



# **Instituto Superior de Ciências Educativas**

**Mestrado em Treino Desportivo: especialização em futebol ou futsal**

**Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de mestre pelo Instituto Superior de Ciências Educativas**

**Equipa de Iniciados (sub-14) da E.F. Belém**

**Época 2018-2019**

**Orientador Académico**

Professor Doutor Valter Pinheiro

Nuno Gonçalves

2020

# Índice

Objectivos.....	4
Objectivos Gerais.....	4
Objectivos Específicos.....	4
Revisão da Literatura.....	5
Periodização do treino.....	5
O Microciclo de treino.....	6
O Modelo de Jogo.....	7
Jogos Reduzidos e Condicionados.....	8
Observação e Análise do Jogo.....	9
O comportamento do treinador em Treino e em Competição.....	10
Descrição do Contexto.....	12
Clube e História.....	12
Escalão e Campeonato.....	12
Equipa Técnica.....	13
Análise do Contexto Inicial.....	15
Avaliação Inicial dos Atletas.....	15
Pontos Positivos e Negativos da Equipa.....	18
Pontos Fortes e Fracos do Estagiário.....	18
Microciclos.....	19
Período Preparatório.....	19
Período Competitivo.....	25
1ª fase.....	25
2ª fase.....	44
Discussão.....	58
Conclusão.....	66
Referências bibliográficas.....	68

# RESUMO

Este relatório de estágio foi elaborado no âmbito do Estágio do Mestrado em Treino Desportivo: Futebol do Instituto Superior de Ciências Educativas.

O meu estágio foi realizado na equipa de sub-14 (geração de 2005) da Escola de Futebol “os Belenenses” do Estádio do Restelo. Durante a elaboração do mesmo, propus-me a atingir certos objetivos de carácter geral: desenvolver competências enquanto treinador de futebol, desenvolver a capacidade de observar e analisar jogos de futebol e usar o conhecimento científico para potenciar o desenvolvimento dos atletas nas sessões de treino e no jogo. Em relação aos objetivos específicos propostos, estes foram: desenvolver uma boa relação profissional e pessoal com os elementos da equipa técnica e da estrutura do clube, saber lidar e gerir conflitos e expectativas numa equipa de futebol, potenciar o desenvolvimento dos jogadores nas vertentes física, técnica, tática e psicológica, aperfeiçoar a capacidade emitir feedbacks pedagógicos e melhorar a minha capacidade de comunicação, de modo a que permita uma melhor interação com os atletas e encarregados de educação.

De um modo geral, sinto-me extremamente realizado por ter conseguido atingir os objetivos a que me propus no início da época desportiva, tanto nas questões relacionadas com o treino e jogo, assim como nas questões relativas a relações interpessoais do “triângulo” equipa técnica-atletas-encarregados de educação.

# OBJETIVOS

## Objetivos Gerais

- Desenvolver competências enquanto treinador de futebol;
- Desenvolver a capacidade de observar e analisar jogos de futebol;
- Usar o conhecimento científico para potenciar o desenvolvimento dos atletas nas sessões de treino e no jogo;

## Objetivos Específicos

- Desenvolver uma boa relação profissional e pessoal com os elementos da equipa técnica e da estrutura do clube;
- Saber lidar e gerir conflitos e expectativas numa equipa de futebol;
- Potenciar o desenvolvimento dos jogadores nas vertentes físicas, técnicas, táticas e psicológicas;
- Aperfeiçoar a capacidade emitir feedbacks pedagógicos;
- Melhorar a minha capacidade de comunicação, de modo a que permita uma melhor interação com os atletas e encarregados de educação;

# REVISÃO DA LITERATURA

## Periodização do Treino

Ao longo dos anos, foi possível verificar uma evolução considerável em diversas componentes, orientadas para o aumento de rendimento dos atletas e das equipas. Desde questões relacionadas com o treino, passando pela observação e análise e até mesmo a estudos relacionados com o comportamento do treinador em diversos momentos, verificou-se uma crescente preocupação e procura na melhoria de todos os fatores que poderiam estar relacionados com o sucesso individual e coletivo das equipas.

Um desses pontos foi claramente a Periodização do Treino e, segundo Pinheiro et al (2018), Lev Matveev “foi um dos primeiros autores a ousar aventurar-se na conceptualização dos principais pressupostos teóricos que suportam o treino desportivo” e onde este autor “dividia a época desportiva em três grandes períodos, designadamente, Período Preparatório, Período Competitivo e Período Transitório”. No entanto, para o autor Lev Matveev, o Período Preparatório tinha como foco inicial o desenvolvimento geral das qualidades físicas que iriam suportar as exigências do Período Competitivo, o que na verdade “é um modelo que responde cabalmente às idiosincrasias dos desportos individuais, porquanto nos mesmo é possível a existência de um elevado tempo de período preparatório e um tempo reduzido de período competitivo. Todavia, (...) no âmbito dos de desportos coletivos, como é o caso do futebol, na medida em que os períodos preparatórios são substancialmente mais reduzidos, o período competitivo é significativamente mais alargado e as exigências táticas reclamam um labor diferente”, de acordo com Pinheiro et al (2018). Reforçando esta ideia, sendo os desportos coletivos, desportos com estruturas de rendimentos complexos, percebeu-se que os modelos de periodização clássicos eram bastante limitados pois dava-se primazia a estruturas de planeamento com base no desenvolvimento das capacidades condicionantes como força e a velocidade, segundo Almeida (2008). Sendo assim, na perspetiva de Pinheiro et al (2018), o Período Preparatório deverá atender ao desenvolvimento de três eixos diferenciados, designadamente, Eixo Fisiológico, Eixo Tático e Eixo de Coesão Grupal. Isto vai ao

encontro do autor Castelo (1994), que refere que nos jogos desportivos coletivos, o desenvolvimento das equipas não vai ser condicionado nem melhorado pela dimensão física, mas sim pela interação das componentes físicas, técnicas e psicológicas juntamente com a dimensão tática. O autor menciona ainda que não se deve separar nenhuma das dimensões durante os exercícios nos treinos.

Como tal, é possível verificar que existe uma evolução no Período Preparatório do treino de futebol, uma vez que este período era antigamente baseado no modelo de Lev Matveev, que dividia a Pré-época (como é vulgarmente conhecida) em 2 Etapas: Preparação Geral e Preparação Específica, descurando as questões táticas e de coesão grupal.

### Microciclos de Treino

Quando se fala de preparação dos atletas, seja no período preparatório ou competitivo é impossível dissociar de um tema: Microciclos de treino. Embora todos nós, enquanto treinadores de futebol, estejamos, de uma forma geral, cientes do que representa, muitas vezes o seu significado ou definição não é consensual. Segundo Platanov (2001), citado por Pinheiro et al (2018), denomina-se microciclo a uma série de sessões realizadas durante vários dias e que asseguram a consecução conjunta dos objetivos de uma dada etapa de treino e que podem ir de 3-4 dias até 10-14 dias. Todavia, o autor refere que 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. Neste sentido é possível afirmar que o microciclo, normalmente, é algo estruturado e que ocorre durante uma semana, na maioria dos casos. No entanto, como o treinador de futebol profissional Jorge Simão referiu, citado por Pinheiro et al (2018), “nós falamos tanta vez nos cursos em microciclo padrão e eu digo-vos que esqueçam o microciclo padrão, pois isso não existe e quanto mais alto for o nível pior é, porque não há padrão nenhum. Jogamos de três em três dias, a seguir é dois, a seguir é quatro, a seguir é seis... não há padrão nenhum”. Ou seja, apesar de muitas vezes o microciclo ser totalmente planeado e estruturado e quase sempre com a mesma duração (principalmente nos escalões de formação e nos escalões séniores não profissionais), é preciso ter em conta o contexto onde estamos inseridos, uma vez que a sua duração pode mudar constantemente e, conseqüentemente, o seu conteúdo. No que toca aos tipos de Microciclo, Pinheiro et al (2018) referem que existem os seguintes tipos de microciclo que devem ser usados no contexto do futebol atual: Microciclo de Adaptação ao Esforço (utilizado na 1ª semana após o período de férias, com a finalidade de acomodar progressivamente os atletas ao esforço), Microciclo Uni Competitivo/Padrão (são os mais usados e traduzem-se num conjunto de Unidades

de Treino, culminando com um jogo no final de semana), Microciclo Pluri Competitivo (caracteriza-se por ter 2 momentos competitivos na mesma semana) e Microciclo Extraordinário (acontecem com menor frequência e realizam-se nos períodos em que há paragens do campeonato). Contudo, seja qual for o tipo de microciclo utilizado, todos têm o objetivo de preparar os jogadores para interpretar e cumprir com aquele que é o Modelo de Jogo da equipa. Para Ancelloti (2013), “uma correcta programação confere grande eficácia ao trabalho.” O autor indica ainda os pontos gerais que um planeamento deve ter: um objectivo claro (jogo da equipa), uma correcta preparação do macrociclo anual de toda a época desportiva, uma planificação dos métodos de treino a serem utilizados e uma programação da sessão de treino que esteja de acordo com o número de jogadores disponíveis. Ainda sobre este tema, o autor Aroso (citado por Barbosa 2014), afirma que é através do treino que se constrói a forma de jogar pretendida.

### Modelo de Jogo

Assim como a definição exata de microciclo de treino, o Modelo de Jogo é algo que facilmente confundido pelas pessoas que usam este termo, como afirmam Pinheiro e Baptista (2013): “há quem confunda Modelo de Jogo com Sistema Tático ou até mesmo com Esquemas Táticos, revelando uma grande confusão conceptual”. Os autores Magalhães e Nascimento (2010) corroboram com esta afirmação, referindo que “por vezes ainda se confunde Modelo de Jogo com o sistema tático que uma equipa assume, no entanto, os sistemas (estruturas), são apenas um elemento constituinte do modelo e devem ir ao encontro dos princípios de jogo definidos”. Contudo, existem autores que dão a sua definição sobre aquilo que é o Modelo de Jogo: Curado (2012), citado por Pinheiro et al (2018), afirma que a concepção de jogo é verdadeiramente propriedade pessoal de cada treinador, constituindo-se como imagem de marca. Os autores Pinheiro et al (2018) afirmam que “o Modelo de Jogo poderá ser entendido como uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador, cruzando as características dos jogadores, a cultura do clube e do país, redundando de uma forma sui generis de abordar os 4 momentos de jogo... O importante é que o modelo escolhido seja passível de operacionalizar e concomitantemente conduzir a equipa para a consecução dos objetivos delineados”.

O modelo de jogo escolhido pelo treinador deve ser repetido durante vários treinos de forma a promover a ação tática adequada da equipa durante o jogo. Esse mesmo modelo deve ser treinado em situação de jogo (desde jogos amigáveis ou jogos

entre os jogadores titulares e suplentes), em situação de treino ou até mesmo numa sessão de treino teórico, segundo Kautzner e Junior (2014).

Ainda sobre este tema, Oliveira (2004) refere que o Modelo de Jogo também deve ser entendido como um sistema dinâmico que apresenta constante variabilidade para desenvolver criatividade dentro do mesmo e permitir aos potenciais talentos evoluírem para níveis de complexidade mais elevados, sem perda de identidade.

### Jogos Reduzidos e Condicionados

Um possível e competente método para trabalhar os aspetos do Modelo de Jogo é a utilização de Jogos Reduzidos e Condicionados durante as sessões de treino . Esta afirmação é reforçada pelos autores Pinheiro et al (2018) , que afirmam que os Jogos Reduzidos e Condicionados se assumem como uma excelente ferramenta de treino, na medida que possibilitam numa mesma tarefa o trabalho tático, acoplado ao desenvolvimento técnico e físico, revelando desta forma um elevado efeito de transição para a competição. Castelo (2003) refere que os comportamentos tático-técnicos mais utilizados pelos jogadores durante um jogo de futebol, são a recepção e o passe. Deste modo, o mesmo autor frisa que os exercícios de manutenção de posse de bola são constituídos por um largo espectro de situações possíveis de conceptualizar, através dos quais se procura atingir uma maior segurança na manutenção da posse de bola em termos individuais e colectivos através da utilização sistemática dos seguintes fatores: tempo, espaço, numérico, técnico e instrumentais. Castelo (2003) menciona ainda que, “os exercícios para a manutenção da posse de bola estabelecem-se como meios gerais de preparação específica dos jogadores e equipa. Estes exercícios são caracterizados pela possibilidade de se criarem condições que objetivem resoluções táticas pelo lado da segurança, isto é, haver um esforço coletivo, que impedindo de atacar a baliza adversária ou não havendo condições favoráveis para o fazer, é preferível manter a posse de bola do que correr o risco de “entregá-la” ao adversário de forma extemporânea e irrefletida”. Para além de potenciar o trabalho técnico e tático, os jogos reduzidos condicionados também podem servir como instrumento de melhoria física e motora, uma vez que os autores Allen et al (1998), ao compararem jogos de 5x5 e 11x11, verificaram que nos jogos de 5x5 as alterações na frequência cardíaca foram significativamente superiores. Corroborando com esta ideia, Katis e Kellis (2009) num estudo com jovens futebolistas, analisaram que os jogos de 3x3 permitem um melhor estímulo de treino para o desenvolvimento das capacidades motoras e também das capacidades técnicas do

que o 6x6. Ainda, Queiroz (1986) considera os Jogos Reduzidos como situações lúdicas, motoras e desportivas que englobam todos os fatores que participam no jogo real, de uma forma mais simplificada, contemplando a possibilidade de tomada de decisão, conjecturando uma enorme ligação aos problemas de jogo, compreendendo a presença do adversário e aplicação de alguns constrangimentos.

### Observação e Análise do Jogo

Outro tema que cada vez mais assume um papel preponderante na preparação e melhoria do rendimento dos atletas e das equipas é a Observação e Análise do Jogo. Segundo Garganta (2001), o estudo do jogo a partir da observação do comportamento dos jogadores e das equipas não é recente, tendo emergido a par com os imperativos da especialização, no âmbito da prestação desportiva. O mesmo autor refere que existem várias denominações em relação a este tema, entre as quais se destacam: observação do jogo (*game observation*), análise do jogo (*match analysis*) e análise notacional (*notational analysis*). No entanto, a denominação mais usada é análise de jogo (*match analysis*). Toda esta análise de jogo e performance desportiva é utilizada para fornecer aos treinadores, atletas e dirigentes, informação válida, exata e fiável acerca da performance (O'Donoghue, 2015). Para observar e analisar o jogo, treinadores, analistas e investigadores podem optar por três tipos de observação: direta; indireta; e mista (Pinheiro et al, 2018). Os mesmos autores referem que a observação direta é efetuada no local onde decorre o momento competitivo e que é considerada vantajosa por propiciar uma observação *in loco*, o que permite um conhecimento aprofundado sobre o jogo na sua globalidade. No que se refere à observação indireta, os mesmos autores afirmam que esta é realizada com base em imagens de vídeo, contribuindo para uma análise mais pormenorizada em determinados aspetos a observar, pois as imagens podem ser visualizadas tantas as vezes quanto as necessárias. No entanto, o observador fica condicionado à qualidade das imagens existentes. Ainda assim, o vídeo é uma excelente ferramenta para obter informação e fornecer feedback aos jogadores. Esta ferramenta permite ao treinador através da filmagem cortar clips de vídeo e mostrá-los aos seus jogadores para tentar esclarecer os seus papéis dentro da equipa ou para corrigir eventuais erros (Riley, 2005). Relativamente à observação mista, os mesmos autores afirmam que engloba os dois tipos de observação supramencionados (observação direta e indireta) e que este é tipo de observação mais utilizado e, acima de tudo, considerada a observação ideal. Reforçando esta ideia, este é o tipo de observação mais rigoroso e que permite uma melhor identificação das características do adversário, pois permite conjugar as principais vantagens da observação direta e indireta, segundo Sampaio (1997), citado por Ventura (2013).

Em relação ao planeamento e organização das sessões de treino, a observação e análise também tem um papel importante a desempenhar, como referem Barris e

Button (2008). Para Vázquez (2015), citado por Pinheiro et al (2018), “a observação e análise sobre a própria equipa ou equipa adversária, pode contribuir para aperfeiçoar os programas de treino.” Neste sentido, Vitória (2015), citado por Pinheiro et al (2018), afirma que o trabalho a realizar ao longo do microciclo assenta em dois pilares essenciais: análise da prestação da equipa no jogo anterior (pontos fortes e fracos); adversário e contexto do jogo seguinte, com base nestes pressupostos define o trabalho a desenvolver. Assim sendo, é possível afirmar que a Observação e Análise deve ser uma ferramenta cada vez mais utilizada, com vista a melhoria individual e coletiva da equipa, assim como preparação para os momentos competitivos.

### *O Comportamento do Treinador em Treino e em Competição*

Outro ponto importante de referir é a avaliação e treino do comportamento do treinador. O comportamento do treinador de futebol é de facto um dos principais pilares que suportam a eficiência e eficácia do treino desportivo, na medida em que cabe a este profissional a hercúlea tarefa de planear e preparar todo o labor que conduzirá a equipa para a obtenção do resultado que desejam. Segundo Brandão e Carchan (2010) o comportamento do treinador e a sua capacidade de comunicação são importantes para uma liderança efetiva. Neste sentido, é proposto por Pinheiro (2017) o Mate (Método de Avaliação do Treinador e do Exercício) que tem como finalidade avaliar o comportamento do treinador em diferentes âmbitos de intervenção. Para realizar o Mate, o autor propõe o uso de diferentes instrumentos: através da filmagem do treinador em treino e em competição, o mesmo terá acesso ao seu comportamento no contexto real de atuação, conhecendo a forma como atua perante diferentes cenários, o que, em muitos casos, poderá contrair a percepção que o treinador tem de si mesmo. Outro instrumento proposto pelo autor é a realização de um questionário sobre a percepção que os atletas têm do comportamento do treinador, que poderá constituir-se como um excelente relatório com informações valiosas para o treinador. Outro parâmetro a ter em conta é a escolha do avaliador do treinador, uma vez que na opinião do autor, a função de avaliador do treinador deverá estar a cargo de um elemento com experiência no contexto de treino desportivo, porque não se preconiza a avaliação apenas de aspetos de liderança e comunicação, mas de elementos de cariz técnico que não podem ser avaliados por alguém que não os domine. Assim sendo, independentemente do método que se utilize para proceder à avaliação do comportamento do treinador, o mais importante é levar a cabo este procedimento, porquanto do mesmo poderá resultar uma melhoria substancial da eficácia da prática do treinador. Ainda sobre este assunto, Coté et al (2007),

referem que o treinador excelente é aquele que desenvolve as suas competências tendo em conta o contexto em que trabalha, pois as diversas etapas de desenvolvimento exigem uma intervenção diferenciada.

# Descrição do contexto

## CLUBE E HISTÓRIA

Como consequência do aumento de atletas a juntarem-se ao Clube de Futebol “Os Belenenses” e da forte aposta do clube nos escalões de formação de futebol, eis que na época desportiva de 2014/2015 surge a Escola de Futebol de Belém Associação. Numa altura em que o Clube de Futebol “Os Belenenses” se reafirma como um dos melhores clubes de futebol de formação no panorama distrital e nacional e, como tal, o rigor da seleção dos atletas que integram estas equipas aumenta exponencialmente, impossibilitando muitos atletas de defenderem o emblema do clube. No entanto, devido ao crescente de interesse de inúmeros atletas de quererem praticar futebol no Restelo e de modo a incluir todos os atletas interessados, foi criada a E.F. Belém (como é conhecida). Nestes poucos anos de atividade, a E.F. Belém já conta com cerca de 1000 atletas espalhados por diversas escolas de futebol no distrito de Lisboa e Setúbal e subiu à I Divisão Distrital no escalão de Iniciados e Juvenis. Mais importante, conseguiu espalhar e transmitir os valores e a mística de um histórico do futebol Português criando um “vínculo” com cada um desses atletas e respetiva família.

## ESCALÃO E CAMPEONATO

A equipa onde o meu estágio será realizado é a equipa de Sub-14 (nascidos em 2005) da EF Belém Estádio. Este grupo é constituído por cerca de 40 atletas e vai disputar 2 competições: Campeonato Distrital de Iniciados 2ª Divisão e Campeonato Distrital “C1”. O campeonato onde irei focar o meu relatório de estágio é o Campeonato Distrital “C1”, uma vez que será o nosso campeonato prioritário e onde iremos ter objetivos classificativos mais ambiciosos. No entanto, irei participar também diversas vezes no Campeonato Distrital de Iniciados 2ª Divisão, para observar e acompanhar o maior número possível dos atletas. É importante referir que o Campeonato Distrital “C1” disputa-se sábados à tarde, enquanto que o Campeonato Distrital de Iniciados 2ª Divisão realiza-se aos Domingos de manhã e que os grupos que integram esses campeonatos não são “fechados”. Ou seja, os jogadores tanto podem ser escolhidos para competir Sábado ou Domingo (e às vezes os dois dias), consoante as decisões e convocatórias feitas pela equipa técnica.

## EQUIPA TÉCNICA



Nome: Nuno da Silva Gonçalves

Data de Nascimento: 24/03/1989

Formação: Licenciatura em Educação Física e Desporto pela ULHT; Mestrando em Treino Desportivo pelo ISCE; Treinador Grau I UEFA C;

Experiências anteriores: A.C. Cacém ; C.F. “Os Belenenses”;

Função: Subcoordenador E.F. Belém Estádio; Coordenador do escalão de sub-14 e treinador responsável pelo campeonato Distrital Iniciados “C1”



Nome: Rodrigo Gamito Pereira

Data de Nascimento: 10-03-1995

Formação: Licenciatura em Ciências do Desporto e Mestrado em Treino Desportivo pela FMH; Treinador Grau II UEFA;

Experiências anteriores: C.F. “os Belenenses”; S.L. Benfica;

Função: Responsável pelo campeonato Distrital Iniciados 2ª Divisão;



Nome: Diogo Manuel Guimarães Martins

Data de Nascimento: 14-03-1991

Formação: Atualmente realiza estágio de Grau I UEFA C pela A.F.S;

Experiências anteriores: G.S. Sacavenense

Função: Treinador-adjunto e Observação e Análise dos adversários;



Nome: Renato dos Santos Macedo

Data de Nascimento: 01-01-1988

Formação: Atualmente realiza o estágio de Grau II UEFA B pela A.F.S.;

Experiências anteriores: C.D. Lajense; U.D. Ponte Frielas;

Função: Responsável pelo campeonato Distrital Iniciados 2ª Divisão; Responsável pela observação e análise das equipas adversárias;



Nome: Ricardo Nuno Oliveira Talhadas

Data de Nascimento: 23-10-1995

Formação: atualmente frequenta a Licenciatura em Ciências do Desporto pela FMH;

Experiências anteriores: E.F. Belém ;

Função: Treinador-Adjunto



Nome: Fábio dos Santos Arsénio

Data de Nascimento: 05-03-1989

Formação: Licenciatura em Gestão Desportiva pela FMH; Frequenta o curso de Treinadores Grau I UEFA C pela A.F.S.;

Experiências anteriores: G.D.R. Fontaínhas; Dragon Force; C.F. “os Belenenses”;

Função: Treinador de Guarda-Redes

# Análise do Contexto Inicial

## Avaliação individual dos atletas

Nome	Posição	Pé Preferencial	Nível de Aptidão	Avaliação Física	Avaliação Tática	Avaliação Técnica	Avaliação Psicológica
Afonso Grilo	Defesa Direito	Direito	B	Atleta de Estatura Baixa e Veloz	Excelente Reação à Perda de Bola	Boa Capacidade de Passe	Atleta Resiliente
Alexandre Boura	Ponta de Lança	Direito	A	Atleta de Estatura Alta e Forte	Realiza bem o apoio frontal e boa compreensão do posicionamento no processo ofensivo	Boa Capacidade de Remate	Atleta com Perfil de Líder
Antonio Vitorino	Defesa Direito	Direito	B	Atleta de Estatura Média e Veloz	Muito bom no momento de transição defensiva	Boa Capacidade de Desarme	Atleta Disciplinado
Bernardo Manaca	Defesa Esquerdo	Esquerdo	B	Atleta de Estatura Média e Resistente	Realiza bem a contenção e coberturas defensivas mas tem dificuldades nas bolas aéreas	Boa Capacidade de Desarme	Atleta Disciplinado
Daniel Oliveira	Extremo	Direito	A	Atleta de Estatura Alta e Veloz	Bom a decidir situações de 1x1 e nos movimentos de ruptura	Boa Capacidade de Drible	Atleta Empenhado
David Marques	Médio Defensivo	Direito	A	Atleta de Estatura Alta e Resistente	Realiza bem as coberturas defensivas e decide bem no momento de transição ofensiva	Boa Capacidade de Passe Longo	Atleta Empenhado
Detroyat Elliott	Médio Centro	Direito	A	Atleta de Estatura Média e Resistente	Boa Tomada de Decisão e Compreensão dos Momentos de Jogo	Boa Capacidade de Remate e de Passe Curto	Atleta Empenhado
Diego Fortes	Ponta de Lança	Direito	A	Atleta de Estatura Alta e Veloz	Bom nos movimentos de rotura e Reação à Perda de Bola	Boa Capacidade de Remate	Atleta Esforçado
Diogo Bastos	Defesa Direito	Direito	B	Atleta de Estatura Alta e Resistente	Forte na contenção mas tem de melhorar o controlo de profundidade	Pouca Capacidade de Cruzamento	Atleta Empenhado
Diogo Marques	Médio Defensivo	Direito	A	Atleta de Estatura Baixa e Pouco Resistente	Excelente capacidade de tomada de decisão mas deve melhorar o seu posicionamento quando está fora do centro de jogo	Boa Capacidade de Passe	Atleta Esforçado
Diogo Nunes	Defesa Central	Direito	C	Atleta de Estatura Média e Pouco Resistente	Dificuldades no controlo da profundidade e em realizar coberturas defensivas	Pouca Capacidade de Passe	Atleta Empenhado
Diogo Tavares	Extremo	Direito	B	Atleta de Estatura Baixa e Veloz	Boa reação à perda de bola mas deve melhorar a tomada de decisão	Boa Capacidade de Passe Curto	Atleta Resiliente
Duarte Martins	Médio Defensivo	Direito	B	Atleta de Estatura Média e Resistente	Bom a realizar contenção e cobertura defensiva mas deve melhorar a tomada de decisão no momento de transição ofensiva	Boa Capacidade de Desarme	Atleta Empenhado
Edgar Bolas	Médio Centro	Direito	A	Atleta de Estatura Média e Resistente	Boa tomada de decisão com e sem bola e compreensão dos momentos de jogo	Boa Capacidade de Remate Longo	Atleta com Perfil de Líder

Francisco Degiorgi	Médio Centro	Direito	A	Atleta de Estatura Média e Veloz	Bom nos movimentos de rotura mas deve melhorar a tomada de decisão	Boa Capacidade de Drible	Atleta com Pouca Capacidade de Concentração em Treino
Francisco dos Santos	Extremo	Esquerdo	C	Atleta de Estatura Baixa e Pouco Resistente	Dificuldades na tomada de decisão e na leitura do jogo	Pouca Capacidade de Desarme	Atleta Esforçado
Francisco Silva	Defesa Esquerdo	Esquerdo	B	Atleta de Estatura Baixa e Veloz	Boa Reação à Perda de Bola	Boa Capacidade de Desarme	Atleta Resiliente
Frederico Fonseca	Médio Defensivo	Direito	B	Atleta de Estatura Alta e Pouco Resistente	Bom na ocupação espacial no processo defensivo	Boa Capacidade de Desarme	Atleta Empenhado
Gonçalo Neves	Defesa Central	Direito	C	Atleta de Estatura Média e Pouco Veloz	Grande dificuldade na leitura do jogo	Pouca Capacidade de Passe	Atleta Disciplinado
Henrique Oliveira	Defesa Central	Direito	B	Atleta de Estatura Alta e Pouco Resistente	Bom nas Coberturas Defensivas mas deve melhorar o controlo de profundidade	Boa Capacidade de Desarme	Atleta com Pouco Índice de Trabalho e Concentração
Hugo Lourenço	Ponta de Lança	Direito	B	Atleta de Estatura Média e Pouco Resistente	Bom nos movimentos de ruptura e na reação à perda de bola	Boa Capacidade de Remate	Atleta Esforçado
Hugo Rodrigues	Médio Centro	Esquerdo	B	Atleta de Estatura Baixa e Veloz	Realiza bem movimentações ofensivas e tem uma boa leitura de jogo	Boa Capacidade de Passe	Atleta Esforçado
Ivo Figueiredo	Defesa Central	Esquerdo	A	Atleta de Estatura Alta e	Muito forte na contenção e controlo de profundidade	Boa Capacidade de Desarme	Atleta Resiliente
João Alves	Defesa Central	Direito	C	Atleta de Estatura Alta e Pouco Veloz	Dificuldades na leitura de jogo e na tomada de decisão.	Pouca Capacidade de Passe	Atleta Esforçado
José Dias	Médio Centro	Direito	C	Atleta de Estatura Alta e Pouco Veloz	Dificuldades na reação à perda de bola	Pouca Capacidade de Passe	Atleta com Pouco Índice de Trabalho
Leonardo Tavares	Extremo Esquerdo	Direito	B	Atleta de Estatura Média e Veloz	Muito forte no 1x1 ofensivo mas deve melhorar a tomada de decisão no processo ofensivo	Boa Capacidade de Drible	Atleta com Pouca Capacidade de Concentração
Lourenço Rebelo	Extremo Direito	Direito	B	Atleta de Estatura Média e Veloz	Bom a realizar movimentos de rotura mas deve melhorar a nível da contenção	Boa Capacidade de Cruzamento	Atleta Disciplinado
Lourenço Sereno	Extremo Esquerdo	Esquerdo	B	Atleta de Estatura Baixa e Veloz	Bom a realizar movimentos de rotura e excelente capacidade de leitura do jogo	Boa Capacidade de Drible	Atleta Resiliente
Manuel Rato	Médio Centro	Direito	B	Atleta de Estatura Média e Pouco Resistente	Boa reação à perda de bola	Pouca Capacidade de Passe	Atleta com Pouca Capacidade de Concentração
Martim Moura	Médio Centro	Direito	B	Atleta de Estatura Média e Veloz	Boa tomada de decisão com bola e capacidade de passe mas deve melhorar as abordagens a bolas aéreas	Boa Capacidade de Passe Curto	Atleta Empenhado
Martim Pais	Guarda-Redes	Direito	C	Atleta de Estatura Média	Dificuldades na saída de bola e jogo de pés	Fraco Pontapé de Baliza	Atleta com Pouco Índice de Trabalho e Concentração
Pedro Antero	Guarda-Redes	Direito	A	Atleta de Estatura Média	Boa reposição de Bola Longa	Boa Capacidade de Passe Longo	Atleta Empenhado

<b>Pedro Guerreiro</b>	Defesa Central	Direito	B	Atleta de Estatura Alta e Resistente	Bom nas coberturas defensivas mas deve melhorar capacidade de decisão na 1a fase de construção	Boa Capacidade de Desarme	Atleta com Perfil de Líder
<b>Ruben Fortes</b>	Defesa Direito	Direito	B	Atleta de Estatura Média e Resistente	Bom envolvimento e leitura no processo ofensivo mas deve melhorar no processo defensivo	Pouca Capacidade de Marcação	Atleta com Pouca Capacidade de Concentração
<b>Tiago Barros</b>	Defesa Central	Direito	A	Atleta de Estatura Média e Resistente	Bom nas coberturas defensivas e excelente no controlo da profundidade	Boa Capacidade de Desarme	Atleta Resiliente
<b>Tiago Silva</b>	Defesa Direito	Direito	A	Atleta de Estatura Alta e Veloz	Bom nas Coberturas Defensivas e no 1x1 defensivo	Boa Capacidade de Desarme	Atleta Empenhado
<b>Tiago Sousa</b>	Defesa Esquerdo	Direito	A	Atleta de Estatura Média e Resistente	Bom nas Coberturas Defensivas e Bom Posicionamento Defensivo	Boa Capacidade de Desarme	Atleta Disciplinado
<b>Tomás Governo</b>	Médio Centro	Direito	B	Atleta de Estatura Baixa e Pouco Veloz	Boa tomada de decisão com bola no centro de jogo	Pouca Capacidade de Passe	Atleta Esforçado
<b>Tomás Tavares</b>	Extremo Esquerdo	Esquerdo	B	Atleta de Estatura Alta e Pouco Resistente	Excelente ocupação das zonas de finalização	Boa Capacidade de Remate	Atleta Disciplinado
<b>Vicente Paulo</b>	Guarda-Redes	Direito	C	Atleta de Estatura Média	Dificuldades na Saída de Bola, no jogo de pés e nas bolas aéreas	Fraco Pontapé de Baliza	Atleta com Pouca Capacidade de Concentração

## PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS DA EQUIPA

<b>POSITIVOS</b>	<b>NEGATIVOS</b>
-Organização Defensiva;	-1ª fase de construção;
-Transição Ofensiva;	-Transição Defensiva;
-Equipa disciplinada e motivada para a tarefa;	-Equipa um pouco imatura;
-Bons índices de coesão grupal;	-Equipa com jogadores com níveis de aptidão e compromisso bastante distintos;

## PONTOS FORTES E FRACOS DO ESTAGIÁRIO

<b>FORTES</b>	<b>FRACOS</b>
-Experiência no escalão de Iniciados;	- Dificuldade em alguns momentos fornecer feedback pedagógico;
-Capacidade de instrução e orientação dos exercícios;	- Planeamento das sessões de treino;
- Relação com atletas e Encarregados de Educação;	- Capacidade de realizar uma leitura e análise mais detalhada durante o jogo;
-Motivação para a tarefa;	

# PERÍODO PREPARATÓRIO

## 1º Microciclo (3 de Setembro a 9 de Setembro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"><li>Exercício de melhoramento técnico "Caça-Bolas"</li><li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola</li><li>Torneio Escada de jogos reduzidos</li></ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"><li>Exercício de melhoramento técnico "Quadrado Técnico"</li><li>Exercício de Finalização 1x1</li><li>Exercício de Manutenção de Posse de bola com transição ofensiva</li><li>Jogo Formal</li></ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"><li>Exercício de melhoramento técnico "Rabia" 3x1</li><li>Exercício de jogo reduzido de 3x3 em vagas "Holandês", trabalhando finalização e transição defensiva</li><li>Jogos reduzidos 8x8</li></ul>	JOGO: <ul style="list-style-type: none"><li>Amigável fora de casa - Rio de Mouro</li></ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** No primeiro microciclo procurámos principalmente: 1) estabelecer e definir as regras e normas do treino e 2) conhecer e avaliar o nível de aptidão dos diferentes atletas que começaram a época desportiva connosco, uma vez que foi o primeiro contato entre a equipa técnica e os atletas. Os exercícios de treino foram realizados de forma a que os jogadores tivessem bastante intervenção nos mesmos, de modo a que a avaliação fosse mais rigorosa. Procurámos também, colocar todos os atletas em diferentes contextos e a realizar ações ofensivas e defensivas. A partir deste microciclo, foi possível ter uma ideia, de forma geral, dos pontos fortes e fracos individuais e da equipa.

**Análise do jogo (EFB 4-1 Rio de Mouro):** Relativamente ao jogo-treino, creio que serviu sobretudo para consolidar as nossas ideias em relação aos jogadores/equipa e teve um carácter meramente avaliativo. Foi possível verificar a dificuldade da equipa na 1ª fase de construção, onde por diversas vezes, perdemos a bola no sector defensivo. No entanto, foi possível verificar que a equipa é competente no momento de Organização Defensiva, onde não deu grandes hipóteses para a equipa adversária criar situações de perigo (o golo sofrido foi através de Livre Direto). Outro ponto a frisar, foi a capacidade da nossa equipa em criar situações de golo quando foram solicitadas transições rápidas para o ataque após recuperação de bola. Isto creio que se deveu a 2 fatores: O fato da equipa do Rio de Mouro não ser muito agressiva quando perdia a bola e deveu-se ao fato da nossa equipa, na época anterior, estar habituada a jogar desta forma no momento de Transição Ofensiva.

## 2º Microciclo (10 de Setembro a 16 de Setembro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de jogo reduzido 2x2 em vagas “Holandês”</li> <li>Exercícios de força</li> <li>Exercício de 5x5, campo grande/campo pequeno (trabalhar aproveitamento do espaço e concentração defensiva)</li> </ul>	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoria técnico “Quadrado Técnico”</li> <li>Exercício sectorial de organização defensiva</li> <li>Exercício sectorial para trabalhar 1ª fase de construção</li> <li>Jogo Formal</li> </ul>	FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de velocidade/agilidade e reacção</li> <li>Exercício de jogo reduzido de 3x3 em vagas “Holandês”</li> <li>Exercício de manutenção de posse de bola</li> <li>Jogos reduzidos 8x8</li> </ul>	<b>JOGO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amigável em casa – CF “os Belenenses” (2006)</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** No 2º microciclo pretendemos continuar a avaliação individual e coletiva e ao mesmo tempo começar a trabalhar e retificar alguns pontos fracos identificados, assim como potenciar os pontos fortes. A divisão dos grupos de trabalho foi feita de modo heterogéneo, até porque ainda existia alguma incerteza em relação ao nível de aptidão de alguns atletas (que apareceram para treinar apenas nesta semana). Procurámos aplicar exercícios em espaços reduzidos e com muita intervenção por parte dos atletas. Começámos a trabalhar a 1ª fase de construção, que foi identificado como um momento em que a equipa, de modo geral, tem dificuldades. Neste trabalho, promovemos a saída do pontapé de baliza, através dos centrais que se encontrariam abertos e a dinâmica de aproximação/profundidade dos laterais, conforme a pressão feita ao central com bola.

**Análise do Jogo (EFB 4-2 CFB):** Em relação ao jogo, onde levámos um grupo “misto” sabíamos que íamos jogar num campo pequeno e que íamos defrontar uma equipa com bastante capacidade individual e coletiva, mas que fisicamente seria inferior a nós. A nossa equipa jogou em 1-4-3-3 e o resultado foi uma vitória de 4-2 e creio que os exercícios propostos foram fundamentais para cumprir os objetivos do microciclo e do jogo. Houve uma melhoria considerável na nossa 1ª fase de construção, onde conseguimos transitar para a 2ª fase com muito mais critério e sucesso, comparando com o jogo da semana anterior. Importante referir que, mais uma vez, 3 dos nossos golos foram marcados através de transição rápida para o ataque após recuperação da posse de bola. O outro golo foi obtido através de canto, onde a equipa soube aproveitar o facto de ser claramente mais alta que o adversário.

### 3º Microciclo (17 de Setembro a 23 de Setembro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de jogo reduzido 2x2 em vagas "Holandês"</li> <li>Exercícios de força</li> <li>Exercício de 5x5, campo grande/campo pequeno (trabalhar aproveitamento do espaço e concentração defensiva)</li> </ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoria técnico "Y Técnico"</li> <li>Exercício sectorial de organização defensiva</li> <li>Exercício sectorial para trabalhar 1ª fase de construção</li> <li>Jogo Formal</li> </ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de velocidade/agilidade e reacção</li> <li>Exercício de jogo reduzido de 3x3 em vagas "Holandês"</li> <li>Exercício de finalização</li> <li>Torneio escada de jogos reduzidos 4x4</li> </ul>	FOLGA	JOGO: Amigável em casa - SL Olivais

**Análise do Treino:** Neste microciclo continuamos a trabalhar a nossa 1ª fase de construção, continuando a incidir na dinâmica dos laterais e começámos a introduzir a intervenção dos médios neste momento (movimentações de aproximação ou de afastamento, criando linhas de passe curtas e/ou longas). Começámos, também, a dar mais ênfase ao momento de Organização Defensiva, com maior foco na correção das contenções (sobretudo o posicionamento base), coberturas defensivas, largura com e sem bola e alinhamento defensivo. Devido ao elevado número de atletas que temos em treino, creio que a noção do alinhamento defensivo foi a que menos conseguimos transmitir com sucesso aos atletas, sendo algo a melhorar e a ter em mente no próximo microciclo.

**Análise do Jogo (EFB 3-5 SLO):** Em relação ao jogo disputado, onde levámos um grupo "misto", creio que tivemos 2 partes bem distintas da nossa parte: na 1ª parte, tivemos muito pouco sucesso nas ações trabalhadas neste microciclo, onde falhámos ações técnicas básicas e a equipa teve pouca intensidade e agressividade durante quase todos os momentos de jogo. Na 2ª parte, começámos a acertar e a ter mais ações de sucesso na 1ª fase (nomeadamente, maior envolvimento dos médios, criando mais linhas de passe e soluções ao portador da bola) e acabamos por criar muitas situações de perigo. Contudo, ficou evidente a dificuldade em manter o alinhamento defensivo e o controlo da profundidade.

Fazendo uma retrospectiva deste jogo, creio que poderia ter dado mais feedback prescritivo na 1ª parte, onde deixei os jogadores "à vontade", com o objetivo de avaliar algumas das dinâmicas abordadas neste microciclo. No entanto, quando as coisas começaram a correr mal, creio que poderia ter intervindo mais e será algo a ter em conta no futuro.

#### 4º Microciclo (24 de Setembro a 30 de Setembro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”</li> <li>Exercícios de coordenação</li> <li>Exercício de 5x5, campo grande/campo pequeno (trabalhar aproveitamento do espaço e concentração defensiva)</li> </ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoria técnico “Quadrado Técnico”</li> <li>Exercício sectorial de organização defensiva</li> <li>Exercício sectorial para trabalhar primeira fase de pressão</li> <li>Jogo Formal</li> </ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de velocidade/agilidade e reacção</li> <li>Exercício de jogo reduzido de 3x3 em vagas “Holandês”</li> <li>Exercício de manutenção de posse de bola</li> <li>Torneio escada de jogos reduzidos 4x4</li> </ul>	JOGO: Amigável em casa – Outurela	FOLGA

**Análise do Treino:** Durante este microciclo continuámos a optar principalmente pela aplicação de exercícios em formato de jogos reduzidos e, numa vertente mais “macro”, continuámos o trabalho das dinâmicas coletivas e individuais durante a 1ª fase de construção (onde inserimos e trabalhamos a relação dentro/fora entre o lateral e o extremo). Outro momento trabalhado foi o de Organização Defensiva, em fases distintas: 1) alinhamento defensivo e controlo da profundidade com bola coberta/descoberta (algo que tinha falhado muitas vezes no jogo anterior) e o 1º momento de pressão, onde trabalhámos a envolvimento do avançado, extremos e médios na pressão da 1ª fase de construção do adversário (deixar a equipa sair a jogar pelo central e pressionar, cortando as linhas de passe com o lateral, o outro central e qualquer linha de passe no corredor central).

**Análise do Jogo (EFB 5-0 Outurela):** Em relação ao jogo, creio que foi evidente a evolução dos jogadores nas dinâmicas e componentes trabalhadas, uma vez que executaram bastantes ações de sucesso (por exemplo, transitar da 1ª fase para a 2ª fase, tanto através de jogo interior como exterior, variando o comportamento) e tiveram muito mais critério durante a tomada de decisão (algo que tinha falhado no jogo anterior). Foi um jogo bem conseguido da nossa parte, onde claramente existiram melhorias coletivas e individuais, em relação ao jogo interior. O Outurela procurou muito o jogo direto e transições rápidas para o ataque e a nossa linha defensiva conseguiu controlar muito melhor a profundidade, anulando as ações dos atacantes da equipa adversária. Do ponto de vista pessoal, fui muito mais interventivo neste jogo, procurando sempre corrigir aspetos de ordem tática.

## 5º Microciclo (1 de Outubro a 7 de Outubro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”</li> <li>• Exercício de Manutenção de posse de bola</li> <li>• Exercício de 5x5, campo grande/campo pequeno (aproveitamento do espaço e concentração defensiva)</li> </ul>	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício de melhoramento técnico “Y Técnico”</li> <li>• Exercício sectorial de organização defensiva</li> <li>• Exercício sectorial para trabalhar 1ª fase de construção/momento de pressão</li> <li>• Jogo Formal</li> </ul>	FOLGA	<b>JOGO (Feriado 5 de Outubro):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amigável fora de casa – AD Quinta do Conde</li> </ul>	FOLGA	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo, que se consistiu em apenas 2 unidades de treino, procurámos fortalecer as dinâmicas adquiridas e melhoradas até então (nomeadamente: alinhamento defensivo e controlo da profundidade com bola coberta/descoberta e momento de pressão), continuando a privilegiar os jogos reduzidos e condicionados e o trabalho da 1ª fase de construção (promovendo a maior variabilidade possível de comportamentos nesta fase, transitando para 2ª fase através de jogo interior/exterior). Apesar dos exercícios de treino terem sido diferentes e/ou com variantes entre os microciclos, senti que já existia alguma “saturação” de alguns atletas em relação aos conteúdos apresentados nos exercícios de treino e, por isso, seja algo a ter em consideração na elaboração do próximo microciclo de treino.

**Análise do Jogo (EFB 4-3 Quinta do Conde):** Neste jogo tivemos muitos jogadores indisponíveis devido ao fim-de-semana prolongado e foi um jogo muito equilibrado, contra uma equipa fisicamente superior à nossa. Jogámos num campo grande e a equipa adversária procurou muitas vezes colocar a bola no espaço atrás da nossa linha defensiva, onde tinham um avançado e um extremo direito muito rápidos que facilmente chegavam primeiro à bola. Nesse aspeto, quando não tínhamos a posse da bola, creio que foi onde estivemos pior na primeira parte, onde o nosso guarda-redes foi solicitado a intervir várias vezes com saídas da baliza para anular estas situações. Foi algo que foi explicado por nós no intervalo e na 2ª parte o controlo da profundidade foi melhor assegurado, uma vez que a linha defensiva deixou de subir tanto, reduzindo o espaço entre os defesas e guarda-redes. Quando detínhamos a posse de bola, estivemos bem principalmente nos desequilíbrios e nas situações de 1x1 ou 2x1 no corredor lateral (com o nosso extremo e lateral), sendo que 3 dos nossos golos surgiram através destas situações.

Durante este microciclo, tive principalmente uma intervenção avaliativa positiva, uma vez que a maioria dos atletas mostraram que os conteúdos e os objetivos foram alcançados.

<b>6º Microciclo (8 de Outubro a 14 de Outubro)</b>
---

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo reduzido 5x5 + 2 apoios laterais para trabalhar variação de centro de jogo</li> <li>Exercício de finalização 1x1 e 2x2 (com remate fora da área)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola</li> </ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoramento técnico “Caça-Bolas” (em equipas)</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva (1ª e 2ª fase de construção) + 1ª fase de pressão</li> <li>Exercício intersectorial para trabalhar variação de centro de jogo, apoio frontal do PL e penetração dos interiores</li> <li>Jogo Formal+ JR</li> </ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de coordenação e velocidade</li> <li>Padronizado</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva (1ª e 2ª fase de construção) + 1ª fase de pressão</li> <li>Esquemas tácticos</li> </ul>	JOGO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Amigável em casa – CFB B (2005)</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo, que foi o último do Período Preparatório, procurámos mudar um pouco o conteúdo dos exercícios apresentados, mantendo o foco no trabalho de Organização Ofensiva, sobretudo na 2ª fase de construção e criação (introduzimos o apoio frontal do PL com simultânea penetração e ataque da profundidade de um do médios interiores e extremos) e continuámos a trabalhar o 1º momento de pressão, desta vez com a subida de o médio interior contrário ao lado da pressão, de modo a impedir variação do centro de jogo). Fizemos, também, o primeiro trabalho de Esquemas Tácticos Defensivos (posicionamentos defensivo e defesa maioritariamente à zona) e Ofensivos (posicionamento inicial e zonas de ataque + 2ª bola). Creio que tivemos uma grande dificuldade em passar as informações e o que pretendíamos neste momento do jogo, uma vez que tínhamos cerca de 40 atletas em treino e tentámos que todos tivessem as noções a nível defensivo e ofensivo. Creio que teremos que criar situações diferentes e adotar outra estratégia para treinar com maior sucesso este momento do jogo.

**Análise de Jogo (EFB 2-2 CFB):** Neste jogo, defrontámos uma equipa que sabíamos que tinha muita qualidade individual e coletiva. O resultado do jogo foi 2-2 e creio que o fato de apenas termos trabalhado esquemas tácticos neste microciclo, fez toda a diferença no resultado, uma vez que sofremos 2 golos neste momento do jogo. Foi um jogo muito disputado no meio-campo, com muitas faltas e pouca qualidade de jogo de ambas as partes. De salientar o nosso nível de agressividade, principalmente quando perdíamos a posse de bola

e o fato de um dos nossos golos ter sido criado através do apoio frontal do PL e penetração do nosso médio que apareceu atrás da linha defensiva adversária e finalizou com sucesso.

## PERÍODO COMPETITIVO - 1ª FASE

### 7º Microciclo (15 de Outubro a 21 de Outubro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo reduzido 5x5 + 2 apoios laterais para trabalhar variação de centro de jogo</li> <li>Exercício de finalização 1x1 e 2x2 (com remate fora da área)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola</li> </ul>	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoramento técnico lúdico (sustentação da bola em equipas)</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva (1ª e 2ª fase de construção) + 1ª fase de pressão</li> <li>Exercício intersectorial para trabalhar variação de centro de jogo, apoio frontal do PL e penetração dos interiores</li> <li>Jogo Formal+JR</li> </ul>	FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de coordenação e velocidade</li> <li>Padronizado</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva (1ª e 2ª fase de construção) + 1ª fase de pressão</li> <li>Esquemas tácticos</li> </ul>	<b>JOGO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo campeonato C1 em casa - Cascais</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo, entrámos no Período Competitivo, onde continuámos o trabalho dos conteúdos acima apresentados. Durante esta semana, pela primeira vez, dividimos os grupos de trabalho pelas suas avaliações de nível de aptidão (A, B e C). Com isto, tentámos preparar os atletas para o primeiro jogo deste campeonato, sem descurar os atletas que iriam competir no outro campeonato, mantendo os conteúdos a abordar igual para todos mas diferenciando as condicionantes e o feedback, ajustando ao nível de aptidão do grupo. O fato de não conhecermos a equipa adversária fez com que não tivéssemos tido nenhum tipo de preparação especial ou trabalho estratégico específico para o jogo.

**Análise do Jogo (EFB 8-1 Cascais):** Em relação ao jogo, apesar do resultado expressivo, a equipa teve muitas falhas na finalização (38 remates, apenas 10 na baliza) e isso pode demonstrar que talvez tenhamos descurado um pouco as situações de finalização durante as sessões de treino. Começámos a perder o jogo aos 4', na sequência de um livre direto à entrada da área. Contudo, essa foi a única ocasião de golo durante todo o jogo para a equipa adversária. A partir daí a nossa equipa assumiu totalmente o jogo, onde estivemos muito bem na

fase de construção e criação, onde as situações de finalização sucediam-se constantemente. No entanto, fomos para o intervalo empatados 1-1, com 17 remates, quase todos ao lado da baliza. Ao intervalo, procurámos transmitir confiança aos atletas e que seria uma questão de tempo até o resultado ser dilatado, se continuássemos com o mesmo empenho. Na 2ª parte, foi uma questão de minutos até começarmos a ganhar. Tentámos dar muito tempo de jogo a todos os atletas e modificámos as suas posições ao longo do jogo, de modo a que eles tivessem estímulos e ações diferentes.

Durante este microciclo procurei intervir estritamente (principalmente com feedback descritivo) quando identificava erros graves, uma vez que foram os treinadores adjuntos que assumiram e controlaram os exercícios de treino. De um modo geral, sinto que estou mais confortável e intervenho com mais critério durante o treino e jogo.

### 8º Microciclo (22 de Outubro a 28 de Outubro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo reduzido 5x5 + 2 apoios laterais para trabalhar variação de centro de jogo</li> <li>Exercício de finalização 1x1 e 2x2 (com remate fora da área)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola com finalização</li> </ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoramento técnico lúdico (sustentação da bola em equipas)</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva (1ª e 2ª fase de construção) + 1ª fase de pressão</li> <li>Exercício intersectorial para trabalhar variação de centro de jogo, apoio frontal do PL e penetração dos interiores</li> <li>Jogo Formal+JR</li> </ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de coordenação e velocidade</li> <li>Torneio escada de 2x2</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva (1ª e 2ª fase de construção) + 1ª fase de pressão</li> <li>Esquemas tácticos</li> </ul>	JOGO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo campeonato C1 fora de casa - Sintrense</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Durante este microciclo de treino, procurei estar mais perto e presente dos atletas que não foram a jogo comigo ao campeonato de “C1”. Isto aconteceu por 2 razões: 1) para os atletas perceberem que não são só os elementos com aptidão maior que “interessam” e que estamos atentos e próximos a todos e 2) observar melhor alguns atletas com nível de aptidão B que estejam empenhados que possam ser premiados a integrar a próxima convocatória do nosso campeonato prioritário. Isto será algo que iremos realizar nas semanas em tenhamos levado para este campeonato maioritariamente atletas com aptidão mais alta (A). Neste microciclo, focámos uma boa parte do treino na variação do centro de jogo, quer através do médio mais defensivo na 1ª fase de construção, quer através dos médios interiores e na projeção dos laterais. Tivemos, também, uma maior preocupação em

trabalhar Esquemas Táticos defensivos, uma vez que sabíamos, através da análise de vídeo do primeiro jogo, que a equipa adversária era muito competente neste momento.

**Análise do jogo (EFB 3-0 Sintrense):** Num jogo que ficou marcado por condições climatéricas muito adversas (vento forte e muita chuva), o que condicionou um pouco as nossas dinâmicas, nomeadamente as circulações táticas e variação do centro de jogo em segurança (uma vez que existiam poças no campo que impediam a circulação normal da bola), o fato de termos feito trabalho específico de Esquemas Táticos fez toda a diferença. A equipa adversária foi incapaz de ter sucesso neste momento e não criou qualquer perigo desta forma. Na 1ª parte chegámos ao golo através de uma boa combinação no corredor lateral, que resultou num cruzamento do nosso defesa lateral direito com finalização ao 2º poste. Na 2ª parte, o Sintrense começou a colocar mais bolas longas nas costas da nossa defesa, mas sem sucesso, devido à excelente leitura e controlo de profundidade da nossa defesa. Os 2 golos restantes surgiram de um canto e de uma perda de bola da equipa adversário no sector defensivo, onde tentámos sempre pressionar a 1ª fase de construção e condicionar ao máximo esta etapa da equipa adversária e creio que o fizemos com sucesso a maior parte das vezes.

**9º Microciclo (29 de Outubro a 4 de Novembro)**

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo reduzido 5x5 + 2 apoios laterais para trabalhar variação de centro de jogo</li> <li>Exercício de finalização 1x1 e 2x2 (com remate fora da área)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola com finalização</li> </ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoramento técnico “Caça-Bolas” (em equipas)</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva (1ª e 2ª fase de construção) + 1ª fase de pressão</li> <li>Exercício intersectorial para trabalhar variação de centro de jogo, apoio frontal do PL e penetração dos interiores</li> <li>Jogo Formal+JR</li> </ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de coordenação e velocidade</li> <li>Torneio escada de 1x1</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva (1ª e 2ª fase de construção) + 1ª fase de pressão</li> <li>Esquemas táticos</li> </ul>	JOGO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo campeonato C1 em casa - CFB (2006)</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo sabíamos que íamos defrontar uma das melhores equipas do nosso campeonato, que seria a nível técnico superior a nós, mas muito inferiores fisicamente. Procurámos trabalhar muitas situações de 1x1, 2x1 e 2x2 (focando nas coberturas ofensivas e defensivas) de modo a preparar os atletas para as características do jogo. Sabíamos que íamos jogar num campo pequeno e que a agressividade nas disputas de bolas iriam ser um

fator decisivo no jogo e foi algo que tentámos incutir ainda mais durante todas as sessões de treino. Aplicámos vários exercícios de variação rápida do centro de jogo, que apesar de não ter uma aplicabilidade “direta” para o jogo que íamos realizar (uma vez que o campo seria muito pequeno, sobretudo em largura), quisemos consolidar estes tipo de comportamentos (realizados, preferencialmente, através do médio defensivo na 1ª fase de construção, por exemplo). Outro aspeto que focámos nesta semana de treino, foi o 1º momento de pressão, realizado através do PL , extremos e médios interiores, onde não deixaríamos a equipa adversária sair a jogar e obrigaríamos sempre o guarda redes a bater o pontapé de baliza.

**Análise do jogo (EFB 0-0 CFB):** Em relação ao jogo, creio que a preparação feita durante a semana teve o efeito desejado, uma vez que a nossa equipa esteve muito competente nas nos duelos individuais (principalmente a nível defensivo, onde raramente fomos ultrapassados no 1x1 e onde as coberturas estiveram quase sempre presentes, tanto no corredor central como nos corredores laterais). Foi um jogo muito disputado no meio campo, não existiram muitas oportunidades de golo, no entanto, creio que poderíamos ter sido mais eficazes nos Esquemas Táticas Ofensivos, onde a nossa equipa tinha uma média de altura muito superior à do adversário.

**10º Microciclo (5 de Novembro a 11 de Novembro)**

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas</li> <li>Torneio escada de jogos de princípios (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com finalização 3x2</li> </ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoramento técnico “YTécnico” (novas condicionantes)</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) + transição defensiva</li> <li>Exercício de finalização em transição ofensiva</li> <li>Jogo Formal + Melhoramento técnico para jogadores de fora</li> </ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de manutenção de posse de bola 4x2</li> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva – preparação para o jogo</li> <li>Esquemas táticos</li> </ul>	JOGO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo campeonato C1 fora de casa – Sp. Lourel</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo preparámo-nos para defrontar uma equipa já tinha sido observada por nós, contra a qual, à partida, seríamos favoritos a ganhar. Procurámos criar novas dinâmicas ofensivas (como por exemplo, deslocamento dos médios interiores para receber a bola entrelinhas, deslocamento para o espaço interior do extremo para provocar arrastamento e

o lateral aparecer em profundidade) e tivemos especial atenção aos Esquemas Táticos Ofensivos, onde definimos um novo canto, com simulação de canto curto e bola a entrar à entrada da grande área para finalização de primeira. Creio que, neste momento da época, existe uma clara divisão de nível de aptidão entre os jogadores da equipa. É por isso que, cada vez mais, tentamos diferenciar a exigência dos exercícios, as suas condicionantes e o feedback, tentando criar condições de desenvolvimento de todos os atletas. Sempre que temos um jogo que acreditamos ser mais acessível (como foi o caso deste microciclo) tentamos criar grupos de treino heterogéneos, de forma a combater os possíveis “subgrupos” criados quando acontecem o treino com grupos de nível.

**Análise do jogo (EFB 3-1 Lourel):** Num jogo que ficou condicionado pela chuva intensa, obtivemos a vitória por 3-1, onde estivemos especialmente bem nos momentos de Esquemas Táticos ( 2 golos marcados). No entanto, creio que a execução das novas dinâmicas não ficou bem consolidada e os atletas tiveram algumas dificuldades em realizar as mesmas. O Lourel deixava muito espaço entrelinhas e os nossos médios não souberam aproveitar esta falha da equipa adversária para receber bolas nesse espaço. Além disso, o Lourel defendeu com a linha defensiva subida e descoordenada e nós não conseguimos criar situações de combinação e ruptura (principalmente entre PL e médios interiores) de modo a ultrapassar a linha defensiva com bola controlada. Colocámos muitas bolas no espaço atrás da linha defensiva, no entanto com pouco sucesso, devido à chuva que se fazia sentir e devido à pouca envolvência dos extremos nesta situação, que estavam com dificuldade na leitura de quando atacar a profundidade. Creio que após o 3-0, a nossa equipa baixou os índices de concentração e intensidade e acabámos por sofrer um golo, através de uma perda de bola no corredor central no sector defensivo.

### 11º Microciclo (12 de Novembro a 18 de Novembro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas</li> <li>Torneio escada de jogos de princípios (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com finalização 3x2</li> </ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoramento técnico “Quadrado Técnico” (novas condicionantes)</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) + transição defensiva</li> <li>Exercício de finalização em transição ofensiva</li> <li>Jogo Formal + Melhoramento técnico para jogadores de fora</li> </ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de manutenção de posse de bola 4x2</li> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva – preparação para o jogo</li> <li>Esquemas tácticos</li> </ul>	FOLGA	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo, onde não tivemos jogo do campeonato de Iniciados “C1”, procurámos retificar e melhorar alguns aspetos do jogo anterior (nomeadamente jogo entrelinhas e movimentação de apoio do PL com penetração dos médios)

A nível pessoal, aproveitei este microciclo para ter uma maior aproximação com os atletas, baixando um pouco a exigência e criando mais situações lúdicas e recreativas entre os jogadores e a equipa técnica. Creio que estes momentos foram fundamentais para fomentar e reforçar o bom ambiente vivido na equipa.

Uma vez que muitos atletas não iriam participar no campeonato (jogo de Domingo na 2ª Divisão Distrital), procurámos dar o maior tempo possível a esses jogadores no momento de jogo formal.

### 12º Microciclo (19 de Novembro a 25 de Novembro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas</li> <li>Torneio escada de jogos de princípios (cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com finalização 3x2</li> </ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoramento técnico “Y Técnico” (novas condicionantes)</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) + transição defensiva</li> <li>Exercício de finalização em transição ofensiva</li> <li>Jogo Formal + Melhoramento técnico para jogadores de fora</li> </ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de manutenção de posse de bola 4x2</li> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva – preparação para o jogo</li> <li>Esquemas tácticos</li> </ul>	JOGO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo campeonato C1 em casa – 1º Dezembro</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo, que marca o regresso à competição de Iniciados “C1”, procurámos acima de tudo melhorar e desenvolver as nossas dinâmicas, principalmente a nível do processo ofensivo, uma vez que íamos defrontar uma das equipas com menos pontos e golos marcados no campeonato. Focámo-nos bastante na projeção dos laterais no momento de Organização Ofensiva (tanto na etapa de construção como de criação) e na relação dentro/fora com o Extremo, de modo a criar muitas situações de golo através do corredor lateral. Foi feito também um trabalho específico de finalização através de cruzamento (rasteiro e pelo ar com ataque nas zonas de finalização – 1º poste. 2º poste e entrada da área), pois sabíamos que o adversário sofria muitos golos desta forma.

**Análise do jogo (EFB 2-0 1º Dezembro):** Neste jogo demos oportunidade a vários atletas (10) que tinham ido poucas vezes a este campeonato e , de um modo geral, foi possível verificar uma melhoria considerável nas ações ofensivas dos jogadores, fruto do constante trabalho de Organização Ofensiva realizado durante a semana. Foi um jogo onde tivemos sempre por cima e com o controlo do jogo, onde procurámos manter a posse de bola através de variações constantes do centro de jogo até identificar uma vantagem para atacar o sector defensivo adversário( muitas vezes através da projeção dos defesas laterais e dos extremos). O nosso primeiro golo surgiu através de uma variação rápida para o corredor esquerdo, onde ficámos numa situação de 2x1 com o defesa lateral adversário e onde definimos bem o momento que culminou com um cruzamento ao 2º poste, finalizado através do nosso extremo direito. O segundo golo surgiu através de uma combinação indireta no corredor central, entre o PL e os 2 médios interiores, onde um deles aparece isolado e finaliza com sucesso. Apesar de ter sido um jogo bem conseguido da nossa parte, creio que estivemos mal nos Esquemas Táticos, uma vez que a equipa adversária tinha , em média, uma estatura bastante inferior à nossa e não soubemos usar essa vantagem física a nosso favor neste momento do jogo.

## 13º Microciclo (26 de Novembro a 2 de Dezembro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas</li> <li>Torneio escada de jogos de princípios (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com finalização 3x2</li> </ul>	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoramento técnico "Quadrado Técnico" (novas condicionantes)</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva (2ª fase de construção) + transição defensiva</li> <li>Exercício de finalização em transição ofensiva</li> <li>Jogo Formal + Melhoramento técnico para jogadores de fora</li> </ul>	FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de manutenção de posse de bola 4x2</li> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva – preparação para o jogo</li> <li>Esquemas tácticos</li> </ul>	<b>JOGO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo campeonato C1 fora de casa – Carcavelos</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo preparámo-nos para defrontar uma equipa muito equilibrada e que se encontrava apenas a 3 pontos de nós. Procurámos trabalhar bastante os princípios de jogo defensivos (contenção, cobertura e equilíbrio), assim como o momento de Transição Defensiva (com reação rápida e agressiva ao portador e a condicionar as linhas de passe mais próximas). Continuámos o trabalho de variação do centro de jogo, na fase de construção, com participação e projeção dos defesas laterais. Reservámos uma parte do treino a corrigir situações de Esquemas Tácticos, onde não tínhamos esta bem no jogo anterior.

**Análise do Jogo (EFB 1-0 Carcavelos):** Apesar da vitória por 1-0, creio que não foi um jogo bem conseguido da nossa parte. Jogámos num campo muito grande e senti que os jogadores tiveram dificuldades a posicionarem-se de forma correta: 1) o médio interior contrário ao lado da bola raramente garantia o equilíbrio do meio-campo, 2) os nossos extremos e laterais muitas vezes não asseguravam a largura máxima da equipa no momento de Organização Ofensiva, dificultando muito a variação rápida do centro de jogo para o corredor contrário e 3) o PL garantiam pouca profundidade ofensiva, aproximando-se demasiado dos nossos médios. Foi um jogo com muitas faltas desnecessárias no meio-campo, onde não existiram grandes oportunidades de golo para ambas as equipas. O nosso golo surgiu a 5' do fim, com uma recuperação de bola no meio campo e projeção do nosso extremo que recebe a bola isolado e finaliza fora da área de forma exemplar.

A nível pessoal, creio que foi um microciclo onde participei e dinamizei bastante os exercícios de treinos, onde intervim a maior parte das vezes de forma avaliativa positiva e prescritiva, tanto em treino como em jogo.

### 14º Microciclo (3 de Dezembro a 9 de Dezembro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar apoio frontal do PL e penetração dos interiores</li> <li>Jogos de princípios 4x4</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola 6x3 trabalhando transição ofensiva (tirar bola de zona de pressão)</li> </ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoria técnico "Rabia" 3x2</li> <li>Exercício de jogo reduzido 4x4 + 4 apoios frontais</li> <li>Exercício de organização ofensiva</li> <li>Jogo Formal + Força para jogadores de fora</li> </ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo lúdico para trabalhar jogo aéreo</li> <li>Exercício de finalização 3x1 em cruzamento</li> <li>Jogos Reduzidos em modo torneio 8x8</li> </ul>	FOLGA	FOLGA

**Análise do Treino:** À semelhança do microciclo 11, nesta semana ficámos isentos da competição no campeonato de Iniciados "C1". Como tal, foi um microciclo mais orientado para melhoria das relações entre equipa técnica e jogadores, onde promovemos vários momentos lúdicos durante as sessões de treino. Procurámos também dar mais tempo de jogo formal no treino aos atletas que não iriam atuar na outra competição em que a equipa está inserida.

### 15º Microciclo (10 de Dezembro a 16 de Dezembro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar apoio frontal do PL e penetração dos interiores</li> <li>Jogos de princípios 4x4</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola 6x3 trabalhando transição ofensiva (tirar bola de zona de pressão)</li> </ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoria técnico "Rabia" 3x2</li> <li>Exercício de jogo reduzido 4x4 + 4 apoios frontais</li> <li>Exercício de organização ofensiva construção</li> <li>Jogo Formal + Força para jogadores de fora</li> </ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoria técnico "Quadrado Técnico"</li> <li>Exercício de finalização 3x1 em cruzamento</li> <li>Jogos Reduzidos em modo torneio 8x8</li> <li>Esquemas Tácticos</li> </ul>	JOGO: Jogo campeonato C1 fora de casa - Trajouce	FOLGA

**Análise do Microciclo:** Neste microciclo retomámos a competição e o jogo seria contra uma das últimas equipas do campeonato. Seria também o último jogo oficial de 2018. Procurámos acima de tudo reforçar e consolidar todas as dinâmicas Ofensivas treinadas nas últimas semanas (nomeadamente: 1) variação do centro de jogo na 1ª e 2ª fase de construção através dos médios, 2)

projeção dos defesas laterais no processo ofensivo e a relação dentro/fora com o extremo e 3) Aproximação do PL para realizar apoio frontal com penetração de um dos médios interiores. Focámo-nos também nas situações de finalização (principalmente através de cruzamento), uma vez que íamos jogar contra uma equipa que sofria muitos golos.

**Análise do Jogo (EFB 3-0 Trajouce):** Relativamente ao jogo, apesar da vitória, creio que foi um jogo muito mal conseguido da nossa parte. Falhámos em vários momentos na tomada de decisão e na realização das dinâmicas trabalhadas, onde tivemos muitas dificuldades em variar o centro de jogo de forma rápida, forçando muitas vezes um corredor que estava cheio. Os golos acabaram por surgir através da execução de um livre direto e através de 2 lances individuais dos nossos extremos. Aproveitámos por levar vários atletas que ainda não tinham ido a este campeonato, mas de modo geral, todos os atletas estiveram abaixo daquilo que esperávamos. A nível pessoal acredito que poderia ter estimulado e preparado mentalmente melhor os atletas para este jogo, uma vez que acredito que o “insucesso” do mesmo teve relacionado com a maneira que os jogadores encararam o jogo: pensando desde o primeiro momento que estava ganho.

16º Microciclo (17 de Dezembro a 23 de Dezembro)						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo Formal</li> </ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo lúdico de sustentação de bola no ar em equipas</li> <li>Jogos reduzidos de 9x9 em modo torneio</li> </ul>	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste último microciclo de 2018, focámo-nos apenas em realizar atividades de coesão grupal e realizámos jogos reduzidos e formal. Realizando uma autoavaliação destes primeiros 16 microciclos, creio que aumentei a minha capacidade de instrução dos exercícios e a sua organização, a minha capacidade de dar feedback e perceber quando o devo fazer. Acredito ter melhorado consideravelmente a minha relação com os atletas e com os encarregados de educação. No entanto, creio que a nível da planificação dos treinos e na concepção de diferentes exercícios seja algo que posso e tenho que melhorar.

**17º Microciclo (31 de Janeiro a 6 de Dezembro)**

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar zonas de finalização em cruzamento</li> <li>Jogos de princípios 4x4</li> <li>Jogo Formal + Melhoramento técnico para jogadores de fora</li> </ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo lúdico para trabalhar jogo aéreo</li> <li>Exercício de finalização 3x1 em cruzamento</li> <li>Jogos Reduzidos em modo torneio 8x8</li> <li>Esquemas tácticos</li> </ul>	JOGO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo campeonato C1 em casa - Atl. Cacém</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo, que foi constituído apenas por 2 Unidades de Treino, preparámo-nos para defrontar os penúltimos classificados do campeonato. Como tal e tendo em conta que os atletas voltaram de um período de férias de quase 2 semanas, optámos por usar várias situações de Jogos Reduzidos e trabalho de ações técnicas base, de forma a promover o maior número de intervenções possível por atleta. Relembrámos também, algumas dinâmicas e ações ofensivas trabalhadas nos microciclos anteriores e potenciámos o trabalho de finalização.

**Análise do jogo (EFB 6-0 ACC):** Relativamente ao jogo contra o Cacém, o resultado foi uma vitória por 6-0 onde, de um modo geral, todos os atletas estiveram bem e cumpriram os objetivos propostos. Creio que foi um jogo com características parecidas ao jogo contra o Trajouce (Microciclo 15), onde a nossa equipa era superior a nível individual e coletivo. Contudo, foi um jogo muito melhor conseguido da nossa parte, sobretudo devido a: 1) capacidade de variação do centro de jogo de forma rápida, tanto por fora como por dentro, 2) criação de várias oportunidades de golo, resultantes de situações de 2x1 no corredor lateral e 3) excelente definição na fase de criação e ocupação das zonas de finalização. A nível pessoal procurei intervir apenas em situações em que identificasse erros “graves”, promovendo bastante o feedback avaliativo positivo. Creio que tive uma intervenção melhor na palestra para o jogo, onde coloquei objetivos quantitativos (por exemplo, 2 golos marcados em cada parte e não sofrer nenhum) em cada parte, que foram cumpridos e creio que isso estimulou a equipa, que não baixou de intensidade durante todo o jogo.

## 18º Microciclo (7 de Janeiro a 13 de Janeiro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar transição ofensiva com finalização em cruzamento</li> <li>Jogos de princípios 4x4</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola 6x3 trabalhando transição ofensiva (tirar bola de zona de pressão)</li> </ul>	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoramento técnico "Caça-Bolas"</li> <li>Exercício de finalização trabalhando zonas de finalização em cruzamento</li> <li>Exercício de organização defensiva secundado de transição ofensiva</li> <li>Jogo Formal + Velocidade para jogadores de fora</li> </ul>	FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de velocidade de reacção e finalização</li> <li>Exercício de finalização 3x1 em cruzamento</li> <li>Exercício de organização defensiva em bloco baixo secundado de transição ofensiva – preparação para o jogo</li> <li>Esquemas Tácticos</li> </ul>	<b>JOGO:</b> Jogo campeonato C1 fora-Estoril	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo, focámos grande parte das sessões de treino nos momentos de Organização Defensiva e Transição Ofensiva, uma vez que iríamos defrontar uma das melhores equipas do campeonato. Sabíamos, através de observação e análise de alguns jogos, que a equipa do Estoril tinha muita qualidade na 1ª fase de construção e individualmente era uma equipa acima da média. No momento de Organização Defensiva trabalhámos o bloco médio/baixo pela primeira vez e o momento de pressão consoantes os sinais de pressão: Bolas no ar, má recepção ou passe do adversário e adversário com bola de costas. No momento de Transição Ofensiva, trabalhámos principalmente a saída de pressão para o corredor contrário de forma rápida, tanto pelo chão como pelo ar e situações de finalização através de cruzamento, pois sabíamos que a equipa do Estoril tinha dificuldade neste momento.

**Análise do Jogo (EFB 1-1 Estoril):** Analisando o jogo, a equipa no geral esteve bem nos momentos de jogos que trabalhámos e o resultado fixou-se em 1-1. Foi um jogo em demos muita iniciativa à equipa do Estoril, onde apenas pressionámos no nosso meio campo defensivo. Apesar de ter mais posse de bola do que nós, o Estoril raramente conseguiu penetrar no nosso meio campo defensivo com sucesso, onde tínhamos o bloco baixo com as linhas muito próximas. O nosso golo surgiu na 1ª parte, fruto de uma transição ofensiva rápida, onde o nosso médio defensivo recupera a bola e coloca no nosso médio interior que analisou bem o fato de o guarda-redes adversário estar muito subido e rematou de longe com sucesso. O jogo teve poucas oportunidades de golo de ambas as equipas e o Estoril chegou ao golo a 2' do fim, através de uma transição rápida para o corredor contrário, onde o extremo recebe a bola sozinho (em virtude do nosso lateral não ter fechado o corredor a tempo no momento que perdemos a bola) e cruza para o PL que finaliza.

### 19º Microciclo (14 de Janeiro a 20 de Janeiro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar transição ofensiva com finalização em cruzamento</li> <li>Jogo reduzido 4x4 para trabalhar pressão alta</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola 6x3 trabalhando transição ofensiva (tirar bola de zona de pressão)</li> </ul>	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoramento técnico “Caça-Bolas”</li> <li>Exercício de finalização trabalhando zonas de finalização em cruzamento</li> <li>Exercício de organização defensiva secundado de transição ofensiva</li> <li>Jogo Formal + Coordenação motora para jogadores de fora</li> </ul>	FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de velocidade de reacção e finalização</li> <li>Exercício de finalização 3x2 em cruzamento</li> <li>Exercício de organização defensiva em bloco baixo secundado de transição ofensiva – preparação para o jogo</li> <li>Esquemas Tácticos</li> </ul>	<b>JOGO:</b> Jogo campeonato C1 em casa– Linda-a-Velha	FOLGA

**Análise do Treino:** Este microciclo de treino foi muito semelhante ao anterior, uma vez que defrontámos uma equipa do Linda-a-Velha com características muito parecidas à equipa do Estoril. Procurámos, portanto, consolidar o trabalho no momento de Organização Defensiva em bloco médio/baixo, saindo para pressionar aos sinais de pressão. Além disso, trabalhamos neste momento a permuta entre PL e MC quando existisse variação de centro de jogo adversário, fazendo com que as linhas de passe no corredor central fossem sempre condicionadas. No momento de Transição Ofensiva, procurámos trabalhar a saída de pressão rápida através de variação para o corredor contrário (preferencialmente com bola rasteira, visto que íamos jogar num campo pequeno e com pouca largura), com envolvimento do extremo e lateral para criar situações de finalização. Adotei uma postura assertiva e positiva no treino, questionando os atletas sobre algumas dinâmicas que estavam a ser trabalhadas e creio que isso ajudou na compreensão das mesmas.

**Análise do jogo (EFB 1-2 Linda-a-Velha):** Apesar do resultado negativo, a nossa equipa esteve bem em todos os momentos de jogo, exceto nos Esquemas Tácticos (onde sofremos 2 golos de canto). Na 1ª parte, o Linda-a-Velha começou melhor, marcando logo aos 8’. No entanto, a nossa equipa reagiu bem ao golo, mantendo altos níveis de intensidade e agressividade, principalmente no momento de Transição Defensiva. O nosso bloco baixo e o fato de PL e os nossos médios fecharem sempre o corredor central fez com que a equipa adversária procura-se sempre o jogo exterior, onde não havia muito espaço e com isto existiram poucas ocasiões de golo. Existiu, também, um excelente leitura da nossa parte em relação a quem saia a pressionar e onde, quando aconteciam os

sinais de pressão. Do ponto de vista Ofensivo, estivemos competentes na ligação defesa-ataque e na definição de quando jogar curto ou longo no momento da Transição Ofensiva. O nosso golo surgiu através de recuperação no corredor esquerdo e rápida variação para o corredor direito, onde o nosso extremo ganhou numa situação de 1x1 e cruzou ao 1º poste onde o nosso PL finalizou. Na 2ª parte, entrámos de novo a sofrer golo, devido a um canto aos 3'. Esta foi a única oportunidade de golo do Linda-a-Velha na 2ª parte. A nossa equipa, mais uma vez, reagiu bem ao golo sofrido e assumiu o controlo da 2ª parte, procurando sempre o empate, principalmente na criação de situações de finalização a partir dos corredores laterais (procurando sempre superioridade 2x1 com o nosso lateral e extremo após variação rápida do centro de jogo), que infelizmente não foram concretizadas com sucesso. Creio que neste jogo, principalmente a partir do golo sofrido na 2ª parte, seria benéfico termos alterado o sistema tático, para um com 2 PL. No entanto, tendo em conta que nenhum foi treinado, foi algo que descartamos. Contudo, será algo a considerar para 2ª fase do campeonato.

#### 20º Microciclo (21 de Janeiro a 27 de Janeiro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar transição ofensiva com finalização trabalhando apoio frontal do ponta</li> <li>Jogo reduzido 4x4 para trabalhar pressão alta</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola trabalhando transição ofensiva</li> </ul>	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Circuito para trabalhar condução, passe, combinação directa e 1 para 1</li> <li>Exercício de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2)</li> <li>Exercício de organização ofensiva trabalhado comportamentos na fase de criação</li> <li>Jogo Formal + Coordenação motora para jogadores de fora</li> </ul>	FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de velocidade de reacção e finalização</li> <li>Exercício de finalização 3x2 em cruzamento</li> <li>Exercício de organização ofensiva secundado de transição defensiva – preparação para o jogo</li> <li>Esquemas Tácticos</li> </ul>	<b>JOGO:</b> Jogo campeonato C1 fora-Alcoitão	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo de treino, os conteúdos abordados incidiram principalmente sobre organização ofensiva e transição ofensiva, tendo em conta as características do jogo que iríamos ter. Uma das formas que utilizámos para trabalhar os objetivos propostos foi através de jogos reduzidos condicionados com igualdade e superioridade numérica, de forma a fomentar melhores tomadas de decisão e combinações diretas/indiretas. A nível de organização ofensiva focámo-nos muito na dinâmica dos médios na 1ª e 2ª fase de construção (por exemplo, recepção entrelinhas e movimento de ruptura –

mobilidade) e nos defesas centrais na 1ª fase (progressão quando recebe a bola e tem espaço), fazendo a ligação para a 2ª fase de construção. Focámo-nos também na correção de aspetos importantes nos esquemas táticos defensivos (como por exemplo, colocação correta dos apoios, defesa zona, 2ª bolas), onde tínhamos estado mal no último jogo.

**Análise do Jogo (EFB 3-1 Alcoitão):** Neste jogo, o único ponto negativo a salientar da nossa parte é o golo sofrido através de livre direto, onde o nosso guarda-redes é mal batido. A nível defensivo a nossa equipa não deu grandes hipóteses aos avançados do Alcoitão que se apresentou num 1-4-2-2. O Alcoitão procurou sempre jogar direto, com transições ofensivas com bola longa para as costas da nossa defesa e a nossa linha defensiva esteve muito bem na leitura das bolas descobertas e no controlo da profundidade. A nível ofensivo criámos muitas situações de golo, principalmente através de variação rápida do centro de jogo (onde a equipa adversária demorava muito a ajustar o posicionamento e estava mal organizada defensivamente) e através da dinâmica dos médios interiores em receber entrelinhas (muitas vezes através de passe dos defesas centrais), atrair e jogar por fora. Os nossos golos surgiram através de 1) cruzamento ao 2º poste, após variação rápida do centro de jogo da esquerda para a direita, 2) grande penalidade e 3) apoio frontal do PL, fazendo combinação direta com o médio interior e ruptura do outro médio que resultou numa situação de 1x0, finalizada com sucesso. Neste jogo convocámos vários atletas que não tem tido presença habitual neste campeonato e demos bastante tempo de jogo a estes jogadores.

#### 21º Microciclo (28 de Janeiro a 2 de Fevereiro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício intersectorial 5x5 para trabalhar transição ofensiva com finalização trabalhando apoio frontal do ponta</li> <li>Jogo reduzido 4x4 para trabalhar pressão alta</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola trabalhando transição defensiva</li> </ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Circuito para trabalhar condução, passe, combinação directa e 1 para 1</li> <li>Exercício de finalização em superioridade numérica (2x1 e 3x2)</li> <li>Exercício de organização ofensiva trabalhando comportamentos na fase de criação</li> <li>Jogo Formal + Coordenação motora para jogadores de fora</li> </ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de velocidade de reacção e finalização</li> <li>Exercício de finalização 3x2 em cruzamento</li> <li>Exercício de organização ofensiva secundado de transição defensiva – preparação para o jogo</li> <li>Esquemas Táticos</li> </ul>	JOGO: Jogo campeonato C1 em casa – Algueirão	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste Microciclo de treinos, procurámos potenciar maioritariamente o processo ofensivo e o momento de transição defensiva.

Sabíamos, através de observação e análise do adversário, que o Algueirão era uma equipa muito agressiva, defendia com muita gente no centro de jogo e que costumava jogar direto, prescindindo muito da manutenção de posse de bola. Sendo assim, usámos jogos reduzidos e conduzidos onde o foco do feedback foi o momento de transição defensiva (reação a perda e condicionar as linhas de passe próximas). Numa vertente mais “macro”, trabalhámos a colocação dos apoios da linha defensiva com bola coberta/descoberta e o controlo da profundidade nestas situações. A nível ofensivo, sabíamos que individualmente seríamos superiores e trabalhámos muitas situações de finalização através de cruzamento e fora da área e situações de superioridade numérica com tomada de decisão rápida. Creio que fato de eu ter tido uma intervenção assertiva e feedbacks com reforço positivo, levou aos jogadores a estarem concentrados e menos ansiosos no treino, uma vez que eles sabiam que apenas a vitória garantia o apuramento para a fase final desta competição.

**Análise do Jogo (EFB 1-1 Algueirão):** Num jogo em que tivemos iniciativa e controlo do jogo a maior parte do tempo, não fomos para além de um empate. Começámos a perder aos 15', devido a uma bola colocada atrás da nossa linha defensiva, onde o nosso central não teve uma boa leitura espaço-temporal da trajetória da bola, falhando um cabeceamento que isolou o extremo do Algueirão que finalizou com sucesso. O Algueirão, como tínhamos perspectivado, usou e “abusou” do jogo direto, tendo marcado na única oportunidade clara de golo do jogo. A nível defensivo apresentou-se num bloco baixo o que nos causou dificuldades na fase de criação. Contudo, a nossa equipa procurou e conseguiu criar diversas situações de golo, através de variação rápida de centro de jogo e projeção dos laterais, combinações entre PL e médios e com a ruptura dos mesmos e através de Esquemas Táticos. Creio que por vezes, a nossa variação do centro de jogo foi pouco objetiva, apesar de bem feita, visto que errámos muitos cruzamentos (execução mal feita ou para fora das zonas de finalização). O nosso golo surgiu no início da segunda parte, onde o jogo se desenrolou praticamente sempre no meio campo defensivo do Alcoitão, através de uma excelente combinação direta, á entrada da grande área, entre o nosso médio interior e o extremo, que aparece isolado e remata cruzado com sucesso. Após o golo, pareceu-me que a equipa acusou um pouco a “pressão” do resultado e ficou ansiosa, cometendo vários erros nas tomadas de decisão, onde alguns jogadores começaram a individualizar demasiado as suas ações. Apesar disto, creio que foi um bom jogo da nossa parte.

## 22º Microciclo (3 de Fevereiro a 10 de Fevereiro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Torneio 7x7 em 4 campos (após falhar objectivo de passar à segunda fase, achámos bem dar aos atletas algum alívio emocional)</li> </ul>	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de aquecimento lúdico (sustentação com a bola no ar)</li> <li>Exercício de finalização 1 para 1 (modo torneio)</li> <li>Exercício de manutenção de posse de bola</li> <li>Jogo Formal + Força para jogadores de fora</li> </ul>	FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de velocidade de reacção e finalização</li> <li>Exercício de finalização 3x2 em cruzamento</li> <li>Exercício de organização defensiva em bloco baixo secundado de transição ofensiva - preparação para o jogo</li> <li>Esquemas Tácticos</li> </ul>	<b>JOGO:</b> Jogo campeonato C1 fora - Oeiras	FOLGA

**Análise de Treino:** Este microciclo ficou marcado por um sentimento de frustração por parte dos jogadores da equipa, uma vez falhámos a qualificação à fase final do campeonato de “C1”. Tendo isto em conta, procurámos recriar vários exercícios lúdicos e recreativos de forma a aliviar alguma tensão e dar aos atletas algum alívio emocional. Na primeira Unidade de Treino, fizemos um torneio de jogo reduzido, onde os treinadores participaram e os atletas fizeram as equipas. Creio que este momento foi muito positivo e foi de encontro ao que pretendíamos, uma vez que existiram vários momentos de “brincadeira” que fomentaram as relações interpessoais. Nas restantes Unidades de Treino, continuámos com o nível de exigência mais baixo, onde apenas procurámos consolidar as dinâmicas treinadas nas últimas semanas. Creio que o fato de termos optado por uma semana de treinados mais “leve” e lúdica fez toda a diferença para que esta corresse como esperado.

**Análise do jogo (EFB 1-2 Oeiras):** Este jogo serviu para levar alguns atletas que ainda não tinham competido neste campeonato. Num jogo que já não tinha qualquer interesse em termos classificativos, “rodámos” completamente a equipa e levámos atletas com menos tempo de jogo neste campeonato e que tinham nível de aptidão mais baixo. Foi um jogo muito disputado no meio campo, onde existiram constantes perdas de bola de ambas as equipas. Do ponto de vista qualitativo, não foi um grande jogo da nossa parte, principalmente após o minuto 30, onde o nosso guarda-redes foi expulso após uma saída da grande área e falta cometida no avançado que estava isolado. Nesta altura sofremos o 1-0 e no intervalo adaptámos o meio campo, que passou a jogar com apenas 2 elementos. A partir da 2ª parte, o nosso jogo melhorou consideravelmente, onde conseguimos criar situações de superioridade numérica no corredor lateral após variação do centro de jogo. O nosso golo surge na 2ª bola de um livre direto, que sobrou para o nosso médio interior que remata fora da área com sucesso. A partir daqui, assumimos o jogo,

sempre procurando jogo exterior (estávamos em desvantagem numérica no meio campo) e sofremos o golo um pouco “contra a corrente”, onde numa transição ofensiva do adversário, o nosso lateral falha a intercepção do passe em profundidade e o jogador do Oeiras assiste o colega ao 2º poste. Apesar do resultado, creio que a equipa esteve bem, tendo em conta que levámos os atletas com o nível de aptidão mais baixo e que conseguiram criar várias situações de golo e estar por cima do mesmo na 2ª parte.

### 23º Microciclo (11 de Fevereiro a 24 Fevereiro)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo reduzido 5x5 + 2 apoios laterais para trabalhar variação de centro de jogo</li> <li>Exercício de finalização 1x0, 1x1, 2x1 e 2x2 com transição defensiva</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola secundado de finalização em balizas pequenas</li> </ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoramento técnico “Caça-Bolas” (em equipas)</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva (1ª e 2ª fase de construção) + 1ª fase de pressão</li> <li>Exercício intersectorial para trabalhar variação de centro de jogo, apoio frontal do PL e penetração dos interiores</li> <li>Jogo Formal+ JR</li> </ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de coordenação e velocidade</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva (1ª e 2ª fase de construção) + 1ª fase de pressão (espelhado)</li> </ul>	FOLGA	Jogo ( dia 24-02): Amigável vs EFB Alfragide

**Análise do Treino:** Este microciclo durou 2 semanas e foi constituído por 6 Unidades de Treino com um jogo de carácter amigável no final do mesmo. Foi o microciclo que concluiu a 1ª fase do campeonato de “C1”. Tendo em conta que iríamos ter uma paragem competitiva de 3 semanas, procurámos durante este microciclo aprimorar questões das dinâmicas ofensiva e defensivas que trabalhámos até então, no nosso sistema tático de 1-4-3-3, uma vez que iríamos mudar o sistema tático na 2ª fase do campeonato. Procurámos também criar situações de aproximação aos atletas e recriámos vários momentos lúdicos e recreativos. Foi um microciclo em que tanto a exigência e a intensidade dos treinos foi mais baixa, tendo em conta o momento de transição da 1ª fase do campeonato para a 2ª fase. Não foi feito nenhum trabalho específico para o jogo amigável.

**Análise do jogo (EFB 5-2 EFB Alfragide):** Num jogo de carácter amigável contra a nossa Escola de Futebol de Alfragide, a nossa equipa teve vários momentos de qualidade com bola e sem bola. A equipa da EFB Alfragide procurou frequentemente colocar bolas longas atrás da nossa linha defensiva e o nosso controlo de profundidade esteve quase sempre bem (exceto num golo

sofrido, através de falha de cabeceamento e onde a cobertura defensiva não estava assegurada). A nível ofensivo, a nossa equipa teve muito mais bola e procurou sempre variar o centro de jogo, tentando sempre manter a bola até encontrar vantagem para acelerar e fazer a ligação para a fase de criação. Creio que neste momento, poderíamos ter sido mais objetivos e tido mais intensidade a variar o centro de jogo, visto que, muitas vezes, os passes eram realizados eram pouco tensos e e a procurar sempre a cobertura defensiva. Creio que o fato do adversário ter tido muitas vezes a linha defensiva desorganizada, ajudou-nos a penetrar no sector defensivo adversário com alguma facilidade, através de combinações diretas e indiretas. Apesar do jogo ter sido de dificuldade baixa, creio que podíamos ter imposto mais intensidade e melhor definição na fase de construção. Neste jogo, levámos 22 jogadores e demos volume de jogo praticamente igual para todos.

# PERÍODO COMPETITIVO - 2ª FASE

27º Microciclo (25 de Fevereiro a 10 de Março)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	<p>TREINO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”</li> <li>Exercício de finalização 1x1 e 2x2 (com remate fora da área)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola</li> </ul> <p>Obs: folga dia 05/03 de Carnaval</p>	<p>TREINO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício sectorial de organização defensiva para trabalhar alinhamento dos centrais no novo sistema</li> <li>Exercício sectorial para trabalhar primeira fase de construção no novo sistema</li> <li>Jogo Formal</li> </ul>	FOLGA	<p>TREINO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de velocidade/agilidade e reacção</li> <li>Exercício de jogo reduzido de 3x3 em vagas “Holandês”</li> <li>Jogos reduzidos 4x4 com condicionantes relacionadas com variação do centro de jogo</li> <li>Esquemas tácticos</li> </ul>	<p>JOGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo campeonato C1 em fora - ADCEO</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste 1º microciclo da 2ª fase do campeonato, constituído por 5 Unidades de Treino, focámo-nos das dinâmicas e noções base do novo sistema que iríamos trabalhar e competir nesta fase (1-3-5-2). A escolha deste sistema recaiu sobretudo na necessidade dos atletas em terem um estímulo e experiência de jogo diferente, das características do grupo e no fato de necessitarmos um sistema alternativo (como ficou evidenciado em alguns jogos na 1ª fase). Como tal, trabalhámos a 1ª fase de construção com os 3 DC, com movimentos dos médios ala: aproximação, dando linha de passe curta se o DC do seu lado estiver a ser pressionado ou afastamento e projecção, caso o DC esteja em progressão sem oposição (bola descoberta). Fizemos também, trabalho de alinhamento dos centrais, quando a bola está no corredor central ou corredor lateral (definição de quem sai a pressionar e quem dá cobertura e equilíbrio). O fato de ter usado feedback interrogativo com reforço positivo, creio que ajudou na compreensão inicial das dinâmicas trabalhadas por parte dos atletas.

**Análise do jogo (EFB 13- 0 ADCEO):** Num que ficou marcado por um número elevado de golos marcados, a nossa equipa competiu pela primeira vez no novo sistema tático 1-3-5-2 e, de um modo geral, cumpriu com as expectativas. A equipa do ADCEO era muito inferior à nossa individualmente o que nos facilitou muito na criação de situações de finalização. Contudo e mais importante, é preciso frisar que a nível qualitativo, existiu um bom entendimento sobre as dinâmicas trabalhadas: movimentos de aproximação/afastamento dos médios alas com bola coberta/descoberta e definição da saída na contenção de um dos DC com a devida cobertura e equilíbrio. Um ponto negativo a registar foi a falta de entendimento sobre os que os avançados deveriam fazer em cada momento (um vez que nenhuma dinâmica foi trabalhada neste sentido). Apesar destes terem marcado 9 dos 13 golos, isto deveu-se ao fato de serem individualmente muito superiores aos defesas adversários.

**27º Microciclo (11 de Março a 17 de Março)**

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas "Holandês"</li> <li>Exercício de finalização 1x1 e 2x2 (com remate fora da área)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola</li> </ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício sectorial de organização defensiva para trabalhar alinhamento dos centrais no novo sistema</li> <li>Exercício sectorial para trabalhar primeira fase de construção no novo sistema</li> <li>Jogo Formal</li> </ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de velocidade/agilidade e reacção</li> <li>Exercício de jogo reduzido de 3x3 em vagas "Holandês"</li> <li>Jogos reduzidos 4x4 com condicionantes relacionadas com variação do centro de jogo</li> <li>Esquemas tácticos</li> </ul>	JOGO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo campeonato C1 em casa - Olivais Sul</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo, voltámos à organização normal com 3 Unidades de Treino e o jogo de campeonato. Continuámos o trabalho das dinâmicas da 1ª fase de construção, iniciadas no microciclo anterior, adicionando o comportamento dos médios interiores (garantindo sempre linha de passe interior) e do avançado do lado da bola (movimento de aproximação para receber a bola entrelinhas, promovendo apoio frontal). Do ponto de vista

defensivo, consolidámos o alinhamento defensivo e saída na contenção (com devida cobertura defensiva) , ora no extremo adversário, ora no PL. Devido ao resultado no jogo interior , a semana de treinos foi realizada com bastante entusiasmo e com foco acrescido na tarefa, o que proporcionou excelentes sessões de treino neste microciclo.

**Análise do jogo (EFB 5-0 Olivais Sul):** Do ponto de vista qualitativo, tivemos prestações totalmente distintas em ambas as partes do jogo. A 1ª parte foi mal conseguida da nossa parte, uma vez que tentámos jogar de uma forma divergente em relação ao que foi trabalhado durante este microciclo. Existiram muitas perdas de bola através de colocação de bola longa e tomadas de decisão erradas durante a 1ª fase de construção. Apesar do adversário pressionar alto e com muitos jogadores, a nossa equipa não teve o discernimento de fazer sair a bola, de forma controlada, deste momento pressão, colocando a bola quase sempre na frente sem critério. Apesar de termos ido para o intervalo a ganhar 2-0, fizemos uma 1ª parte pobre, uma vez que raramente foram aplicadas as dinâmicas trabalhadas as unidades de treino. Na 2ª parte, mudámos radicalmente a postura da 1ª parte e procurámos manter a posse de bola e evitar ao máximo a bola longa. Foi fundamental a participação dos médios centros para a melhoria do jogo, visto que procuraram muitas bolas entrelinhas, dando soluções de passe mais curto ou em profundidade. A dinâmica do avançado, em baixar e procurar receber a bola, também funcionou com alguma regularidade, fazendo apoios frontais para os médios ou para o médio ala, provocando desequilíbrios e situações de cruzamento (2 golos marcados através desta dinâmica). Do ponto de vista global, foi um jogo com posturas competitivas totalmente diferentes, onde não entrámos bem no jogo e será algo a considerar e a ter em conta nos próximos jogos.

## 28º Microciclo (18 de Março a 24 de Março)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas “Holandês”</li> <li>Exercício de finalização 1x1 e 2x2 (com remate fora da área)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola</li> </ul>	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício sectorial de organização defensiva – 1º momento de pressão</li> <li>Exercício sectorial para trabalhar Organização Ofensiva - etapa de construção/criação</li> <li>Jogo Formal</li> </ul>	FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de velocidade/agilidade e reacção</li> <li>Organização Ofensiva – estratégia para o jogo</li> <li>Jogos reduzidos 4x4 com condicionantes relacionadas com variação do centro de jogo</li> <li>Esquemas tácticos</li> </ul>	<b>JOGO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo campeonato C1 em casa - Playsports</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo de treino continuámos a reforçar os conteúdos abordados nos microciclos anteriores. Adicionámos ainda trabalho da etapa de construção e criação a partir de cruzamentos, definindo as zonas de finalização que devem ser ocupadas neste momento. Realizámos também, trabalho relacionado com o 1º momento de pressão no novo sistema táctico, quando defendemos em bloco médio/alto (Avançado do lado da bola a pressionar central com bola, Médio ala a pressionar Defesa lateral, corredor central fechado com o médio interior do lado da bola e o Médio defensivo e Avançado do lado contrário fecha e condiciona variação de centro de jogo). Apesar de ter sido a primeira vez que trabalhámos este momento de pressão, o mesmo foi executado com sucesso pela maior parte dos intervenientes. O feedback interrogativo e assertivo positivo foi usado para corrigir algumas situações e creio que ajudou para a compreensão dos objetivos pretendidos.

**Análise do Jogo (EFB 7-0 Playsports):** Neste jogo optámos por levar atletas que tinham menos volume de jogo neste campeonato, visto que sabíamos, através de observação e análise, que o adversário era individual e coletivamente inferior a nós. Foi um jogo bem conseguido da nossa parte, onde dominámos o jogo todo. Estivemos muito competentes na ligação intersectorial da 1ª para a 2ª fase de construção, com muita variação de comportamentos, tanto com os médios interiores a receberem a bola entrelinhas virados para a baliza, como o avançado do lado da bola a baixar para receber e realizar apoios frontais. O fato de não termos sido previsíveis nos comportamentos ofensivos e devido às dificuldades da equipa adversária em ajustar o posicionamento defensivo face à existência de 2 avançados e médios ala projetados, fez com que

tenhamos criado inúmeras situações de golo com alguma facilidade. Um ponto a salientar, foi o fato de termos conseguido finalizar com sucesso 4 situações de cruzamento, onde existiu uma excelente ocupação das zonas de finalização. A nível defensivo, nada a registar de grande importância, visto que a equipa adversária raramente conseguiu chegar perto da nossa baliza ou ter posse de bola de forma contínua. Este foi o 3º jogo consecutivo sem sofrer golos, com 19 golos marcados.

**29º Microciclo (25 de Março a 31 de Março)**

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	<p>TREINO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo reduzido condicionado para trabalhar transição defensiva</li> <li>Exercício de finalização 1x1 e 2x2 (com remate fora da área)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola</li> </ul>	<p>TREINO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício sectorial de organização defensiva -1º momento de pressão</li> <li>Exercício sectorial para trabalhar Organização Ofensiva</li> <li>Jogo Formal</li> </ul>	FOLGA	<p>TREINO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de velocidade/agilidade e reacção</li> <li>Exercício de manutenção de posse de bola</li> <li>Jogos reduzidos 8x8 com condicionantes relacionadas com reacção à perda de bola</li> <li>Esquemas tácticos</li> </ul>	<p>JOGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo campeonato C1 fora de casa – São João de Brito</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo de treino, procurámos fundamentalmente consolidar as dinâmicas trabalhadas anteriormente, com muita vertente ofensiva de jogo exterior e relação das zonas de finalização a partir de cruzamento. Em relação ao momento defensivo, procurámos fortalecer a nossa dinâmica no 1º momento de pressão. Visto que íamos ter um jogo num campo com grandes dimensões, preocupámo-nos bastante na correção de posicionamentos ofensivos e defensivos (principalmente a nível de largura) e criámos exercícios que podiam potenciar os princípios defensivos (cobertura e equilíbrio) e ofensivos (cobertura e mobilidade). Durante a execução dos exercícios de treino intervimos de forma entusiástica e positiva, promovendo um clima de superação dos diversos jogadores da equipa.

**Análise do Jogo (EFB 1-2 CSJB):** Foi um jogo mal conseguido da nossa parte, marcado por uma má exibição coletiva e individual da maior parte dos elementos da nossa equipa. Creio que um dos fatores do insucesso deste jogo esteve relacionado com o excessivo sentimento de confiança da equipa, onde não sofríamos golo há mais de 1 mês e só tínhamos tido vitórias nesta 2ª fase do campeonato. O CSJB apresentou uma equipa muito agressiva e forte fisicamente, que nos causou dificuldades na transição intersectorial na 1ª fase de construção, onde jogámos quase sempre nas coberturas defensiva, sendo pouco objetivos. Outro momento onde passámos grandes dificuldades foi no momento de Transição Defensiva, onde a equipa do CSJB projetava rapidamente os extremos (um deles muito rápido e forte fisicamente) e colocava bolas longas. Estivemos mal na leitura deste momento em duas vertentes: 1) na fraca reação à perda de bola dos elementos perto do centro de jogo e 2) na má leitura da nossa linha defensiva, tanto na colocação dos apoios como no controlo da profundidade com bola descoberta. O 1º golo sofrido surgiu de uma má comunicação entre o nosso DC e GR, em que o extremo adversário aparece isolado após colocação de uma bola longa para trás da nossa linha defensiva. O segundo surge na sequência de um canto, onde existiu muito pouca agressividade na 1ª e na 2ª bola. Ainda conseguimos marcar um golo na segunda parte, através de uma transição ofensiva bem conseguida (saída rápida de pressão pelo corredor contrário e uma boa combinação entre médio ala e avançado que aparece em situação de 1x0 e finaliza com sucesso). Avaliando o jogo de forma geral, creio que estivemos muito abaixo daquilo que podemos fazer, tanto a nível individual como coletivo.

## 30º Microciclo (1 de Abril a 7 de Abril)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogo reduzido condicionado para trabalhar transição defensiva</li> <li>• Exercício de finalização 1x1 e 2x2 (com remate fora da área)</li> <li>• Exercício de Manutenção de Posse de Bola</li> </ul>	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício sectorial de organização defensiva – 1º momento de pressão</li> <li>• Exercício sectorial para trabalhar Organização Ofensiva e Transição Defensiva</li> <li>• Jogo Formal</li> </ul>	FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício de velocidade/agilidade e reacção</li> <li>• Exercício de Manutenção de posse de bola com transição de espaço</li> <li>• Jogos reduzidos 8x8 com condicionantes relacionadas com reacção à perda de bola</li> <li>• Esquemas tácticos</li> </ul>	<b>JOGO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogo campeonato C1 em casa – Casa Pia</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo focámo-nos em corrigir aspetos técnicos e táticos em que tínhamos estado mal no jogo do fim-de-semana. Incidimos muito em exercícios de jogos reduzidos e condicionados com o foco na tomada de decisão e reação à perda de bola. De um ponto de vista mais “macro”, focámo-nos no momento de Organização Ofensiva, na etapa de construção/criação, tanto em zona interior como zona exterior. Outro momento trabalho foi o da Transição Defensiva no centro de jogo (reação rápida à perda, pressionar o portador de bola e condicionar as linhas de passe curtas) e fora do centro de jogo ( linda defensiva a tirar profundidade e fechar bem o corredor da bola e o corredor central). Talvez por ter sido o microciclo que sucedeu à primeira derrota na 2ª fase, os jogadores apresentaram-se com uma atitude competitiva acima do normal, concentrados e focados para a tarefa. Do ponto de vista pessoal, neste microciclo tive uma intervenção mais assertiva positiva e prescritiva, que creio que foi bem recebida pelos elementos do grupo, que se mantiveram bastante focados durante as unidades de treino.

**Análise do jogo (EFB 2-0 Casa Pia):** Este jogo teve contornos totalmente diferentes ao do jogo anterior. Apesar de a equipa do Casa Pia ter apresentado elementos com muita qualidade técnica e fisicamente similares a nós, a nossa equipa esteve superior todos os momentos de jogo. Na 1ª parte, foi um jogo com muitas disputas, principalmente no meio campo, que foram ganhas a

maior parte das vezes por nós. O Casa Pia tentou sair sempre a jogar com bola controlada, mas a nossa equipa esteve muito competente no momento da 1ª pressão e a equipa adversária sentiu muitas dificuldades em passar para o nosso meio campo com bola controlada. As poucas vezes que conseguiu, foi através de lances individuais, contudo, sem grande perigo, uma vez que eram anulados pela nossa linha defensiva. Apesar de não ter existido muitas ocasiões de golo, a nossa equipa chega ao 1º golo através de uma recuperação de bola no meio campo, quando a defesa do Casa Pia estava desorganizada, que culminou num passe em profundidade isolando o nosso avançado que finaliza com sucesso. Na 2ª parte assumimos o controlo do jogo e apesar da equipa do Casa Pia ter mudado de estratégia (colocando muitas bolas longas atrás da nossa linha defensiva), não conseguiu criar uma única ocasião de perigo na 2ª parte. Isto deveu-se, principalmente, ao bom controlo de profundidade da nossa linha defensiva e ao ataque às bolas aéreas (sempre com cobertura defensiva). Outro fator que condicionou a abordagem do adversário, foi a rápida reação à perda de bola, causando passes longos muitas vezes sem critério. O nosso 2º golo surgiu através de uma variação rápida do centro de jogo, onde o nosso médio ala ganha uma situação de 1x1 e cruza ao 2º poste com finalização do nosso avançado. A equipa teve uma excelente reação ao jogo menos positivo da semana passada e cumpriu com os objetivos propostos para o jogo.

### 31º Microciclo (8 de Abril a 14 de Abril)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	<p>TREINO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas</li> <li>Torneio escada de jogos de princípios (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com finalização 3x2</li> </ul>	<p>TREINO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoramento técnico "Y Técnico" (novas condicionantes)</li> <li>Exercício sectorial de organização defensiva + transição ofensiva</li> <li>Exercício de finalização em transição ofensiva</li> <li>Jogo Formal + Melhoramento técnico para jogadores de fora</li> </ul>	FOLGA	<p>TREINO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de manutenção de posse de bola 4x2</li> <li>Exercício de finalização</li> <li>Exercício sectorial de organização defensiva – preparação para o jogo</li> <li>Esquemas tácticos</li> </ul>	<p>JOGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo campeonato C1 fora de casa – Futebol Benfica</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste microciclo preparámo-nos para defrontar a equipa que ocupava a 1ª posição da tabela classificativa, o Clube de Futebol de Benfica. Visto que tínhamos como objetivo acabar esta fase em 1º lugar e que sabíamos que tínhamos que ganhar este jogo, este microciclo teve um componente estratégica para o jogo, desde a segunda unidade de treino. Após análise de vários vídeos, antevíamos que o adversário tinha elementos com grande capacidade de resolver lances individualmente. Observámos, também, que no momento de transição defensiva a equipa muitas vezes encontrava-se desequilibrada defensiva ( por exemplo, era uma equipa em que ambos os laterais subiam sempre, provocando um “buraco” nos corredores laterais no momento em que perdiam a posse de bola). Tendo tudo o que foi referido acima em conta, procurámos trabalhar situações de finalização em vários contextos (1x1, 2x1, fora da área e através de cruzamento) e fizemos trabalho de organização defensiva em bloco médio baixo seguido de transição ofensiva com objetivo de criar e resolver situações de finalização rapidamente. Tendo em conta que foi a primeira vez que trabalhámos o bloco médio/baixo neste sistema de 1-3-5-2, usei bastante o feedback interrogativo com reforço positivo e creio que isto permitiu uma boa compreensão desta dinâmica.

**Análise do jogo (EFB 1-0 Futebol Benfica):** Este jogo foi um dos mais equilibrados que tivemos durante todo o campeonato. Ambas as equipas procuram manter a posse de bola e transitar para o ataque com critério e de forma ponderada. Não existiram muitas ocasiões de golo de ambas as partes, foi um jogo muito disputado no meio campo. O fato de termos começado o jogo em bloco meio/baixo, com as linhas próximas, dificultou as ações (principalmente individuais) do elementos da equipa adversária, sempre que passavam para o nosso meio campo defensiva. Creio que estivemos bem neste momento, contudo, não subemos aproveitar melhor o momento de transição ofensiva, onde existiam desequilíbrios claros na defesa adversária ( laterais demoravam muito a fechar o corredor). Creio que o fato de não variar-mos o centro de jogo rapidamente após recuperação da posse de bola, condicionou a nossa capacidade de criar situações de finalização. Na 2ª parte estivemos melhor nesse aspeto e o nosso golo surge a 5’ do fim, numa recuperação de bola no meio campo, onde o médio centro coloca a bola no avançado que baixou para receber entrelinhas e criou-se uma situação de 3x2, que foi muito bem

definida pelos nossos elementos (o portador fixou, passou ao outro avançado que vai ao linha de fundo cruzar para perto do 2º poste, onde o médio interior aparece para finalizar). Do ponto de vista geral, estivemos bem em quase todos os momentos, excetuando o momento de Transição Ofensiva, onde poderíamos ter definido melhor a saída da zona de pressão através de variação rápida do centro de jogo para o corredor contrário.

### 32º Microciclo (22 de Abril a 28 de Abril)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas</li> <li>Torneio escada de jogos de princípios (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com finalização 3x2</li> </ul>	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoramento técnico "Quadrado Técnico" (novas condicionantes)</li> <li>Exercício sectorial de organização defensiva + transição ofensiva</li> <li>Exercício de finalização em transição ofensiva</li> <li>Jogo Formal + Melhoramento técnico para jogadores de fora</li> </ul>	FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de manutenção de posse de bola 4x2</li> <li>Jogo reduzido condicionado para trabalhar pressão</li> <li>Exercício sectorial de organização defensiva – preparação para o jogo</li> <li>Esquemas tácticos</li> </ul>	<b>JOGO:</b> Jogo campeonato C1 em casa – SL Benfica	FOLGA

**Análise do Treino:** Este microciclo sucedeu a uma paragem competitiva de quase 2 semanas, devido às férias da Páscoa. Mais uma vez, este microciclo teve uma grande componente estratégica, visto que íamos defrontar uma das melhores equipa do campeonato. Em relação às dinâmicas trabalhadas, procurámos reforçar e consolidar o trabalho realizado no microciclo anterior, visto que o jogo contra o S.L. Benfica teria características muito semelhantes ao anterior. Após análise de vídeo foi possível constatar alguns aspetos que decidimos explorar e preparar no microciclo de treino: a equipa do S.L.B. era fisicamente muito inferior à nossa e procurava quase sempre jogar em apoio , raramente jogando direto. Desta forma, preparámos um canto ofensivo e um livre ofensivo específico para este jogo. Procurámos, também, trabalhar tanto a pressão alta, condicionando portadores e linhas de passe próximas, como a pressão feita em bloco médio baixo (leitura de indicadores de pressão). Tendo em conta que seria um jogo contra um adversário que, por norma, os jogadores sentem alguma ansiedade e tensão procurei potenciar situações que promovessem a entreaajuda e a confiança entre os elemento das equipa.

**Análise do jogo (EFB 2-2 SLB):** Em termos de qualidade de jogo por parte das equipas, tivemos 2 partes bem distintas. Numa 1ª parte emocionante, com várias oportunidades de golo para ambas as equipas, com muita intensidade e momentos bem jogados, aconteceram os 4 golos do jogo: o 1º por parte do S.L.B. através de um remate fora da área (erro do nosso central que demorou muito tempo a sair na contenção) sem hipótese para o nosso GR. De seguida, a nossa equipa marcou 2 golos na sequência de cantos, trabalhados durante o microciclo. Por fim, um pouco antes do intervalo, o adversário empatou através de uma combinação direta no nosso sector defensivo que culminou com um remate rasteiro cruzado. Na 2ª parte, o jogo ficou menos intenso, com menos qualidade e com muitas paragens devido a faltas (muitas vezes desnecessárias) de ambas as partes. A nossa equipa subiu o bloco (tínhamos começado em bloco baixo) e procurou dificultar a 1ª fase de construção do adversário, principalmente condicionando o jogo interior. Contudo, nesta 2ª parte não existiram muitas oportunidades de golo. Fazendo uma avaliação global da prestação da equipa, creio que foi um jogo bem conseguido da nossa parte, onde aplicámos bem os conteúdos trabalhados durante a semana.

### 33º Microciclo (29 de Abril a 5 de Maio)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas</li> <li>Torneio escada de jogos de princípios (contenção e cobertura defensiva; penetração e cobertura ofensiva)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola 4x2 com finalização 3x2</li> </ul>	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoria técnico "Y Técnico" (novas condicionantes)</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva + transição defensiva</li> <li>Exercício de finalização em transição ofensiva</li> <li>Jogo Formal + Melhoramento técnico para jogadores de fora</li> </ul>	FOLGA	TREINO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de manutenção de posse de bola 4x2</li> <li>Exercício de finalização</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva - preparação para o jogo</li> <li>Esquemas tácticos</li> </ul>	JOGO: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo campeonato C1 fora de casa - CFB (2006)</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Após os resultados do último fim-de-semana, sabíamos que dependíamos apenas de nós para alcançar o objetivo de ficar em 1º lugar nesta fase. Para tal, tínhamos que vencer as próximas duas jornadas do campeonato. Como tal, focámos o nosso trabalho em questões de ordem ofensiva: etapa de construção e criação, por fora e por dentro, situações de cruzamento e

consequentes zonas de finalização e permuta avançado/médio interior. Outro ponto na ordem de trabalhos foi os esquemas táticos ofensivos e defensivos. Durante as unidades de treino optei por ter uma intervenção assertiva e positiva durante a condução dos exercícios de modo a transmitir confiança aos elementos da equipa e entusiasmo nas ações concretizadas com sucesso.

**Análise do jogo (EFB 2-0 CFB):** Num jogo difícil, a nossa equipa soube lidar com a ansiedade e com a “pressão” de ter que ganhar o jogo, para permanecer no 1º lugar da tabela classificativa. Do ponto de vista estratégico, estivemos bem na 1ª fase de construção, com os médios alas a cumprirem bem os movimentos de aproximação/afastamento e os médios interiores a procurarem dar linha de passe entrelinhas, permitindo-nos transitar para o sector intermédio de forma apoiada, variando entre jogo interior e exterior. No entanto, o fato da equipa adversária estar posicionada em bloco baixo, fez com que tenhamos realizado constantes variações do centro de jogo que, embora bem executadas, tenham sido pouco objetivas. A equipa adversária procurava fazer uma transição ofensiva de forma rápida e apoiada e foi apenas neste momento que nos criou algum perigo. O jogo foi “desbloqueado” na 2ª parte, através de um esquema tático ofensivo (livre lateral executado ao 2º poste, com finalização do nosso DC). A partir deste momento, a nossa equipa ficou mais tranquila e procurou gerir a posse de bola, evitando ao máximo situações de risco perto da nossa baliza. O 2º golo surge numa situação de 2x1, após variação rápida do centro de jogo, onde o nosso médio ala fixa o defesa e passa para o avançado que recebe orientado para a baliza e remata cruzado. De um modo geral, a nossa equipa esteve bem, mas tenho que frisar a capacidade na gestão da ansiedade e da “pressão” de conseguir um resultado positivo.

## 34º Microciclo (6 de Maio a 12 de Maio)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de jogo reduzido 3x3 em vagas</li> <li>Torneio escada de jogos de princípios (contenção e cobertura defensiva e equilíbrio; penetração ,cobertura ofensiva e mobilidade)</li> <li>Exercício de Manutenção de Posse de Bola 6x3 com finalização 3x2</li> </ul>	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de melhoria técnico "Quadrado Técnico" (novas condicionantes)</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva + transição defensiva</li> <li>Exercício de finalização em transição ofensiva</li> <li>Jogo Formal + exercício de Melhoria técnico</li> </ul>	FOLGA	<b>TREINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de finalização</li> <li>Jogo reduzido condicionado para trabalhar pressão</li> <li>Exercício sectorial de organização ofensiva – preparação para o jogo</li> <li>Esquemas táticos</li> </ul>	<b>JOGO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo campeonato C1 em casa – SL Olivais</li> </ul>	FOLGA

**Análise do Treino:** Neste último microciclo competitivo referente à 2ª fase do campeonato, procurámos acima de tudo trabalhar e reforçar questões relacionadas com o processo ofensivo, consolidando as dinâmicas trabalhadas anteriormente. A nível individual, procurámos proporcionar aos jogadores bastantes situações de finalização dando um reforço positivo sobre as ações executadas por eles. Deste modo, procurámos elevar os índices de confiança em relação aos aspetos estratégicos do jogo que iríamos realizar. Alguns desses aspetos foram: 1) condicionar a 1ª fase de construção, obrigando sempre que possível o Gr adversário a bater bola; 2) variação para o corredor contrário e cruzamentos; 3) ligação de sectores defensivo-intermédio de forma apoiada, através dos médios centro ou através do avançado que realiza movimento de aproximação (com permuta do médio interior) e 4) Esquemas Táticos ofensivos e defensivos. Durante a orientação dos exercícios procurei usar um feedback assertivo e entusiástico, de modo a transmitir confiança no processo que estava a ser trabalhado. Além disso, procurámos criar algumas situações para trabalhar o controlo emocional em situações de desvantagem e criar um clima de solidariedade e entajada.

**Análise do Jogo (EFB 2-1 Olivais):** Este jogo foi um dos mais difíceis do campeonato, uma vez que precisávamos de ganhar para terminar esta 2ª fase em 1º lugar e creio que a ansiedade dos jogadores influenciou em alguma decisões, que foram menos conseguidas. Os primeiros 20' foram os piores da nossa parte, onde falhámos alguns aspetos estratégicos previamente definidos: 1) condicionar a saída de bola a partir do GR e 2) ligação intersectorial de forma apoiada, usando médios interiores ou avançado. Neste último ponto,

falhámos vários passes de fácil execução , perdendo a posse de bola ou dificultando a recepção do elemento que estava a receber. A partir dos 20' entrámos em fase crescente no jogo, criando várias situações de perigo (principalmente através de 2x1 no corredor lateral) e aos 33' marcamos o primeiro golo na sequência de uma grande penalidade. Após o intervalo, dilatámos a vantagem aos 8' e a partir deste momento, procurámos assegurar a posse de bola o maior tempo possível, quase sempre através de coberturas e lateralização do jogo. Apesar disto, tivemos várias situações de golo que poderiam ter “acabado” com jogo (nomeadamente uma bola no poste na sequência de um cruzamento ao 2º poste e uma bola na barra através de um livre direto) que não soubemos aproveitar. A 10' do fim, o S.L. Olivais chega ao golo através de grande penalidade, que resultou na expulsão de um dos nossos DC. Os últimos minutos foram de “sofrimento” , com muita entreaajuda, solidariedade e sacrifício por parte dos nossos jogadores. Contudo, o jogo terminou e garantiu-nos o primeiro lugar desta série na 2ª fase do campeonato de “C1”.

# DISCUSSÃO

## Periodização do Treino

Para Batista (2006), a Periodização Tática tem como objetivo ao longo da época desportiva uma estruturação tática de forma a permitir a equipa a jogar cada vez melhor e possuir uma regularidade competitiva. Tendo isto em mente, a periodização do treino compôs-se pelo Período Preparatório (constituído por cerca de 6 semanas) e Período Competitivo, que durou cerca de 7 meses, dividindo-se entre 1ª e 2ª fase. Em relação à recuperação física e mental, que se espera que aconteça no Período Transitório, esta foi assegurada, uma vez que este Período Transitório durou mais de 2 meses, duração característica das competições distritais do escalão de Iniciados da Associação de Futebol de Lisboa. Deste modo, os atletas apresentaram-se no Preparatório totalmente recuperados e prontos para a nova época desportiva.

No início do Período Preparatório existiu uma preocupação em desenvolver competências técnicas e táticas e realizar uma gradual adaptação ao esforço. Para isto, a equipa técnica realizou avaliações de cada atleta com 2 objetivos em mente: 1) conhecer melhor cada atleta, do ponto de vista de aptidão física, técnica, tática e perfil psicológico, visto que foi o primeiro contato com os mesmos e 2) individualizar ao máximo o treino, após estas avaliações, na medida do possível. Além disto, foram realizadas consultas individuais com a médica e com o nutricionista do clube e acredito que este momento foi importante, na medida que complementou a nossa avaliação inicial do atleta e deu noções básicas aos atletas sobre nutrição desportiva no nosso contexto. Um ponto negativo a salientar, que creio que poderia ter-nos ajudado, não só nesta fase, mas durante toda a época, foi a ausência de um treinador dedicado ou especializado em questões fisiológicas. Além disso, a ausência de um espaço de ginásio, limitou as nossas opções em relação ao trabalho físico com os atletas (contudo, já estão garantidas essas condições para a próxima época, o que é um ponto positivo a salientar). De forma a minimizar este problema, tentámos sempre adequar a intensidade do treino e a solicitação fisiológica dos atletas, tendo em conta o dia da semana em que o treino estava a ser realizado. Além disso, depois dos jogos, os atletas indicavam-nos a sua PSE - percepção

subjetiva de esforço (numa escala de 1 a 10, referiam o nível de esforço realizado), o que nos permitia controlar e adequar o planeamento dos exercícios na sessão de treino a seguir ao jogo.

Durante os 3 primeiros microciclos do Período Preparatório, as sessões de treino tiveram, principalmente, um carácter avaliativo, onde se criaram situações que proporcionassem uma grande intervenção por parte dos atletas (nomeadamente, através de Jogos Reduzidos e Condicionados).

Posteriormente, nas últimas 3 semanas, começámos a abordar com mais ênfase, situações condizentes com nosso Modelo de Jogo. Além disto, promovemos durante todo o Período Preparatório, exercícios e atividades de coesão grupal, como por exemplo, ida aos jogos dos seniores no estádio do Restelo. Deste modo, creio que fomos ao encontro daquilo que os autores Pinheiro et al (2018) referem e que foi mencionado na revisão da literatura, que este momento da época deverá atender ao desenvolvimento de três eixos diferenciados, designadamente, Eixo Fisiológico, Eixo Tático e Eixo de Coesão Grupal.

Relativamente ao Período Competitivo, os microciclos variaram em termos de “exigência”, intensidade e conteúdos a abordar, conforme o adversário que íamos defrontar e o tipo de microciclo que tivemos. Durante este período, e equipa técnica realizou mais momentos de avaliação, de forma a que fosse possível continuar a individualizar o processo de treino o máximo possível. Existiu também, um acompanhamento direto com o departamento médico, que creio que foi muito benéfico.

### Microciclos de Treino

Relativamente aos microciclos de treino durante a época, estes foram quase sempre Uni Competitivos. No primeiro microciclo, apesar de ter culminado com um jogo amigável, creio que pode ser considerado um microciclo de readaptação ao esforço, uma vez que, segundo Pinheiro et al (2018), este tipo de microciclo “deverá ser utilizado na primeira semana após o período de férias e terá como finalidade, tal como o nome indica, acomodar progressivamente os atletas ao esforço ao qual serão sujeitos. Assim, preconiza-se a realização de exercícios que apelem ao treino de aspetos técnicos e táticos, todavia cuidando da intensidade através da manipulação de

variáveis espaço, número, tempo e repouso”. Deste modo, creio que o nosso primeiro microciclo foi ao encontro e está de acordo com aquilo que foi referido por estes autores. A nível de Microciclos Extraordinários, estes apenas se representaram em 2 momentos da época: nas férias escolares de Natal e Páscoa. Em grosso modo, como já foi referido anteriormente, os nossos Microciclos de Treino foram Uni Competitivos e caracterizaram-se por treinos às terças-feiras, quartas-feiras e sextas-feiras e jogo para o campeonato ao sábado (salvo alguma exceção, onde o jogo foi realizado ao domingo).

De um modo geral, a caracterização das unidades de treino foi a seguinte: na 1<sup>a</sup> unidade de treino procurámos retificar alguns aspetos do jogo que possam ter corrido menos bem, sobretudo a nível técnico e de princípios de jogo. Nesta unidade de treino, como treinador principal do escalão, também serviu para ter uma atenção reforçada e acompanhar mais de perto os atletas que não foram comigo ao jogo de sábado. Na 2<sup>a</sup> unidade de treino procurámos criar situações mais próximas do jogo formal e trabalhar com mais ênfase dinâmicas relacionadas com o nosso Modelo de jogo. Na 3<sup>a</sup> unidade de treino, procurámos criar exercícios com grande componente estratégica para o jogo, em espaços intermédios e com intensidade controlada, uma vez que muitas vezes teríamos jogo nas próximas 24h. Fazendo agora uma análise sobre a maneira que os microciclos foram organizados, creio que poderíamos ter prescindido, em algumas semanas, de realizar jogo formal na 2<sup>a</sup> unidade de treino. A realização do jogo formal teve, principalmente, 2 objetivos: 1) proporcionar a alguns atletas mais tempo e experiência na situação de jogo formal, uma vez que muitos deles não competiam durante o fim (tendo em conta o número elevado de atletas no plantel) e 2) avaliar as situações trabalhadas anteriormente no próprio treino e a sua aplicação num contexto de jogo formal.

Outro aspeto importante de salientar foi a criação dos grupos de trabalho para cada unidade de treino. Tendo em conta que tínhamos 40 atletas no início da época com níveis de aptidão e características distintas, por vezes foi um desafio a criação de grupos de trabalho que garantissem a total aprendizagem e cumprimento dos objetivos propostos em cada exercício e ao mesmo, ir ao encontro das dificuldades de cada um. Uma das estratégias que definimos para colmatar esta dificuldade foi a constituição de grupos de nível ou homogéneos na maior parte dos microciclos. Deste modo, todos trabalharam os mesmo conteúdos, no entanto, existiram diferenças nos exercícios (por exemplo:

espaço, condicionantes técnicas, número, etc) de modo a que todos fizessem o mesmo trabalho, mas diferenciando de acordo com o seu nível de aptidão. A meu ver, creio que esta foi uma boa opção, uma vez que os grupos não eram “fechados” e todas as semanas alguns atletas transitavam do Grupo A para o B, do B para o C e vice-versa, tendo em conta alguns fatores, como por exemplo: o empenho nos treinos e nos jogos, o comportamento e o compromisso para com a equipa. Deste modo, alguns problemas grupais iniciais (principalmente com os atletas dos grupos com nível de aptidão B e C) foram-se dissipando, uma vez que os atletas sabiam que poderiam ser “premiados”, tendo em conta os fatores referidos anteriormente.

Em alguns microciclos, onde sabíamos que que íamos ter um jogo acessível ou durante as pausas de campeonato, optámos por fazer grupos de trabalho heterogéneos. Apesar de nestas situações a qualidade do treino ter ficado abaixo do normal, creio que a elaboração deste tipo de grupos em alguns microciclos teve pontos positivos, principalmente a nível de coesão grupal e na gestão de expectativas dos atletas.

### Modelo de Jogo

A nível do modelo de jogo, foram sentidas algumas dificuldades iniciais para a idealização do mesmo, uma vez que: 1) a equipa técnica não conhecia de antemão o grupo de trabalho, 2) a equipa tinha atletas com níveis de aptidão muito distintos e 3) o fato de a equipa participar em 2 campeonatos com exigências e características muito diferentes. Deste modo, foi um desafio que enfrentámos, a elaboração de um modelo de jogo que permitisse a evolução dos atletas e da equipa, melhorasse os pontos fracos e potenciasse os pontos fortes e ao mesmo tempo fosse de encontro das ideias do treinador. Sobre isto, como foi mencionado na revisão da literatura, fomos ao encontro dos autores Pinheiro et al (2018) que frisam que “o importante é que o modelo escolhido seja passível de operacionalizar e concomitantemente conduzir a equipa para a consecução dos objetivos delineados”.

Ao longo da época, o nosso modelo de jogo foi sofrendo algumas variações e dinâmicas novas, tendo por base as características dos jogadores e das avaliações feitas por nós. Neste sentido, Oliveira (2004) refere que neste contexto, o modelo de jogo não pode ser rígido, e sim variável e condizente a

uma zona de desenvolvimento proximal dos atletas, já que o cumprimento dos padrões comportamentais (princípios de jogo) poderão se diferenciar durante os anos de formação.

Na 2ª fase do Período Competitivo optámos por mudar o sistema tático, uma vez que precisávamos de ter e trabalhar um sistema tático alternativo, mas sobretudo devido à necessidade da maior parte dos atletas em sentir um novo “desafio” e aprendizagem de novas dinâmicas de jogo. Deste modo, creio que estivemos de acordo com o que os autores Pinheiro et al (2018) referem: “o Modelo de Jogo poderá ser entendido como uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador, cruzando as características dos jogadores, a cultura do clube e do país, redundando de uma forma sui generis de abordar os 4 momentos de jogo”.

Tendo em conta a avaliação inicial dos jogadores e da equipa, creio que existiu uma grande evolução em alguns aspetos: 1) na compreensão das dinâmicas ofensivas entre lateral e extremo, 2) na ocupação espacial dos médios na etapa de construção e criação, 3) na capacidade de construção das defesas centrais, tanto a 2 (no sistema tático 1-4-3-3), como a 3 (no sistema tático 1-3-5-2), 4) controlo de profundidade e 5) variação do centro de jogo, tanto por dentro como por fora.

No entanto, creio que existiram alguns aspetos que não foram totalmente potenciados e que poderiam ter sido melhor consolidados por parte da equipa: 1) dinâmicas ofensivas dos avançados no sistema 1-3-5-2, 2) a objetividade na fase de criação e 3) Esquemas Táticos Defensivos.

### Jogos Reduzidos e Condicionados

Os Jogos Reduzidos e Condicionados foram uma presença constante em praticamente todos os microciclos elaborados. Este tipo de exercícios demonstrou-se uma ferramenta muito importante para a nossa equipa, uma vez que tínhamos um grupo muito grande de atletas, com características e níveis de aptidão muito distintos. Desta forma, usando os Jogos Reduzidos e Condicionados, foi possível trabalhar questões de ordem técnica e tática, diferenciando os objetivos conforme o nível do grupo que estava em prática.

Sobre este tema, os autores Pinheiro et al (2018) , que afirmam que os Jogos Reduzidos e Condicionados se assumem como uma excelente ferramenta de treino, na medida que possibilitam numa mesma tarefa o trabalho tático, acoplado ao desenvolvimento técnico e físico, revelando desta forma uma elevado efeito de transfere para a competição. A nível físico, também considerámos os Jogos Reduzidos e Condicionados como um instrumento de melhoria desta componente e esta afirmação está de acordo com Katis e Kellis (2009) que analisaram que os jogos de 3x3 permitem um melhor estímulo de treino para o desenvolvimento das capacidades motoras e também das capacidades técnicas do que o 6x6. Os Jogos Reduzidos e Condicionados também se demonstraram muito úteis, tanto numa vertente lúdica como numa vertente estratégica de preparação para o jogo ou trabalho do Modelo de Jogo. Sobre isto, como foi referido na revisão da literatura, Queiroz (1986) considera os Jogos Reduzidos como situações lúdicas, motoras e desportivas que englobam todos os fatores que participam no jogo real, de uma forma mais simplificada, contemplando a possibilidade de tomada de decisão, conjeturando uma enorme ligação aos problemas de jogo, compreendendo a presença do adversário e aplicação de alguns constrangimentos. Apesar de reconhecer a importância e os benefícios dos Jogos Reduzidos e Condicionados, optámos por, em muitos microciclos (na 2ª unidade de treino), realizar jogo formal, como uma vertente avaliativa sobre o trabalho do modelo de jogo e a aplicação em jogo das dinâmicas trabalhadas. Creio que, em muitos momentos da época, foi importante a realização deste momento de jogo formal em treino (pelos motivos referidos anteriormente), onde foi sempre complementado com Jogos Reduzidos e Condicionados ou outro tipo de exercícios para os jogadores que não estavam a realizar esta atividade.

### Observação e análise do Jogo

Do ponto de vista da observação e análise do jogo, esta foi feita de 2 formas:

- No Período Preparatório tentámos gravar o maior número possível de jogos realizados pela nossa equipa. No entanto, devido à carência de material para este efeito, não foi possível fazer a gravação de todos os jogos. Deste modo e com a informação disponível, procurámos avaliar e analisar as principais fragilidades, os pontos fortes e a evolução da jogadores a nível individual e

coletivo, tendo em conta o modelo de jogo e os conteúdos que estavam a ser trabalhados. Creio que o fato de não termos conseguido gravar todos os jogos deste período, condicionou-nos na avaliação de alguns atletas, uma vez que o grupo de trabalho era muito grande e requeria uma avaliação muito extensa.

- No Período Competitivo tentámos fazer uma análise de cada adversário, principalmente através de observação indireta, através de vídeos facultados pelos nossos colegas do C.F.B. ou através de vídeos que estavam na internet. Realizámos poucas vezes observações diretas, uma vez que os jogos foram realizados quase sempre no mesmo horário do nosso jogo. Nos jogos em casa, fizemos a gravação do jogo sempre que possível (dependendo do campo onde jogámos e dos elementos da equipa técnica disponíveis).

O fato de termos feito uma observação constante da nossa equipa e dos adversários durante toda a época, permitiu-nos:

- Identificar lacunas que existiam em jogo e, desta forma, tentar colmatar essas mesmas lacunas em treino de forma mais eficaz, onde, acerca deste tema, os autores Pinheiro et al (2018) referem que a observação e análise sobre a própria equipa ou equipa adversária, pode contribuir para aperfeiçoar os programas de treino;

- Reconhecer os pontos positivos e onde evoluímos no nosso modelo de jogo. Sobre isto, O'Donoghue (2015) refere que toda esta análise de jogo e performance desportiva é utilizada para fornecer aos treinadores, atletas e dirigentes, informação válida, exata e fiável acerca da performance

- Adequar o trabalho estratégico para o jogo, de forma mais eficaz, tendo em conta a informação que possuíamos de antemão sobre o adversário;

Corroborando com estes pontos, Vitória (2015), citado por Pinheiro et al (2018), afirma que o trabalho a realizar ao longo do microciclo assenta em dois pilares essenciais: análise da prestação da equipa no jogo anterior (pontos fortes e fracos); adversário e contexto do jogo seguinte, com base nestes pressupostos define o trabalho a desenvolver. Esta ideia é consolidada por Neto (2014), que afirma que a análise de jogo da própria equipa deve ser orientada pelo seu modelo de jogo com o fim de avaliar o desempenho, quer coletivo quer individual.

Desta forma, creio que a observação e análise do jogo constituiu-se como uma ferramenta crucial tanto para a evolução individual e coletiva da equipa, assim como no planeamento das sessões de treino de forma mais eficiente e eficaz.

### *O Comportamento do Treinador em Treino e em Competição*

Uma vez que, como foi referido anteriormente, o clube não dispõe de material audiovisual, as gravações de jogos realizados pela equipa técnica foram com material pessoal. Além disso, tendo em conta os campos onde treinámos, seria necessário que um elemento ficasse constantemente a realizar a filmagem dos treinadores em treino, o que dificultaria a dinâmica e organização do próprio treino. Deste modo, as possibilidades de filmar as ações do treinador em treino foram diluídas. No entanto, creio que esta poderia ter sido uma excelente ferramenta de avaliação e possível correção dos treinadores, tanto a nível do feedback transmitido como a nível de comportamentos, como refere o autor Pinheiro (2017), que através da filmagem do treinador em treino e em competição, o mesmo terá acesso ao seu comportamento no contexto real de atuação, conhecendo a forma como atua perante diferentes cenários, o que, em muitos casos, poderá contrair a percepção que o treinador tem de si mesmo. Mesmo assim, procurei saber a opinião de diversos elementos pertencentes ou próximos à equipa através de: reuniões e conversas formais e informais com toda a equipa técnica sobre a minha postura e intervenção, tanto em treino como em jogo; mediante conversas informais com os atletas e durante as entrevistas individuais realizadas com os mesmos (apesar desta análise poder estar suscetível a desejabilidade social); e através de conversas e reuniões com o meu tutor de estágio e coordenador da E.F.B., que por várias vezes assistiu a treinos e jogos. Creio que todas estas análises foram importantes para o meu crescimento e melhoria enquanto treinador, no entanto, acredito que com complemento das gravações de vídeo das minhas ações em treino e jogo, poderia ter melhorado ainda mais a minha intervenção e comportamento.

# CONCLUSÃO

Apesar de já ter experiência de 6 anos a trabalhar no escalão de Iniciados, creio que esta época desportiva apresentou desafios bastante diferentes em relação às outras épocas neste escalão. Acredito que os desafios apresentados fizeram com que existisse uma necessidade constante de superação pessoal, quer numa vertente mais metodológica em treino e jogo, quer em situações das relações pessoais entre equipa técnica e jogadores e gestão de expectativas dos mesmos.

Considero que foi uma época de grandes aprendizagens e aquisição de conhecimentos, onde os objetivos propostos foram concretizados.

Do ponto de vista do treino e jogo, acredito que estou muito mais confortável em emitir feedback pedagógico, fornecendo-o com muito mais critério. A minha capacidade de análise durante os jogos também melhorou consideravelmente e para isso ajudou imenso o fato de termos realizado várias filmagens dos nossos jogos que posteriormente foram analisadas. Do ponto de vista do planeamento das sessões de treino, considero que o fato de termos um grupo tão grande de atletas, forçou-me a uma constante superação e preocupação em planear os microciclos de forma a que pudesse proporcionar a evolução e crescimento de todos os intervenientes e sobre esta questão, apesar das grandes dificuldades iniciais, estou muito satisfeito com o resultado. Em suma, estes foram os principais pontos fracos identificados por mim no início da época desportiva e acredito que foram amplamente melhorados.

Outro ponto que gostaria de salientar e onde considero que tive melhorias significativas foi nas relações interpessoais:

- Com toda a equipa técnica, onde sempre existiu um clima de respeito, compromisso e solidariedade, onde todos sempre tiveram a abertura de falar à vontade comigo sobre todo o tipo de questões. Creio que isto contribuiu bastante para o excelente ambiente que se verificou durante toda a época desportiva entre a equipa técnica.

- Com os atletas, visto que um grupo tão grande exigia constantes intervenções e conversas pessoais com os mesmo, assim como uma gestão de conflitos e de expectativas constantes. Creio que o fato de os atletas saberem que existia

sempre a abertura para conversar com os treinadores (desde questões da equipa a questões pessoais, familiares ou escolares), criou um uma relação de confiança e respeito entre atletas e equipa técnica.

- Com os encarregados de educação, primeiramente com todos do meu plantel, onde também sempre existiu abertura para o diálogo. Posteriormente, após ter ocupado o cargo de subcoordenador técnico de toda a estrutura da E.F. Belém Estádio, com todos os encarregados de todos os escalões. Acredito que a minha participação em todas as reuniões de todos os escalões com os encarregados de educação, as quais foram dirigidas por mim várias vezes, me permitiram com que hoje me sinta muito mais preparado e confiante para encarar estes momentos e situações.

Concluindo, estou muito contente com as competências adquiridas e com o cumprimento dos objetivos propostos no estágio, tanto gerais como específicos.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allen, Butterly, Welsh e Wood (1998). The physical and physiological value of a 5-a-side soccer training to 11-a-side match play. *Journal of Human Movement Studies*;
- Almeida, C. H. (2008). O microciclo padrão no escalão de infantis ( sub-13 ): uma proposta metodológica, (March 2013), 31-33;
- Ancelotti, C. (2013). *Il mio Albero de Natale*. Madrid: La Esfera de los Libros;
- Barbosa, A. (2014). *Os jogos por trás do Jogo*. Lisboa: Prime Books;
- Brandão e Carchan (2010). O Comportamento preferido de liderança e a sua influência no desempenho dos atletas;
- Castelo, J. (1994). Futebol modelo técnico-tático do jogo identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior. FHM;
- Castelo, J. (2003). Futebol – Conceptualização e organização prática de exercícios de treino de futebol;
- Coté, J., Young, B., North, J., & Duffy, P. (2007). Towards a definition of excellence in sport
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos;
- Katis e Kellis (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young players;
- Kautzner e Junior (2014). Periodização tática, (May);
- Magalhães, R., & Nascimento, L. (2010). *Aprender a jogar futebol*;
- Matveev, L. (1991). *Fundamentos do Treino Desportivo*;
- Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. Lisboa: Prime Books;

- O'Donoghue, P. (2015). An Introduction to Performance Analysis of Sport. Oxford: Routledge;
- Pinheiro, V. (2017). A observação e análise no contexto de futebol: A importância de avaliar o comportamento do treinador;
- Pinheiro e Baptista (2013). Modelo de Jogo: Eixo Nuclear do processo de treino em desporto;
- Pinheiro, Belchior, Sousa e Santos (2018). Manual para Treinadores de Futebol de Excelência;
- Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol;
- Riley, P. (2005). Five top tips: Getting the most out of. Insight Live, 15th November;
- Ventura, N. (2013). Observar para Ganhar - O Scouting como ferramenta do treinador. Prime Books;