda unidade de treino na sua grande maioria foi dedicada a finalização com várias variantes, com cruzamento atrasado, com cruzamento no espaço, com condução de bola, finalização a dois toques, de primeira, com tabela no corredor central, em overlap.

A última sessão de treino foi condicionada pelas condições climatéricas. Tivemos de improvisar e apelar à nossa imaginação e criatividade de forma a conseguirmos estimular os atletas.

Treinámos atrás de uma das balizas do estádio principal do clube, onde fizemos um aquecimento com mobilização articular seguido de técnica individual com bola em 6 grupos de 2 enquanto os restantes atletas seguiram para o campo sintético de futebol de 5. De seguida no campo de futebol de 5 executamos os mesmos exercícios que os grupos que ficaram no relvado e em seguida fizeram velocidade com finalização em competição 1x1 e 2x2. Para terminar a unidade de treino fizemos um jogo de 6x6 no relvado e de 5x5 no sintético. Foi uma unidade de treino curta e intensa de forma a encurtar os tempos de pausa e de conseguir manter os atletas o mais possível em atividade de forma a não arrefecerem face a intempérie que tiveram de enfrentar.

Reflexão:

Tivemos como intenção neste microciclo melhorar a nossa construção nas diferentes fases do jogo, pensávamos que neste jogo em particular iríamos ter mais condições para ter bola fruto da evolução da equipa, da confiança que vimos a atravessar e de encontrarmos à partida um adversário com capacidades semelhantes às nossas.

Insistimos muito na finalização também por esse mesmo fator, pretendemos e achamos que vamos ter mais momentos para finalizar neste jogo. A última unidade de treino pretendíamos treinar os princípios de jogos ofensivos e defensivos novamente a semelhança do microciclo anterior mas fruto do estado do terreno e das condições climatéricas que se faziam sentir achámos que não iríamos tirar dividendos e optámos por exercícios mais dinâmicos que também trabalham alguns desses princípios mas não ao pormenor como era nossa intenção.

C.F. Santa Iria vs Atlético Clube da Malveira

Resultado – 2 - 2

Resultado ao intervalo – 0 - 1

Resumo: Manhã chuvosa e fria no 1º dia de Fevereiro, o relvado sintético em boas condições.

Na conversa pré-jogo alertámos os atletas que o adversário iria encarar este jogo como uma final, pois sentiam á partida que iriam defrontar um adversário da mesma valia à sua ou muito semelhante. Foi pedido aos atletas que estivessem o máximo de tempo concentrados e compenetrados no jogo e sempre com um sentido posicional correto de forma a não consentirmos muitos espaços ao adversário e conseguirmos ser uma equipa pressionante o máximo de tempo possível.

A entrada em jogo foi exatamente da forma que pedimos, os setores muito próximos, a equipa muito pressionante e agressiva a não deixar o adversário sair a jogar e mesmo quando procuraram um jogo mais direto a 1ª e 2ª bola foram quase sempre ganhas pela nossa equipa o que nos deu um ímpeto inicial muito bom.

Tivemos 3/4 situações claras de golo, mas só conseguimos concretizar uma delas ao minuto 17. A partir do golo e fazendo uma análise mais a frio, os atletas pensaram que o jogo iria se tornar mais fácil e que conseguiríamos ganhar de forma clara e inequívoca mas foi precisamente o contrário que aconteceu.

Deixamos o adversário reagir e começar a ganhar a maioria dos duelos individuais, o nosso posicionamento deixou de ser rigoroso e assertivo em função da bola, do adversário e do espaço e consentimos 2/3 ocasiões de golo claras ao adversário em que o nosso guarda-redes, a barra e um corte em cima da linha por um nosso jogador impediram que ao intervalo o jogo tivesse empatado.

Tentei ao intervalo serenar a equipa e fazer-lhes ver que o resultado ao intervalo era lisonjeiro para as nossas hostes. Alertei para ocuparmos melhor os espaços, para a equipa estar mais junta sempre que a saída do adversário na sua 1ª fase fosse mais direta por parte do seu guarda-redes de forma a que conseguíssemos ganhar a 1ª e 2ª bola e a partir daí transitar para o processo ofensivo rapidamente na largura dada nos corredores pelos nosso alas ou através de roturas na costas dos defesas pelo nosso avançado. A equipa conseguiu-o voltar a entrar bem no jogo e numa transição rápida e com um passe em profundidade nas costas da defesa adversária o nosso avançado isolou-se e fez o 2º golo. A partir deste momento a equipa cometeu o mesmo erro da 1ª parte e deixamos de funcionar como um todo. Os setores muito longe um do outro, jogadores a tomar constantemente tomadas de decisões erradas, más abordagens aos lances, falta de noção do seu posicionamento em campo com e sem bola.

Fruto destes erros se irem acumulando a equipa adversária num espaço de 8 minutos fez dois golos de forma justa e merecida.

A partir deste momento os nossos atletas ficaram mais ansiosos por sentirem que poderiam perder o jogo e mesmo com algumas alterações de forma a conseguirmos estabilizar a equipa emocionalmente e taticamente não mais nos encontrámos e com alguma felicidade não saímos derrotados do jogo, que sendo honesto e sincero seria o mais justo pelo que se passou nos 60m de jogo.

Na pequena conversa que tenho sempre com os atletas em jeito de uma pequena reflexão do que fizemos durante o jogo, apenas confessei alguma desilusão pela atitude, empenho e espírito coletivo que não tivemos e também pelas oscilações de concentração e foco que aconteceram. Acho que demos um passo atrás no nosso crescimento e muitas coisas que já deveriam de estar consolidadas e assimiladas não foram postas em prática no jogo de hoje, como as coberturas defensivas e ofensivas, a largura dada pelos alas ora em apoio ora em profundidade consoante a posição da bola e do adversário, a reação à perda da bola foi pouca intensa e agressiva, a circulação de bola existiu muito pouco na nossa 1ª fase de construção. Temos de voltar a batalhar nestes aspetos para que não sucedam mais exhibições como estas.

Poderá ter sido eventualmente pelo horário tao cedo do jogo e pelas condições climatéricas adversas, não sei, mas espero que sim. Foi sem dúvida o nosso pior jogo da época até a data, em termos técnicos, táticos e de concentração competitiva dos atletas, mesmo não tendo perdido.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo Equipa A

Microciclo nº 19

02/01/20 - 08/02/20

Objetivos Gerais: Modelo de Jogo; Organização Ofensiva; Transição Defensiva, Princípios de jogo

Objetivos Específicos: Finalização; Cobertura Ofensiva; Espaço; Mobilidade; Dinâmicas com 2 Avançados

Início de semana sereno e concentrado por parte dos atletas, antes do treino apenas pedimos que a atitude, o foco e a determinação que tínhamos vindo a ter não se perdesse e os atletas assim o fizeram. Como a equipa B não teria competição no fim-de-semana, sabia que alguns dos atletas que regra geral jogam na equipa B poderiam ingressar na equipa A de forma a valorizar os seus desempenhos quer no treino quer em jogo, e como prémio para alguns atletas com menos tempo de jogo, mas que em termos de assiduidade são exemplares.

Referimos isso mesmo no início da semana, que iria haver permutas da equipa B para a equipa A e a semana foi fantástica a todos os níveis. Tentámos ao máximo que a intensidade fosse alta ao longo de toda a semana, as unidades de treino ao longo da semana assentaram sobretudo na capacidade de finalização dos atletas com exercícios que pediam a largura e profundidade dos jogadores do corredor lateral sequenciada de cruzamentos quer atrasados quer ao segundo poste, mas também a nossa organização ofensiva com dois avançados pois como iríamos enfrentar o último classificado á partida não iríamos ter muito momentos em organização defensiva. Logo com um novo sistema tático e com a noção que iríamos ter mais momentos para poder ter e manter a posse de bola, treinámos sobretudo os princípios ofensivos que nesta altura são aqueles menos visíveis tanto em treino como em jogo e pusemos algo de parte os princípios defensivos. Contudo, foram referenciados pois como insistimos muito também na reacção rápida e forte sobre o portador da bola no momento da perda teríamos ter as coberturas próximas e a equipa equilibrada e junta.

Reflexão:

Fazendo um apanhado geral do que foi o microciclo e com os objectivos que queríamos treinar acho que na sua grande maioria foi bem conseguido, tirando alguma confusão por parte dos dois avançados no princípio da semana fruto de ser uma nuance tática até agora nunca trabalhada o que como é natural custou a ser interiorizada e aprendida. Na última unidade de treino já vimos essa dupla a funcionar dentro do que pretendíamos, pedimos sempre um avançado do lado da bola dando uma solução ao portador da bola no meio campo ofensivo e sempre que um deles



viesses em apoio o outro procuraria atacar as costas dos defesas contrários ou ficar no corredor central equilibrando a equipa. Foi pouco tempo sem dúvida para implementar esta alteração, já a deveríamos ter treinado antes de modo a que esta assimilação de comportamentos estivesse mais consolidada.

Jogo da equipa A

Atlético Clube da Malveira vs Monte Graço Futebol Clube B

Resultado – 4-0

Resultado ao intervalo – 1-0

Resumo: Manhã fria mas com o céu limpo e sem nuvens, relvado sintético rápido fruto de alguma humidade.

A equipa entrou muito bem em jogo, com muita posse e várias oportunidades de golo, mas sem conseguir finalizar com sucesso, ora por manifesto azar com 2 bolas no poste e 2 na barra e outras vezes por mérito do guarda-redes adversário.

Conseguimos construir e circular muito bem a bola na nossa primeira fase, entrar muitas vezes nos corredores laterais para momentos de cruzamento como treinamos e perspectivávamos no entanto a eficácia foi muito baixa. A ligação entre os dois avançados começou bem, mas com o passar do tempo e com algum nervosismo acumulado fruto de os golos não aparecerem, foi-se perdendo e houve alguma anarquia tática por parte destes dois jogadores.

Ao intervalo o Nuno maioritariamente, e eu em segundo plano alertámos que deveríamos e tínhamos de aumentar mais a pressão sobre o portador da bola, que as coberturas e equilíbrios tinham de ser bem feitos e próximos de modo a conseguirmos recuperar a bola no nosso meio campo ofensivo e criar situações de golo logo nesse momento.

A segunda parte foi melhor ainda do que a primeira especialmente no capítulo da finalização mas também na reacção à perda, mesmo com as alterações feitas em 15m fizemos 3 golos e conseguimos que todos os atletas como é nossa premissa jogassem pelo menos 15m o que nos deixou naturalmente satisfeitos.

Os atletas que foram chamadas pela equipa A que geralmente jogam na equipa B tiveram um ótimo desempenho, dois deles fizeram golos e o seu crescimento e maturidade desde o início da época até então é de assinalar. O Resultado foi naturalmente positivo, jogaram 5 elementos da Equipa B, um deles como titular.

De realçar o clima de entreaajuda e de companheirismo entre todos, pois os treinos são feitos sempre em conjunto com a equipa A salvo uma ou outra exceção, logo o conhecimento e o ambiente entre todos foi familiar e muito natural. Deixar também uma palavra aos meus colegas de equipa técnica que perceberam que nesta fase é importante que todos joguem e experienciem momentos felizes e diferentes mesmo que não se ganhe. Foi cativante e enriquecedor ver os atletas menos dotados tecnicamente e taticamente enquadrarem-se tão bem com os demais e saírem no fim de sorriso nos lábios. São estes pequenos momentos que nos fazem sentir felizes e realizados como treinadores destes pequenos grandes homens.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº 20

09/02/20 - 15/02/20

Objetivos Gerais: Relação com Bola; Técnico-Físico; Princípios de Jogo

Objetivos Específicos: Passe, Recepção; Dinâmicas na Fase de Criação; Execução no Último Terço

Foi uma semana de treinos especialmente difícil para a equipa técnica, um dos nossos colegas está a atravessar uma situação pessoal muito difícil, não conseguiu acompanhar-nos ao longo de toda a semana, o que fez com que eu e o Nuno tivéssemos um nível de exigência maior connosco mesmo para que as unidades de treino corressem conforme o planeado. Os atletas na 1ª unidade de treino fruto de só ter havido um jogo no fim-de-semana e a sua grande maioria não ter jogado tiveram uma intensidade e a vontade de treinar extremamente elevada o que acabou por nos facilitar e muito a coordenação e controle do treino pois as paragens foram poucas e curtas e mesmo quando existiram houve a colaboração de todos para que os tempos mortos fossem diminutos. Incidimos muito nesta primeira sessão no passe e recepção, quer parado, em deslocamento, com obstáculos, com condução e passe de forma a conseguirmos trabalhar algumas ferramentas que nos levem a melhorar manutenção da posse de bola da equipa por mais tempo e com mais critério, pois sentimos que os atletas para o que correm e se esforçam precisam de tirar maior prazer do jogo e só com a bola o conseguem fazer.

A 2ª sessão respetivamente foi a continuação da primeira com várias variantes de passe e recepção, seguido de muitos períodos de finalização simples ou em pequenas triangulações no corredor central e no corredor lateral com cruzamentos, pois queremos uma equipa que goste de ter bola mas sempre com o objetivo bem presente de fazer golos e de tentar jogar sempre que pudermos no sentido da baliza adversária. Na última unidade de treino tentámos fazer um período de posse de bola com dois grupos de 12 atletas distribuídos por 3 equipas de 4 para percebermos se a capacidade de manutenção da posse de bola e as movimentações com e sem bola tinham melhorado assim como a capacidade de passe e recepção sob pressão. Decidimos ter um objetivo que sempre que as duas equipas em posse conseguissem fazer 8 passes sem que a equipa do meio tocasse na bola a equipa do meio pagava 10 flexões ou 15 abdominais. Acabámos o treino com 7x7 para tentar perceber quais os princípios mais e menos assimilados pelas equipas que idealizávamos pôr a jogar inicialmente no momento competitivo, enquanto isso os atletas que iam ficando de fora iam fazendo trabalho de finalização com velocidade comigo.

Reflexão:

Os atletas fizeram uma boa semana de treinos, sentiram a falta do Ricardo como é natural pois é um treinador que cria uma ótima empatia com os atletas e que é muito enérgico e interventivo durante os treinos, mas mesmo assim penso que a semana foi ótima ao nível da entrega e da concentração. Acho que a capacidade técnica de vários atletas tem vindo a melhorar fruto da insistência em treinar os aspetos base do futebol como o passe, a receção, a condução de bola e o remate o que nos deixa satisfeitos porque um dos objectivos a médio/longo prazo era esse mesmo a evolução técnica da grande maioria dos atletas.

Penso que voltámos a insistir muito na técnica individual com bola e a descurar um pouco os princípios fundamentais do jogo, no entanto no último treino da semana quer a equipa A quer a equipa B nos 15m que fizemos de treino de conjunto cumpriram em muitos momentos os princípios defensivos base que temos trabalhado, os ofensivos a espaços começam a notar-se mais, sobretudo na equipa A fruto da maior qualidade dos atletas técnica e taticamente mas também da sua experiência competitiva.

Temos de manter sempre o treino destes princípios semanas após semana pois só assim a evolução dos mesmos será assimilada e consolidada.

Sentimos que o controle do treino com apenas dois treinadores para quase 30 atletas é sem dúvida mais difícil e nem sempre conseguimos fazê-lo na perfeição mas ao mesmo tempo ficámos satisfeitos com o comportamento correto da maioria dos atletas.

Juventude da Castanheira vs Atlético Clube da Malveira

Resultado – 13-1

Resultado ao intervalo – 8-1

Resumo: Manhã de muito calor na Castanheira do Ribatejo, jogo as 11h num campo relvado sintético novo e imaculado.

Analisando agora o jogo dois dias depois do mesmo, pois foi muito difícil digerir o desempenho e atitude dos atletas, tenho a perfeita noção e percepção que foi o pior jogo a todos os níveis que fizemos desde o primeiro dia que cheguei ao clube.

Não fizemos nada do que foi pedido e transmitido aos atletas quer durante a semana, quer na palestra pré-jogo, que era ter bola e circula-la desde trás com apoios próximos, no momento de perda de bola termos a equipa junta e com coberturas próximas e a equipa equilibrada. Não conseguimos apresentar princípios de jogo, nem mesmo os defensivos que eram alguns dos que estavam mais bem assimilados. Penso que a apatia geral dos atletas e falta de intensidade e de atitude principalmente na primeira parte foi gritante, e o resultado ajusta-se perfeitamente ao que se passou durante todo o jogo. Nunca conseguimos sair a jogar a partir de trás, não conseguimos ganhar as primeiras e segundas bolas quando tentávamos jogar mais direto, e sem bola fomos extremamente passivos sobre o portador da mesma, sempre com os setores afastados e com um sentido posicional muito aquém do normal.

Posto isto, a desilusão e frustração que experienciei foi forte, mas ao mesmo tempo deu-me mais força e motivação para no processo de treino ser mais competente e não permitir que o mesmo descalabro que aconteceu aqui se volte a repetir.

Refleti durante todo o fim-de-semana de forma a perceber o que se passou e o que podemos melhorar na preparação do microciclo assim como na preparação para o jogo e a estratégia a adotar semana após semana mantendo os nossos princípios e ajustando-os segundo o adversário que vamos defrontar, pois já existe algum conhecimento prévio começando agora a 2ª volta do campeonato.

É minha convicção que o espelho da equipa em competição é o treino, logo o microciclo anterior não foi o melhor certamente no que diz respeito às nossas opções, quer nas prioridades, ou nos exercícios para as potenciar e treinar.

Já era minha ideia e intenção de continuar a tentar junto da equipa técnica que os princípios de jogo devem ser o fator preponderante no treino nestas idades tão tenras, sem nunca pôr de parte naturalmente os fundamentos técnicos base.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Folga

Microciclo nº 21

16/02/20 - 22/02/20

Objetivos Gerais: Jogo Lúdico; Princípios de Jogo;

Objetivos Específicos: Competitivos; Contenção; Cobertura; Equilíbrio; Concentração; Penetração; Cobertura Ofensiva; Espaço; Mobilidade;

Semana de carnaval, começámos a 1ª unidade de treino com uma palestra de ânimo e confiança junto dos atletas mas responsabilizando o grupo no sentido que não podemos voltar a ter uma atitude competitiva tão fraca, uma intensidade tão baixa e níveis de concentração praticamente inexistentes. Sofremos a maior derrota da época contra uma equipa que não é muito superior à nossa e onde a ambição de ganhar teria de voltar a ser uma constante seja em treino ou em jogo. Posto isto, decidimos mais uma vez em altura de férias escolares soltar um bocadinho os atletas da carga emotiva de uma derrota pesada e de uma palestra sensibilizadora, então fizemos alguns jogos lúdicos, muitas situações de finalização e de minijogos em forma de torneio.

Na segunda unidade de treino focámo-nos única e exclusivamente nos princípios fundamentais do jogo, quer defensivos quer ofensivos, mesmo no aquecimento, com situações de progressão/penetração e contenção em grupos de 2, depois em grupos de 4 acrescentado a noção de espaço e cobertura defensiva. Na parte fundamental da unidade de treino continuámos com a prática dos mesmos princípios aumentando a



dificuldade com a introdução da cobertura ofensiva em situações de 3x2, depois em 4x3 com a introdução do equilíbrio e do sentido de espaço/largura e de 5x4 para introduzirmos a concentração. Importante salientar que todos estes exercícios foram feitos para duas balizas no sentido de todos passarem pelos mais variados momentos de jogo e com a intenção de finalizar todas as acções ofensivas.

No fim desta unidade de treino executámos algumas situações de finalização com combinações directas e indirectas no corredor central e lateral quer em apoio ou em rotura.

Na última unidade de treino fizemos jogo de 9 vs 9 contra a equipa do escalão acima do nosso, foi uma experiência nova para todos eles de forma a também começarem a perceber a etapa seguinte do seu desenvolvimento e crescimento e sentir uma oposição ainda maior aquela que encontram durante a semana e ao fim-de semana quer em termos técnicos quer principalmente em termos físicos. Curioso que conseguimos em muitos momentos mesmo dentro de um sistema diferente cumprir muitas vezes os princípios defensivos sobretudo mas também ofensivos que queremos da equipa e que são fundamentais do jogo de futebol.

De referir que nesta última unidade de treino faltaram muitos atletas fruto dos seus pais terem tirado esses dias de férias para longe de Lisboa.

Reflexão:

Foi um microciclo semanal de grande alegria e de muita competitividade entre todos. Pensamos que poderemos transportar este espírito para as semanas vindouras e que isso nos poderá trazer alguns benefícios no futuro próximo.

Tínhamos como intenção levantar o astral da equipa e trabalhar ainda mais os princípios de jogo que neste último momento competitivo não estiveram praticamente presentes retrocedendo um pouco a fase crescente que vínhamos a ter a esse nível. E voltámos a insistir novamente na finalização onde a pouco e pouco começamos a ter atletas com uma eficácia de assinalar para a idade que têm.

Achei que as unidades de treino fizeram muito sentido face ao que tínhamos experienciado na semana anterior e ajustada ao contexto que tivemos, com a ausência de competição e com a assiduidade ao treino ter baixado devido às férias de Carnaval.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº 22

23/02/20 - 29/02/20

Objetivos Gerais: Técnico-Físico; Organização Defensiva; Sistema Tático; Transições

Objetivos Específicos: Velocidade/Coordenação; Dinâmicas da Defesa a 3; Zonas de Finalização

Semana de férias escolares para os atletas, a primeira unidade de treino ainda não contou com muitas atletas. No entanto conseguimos fazer um treino muito intenso, com situações de velocidade e coordenação, seguido de velocidade e finalização com oposição e no fim da unidade de treino fruto de um convite do treinador do futebol feminino sub15 fizemos um jogo de 9 vs 9 em que os atletas se superaram e realizaram 30 minutos de muito bom nível contra atletas mais maturadas fisicamente e com boa qualidade técnica. Experiência positiva para todos os envolvidos, é importante cada vez mais existir esta partilha e convivência no futebol entre géneros diferentes que só trará benefícios para todos num futuro próximo.

A segunda unidade de treino centrou-se muito na coordenação, velocidade e técnica individual dos atletas na primeira metade do treino, sempre com 3 grupos equilibrados e com o objetivo de melhorarmos estas capacidades em todos os atletas. Utilizamos sempre o fator competição, e de “premiar” o grupo que mais tempo demorasse nestes circuitos com um trabalho curto de força média. A última metade do treino foi essencialmente composta por organização defensiva com 3 defesas a defender triangulações e circulações com o objetivo de conseguirmos virar o centro do jogo e definir com critério e eficácia as zonas de finalização que devemos ocupar em função da bola e do local do cruzamento. Foi uma unidade de treino dada apenas por mim, na sua grande maioria, pois um dos meus colegas teve uma formação profissional e não pode comparecer e o outro teve de se ausentar a meio do treino infelizmente com uma notícia trágica para si e para os seus entes mais queridos com o falecimento do seu pai.

A semana acabou de forma triste e sem sol para a equipa técnica pois esta notícia nunca é fácil de receber fundamentalmente para o Ricardo, mas também para mim e para o Nuno, contudo tivemos de completar o microciclo com a última unidade de treino em que decidimos alterar o sistema tático da equipa B de acordo com o adversário que iríamos defrontar no Sábado, que era nada mais nada menos que o 1º classificado da nossa série apenas com uma derrota e com quase 110 golos marcados em 13 jogos. Tínhamos na unidade de treino anterior dado algumas luzes com a organização defensiva a 3 e com as circulações táticas que efetuámos na parte final da mesma para que fossemos mais assertivos e rápidos em zonas de finalização. Iniciámos esta última sessão com mobilidade articular e situações de velocidade e

coordenação. Na parte fundamental fizemos jogo formal com várias paragens para corrigir e explicar aos atletas o porque deste sistema e como iríamos jogar com e sem bola mas para reforçar também que os princípios de jogo não se alteravam minimamente. Alterámos o sistema para 1-3-2-1 em detrimento do 1-2-3-1 que habitualmente jogamos de forma a conseguirmos ter mais consistência defensiva e condicionar o jogo do adversário mais para os corredores laterais diminuindo a sua capacidade de jogo interior que na 1ª volta do campeonato nos dificultou e muito a nossa organização defensiva e tentar transitar para o momento ofensivo de forma mais rápida e objectiva com dois médios de cariz mais técnico e com um avançado veloz.

Mantivemos os nossos princípios, trabalhamos-los mais uma vez e não os alterámos por mudarmos o sistema tático nem fazia sentido que assim o fosse, apenas pedimos que nas transições ofensivas tentássemos ser mais objectivos e rápidos explorando o espaço nas costas que perspectivávamos que a equipa adversária iria dar furto do seu bloco muito subido.

Reflexão:

O microciclo apesar de ter sido difícil de pôr em prática pela ausência numa unidade de treino praticamente dos meus dois colegas e de um nas restantes duas correu bem no que toca à intensidade e responsabilidade dos atletas em ajudarem e auxiliarem a equipa técnica em especial no 1º treino da semana. Achei o grupo determinado e focado ao longo de toda a semana, penso que por irmos defrontar o 1º classificado e os índices motivacionais estarem no limite. Achei que as ideias base do que pretendíamos para o jogo foram bem aceites pelos atletas já tínhamos á uma semana atrás feito um jogo de futebol 9 em que a linha defensiva também tinha sido a 3 o que nos veio facilitar também essa assimilação e achámos a equipa muito confiante e confortável na organização defensiva principalmente.

Ofensivamente as noções que demos foram muito simples e básicas pois o tempo foi curto para as trabalhar e deveríamos ter começado a semana com a introdução destas novas ideias mas só na segunda unidade de treino as pusemos em prática.

Falhámos neste ponto, pois deveríamos ter dado mais inputs desta estratégia que iríamos adotar para o jogo de Sábado tendo mais tempo de treino nas mesmas.



ACM vs Sacavenense

Resultado 1-6

Resultado ao intervalo – 1-3

Resumo: Final de manhã e início de tarde com o sol tímido entre as nuvens e com uma temperatura ótima para se jogar futebol.

Início de jogo bastante equilibrado apesar do adversário ter tido mais bola em seu poder e com mais iniciativa de jogo fruto da sua qualidade e confiança para sair a jogar em zonas de risco mesmo que pressionado.

Os primeiros 15 minutos em que conseguimos defender bem, e fechar o corredor central como tínhamos definido estrategicamente para este desafio, no entanto num esquema tático sofremos o golo e a equipa perdeu um pouco o discernimento e o seu posicionamento em campo e num espaço de 5 minutos sofremos mais 2 golos fruto dessa perda de concentração e equilíbrio emocional o que é normal para estes jovens atletas fruto das derrotas que têm acumulado. Mexemos na equipa de forma a dar mais agressividade e velocidade no sector ofensivo e ao mesmo tempo refrescar alguns jogadores e os últimos 7 minutos conseguimos ganhar o ascendente no jogo e fazer um golo e criar outra grande oportunidade que o guarda-redes adversário com muito mérito anulou com uma defesa para canto.

Ao intervalo conversei com os atletas e disse-lhes que com esta atitude e mentalidade competitiva conseguiríamos equilibrar o jogo como em muitos períodos da primeira parte e pôr em risco a baliza adversária com mais preponderância e regularidade.

Na segunda parte o equilíbrio foi nota dominante, principalmente na 1ª metade, nos últimos 15 minutos voltamos a mexer porque, temos como premissa que todos os atletas convocados jogam pelo menos 15 minutos em cada jogo, e já fruto do cansaço e de alguns atletas com menos rigor tático neste sistema estarem em campo, acabamos por sofrer 3 golos um deles de penalti e outro como nos confessou o treinador adversário em fora de jogo, no entanto o erro faz parte do jogo e o crescimento dos atletas também.

Fiquei muito satisfeito com a atitude, empenho e espírito de combatividade que todos tiveram, o resultado não era o que queríamos, mas temos de reconhecer mérito ao adversário pela sua valia técnico/tática e que em alguns momentos do jogo foi superior e materializou em golos as oportunidades que teve.

É importante também frisar, que a interpretação do novo sistema tático não era de todo fácil para os atletas que tínhamos disponíveis no entanto todos eles tentaram cumprir com as suas funções com maior ou menor dificuldade e o saldo foi sem dúvida positivo nesse aspeto.

Em organização defensiva a equipa esteve dentro do que foi pedido com os 3 defesas sempre bem posicionados, com os dois médios a conseguirem fechar o espaço interior e auxiliar à vez o lado da bola, com a cobertura próxima do defesa mais próximo e o equilíbrio feito sempre por um dos outros defesas. Achámos que a estratégia montada

principalmente no momento sem bola foi cumprida e interpretada quase sempre muito bem apesar do pouco tempo de treino da mesma. Ofensivamente tivemos muito mais dificuldades fruto da exigência energética que a organização defensiva exigia mas também pela oposição adversária que foi sempre muito forte e pressionante assim que perdiam a bola. Sabíamos que fisicamente o jogo iria pedir muitos aos atletas no plano defensivo e ainda mais no plano ofensivo fruto do desgaste que o primeiro iria acarretar, no entanto só levando os atletas ao limite das suas capacidades e testando-as frente a adversários com mais qualidade podemos evoluir e criar experiências e desafios novos aos atletas que mais tarde os possam enriquecer de conteúdos para um futuro mais preparado e capaz.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Microciclo nº 23

01/03/20 - 07/03/20

Objetivos Gerais: Técnico Físico; Relação com Bola; Transição Defensiva; Princípios de Jogo;

Objetivos Específicos: Manutenção da posse de Bola; Direccionar Jogo para os Corredores; Finalização, Coordenação/Velocidade;

A semana começou muito bem, quase todos os atletas disponíveis tiveram presentes na 1ª unidade de treino deste microciclo o que demonstra a vontade do grupo em crescer e aprender mais como equipa e individualmente também.

Iniciamos o microciclo com um jogo lúdico, onde imperou a velocidade, as mudanças de direção e também a capacidade de decidir rápido em grupo, sem nunca esquecermos a alegria e a boa disposição entre todos.

De seguida para completar este início de treino e deixar os atletas preparados para a parte principal fizemos uma ligeira mobilização articular e algumas saídas de 6/8 metros e integramos o grupo em duas zonas de posse de bola em contexto tático, com o objetivo de fazer golos em duas mini-balizas dispostas nos vértices dos dois quadrados montados. A ideia principal deste exercício foi criamos a noção que temos muitas vezes de canalizar o nosso jogo pelos corredores laterais com variações do centro do jogo retirando a bola do corredor central onde regra geral o aglomerado de jogadores é maior.

Como tínhamos quase todos os atletas disponíveis tivemos de criar uma outra estação de improviso onde trabalhamos a técnica individual, com condução de bola com obstáculos e passe para uma mini-balizas no menor tempo possível de forma a premiar o atleta que em menor tempo percorria o percurso e finalizava com precisão.

Em seguida reunimos todos os atletas e voltamos a incidir o treino na condução de bola em velocidade e no passe preciso com duas equipas a competirem entre si. E na parte final do treino acabamos com finalização com combinações simples no corredor central de forma a promover o êxito dos atletas no remate. No terminus desta unidade de treino efetuámos alongamentos e trabalho de força média.

A segunda unidade de treino da semana iniciou-se com algum trabalho de contexto mais físico (resistência/coordenação e velocidade) com um período de corrida contínua, depois algumas aberturas de 5, 10 e 20 metros precedido de elementos coordenativos.

Em seguida voltamos a trabalhar novamente a finalização como tem sido recorrente ao longo de todos os microciclos, com as bolas a saírem por parte dos treinadores da linha final para finalizar de primeira, depois a partir de cruzamento do corredor lateral com os atletas a cruzarem para o corredor central e no fim com situações de finalização de 1x1 com o guarda-redes num período máximo de 5 segundos para finalizar, de forma a obrigar os atletas a conduzirem e progredirem em velocidade para cima do defesa tentando driblar e executar de forma rápida e precisa.

Não foi de todo conseguido o pretendido por parte da equipa técnica, pouca eficácia e perceção do timing para finalizar de primeira e enquadrarem-se com a bola a partir do cruzamento, no entanto notámos que os atletas se esforçaram e tiveram o foco correto para a tarefa.

Na parte seguinte da unidade de treino persistimos na finalização, mas desta vez com perseguição e com uma zona definida para se poder finalizar de forma a poder premiar o roubo de bola a quem esta a defender.

Este exercício correu muito bem principalmente de quem estava a perseguir que conseguiu algumas vezes interceptar o esférico ou dificultar a ação do atacante, no entanto a percentagem de golos neste exercício foi maior do que no anterior. Com este exercício conseguimos trabalhar também o momento de recuperação/transição defensiva.

Terminamos este treino com técnica de lançamento de linha lateral para todos os atletas inclusive os guarda-redes de forma a corrigir e praticar uma ação específica do jogo em que todos devem saber executar sem erros, que por vezes têm acontecido em jogo.

Encerramos este treino com alongamentos e trabalho de força média.

A última unidade de treino consistiu em basicamente em duas fases, a primeira parte de 7 contra 7 com um aquecimento com bola e depois umas pequenas saídas em velocidade de 5/6 metros. Neste jogo em estrutura procurámos trabalhar os princípios fundamentais de jogo que achávamos que sentíamos que deveríamos priorizar em relação ao desafio que iríamos ter no sábado, que foram maioritariamente os princípios defensivos (contenção, cobertura, equilíbrio e concentração) e na parte final da unidade de treino elaboramos dois exercícios de finalização com combinações simples no corredor central mas principalmente no lateral de forma a promover o sucesso e eficácia dos atletas. No retorno á calma fizemos apenas duas voltas ao



campo de forma a descomprimir e estabilizar a FC (frequência cardíaca) e acabámos com uma pequena sessão de alongamentos.

Reflexão:

Objectivamente com este microciclo pretendíamos melhorar sem dúvida a capacidade de finalização dos atletas pois quer uma equipa quer outra conseguem criar várias oportunidades de golo mas a sua eficácia tem sido baixa mas já notamos melhorias evidentes. Conseguimos canalizar mais jogo pelos corredores laterais retirando a bola do corredor central onde regra geral existe mais jogadores e onde as perdas de bola nos podem trazer mais perigo para a nossa baliza. Transição defensiva com as perseguições feitas no exercício de finalização e na última unidade de treino trabalhar em estrutura os nossos princípios de jogo e fundamentais do futebol em especial os defensivos de forma a que a equipa cada vez mais tenha esse comportamento sistematizado e perceba quando e o porquê de os adaptar á realidade encontrada no momento.

Terá sido eventualmente o melhor treino a esse nível desde que iniciamos a época, com ambas as equipas que foram sendo alteradas com o decorrer do treino a fazerem durante 30m quase tudo o que temos vindo a pedir quer na organização defensiva mas também já de uma forma mais evidente em organização ofensiva e respectivas transições.

Devo confessar que em conversa particular a equipa técnica em jeito de brincadeira comentou entre si que a jogar assim no fim-de-semana só poderíamos quer uma quer outra equipa trazer uma vitória.

Arrudense vs ACM

Resultado 3-1

Resultado ao intervalo – 2-0

Resumo: Início de manhã com muito sol e calor, pouco expectável para a altura do ano em que nos encontrávamos, com a bancada muito bem composta e com os pais a manifestarem de forma emotiva e ruidosa o entusiasmo pelos seus filhos/atletas tornando e criando um ambiente muito motivante para os jovens de ambas as equipas. Sabíamos pelo primeiro jogo que fizemos com este adversário que iria ser uma equipa muito organizada e que o seu ponto forte seria as transições ofensivas com muito critério e que com poucos toques viravam o centro de jogo de forma muito precisa e rápida.

Entrámos algo receosos no jogo, com um bloco muito baixo o que não nos deixou ser mais agressivos e dominantes na partida ao contrário do adversário que nos tentou sempre condicionar á saída da nossa grande área. Com o passar do tempo e com 2 alterações uma tática com a pressão a ser feita mais alta subindo o bloco e outra estratégica com a entrada de um atleta mais rápido e agressivo no corredor central conseguimos equilibrar o jogo e começar a chegar a zonas de finalização com mais critério. Quando estávamos por cima do jogo uma má abordagem do nosso atleta deixou o avançado adversário isolado que acabou por finalizar com sucesso e abrir o marcador para a equipa adversária já perto do final da primeira parte. Conseguimos

reagir de imediato após o golo sofrido e criámos uma situação clara, mas o esférico embateu no poste.

Na resposta á nossa oportunidade de golo o adversário num canto fez o 2-0 mesmo no término da primeira parte.

Ao intervalo conversámos e disse aos atletas que os últimos 20 minutos da primeira parte tinham sido muito positivos e que teríamos de ser mais agressivos, mais pressionantes e ainda com mais rigor tático para podermos fazer o 2-1 e discutir o resultado até ao fim. Pedi apenas duas correcções táticas ao intervalo, que subíssemos o bloco, que os nossos dois defesas estivessem praticamente encostados ao meio campo na saída de jogo do adversário sempre que ela fosse curta e apoiada e ao nosso guarda-redes que tivesse em cima da linha da nossa grande área nesse momento de jogo independentemente da decisão que fosse tomada, a 2ª foi que quando tivéssemos bola que conseguíssemos colocar a bola rapidamente no nosso avançado e rapidamente viéssemos dar o apoio pois havia muito espaço para jogar entre linhas e muitas vezes ele estaria em situações de 1x1 com um defesa mais lento do que ele o que nos traria grandes benefícios.

A resposta dos atletas foi fantástica, mesmo com a introdução de 2 atletas que pouco jogos têm feito pois não comparecem com regularidade aos treinos a equipa foi mais pressionante, subiu as suas linhas e consegui-o recuperar muitas vezes a posse de bola no meio campo ofensivo o que nos deu um maior domínio no jogo, domínio esse que nos levou a fazer o 2-1 a meio da 2ª parte.

Até ao último minuto de jogo tentámos arriscar tudo de forma a pelo menos conseguir empatar e já com apenas um defesa no último minuto de jogo novamente em uma transição defesa-ataque o adversário fez o 3-1 e o jogo terminou nesse mesmo lance.

No fim, senti um orgulho imenso nestes atletas pois mesmo com menos qualidade técnica e em alguns momentos tática que o adversário conseguiram anular essas diferenças com um enorme espírito competitivo e de superação que é de elogiar.

A desilusão e frustração nas derrotas é sempre uma realidade visível nos atletas, mas a exibição e o comportamento dos meus jogadores neste jogo deixou-me muito satisfeito pois todos os 12 atletas que fizeram parte deste momento competitivo empenharam-se e competiram nos limites das suas capacidades sempre com o intuito e foco de cumprirem tudo o que foi pedido para este jogo e o que tem sido trabalhado ao longo deste percurso de 7 meses.

Analisando o jogo do ponto de vista tático, técnico e estratégico. A ideia que tínhamos de defensivamente sermos uma equipa com um bloco médio/alto e de conseguirmos ter sempre uma estrutura compacta e equilibrada com coberturas próximas na grande maioria do jogo foi conseguido, com exceção dos primeiros 10m. Este comportamento é fruto do trabalho semanal que temos vindo a fazer com os atletas e mesmo quando arriscámos e jogámos muito subidos e inclusive com um defesa estes princípios estiveram bem presentes. Neste sentido podemos nos orgulhar pela evolução dos atletas individualmente e da equipa colectivamente. Tínhamos trabalhado durante a semana em especial na 1ª unidade de treino em canalizar o jogo para os corredores laterais de forma a tirar o jogo do corredor central onde temos sempre mais atletas e menos espaço para jogar, foi cumprido também, apesar de ao intervalo eu ter



potenciado mais o jogo interior no avançado por achar que iríamos tirar partido dessa solução como veio a acontecer.

No que diz respeito à finalização que foi e é trabalhada semana após semana, as oportunidades não foram muitas, tivemos 3/4 ocasiões de golo e se tivéssemos concretizado 2 já era um bom índice de concretização mas se tivermos em comparação o princípio de época estamos substancialmente melhores.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	X	X	Folga	X

Microciclo nº 24

08/03/20 - 14/03/20

Objetivos Gerais: Relação com Bola; Técnico-Físico;

Objetivos Específicos: Passe, Recepção/ Velocidade/Coordenação;

A semana de treinos começou com um espírito muito alegre da parte de todos, os jogos do fim-de-semana apesar de terem tido desfechos diferentes para a equipa A e B o comportamento e o empenho de todos foi exemplar e demonstrámos o nosso apreço e satisfação aos atletas numa pequena conversa pré-treino.

O treino começou com uma ligeira corrida (3 voltas), em seguida um trabalho de coordenação e velocidade. Depois fizemos dois exercícios de passe, recepção e condução de bola com mudanças de direção e finalizamos o treino com posse de bola em superioridade numérica com duas equipas a terem o seu espaço para fazer pelo menos 5 passes e a outra recuperar e tentar transitar para o seu espaço onde estaria um colega para fazer essa ligação.

Reflexão:

No retorno á calma fizemos duas voltas em ritmo baixo e finalizamos a unidade de treino com trabalho de força média.

As unidades de treino de quarta e quinta-feira assim como o jogo de Sábado foram canceladas devido ao surto de COVID-19 que assolou não só o nosso país, mas também o Mundo e que nos apanhou a todos de surpresa não só como cidadãos, mas também como profissionais do desporto e do exercício.



Microciclo nº 25/26

15/03/20 - 21/03/20 – 22/03/20 – 28/03/20

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	X	Folga	X	X	Folga	X

As duas semanas seguintes ao surto foram de alguma expectativa, apreensão e readaptação a uma nova realidade não só a nível desportivo, mas principalmente na nossa vida, profissional, social e familiar.

Nestas duas semanas achámos por bem focarmo-nos em mensagens de prevenção, solidariedade e motivação para os atletas e respetivas famílias mas também em reunir o maior número de dados possíveis juntamente com o clube para que pudéssemos perspetivar o que poderiam ser as semanas e meses seguintes, mas sempre com o pressentimento que as competições que tinham sido suspensas poderiam a qualquer momento ser dadas como terminadas nesta época.

Com o cancelamento das competições e dos treinos por tempo indeterminado e com o estado de emergência decretado pelo primeiro-ministro que obrigava ao isolamento social e ao confinamento em casa por parte de todos salvo algumas exceções. Uma delas seria para efetuar a prática da atividade física, mas de forma isolada, posto isto, tentamos criar unidades de treino que pudessem dar aos atletas alguma motivação e alegria não só por voltarem à prática de alguma actividade física orientada pela equipa técnica mas também por incluir alguns exercícios novos e por alguma criatividade que iríamos dar aos mesmos, sabendo que o espaço iria ser na sua grande maioria reduzido, em casa e sem grandes acessórios para auxiliar esse mesmo treino.

Depois de uma conversa entre os 3 elementos da equipa técnica decidimos que as unidades de treino iriam passar sobretudo pelo treino de força e de prevenção de lesões/reforço muscular, no entanto iríamos também tentar criar alguns exercícios que pudessem estimular a vertente cardio-respiratória consoante o espaço que cada um poderia ter ou dentro ou fora de casa e alguns exercícios com bola de forma a não perderem o amor pela bola que é o foco principal nestas idades.

Estas unidades de treino foram criadas por mim e depois partilhadas com a restante equipa técnica com um ou outro ajuste que em conjunto achássemos que deveria ser alterado.

Período de Quarentena

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga

Microciclo nº 27

29/03/20 – 04/04/20

1º - Skipping



4 Séries de 1m / 1m de Recuperação

2º - Saltar á corda



4 Séries de 1m / 1m Recuperação

3º - Agachamento



4x 15 Repetições / 1m Recuperação

4º - Lunge Frontal



4x 15 Repetições / 1m de Recuperação

5º - Prancha frontal



4x30s / 30s Recuperação

6º - Prancha lateral



4x30s / 30s Recuperação

7º - Crunch



4 Séries de 30 / 30s Recuperação

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga

Microciclo nº 28

05/04/20 – 11/04/20

1º - Skipping atrás



4 Séries de 1m / 1m Recuperação

2º - Saltar á corda a um pé



6 Séries-3x30s para cada perna/ 1m Recuperação

3º - Nordic Hamstrings



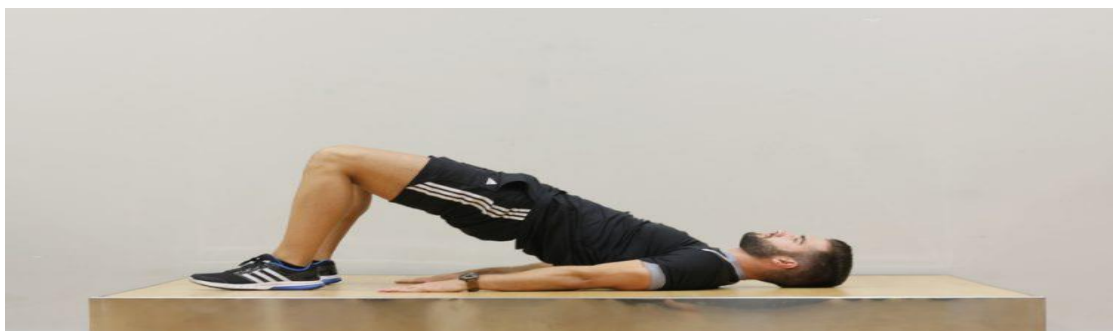
4 Séries de 10 / 1m de Recuperação

Nota: Necessário a ajuda de um Familiar ou amigo

Fase descendente - Tronco o mais direito possível, posição neutra da coluna, sem curvatura lombar, descer de forma controlada contraindo os músculos posteriores da coxa até conseguirmos sustentar a força da gravidade e o peso do corpo

Fase ascendente - Utilizar a força de braços e core de forma de trazer o tronco à posição inicial

4º - Ponte de Glúteos



4 Séries de 15 repetições / 30s m Recuperação

Fase ascendente - Subir ao máximo a anca com contração máxima do glúteo de forma rápida e explosiva

Fase descendente – Descer de forma controlada e lenta, assim que assentar o glúteo no solo passar rapidamente para a fase ascendente

5º - Bird Dog



6 Séries, 3 x 10 para Braço Direito/ Perna esquerda – 3x 10 Braço Esquerda/ Perna Direita
30s de Recuperação

Posições Inicial – Coloquem-se na posição de gatas utilizando os 4 apoios, mãos e cotovelos alinhados com os ombros assim como os joelhos com as ancas.

Fase ascendente – Levar o cotovelo ao joelho contrário, contrair o abdómen e lombares, elevar o braço e perna simultaneamente de forma a que fiquem paralelos ao chão e alinhados com os ombros e ancas mantendo sempre a coluna direita.

Fase descendente – Descer de forma controlada e lenta até à posição inicial com os 4 apoios no solo alinhados e repetir o mesmo movimento consoante o número de repetições definida. De seguida repetir para o braço e perna contrários.

6º – Crunch de pernas alternadas



4 Séries de 10x para cada perna / 45s de Recuperação

Posição inicial – Cabeça, ombros, costas e lombares assentes no solo

Fase ascendente – contrair o abdominal e elevar uma perna de modo a fazer 90 graus mantendo a outra perna paralela ao solo sem tocar no mesmo e com a lombar e coxís sempre bem assentes no solo.

Fase descendente – Abdominal sempre contraído, descer a perna de forma lenta e controlada até ficar alinhada com o tronco e paralela ao solo, iniciar o mesmo movimento com a perna contrária.

7º- Prancha frontal de braços esticados



4 Séries de 30s / 1m de recuperação

Posição inicial - Coloque-se na posição de flexão, com os braços imediatamente abaixo dos ombros e alinhados com os mesmos, formando uma linha reta desde os ombros até aos pés. Contrair o abdominal mantendo a cervical, tronco e membros inferiores alinhados.

Nota: Contrariar a curvatura lombar que com o decorrer do exercício tem tendência para se acentuar. Manter sempre uma posição neutra da coluna e contração do abdómen.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga

Microciclo nº 29

12/04/20 – 18/04/20

1º - Polichinelo



4 Séries de 1m / 1m Recuperação

2º - Skipping



4 Séries de 1m / 1m Recuperação

3º - Agachamento Isométrico



4 Séries de 30s / 1m Recuperação

4º - Afundo ou Lunge Lateral



4 Séries, 10x perna esq e dir / 1m Recuperação

5º - Ponte de glúteos só com os calcanhares apoiados



4 Séries de 20 repetições / 1m Recuperação

Fase ascendente - Subir ao máximo a anca com contração máxima do glúteo de forma rápida e explosiva, apoiando apenas os calcanhares no solo.

Fase desce - Descer de forma controlada e lenta, assim que assentar o glúteo no solo passar rapidamente para a fase ascendente

6º - Prancha frontal com toque no ombro



4 Séries de 30s / 1m de recuperação

Posição inicial - Coloque-se na posição de flexão, com os braços imediatamente abaixo dos ombros e alinhados com os mesmos, formando uma linha reta desde os ombros até aos pés, com estes igualmente á largura dos ombros. Contrair o abdominal mantendo a cervical, tronco e membros inferiores alinhados e tocando de forma alternada com a mão de um dos braços no ombro contrário.

Nota: Contrariar a curvatura lombar que com o decorrer do exercício tem tendência para se acentuar. Manter sempre uma posição neutra da coluna e contração do abdómen. Tentar distribuir o peso do corpo pelos três membros em apoio e não em dois durante a execução do exercício.

7º - Crunches no banco



4 Séries de 25 repetições / 1m Recuperação

Posição inicial: Pés em cima de um banco ou cadeira de forma a fazer um ângulo reto/ 90 graus, lombar bem assente no solo.

8º - Flexões de Braços

A



B



4 Séries de 15 ou 20 repetições para quem conseguir

45s de Recuperação

Nota: Tentar sempre fazer a 2ª opção

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga

Microciclo 30

19/04/20 – 25/05/20

1º - **Saltar a corda**



4 Séries de 1m / 1m recuperação

2º - **Polichinelo**



4 Séries de 1m / 1m Recuperação

3º - **Agachamento com bola**



4 Séries de 20 repetições / 1m Recuperação

4º - **Afundo Lateral com bola**



4 Séries de 10 repetições / 1m Recuperação

5º - Fundos no banco



4 Séries de 15 / 1m Recuperação

Posição inicial:

Sentem-se na borda do banco e coloquem as duas mãos ao lado do tronco — como na imagem — palmas das mãos apoiadas na borda do banco. Os pés devem estar juntos e afastados do banco. E as pernas esticadas ou semi-fletidas.

Fase descendente: Para realizar o movimento, afastem as costas ligeiramente para a frente do banco e apoiem o peso do corpo nas mãos e nos pés. Mantenham o abdominal bem contraído e de seguida baixem a parte inferior do corpo em direção ao chão, mantendo-o o mais próximo possível do banco, até que os ombros fiquem ao nível dos cotovelos e façam um ângulo de 90 graus.

Fase ascendente: Subir de forma rápida mas controlada de modo a não esticarem totalmente a articulação do cotovelo.

6º - Chair Crunches



4 Séries de 20 / 1m Recuperação

Posição inicial: Glúteos bem assentes na cadeira, mãos e braços ligeiramente atrás da bacia, e tronco ligeiramente inclinado atrás com as pernas esticadas sem tocarem no chão.

Fase Ascendente: Trazer os joelhos na direção do peito sem o tocarem, inclinar o tronco ligeiramente à frente. Manter a contração abdominal ao longo de todo o exercício.

Fase Descendente: Inclinar o tronco ligeiramente atrás e descer as pernas de forma controlada.

7º - Prancha Frontal Dinâmica



4 Séries de 30 s / 1m de Recuperação

Posição Inicial/ Execução: Cotovelos por baixo dos ombros, levantar de forma alternada uma das pernas, contraindo o abdominal e não levantado a anca acima do nível dos ombros.

8º - Prancha Lateral de Perna Esticada



4 Séries de 30s/ 1m de Recuperação

Posição inicial: Pé em contato com o solo, perna, anca e ombros alinhados em linha reta, cotovelo em contato com o solo por baixo do ombro. Levantar o braço livre alinhado com o contrário e levantar a perna livre esticada e mantendo esta posição pelo tempo estipulado.

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga

Microciclo 31

26/04/20 – 02/05/20

1º - Skipping



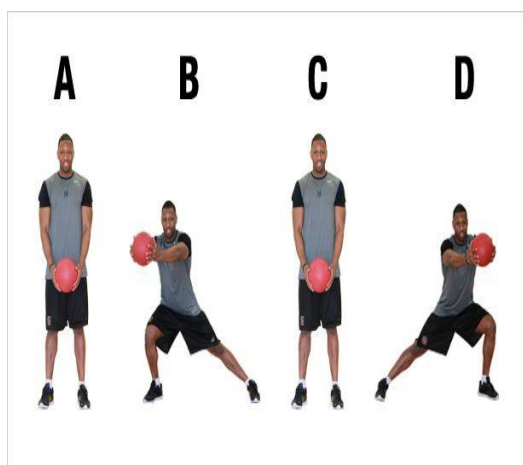
5 Séries de 1m / 1m Recuperação

2º – Skipping atrás



5 Séries de 1m / 1m Recuperação

3º - Afundo lateral com bola



5 Séries de 20 repetições / 1m Recuperação

4º - Agachamento isométrico a uma



4 Séries de 30s / 1m Recuperação

5º - Ponte de Glúteos Unilateral



4 Séries de 20, 10x a cada perna / 1m Recuperação

Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, uma perna semi-fletida e outra esticada. Quer na fase ascendente quer na descendente manter um do semi-fletidos e outro esticado.

Fase ascendente - Subir ao máximo a anca com contração máxima do glúteo de forma rápida e explosiva

Fase descente – Descer de forma controlada e lenta, assim que assentar o glúteo no solo passar rapidamente para a fase ascendente

6º - Flexões de Braços



4 Séries de 15 ou 20 repetições para quem conseguir

30s de Recuperação

Nota: Tentar sempre fazer a 2ª opção

7º - Russian Twist



4 Séries de 20 repetições/ 1m Recuperação

Posição Inicial e Execução: Pernas e braços semi-fletidos sem tocarem no chão, tronco ligeiramente inclinado atrás, rotação do tronco a um lado e ao outro com a bola na mão sem a bola tocar no chão, acompanhando sempre o movimento do tronco.

8º - Crunch Supra



4 Séries de 30 / 1m Recuperação

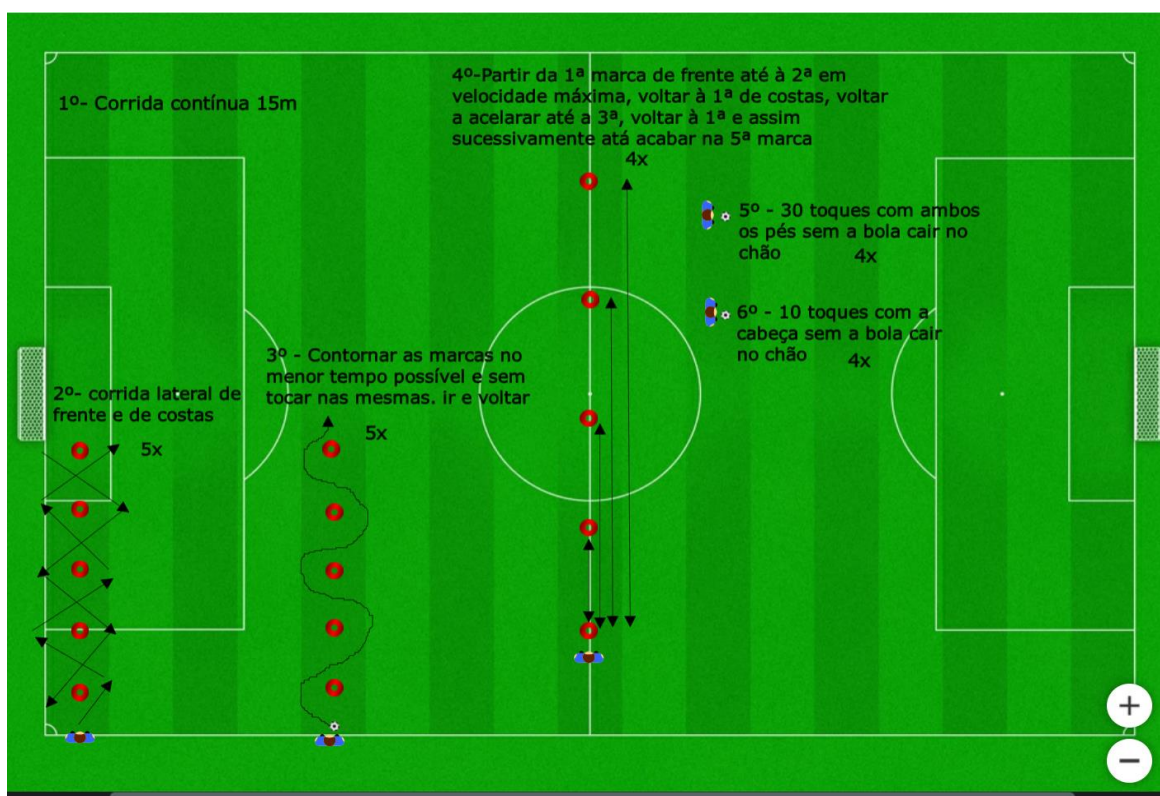
Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga

Microciclo 32

03/05/20 – 09/05/20

Material – 1Bola, 1Toalha, 1Garrafa de Água, 5Marcas (caso não tenham, sejam criativos e usem bolas, pedras, garrafas, arcos, cones).

O primeiro exercício de corrida contínua pode ser feito onde quiserem e se sentirem seguros dentro das medidas de distanciamento que devemos ter.



7º - Prancha Frontal



4x 30s / 1m Recuperação

8º - Prancha Lateral



4x 30s / 1m Recuperação

9º - Mountain Climbers

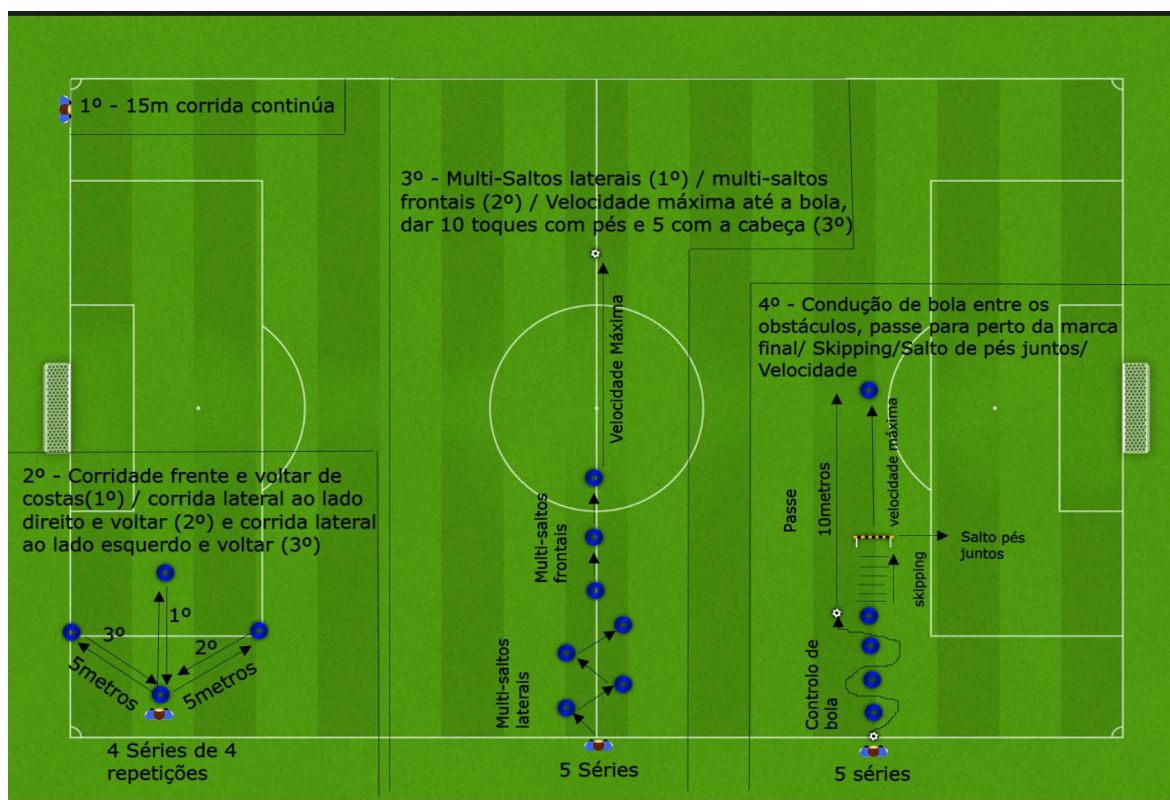


4x 30 repetições / 1m Recuperação

Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga

Microciclo 33

10/05/20 – 16/05/20



5º - Bird Dog



4 x 20 Reps/ 1m Recuperação

6º - Crunch



4 x 30 Reps/ 1m Recuperação

7º - Crunch Supra



4 x 30 Reps / 30s Recuperação

Discussão

Periodização do treino

Quando falamos em treino, temos de naturalmente falar da sua conceção, estrutura e periodização. A nossa época foi dividida em três períodos, preparatório, competitivo e transitório, indo ao encontro de Lev Matveev (1991) dizia. No entanto, fruto da pandemia que assolou o Mundo e por sinal, o nosso país o nosso período transitório passou a chamar-se período de quarentena.

Como é dito e sabido o treino é o elemento chave para o desenvolvimento das mais variadíssimas capacidades, sejam elas técnicas, físicas, táticas ou mentais/psicológicas. O treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição (Garganta, 2004). Visa induzir alterações positivas observáveis na performance dos jogadores e das equipas (Garganta, 2008).

O nosso período preparatório incidiu sobretudo em exercícios que se enquadrassem em três grandes pilares, espírito de grupo, através de jogo lúdicos. Indo ao encontro do que Lança (2012) nos diz que, é de todo relevante a implementação de estratégias /atividades que facilitem a conceção de uma coesão grupal, no sentido de alcançar o desiderato de passar de grupo a equipa.

O segundo esteio do nosso período preparatório foi a relação com bola e as acções técnicas base da modalidade como o passe, receção, condução de bola e remate, sem elas por muito bem que estejamos tecnicamente ou fisicamente a qualidade do nosso jogo nunca poderá ter sucesso.

Por último, mas eventualmente o mais importante pilar, foram os princípios de jogo e algumas pequenas nuances do que é um modelo de jogo, sabemos que nesta fase não é de todo o mais importante mas achamos por bem deixar a ideia geral do mesmo. Nunca podemos dissociar no desporto infanto-juvenil o modelo de jogo e os princípios base do jogo de futebol (ofensivos e defensivos) pois sem eles ficamos órfãos de uma pedra basilar na construção do nosso processo de treino e de jogo. Obviamente que nestas idades o Modelo de Jogo tem de ser adaptado á realidade e contexto onde estamos inseridos. Á semelhança do que Pinheiro et al. (2018) nos diz, que este modelo deverá ser o resultado da ideia de jogo do treinador, características dos jogadores disponíveis, cultura do clube onde será implementado e competição onde se vai participar.

No segundo e maior período da época desportiva tentámos manter sempre grande coerência e regularidade nas primazias estipuladas em pré-época de modo a não fugirmos aos 3 pilares bases que tínhamos definido. Com uma ou outra nuance muito pontual e rara do ponto de vista estratégico em função dos atletas disponíveis ou de uma característica observada num determinado período de tempo da equipa adversária, contudo sempre fieis à nossa forma de jogar podendo adaptar ou potenciar essas mesmas características que achávamos que poderiam ser chave. Pautámo-nos por tentar manter a forma física dos atletas regulada e nivelada, sem grandes oscilações para que pudessem demonstrar todas as suas capacidades e potencial quer em treino primeiro e em seguida no momento competitivo/jogo.

Por último o período de quarentena/transitório, período este, novo e único na história recente quer no mundo em geral quer no mundo do futebol, devido ao surto pandémico que se espalhou de forma rápida e caótica pelos mais diversos países e continentes. Este surto obrigou a medidas e tomadas de decisão dramáticas mas essenciais e necessárias para que a taxa de mortalidade não subisse em flecha quer em Portugal quer no resto do globo. Fronteiras fechadas, todos os ramos não essenciais da sociedade fechados, confinamento obrigatório para a maioria dos cidadãos, o que obrigou a um esforço de tudo e de todos para que a conseguíssemos estabilizar este surto silencioso e mortífero. O desemprego subiu em flecha, as famílias começaram a ter dificuldades pois os seus rendimentos normais deixaram de existir quer por despedimentos, quer por contratos não renovados e muitos por lay-offs simplificados. Este foi o clima que se foi gerando por todo o Mundo e em especial no nosso país. Este cenário que descrevi, engloba e englobou os profissionais do desporto e do exercício que tiveram de se reinventar para produzir conteúdos adaptados a esta nova realidade que foi o nosso caso como equipa técnica que depois de duas semanas sem dar treino e com o encerramento das nossas competições decidimos e tentámos ser imaginativos criando exercícios e unidades de treino ajustadas a um espaço mínimo, onde sabíamos que a bola numa primeira fase dificilmente seria utilizada e que a segurança fosse primordial, mas que ao mesmo tempo conseguíssemos dar aos atletas uma actividade física orientada e motivadora. Apostámos essencialmente em exercícios de reforço muscular/prevenção de lesões, de força e também alguns exercícios com alguma vertente cardiorrespiratória.

Microciclo

No que diz respeito ao microciclo propriamente dito adotado ao longo da época desportiva, estabeleceu-se ao longo de uma semana (7 dias) com três unidades de treino compreendidas entre segunda, quarta e quinta com o momento competitivo a realizar-se sempre ao Sábado no período da manhã. Indo ao encontro do que Platanov (2001) nos diz que os microciclos mais regulares coincidem com uma semana do calendário na medida que estão de acordo com o regime geral da vida dos praticantes.

Pinheiro et al., (2018) dizem-nos que os microciclos que podem e devem ser utilizados no contexto das exigências do futebol atual são: microciclo de readaptação ao esforço, uni competitivo/padrão, pluri competitivo e extraordinário.

No nosso enquadramento podemos assumir que o microciclo de readaptação ao esforço foi feito na primeira/segunda semana de treinos como a literatura nos descreve. Podemos-nos também estabelecer na íntegra dentro do microciclo uni competitivo/padrão apesar de apenas completarmos 3 unidades de treino semanalmente e um momento competitivo ao domingo. No entanto, é de fácil compreensão que treinar 5/6 vezes por semana, é um habitué de microciclos que encaixam dentro do modelo profissionalizado do futebol sénior e não no desporto infante-juvenil onde este estágio foi feito.

Modelo de jogo

Falando do modelo de jogo, que no fundo são ideias traduzidas em comportamentos e dinâmicas que queremos que a nossa equipa estabeleça em campo dentro de uma organização técnico-tática.

Antigamente o modelo de jogo era posto de lado e a vertente física assumia um papel de destaque e eram o foco do treino. Pinheiro e Batista (2013) dizem-nos que os inícios de época se baseavam na potenciação das capacidades condicionais, por se considerar que estas eram a base para o desenvolvimento dos restantes aspetos do rendimento dos atletas.

Hoje em dia estas capacidades são sem dúvida importantes e muitas vezes trabalhadas de forma individual com o intuito de potenciar o atleta ao seu limite, no entanto a espinha dorsal, a linha condutora de um processo de treino é sem dúvida o modelo de jogo e todas as outras variáveis são integradas dentro do desenvolvimento desta ideia. Foi assim que desenvolvemos a nossa ideia junto dos atletas, com um modelo de jogo, ou o que muitas vezes dissemos aos jogadores “uma forma de jogar” que iríamos criar em conjunto e que nos iria guiar ao longo de todo o percurso juntamente com ensinamento dos princípios de jogo base do futebol infanto-juvenil.

Não foi fácil inicialmente pelos mais variados motivos, mas neste último mês de competição já todos os atletas quer da equipa A quer da equipa B sabiam os padrões comportamentais da equipa e as suas dinâmicas em função da bola e do lugar que ocupam em campo.

Sabendo sem dúvida que muitas vezes e erradamente no desporto infanto-juvenil castra-se o ensino de fundamentos básicos como os princípios de jogo e apenas pensamos no nosso Modelo e matriz de jogo saltando etapas e pensando apenas em ser um treinador não formador mas sim resultadista.

Não foi de todo o meu comportamento, nem o da equipa técnica onde me inseri, felizmente para os atletas e para mim também.

Jogos reduzidos e condicionados

Entrando no tema dos jogos reduzidos e condicionados como todos sabemos, nos dias de hoje estão em voga e são usados frequentemente no futebol, não só porque replicam as exigências físicas e psicológicas dos atletas mas também táticas e técnicas de um jogo formal.

Reconhecidamente, este tipo de jogos e metodologia do ensino e treino tem vindo a ocupar o seu espaço científico, caracterizando-se por reconhecidos benefícios para o aumento ou manutenção do rendimento desportivo, bem como a aprendizagem (Aguar et al., 2012; Hill-Hass et al., 2011)

Foi algo que utilizámos com frequência nas nossas unidades de treino, achámos que a aprendizagem é mais fácil seja qual for o princípio ou vertente que queiramos aplicar fruto de termos sempre presente o elemento central do jogo que é a bola, assim como os colegas e adversários. Partilhamos também a ideia, como a literatura consubstancia, de que é um excelente método para manter o rendimento desportivo estável e sem grandes quebras.

No entanto temos sempre de ter em linha de conta os seus constrangimentos e formas de os manipular, nomeadamente o número de atletas, o espaço, número de toques na bola, tipo de marcação e o encorajamento do treinador

Como tal é tarefa imperativa do treinador definir concretamente os objetivos da sessão e redimensionar os jogos reduzidos de forma a produzir os efeitos expectados no rendimento dos jogadores como nos diz, Clemente (2012).

Observação e análise

Virando o foco agora para a observação e análise, a totalidade da nossa observação foi feita em torno da nossa equipa e do que víamos nos nossos treinos e jogos no sentido de melhorarmos os nossos microciclos, unidades de treino e que nos permitissem criar exercícios que nos levassem a melhorar as dificuldades que os nossos atletas apresentavam e que achávamos que faziam mais sentido evoluir seja nesta ou naquela vertente e em contexto individual ou coletivo. Indo ao encontro ao que nos diz Garganta (2001) que a observação e análise, embora não seja recente têm vindo a adquirir relevante influência, tornando-se fundamental na análise de jogadores, equipas, paralelamente à especialização da performance desportiva.

Foi uma observação feita sempre in loco e muitas vezes com recolha de dados e informação daquilo que víamos em papel de forma a conseguirmos reter toda a informação que pretendíamos para avaliar comportamentos e dinâmicas da nossa equipa.

A revisão de literatura diz-nos que em relação às observações mais utilizadas e mais propriamente Vasquez (2015), enumera quatro formas de observação: análise visual, notacional, de vídeo e baseada na tecnologia informática. As duas primeiras foram usadas pela nossa equipa técnica, já a duas últimas não tivemos essa capacidade logística e material para a desempenharmos, no entanto achamos que cada vez mais, por vezes vale mais uma imagem que mil palavras e que a aprendizagem muitas vezes é mais rápida e consolidada com este tipo de ferramentas ao dispor dos clubes e atletas. Em algumas idades eventualmente poderá ser precoce, mas bastante útil em outras fases mais avançadas do desporto infanto-juvenil.

Comportamento do treinador em treino e em competição

No que concerne ao comportamento do treinador em treino e em jogo ao contrário do que falei na revisão de literatura não tivemos a capacidade humana e técnica para o fazer, não havia a possibilidade de termos uma pessoa na equipa técnica com as características necessárias para desempenhar estas funções que são específicas e fruto de uma experiência de longo anos no terreno como nos diz Pinheiro (2017) que esta avaliação deve ser “ realizada por um treinador experimentado, que já tenha finalizado a carreira e que em decorrência da múltipla experiência prática que vivenciou, desenvolveu competências de supervisão da formação de outros treinadores”.

No entanto, é verdade que algumas vezes dentro da equipa técnica nos corrigimos quer em treino quer em jogo, uma ou outra postura e forma de agir que achávamos menos correta em função deste ou aquele aspeto.

Como tal, reconheço que é importante que o treinador tal como os atletas seja avaliado para poder corrigir aspetos das suas ações sejam elas posturais, de comunicação ou até mesmo técnicas de forma a não só melhorar os seus comportamentos e evolui-los mas essencialmente de ser capaz com estas modificações melhorar o desempenho da sua equipa.

Relação entre Pais - Treinador - Atletas

No crescimento e desenvolvimento de qualquer jovem dentro de uma determinada actividade desportiva de clube ou não, começam-se a formar sonhos, esses mesmos sonhos muitas vezes podem-se tornar pesadelos se quer os pais quer os treinadores não forem competentes e capazes de passar bons valores e comportamentos que muitas vezes são copiados e modelados pelos atletas. Em tenras idades como as que treinei esta época os princípios e condutas passados por todos os envolvidos no fenómeno desportivo deve ser sem dúvida o mais importante, pondo de lado o culto do melhor. Esta a obsessão cega e desmedida por vermos o nosso filho ser o próximo Messi ou Ronaldo pode ter repercussões altamente perniciosas e até mesmo irreparáveis no crescimento de um jovem dentro do âmbito desportivo mas também pessoal.

Sabemos que os pais dos atletas são o verdadeiro pilar do desporto de formação em Portugal, embora não sejam regularmente reconhecidos como tal, Santos (2017).

Deste modo é imperativo para o treinador que esta relação seja saudável, honesta e continuada. Foi sempre num clima de grande cumplicidade e cooperação entre equipa técnica e os pais dos atletas que esta época desportiva decorreu, com regras e prolegómenos bem definidos de modo a que todos estivéssemos em sintonia e que a justiça e a seriedade no trabalho de todos fosse nota dominante.

Indo ao encontro do que nos diz Santos (2017), o principal objetivo é contribuir para alertar os pais da importância da família participar na prática desportiva, uma vez que toda a inovação e mudança podem favorecer a vida dos seus filhos.

Conclusões

Em primeiro lugar gostava de referir que foi um prazer e uma experiência enriquecedora e apaixonante trabalhar com jovens de uma faixa etária tão baixa o que acarretou ao mesmo tempo um desafio aliciante e feroz, mas que abracei com todo o gosto e motivação.

De referenciar que o Atlético Clube da Malveira, clube onde fiz o estágio deu-me todas as condições para poder desenvolver os objetivos a que me propus inicialmente e aprender e evoluir como treinador mas também ser humano. Clube de pessoas de bem, honestas, sérias e humildes que no contexto do futebol de formação têm infra-estruturas muito boas para o desenvolvimento e aprendizagem destes jovens atletas mas essencialmente matéria humana muito capaz e bem formada para as executar.

Posto isto, não poderia deixar de agradecer e valorar os meus dois colegas de equipa de equipa técnica, o Nuno e Ricardo e dizer que sem eles esta experiência não teria sucesso nem seria de facto tão rica e marcante como foi, a eles o meu muito obrigado de coração.

No que diz respeito aos objetivos a que me propus, todos eles foram treinados e desenvolvidos com sucesso na minha forma de ver e interpretar os mesmos, consegui criar algumas unidades de treino, desenvolvendo exercícios que projetassem as nossas ideias de jogo mas também as capacidades que queríamos ver desenvolvidas nos atletas fossem elas técnicas, físicas ou táticas, tendo sempre em mente a idade destes jovens atletas. Algumas vezes tive de dar a unidade de treino sozinho com mais de 20 atletas, experiência nova e desafiante para mim, mas que me permitiu desenvolver bases de aprendizagem e alicerces sólidos neste contexto que fazem de mim hoje melhor treinador/formador que era no início deste estágio.

Relativamente à comunicação e liderança, fruto também do meu passado como jogador e experiência adquirida ao longo de vários anos enquanto atleta profissional que fui, tive rapidamente o reconhecimento de competências dos atletas o que me incutiu um fator de maior responsabilidade pois todos os meus comportamentos já iriam ser observados minuciosamente pelo simples fato de ser treinador assim sendo ainda mais o foram.

No entanto confesso que não foi fácil inicialmente adequar e precisar o meu discurso e feedback aos atletas por nunca ter treinado uma faixa etária tão baixa como a que encontrei, mas como sei que a adaptação é um dos factores mais importantes para um treinador tentei rapidamente adequar e perceber o que nestas idades devemos ensinar e valorizar, e confesso que foi muito prazeroso conseguir comunicar e emitir constantemente mensagens e feedbacks pedagógicos a estes atletas fossem eles de que ordem fossem.

Um dos meus grandes desafios e receios neste estágio era sem dúvida como iria conseguir lidar e criar uma ligação não com os atletas mas sim com os seus pais, era

algo que nestas idades saberia que era essencial para o bom funcionamento do processo de treino, para que o ambiente em torno da equipa fosse saudável e harmonioso o que sabemos que hoje em dia não é fácil fruto da pressão que muitos atletas sofrem da parte dos seus entes mais queridos em serem os próximos ídolos do futebol mundial.

No entanto foi com enorme surpresa que encontrei um contexto de entreaajuda e paz entre todos, potenciado pelo coordenador do clube com algumas reuniões sensibilizadoras antes e durante a época de forma a mostrar ao pais que eles são fundamentais e também têm deveres e obrigações principalmente com os seus filhos. Foram variadíssimas as vezes que tive a oportunidade de conversar com alguns pais, sobre o mais diversos temas. O clima criado entre todos foi sempre muito saudável, tive na grande maioria dos meus jogos um dos pais (pai ou mãe) como delegado ao jogo e no banco comigo. Aspeto que foi de todo novo para mim mas que ao mesmo tempo me deu uma maior responsabilidade e motivação para dar o melhor de mim, porque acabamos sempre por ter alguém ao nosso lado a observar tudo o que fazemos para o bem ou para mal.

Estou sem dúvida mais preparado neste aspeto e de futuro enfrentarei este tema de uma forma mais confiante e sem receios.

Por último, mas não menos importante os pontos fracos que na pré-época identifiquei como a criação de exercícios adaptados ao grupo heterogéneo que tínhamos foi sem dúvida um desafio grande e que demorei a perceber que na simplicidade está o ganho neste tipo de situações, devemos como aprendi nestes anos enquanto aluno do curso de Educação Física e Desporto, respeitar sempre o principio da individualidade e criar exercícios do plano mais simples para o mais complexo e dar ao atleta uma descoberta guiada do que ele deve fazer questionando-o e auxiliando-a em cada etapa do processo. Como tal criei grupos de nível e fui estabelecendo metas para cada um deles de modo a motiva-los e a fazê-los sentir que é necessário darmos o nosso melhor com determinação e disciplina mas essencialmente com alegria e prazer no que fazemos para que os resultados possam aparecer. É com grande satisfação que hoje digo que todos os atletas que treinámos, hoje são melhores atletas e cidadãos que eram quando começou a época em Setembro.

O receio que inicialmente tinha em assumir o controlo dos exercícios e do treino foi desaparecendo e dissipou-se quando tive de dar a minha 1ª unidade de treino sozinho e perceber os desafios e dificuldades que essa posição acarreta. Desde ver o material disponível e espaço que podíamos utilizar, ao número de atletas que teria em treino mas também ao tempo disponível para treinar e executar a unidade de treino como foi concebida. Estas premissas e não só, são essenciais para o bom funcionamento de um treino bem como a capacidade de improviso que temos de ter para adaptar os exercícios ou retirar-los consoante a produtividade que achamos que eles estão a ter ou não.

Hoje o receio passou a motivação e criou uma vontade e desejo enorme de dar treinos todos os dias seja a estes jovens atletas ou a outras faixas etárias.

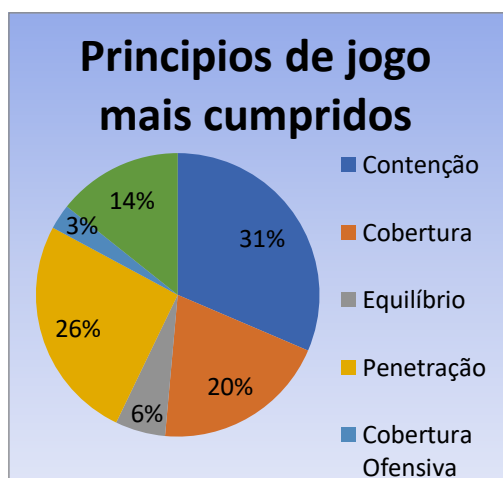
Avaliação individual final de cada atleta

	Contenção	Cobertura	Equilíbrio	Penetração	Cobertura Ofensiva	Mobilidade	Avaliação
Atleta 1	X			X		X	Elementar
Atleta 2	X	X		X			Elementar
Atleta 3	X	X	X	X			Elementar
Atleta 4	X	X					Introdutório
Atleta 5	X	X					Introdutório
Atleta 6	X	X	X	X			Elementar
Atleta 7	X	X		X		X	Elementar
Atleta 8	X			X		X	Elementar
Atleta 9	X			X		X	Elementar
Atleta 10	X			X			Introdutório
Atleta 11	X	X		X	X	X	Avançado

Legenda: **Nível Avançado** – Cumpre 5 ou 6 Princípios de Jogo

Nível Elementar – Cumpre 3 ou 4 Princípios de Jogo

Nível Introdutório – Cumpre 1 ou 2 Princípios de Jogo



Avaliação final dos Guarda-Redes

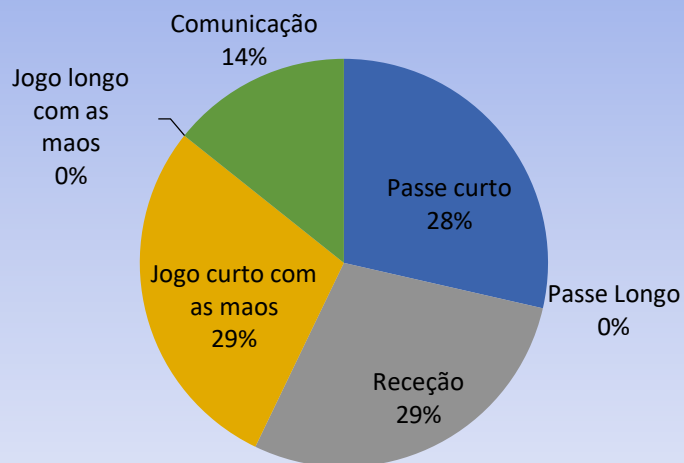
	Passe curto	Passe longo	Receção	Jogo curto com as mãos	Jogo longo com as mãos	Comunicação com os colegas	Avaliação
Guarda- redes 1	X		X	X		X	Elementar
Guarda- redes 2	X		X	X			Elementar

Legenda **Nível Avançado** – Cumpre 5 ou 6 Princípios de Jogo

Nível Elementar – Cumpre 3 ou 4 Princípios de Jogo

Nível Introdutório – Cumpre 1 ou 2 Princípios de Jogo

Capacidades mais visíveis dos 2 guarda-redes da equipa no final da época



Teste de velocidade

Atleta	Distância	Idade	Peso	Altura	Tempo
Atleta 1	30m	12	40kg	1.46	5.55s
Atleta 2	30m	12	53kg	1.60	5.45s
Atleta 3	30m	11	47kg	1.54	5.24s
Atleta 4	30m	11	49kg	1.61	5.56s
Atleta 5	30m	11	55kg	1.50	6.24s
Atleta 6	30m	11	60kg	1.57	6.12s
Atleta 7	30m	11	58kg	1.60	5.82s
Atleta 8	30m	12	50kg	1.49	5.33s
Atleta 9	30m	11	52kg	1.56	5.28s
Atleta 10	30m	11	47kg	1.60	5.48s
Atleta 11	30m	11	43kg	1.53	5.50s
Atleta 12	30m	11	51kg	1.53	5.70s
Atleta 13	30m	12	50kg	1.61	5.17s

Média de velocidade – 5,57

Amostra, Métodos/Procedimentos

Este pequeno estudo analítico teve como amostra 13 atletas do escalão de infantis de 7 do Atlético Clube da Malveira em Dezembro de 2019 com o intuito de medir o tempo mínimo que cada atleta conseguiria fazer dentro deste percurso de 30metros. Este teste foi feito no prolongamento da linha lateral do estádio das Seixas, usando menos metade do campo relvado, com dois cones no início e fim do percurso, ambos os extremos do trajeto com um treinador de forma a que a distância fosse cumprida na íntegra, utilizámos o apito para definir a partida, o cronómetro era iniciado e terminado pelo mesmo treinador que dava a partida e que se encontrava no local de chegada. Os atletas partiram de uma posição estática com um dos pés ligeiramente mais a frente que o outro, escolhido pelo atleta. São meios algo rudimentares mas que eram os únicos possíveis e disponíveis ao nosso alcance. Gostaríamos de ter repetido este mesmo teste no final da época mas infelizmente o surto pandémico não nos permitiu.

Referências Bibliográficas

Aguiar, M., Botelho, G., Lago, c., Maças, V., & Sampaio, j. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of HUMAN Kinetics*, 33, 103-113.

Araújo, J. (2016). *O Treino do Treinador*. Editora Guerra & Paz

Azevedo, JP. (2011). *Por dentro da tática. A construção de uma forma de jogar específica*. Lisboa: Prime Books.

Belchior, D.; Santos, F., Sousa, P., Pinheiro, V. *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. Prime Books – Sociedade Editorial, Lda, pág. 52-53, 2018.

CAMPOS, Carlos. *A justificação da Periodização Tática como fenomenotécnica - «A singularidade da Intervenção do Treinador como sua impressão digital»*. Mc Sports. Espanha. 2008.

Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L., & Reilly, T. (2008). The role of MOtion Analysis in Elite Soccer. *Sports Medicine*, 38(10), 839-862.

Casamichana, D., & Castelhana, J. (2010). Time-motion. Heart rate, perceptual and motor behavior demands im small-sides soccer games: effects of pitch size. *Jornal of sports science*, 28 (14), 1615-1623

Castelo, J. (2002). *O Exercício de treino Desportivo. A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH – Universidade Técnica de Lisboa.

Chow, J., Davids, K., Button, C., Shuttleworth,R., Renshaw, I., & Araujo, D. (2006). Nonlinear pedagogy: a constrains-led frameworkfor understanding emergence of game paly and movement skills. *Nonnlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 10 (1), 71-103.

Clemente, F., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., & Mendes, R. U. I. (2012). The usefulness of small sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport*, 12 (1), 71-103.

Clemente, F.M., Wong, D. P., Martins, F.M. L., & Mendes, R.S., (2014). Acute Effects of the Number of Players and Scoring Method on Physiological, Physical, and Technical Perfomance in Small-sided Soccer Games. *Research in Sports Medicine*, 22 (4), 380-397.

Clemente, F.M., & Mendes, R.S., (2015). *Treinar Jogando – Jogos Reduzidos e Condicionados no Futebol*. Lisboa: PrimeBooks

Cruz, J. (1997). Fatores motivacionais no esporte infantil e aconselhamento psicológico para treinadores e pais. In J. Cruz (Ed.), *Sports Psychology* (pp. 147-176). Madri: SínSousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D. e Viladrich, C. (2006). Avaliação comportamental e programa de aconselhamento personalizado (PAPE) para treinadores de jovens atletas. *Jornal de Psicologia do Esporte*, 15 (2), 263-278.tese.

Dellal, A., Lago-Penas, C., Wong, D. P., & Chamari, K. (2011). Effect of the number of ball contacts within bouts of 4 vs 4 small-sided soccer games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6, 322-333.

_____. Futebol e ciência: ciência e futebol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, v.7, n.40, 2001.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do desporto*, 1 (1), 57-64.

Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports medicine*, 41(3), 199-220.

Lança, R. (2012). *Como formar equipas de elevado desempenho*. Lisboa: Escolar Editora.

Matveev, L. (1991). *Fundamentos do Treino Desportivo*. Lisboa: Livros Horizontes

Pinheiro., & Batista, B. (2013). Modelo de Jogo: Eixo Nuclear do processo de treino em desporto. *Revista Eletrónica de Desporto e Atividade Física – REDAF*, 6(2)

Pinheiro, V. (2017). A observação e análise no contexto do futebol: A importância de avaliar o comportamento do treinador. Comunicação apresentada no Sport Science Day do Benfica Lab. Caixa Futebol Campus

Platanov (2001). *Teoria general el entrenamiento desportivo*. Barcelona: Editorial Paido Tribo.

Queiroz, C. (1986) *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: FPF

ROMERO CERESO, C. Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, v.5, n.19, 2000.

Ruivo, R. (2015) *Manual de Avaliação e Prescrição do Exercício*. Lisboa: Editorial SELF

Sáenz-López, P., Ibáñez, S., Giménez, J., Sierra, A. e Sánchez, M. (2005) Características multifatoriais no processo de desenvolvimento do prazer masculino especialista em basquete na Espanha. *Revista Internacional de Psicologia do Esporte*, 36 (2), 151-171. Sáenz-López, P., Jiménez, A., Giménez, FJ e Ibáñez, S. (2007). A autopercepção de jogadores experientes de basquete sobre seus processos de treinamento. *Cultura, Ciência e Esportes*, 7 (3), 35-41.

Santos, V. (2017) *Educar o Sonho – Ética e envolvimento parental na prática desportiva*. Lisboa: Chiado Editora

TANI, G. Aprendizagem motora e esporte de rendimento: um caso de divórcio sem casamento. In: BARBANTI, V.; BENTO, J.O.; MARQUES, A.T., AMADIO, A.C. (Eds.). *Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde*. São Paulo: Manole, 2001. p.145-62.



Tobar, J. (2018). *Periodização Tática – Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino de Futebol*. Lisboa : PrimeBooks – Sociedade Editorial, Lda.

Vásquez, A. (2015). *Futbol: del análisis del juego a la edición de informes técnicos* (3ª ed.). Pontevedra: MCSports.

Ventura, N. (2011). *A Influência do Scouting na Preparação de um Microciclo no Treino de Futebol – Um Estudo Centrado no Pensamento do Treinador*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH – UTL.

Anexos

Microciclo Padrão

UT - 1

Plano de Treino

Nº Jogadores 22	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 30-09-2019, segunda-feira	Hora 18:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 4
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Varas Mecos Coletes Arcos	Jogo Lúdico Técnica individual Coordenação/Velocidade Finalização	Alegria e Espírito de Equipa Passe (rasteiro/meia altura) Recepção (peito/coxa) Circuito de obstáculos/coodenação Remate e controle de bola	

● Unidade de Treino nº 1

	Objetivo(s) específico(s)	60m
	Passe (rasteiro/meia altura) Cabeceamento Recepção (peito/coxa) Circuito de Obstáculos Remate	tempo
	Descrição e Organização Metodológica	24
	Jogo Lúdico - Lagarta Técnica individual Coordenação/Velocidade Finalização	número
		Meio Campo
		espaço

Observações/balanco

Alegria no treino, bom espírito entre todos.
Algum excesso de brincadeira e de falta de concentração no treino.
Pouca percentagem de golos marcados na finalização.

UT - 2

DT Atlético Clube da Malve.
www.dossierdotreinador.com

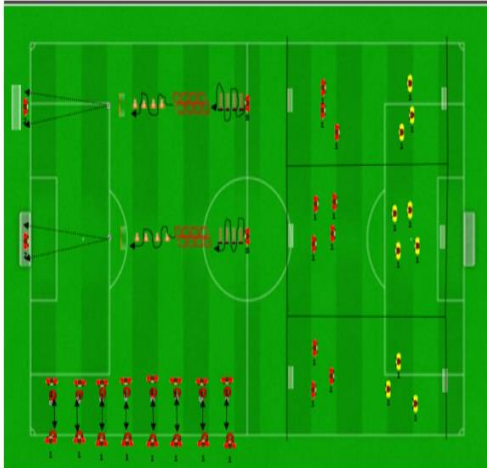
Plano de Treino
2

Plano de Treino

Nº Jogadores 20	Microciclo 2	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 02-10-2019, quarta-feira	Hora 18:30	Clima Quente sem chuva	Volume 4

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Mecos Cones Varas Bolas Mini-Balizas Coletes Barreiras	COORDENAÇÃO TÉCNICA INDIVIDUAL FINALIZAÇÃO JRC	Passe/Receção Circuito (corrida lateral/multi-saltos, contornar obstáculos) com remate Competitivo (2 toques/3 toques/livre)

● Unidade de Treino nº 2

	Objetivo(s) específico(s) Passe/Receção Corrida lateral, Multi-saltos 3X3 E 4x4	60m tempo
	Descrição e Organização Metodológica Técnica individual Coordenação motora Finalização JRC	20 número
		Meio Campo espaço

Observações/balanco

Primeiro treino da época.
Deu para perceber que muitos dos atletas têm dificuldades coordenativas e de técnica individual, seja no controlo da bola seja no passe e receção da mesma.

UT - 3

DT Atlético Clube da Malve.

www.dossierdotreinador.com

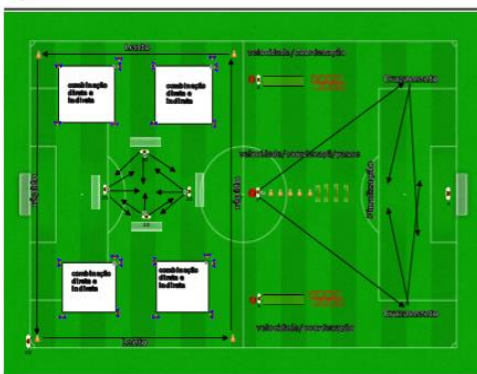
Plano de Treino

3

Plano de Treino

Nº Jogadores 24	Microciclo 3	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 03-10-2019, quinta-feira	Hora 18:30	Clima Quente sem chuva	Volume 4
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Cones Bolas Aros Escadas Pinos Mecos Balizas	Resistência Passe/Recepção orientada Velocidade e coordenação Finalização	Corrida continua/intervalados Passe/Recepção orientada Circuito de velocidade coordenativa Remate de Primeira	

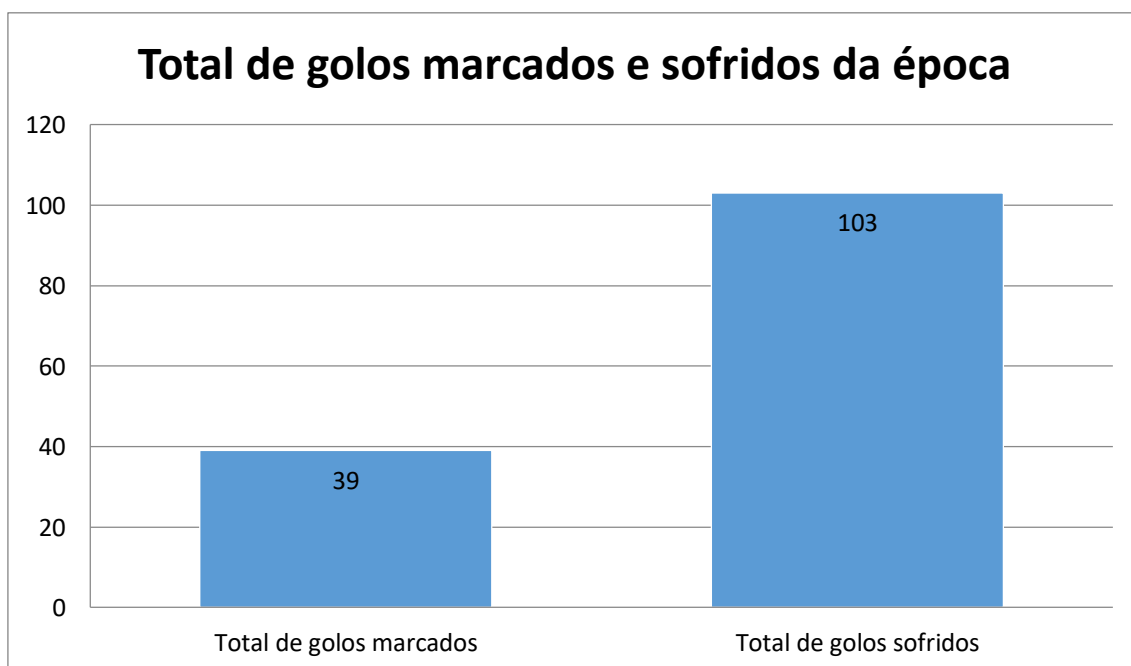
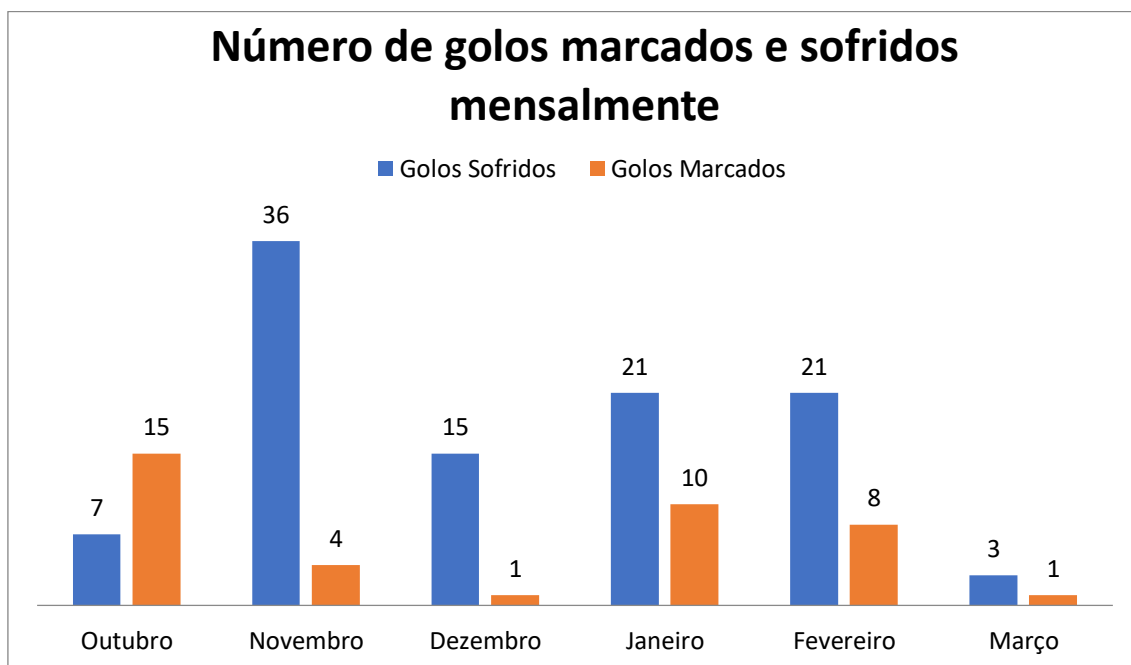
● Microciclo nº 3

	Objetivo(s) específico(s)	65
	Corrida continua/intervalados Passe/Recepção orientada Circuito de velocidade coordenativa Remate de Primeira	tempo
	Descrição e Organização Metodológica	24
	Corrida continua 10m Hidratação e pausa 5m Intervalados 10m Pausa/ Hidratação e Alongamento 5m Combinação direta e indireta 12m Finalização e Circuito de Velocidade Coordenativa 13m Abdominais 7m Retorno à calma 3m Hidratação e alongamentos 5m	número
		Meio Campo espaço

Observações/balanço

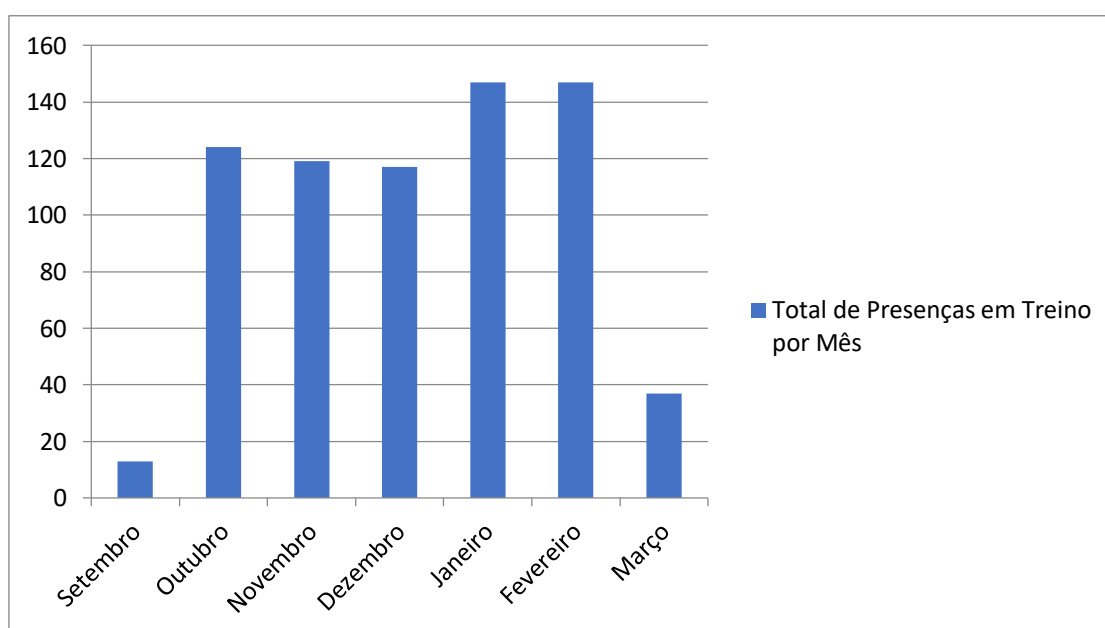
Dificuldade de alguns atletas em acompanhar o restante grupo na fase inicial do treino.
Muita dificuldade em matar o foco
Bom aproveitamento na finalização

Gráficos

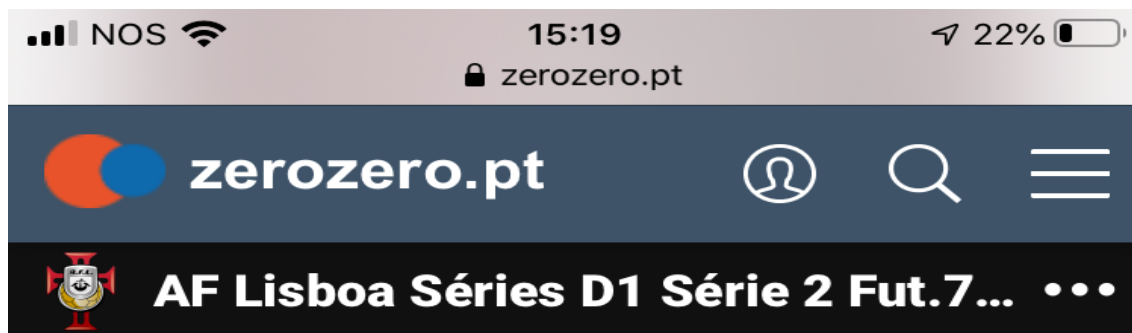


Mapa de Assiduidade

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março
Atleta 1	I						
Atleta 2	I						
Atleta 3	I						
Atleta 4	I						
Atleta 5	I						
Atleta 6	I						
Atleta 7	I						
Atleta 8	I						
Atleta 9	I						
Atleta 10	I						
Atleta 11	I						
Atleta 12	I						
Atleta 13	I						



Classificação



CLASSIFICAÇÃO



		P	J	V	E	D	GM	GS
1	Sacavenense C	42	15	14	0	1	121	13
2	Ponte Frielas B	34	15	11	1	3	63	29
3	FC Alverca	33	14	11	0	3	75	28
4	Vilafranquense	33	15	11	0	4	72	38
5	Alenquer e Benfica	30	14	10	0	4	67	47
6	União Atalaia	27	15	8	3	4	41	37
7	Arrudense	27	15	9	0	6	44	32
8	At. Povoense	19	15	6	1	8	45	42
9	Juventude Castanheira	16	14	5	1	8	63	53
10	Carregado	10	15	3	1	11	26	48
11	At. Malveira B	7	15	2	1	12	20	96
12	Monte Agraço	3	15	1	0	14	19	114
13	Santa Iria B	2	15	0	2	13	17	96

Fotos



Primeira vitória da Época – ADC VS **ACM** / Resultado: 2-4



Segunda vitória da Época – **ACM** VS MA FC / Resultado: 5-1



FCA VS ACM / Resultado: 11-0



ACM VS UDV / Resultado: 1-7