



Instituto Superior
de Lisboa e Vale do Tejo



Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Futebol

O contexto de estágio na modalidade de futebol nos seniores do Real SC

Orientador: Professor Doutor Valter Pinheiro

Tutor: Miguel Alminhas

Filipe Machado



Agradecimentos

A realização deste trabalho só foi possível devido à dedicação e colaboração de algumas pessoas, sem as quais não seria possível concretizá-lo e às quais não podia deixar de agradecer.

À minha Mãe, por tudo o que me proporcionou e que me ajudou no início da minha caminhada académica.

Ao meu Pai, por toda a alegria e boa disposição que me transmite, e por todo o apoio que me tem dado.

A toda a minha família mais chegada, que me têm apoiado sempre nas minhas decisões e que me fazem sentir completo.

Ao meu grupo de amigos mais chegada, que os intitulo de “Incríveis”, porque me terem encorajado, principalmente nos momentos mais cansativos, para a elaboração deste relatório. A todos os convívios que temos tido, de partilha de experiências e que fazem de mim um ser humano mais rico.

Índice

1. Resumo	1
2. Objetivos Gerais e Específicos	2
3. Revisão da Literatura.....	3
3.1 Periodização do Treino.....	3
3.2 Os Microciclos de Treino	4
3.3 O Modelo de Jogo	7
3.3.1. Sistema Tático utilizado	7
3.3.2. Dimensões Técnico-Táticas	8
3.3.2.1. Organização Ofensiva.....	8
3.3.2.2. Transição Ofensiva	9
3.3.2.3. Esquemas Táticos Ofensivos.....	10
3.3.2.4. Organização Defensiva	10
3.3.2.5. Transição Defensiva.....	11
3.3.2.6. Esquemas Táticos Defensivos	11
3.4 A Sessão de Treino.....	12
3.5 Jogos Reduzidos e Condicionados.....	13
3.6 O Comportamento do Treinador em Treino e Competição	14
4. Descrição do Contexto	16
4.1. Enquadramento Histórico do Real Sport Clube	16
4.1.1. Conquistas Relevantes do Real Sport Clube.....	17
4.1.2. Caracterização Geral do Clube	18
4.1.3. Caracterização dos Recursos do Clube.....	18
4.1.3.1. Instalações do Clube.....	18
4.2. Escalão e campeonato onde participa	21
4.3. Constituição da equipa técnica.....	22
5. Análise inicial do contexto	24
5.1. Avaliação individual de cada atleta	24
5.2. Testes Físicos Realizados	27
5.3. Pontos Fortes e Pontos Fracos da Equipa	32
5.4. Calendarização da Época Desportiva 2022/2023.....	33
5.5. Avaliação Geral de cada Microciclo.....	34
5.6. Pontos Fortes e Pontos Fracos do Estagiário	43
6. Período Competitivo	44



Instituto Superior
de Lisboa e Vale do Tejo



7. Discussão	90
8. Conclusões	92
9. Referências Bibliográficas.....	93
10. Anexos	96



Índice de Tabelas

Tabela 1 – Lista de participantes na zona sul da Liga 3.....	21
Tabela 2 – Constituição da equipa técnica número 1 (até 6/11/2022).....	22
Tabela 3 – Constituição da equipa técnica número 2 (desde 7/11/2022 até 17/3/2023).....	22
Tabela 4 – Constituição da equipa técnica número 3 (desde 18/3/2023 até 6/5/2023).....	23
Tabela 5 – Avaliação inicial do plantel.....	24
Tabela 6 – Dados dos testes físicos realizados.....	27
Tabela 7 – Pontos fortes e pontos fracos da equipa.....	32
Tabela 8 – Calendarização da época desportiva 2022/2023.....	33
Tabela 9 – Pontos fortes e pontos fracos do estagiário.....	43

Índice de Figuras

Figura 1 – Sistema tático principal (1-4-3-3).....	7
Figura 2 – Sistema tático alternativo (1-3-4-3).....	8
Figura 3 – Origem do emblema do Real Sport Clube.....	16
Figura 4 – T-Test.....	28
Figura 5 – Teste de velocidade (40m).....	29
Figura 6 – Teste de aceleração (20m).....	29
Figura 7 – Broad Jump.....	30
Figura 8 – Countermovement Jump.....	30
Figura 9 – Depth Jump.....	31



Lista de abreviaturas

UT – Unidade de Treino
CC – Corrida continua
AP – Apoios
MPB – Manutenção da posse de bola
ADV - Adversário
VCJ – Variação do centro do jogo
ATA – Ataque
MJ – Modelo de jogo
CJ – Centro do jogo
OO – Organização ofensiva
OD – Organização defensiva
ETO – Esquemas táticos ofensivos
ETD – Esquemas táticos defensivos
TO – Transição ofensiva
GR – Guarda-Redes
DC – Defesa central
MC – Médio centro
AV – Avançado
SC – Sport Clube



1. Resumo

Este trabalho descreve o contexto de um relatório final de estágio no âmbito da disciplina de Estágio da modalidade desportiva de futebol, concluído após dois anos de estudo no Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo. O objetivo do estágio é estar inserido numa equipa técnica, numa temporada desportiva, no escalão de sénior no Real Sport Clube, a competir na Liga 3, com o objetivo de não descer de divisão, para o Campeonato de Portugal.

Individualmente, tive como principal objetivo, aplicar em contexto de estágio as aprendizagens realizadas durante o mestrado e tinha como objetivos específicos, desenvolver a capacidade de liderança, melhorar a qualidade do feedback, e evoluir na observação e análise do adversário, tendo em conta os 4 momentos de jogo e esquemas táticos.

Desenvolvi claramente a capacidade de liderança visto que sinto que a qualidade da minha mensagem e do meu feedback aumentaram significativamente desde o início da época.

Consegui observar e aprender vários métodos de treino de todas as equipas técnicas onde estive inserido, durante a época transata. Situação que, claramente não foi benéfica para a equipa, mas considero que foi um ano bastante rico a nível pessoal.

Palavras-Chave: Futebol, Treinador, Planeamento, Modelo de jogo.



2. Objetivos Gerais e Específicos

Objetivos gerais

- Obter o grau II de Treinador de Futebol (UEFA “B”);
- Desenvolver a capacidade de estruturar, documentar, argumentar e criar as estratégias de planeamento;
- Aprimorar a capacidade de reflexão sobre as decisões tomadas em todo o processo de treino (planeamento, condução e controlo do treino).
- Aplicar em contexto de estágio as aprendizagens realizadas durante o mestrado.

Objetivos específicos

- Desenvolver a capacidade de liderança, comunicação e gestão de conflitos numa equipa sénior;
- Aprender e aplicar os métodos de treino utilizados pela equipa técnica;
- Evoluir na observação e análise dos adversários ao nível dos 4 momentos do jogo e nos esquemas táticos;
- Melhorar a emissão de feedback pedagógico.

3. Revisão da Literatura

3.1 Periodização do Treino

É definida como periodização do treino, a divisão de uma época desportiva em vários períodos com o intuito de potenciar o rendimento dos atletas e equipas. O planeamento do processo de treino é uma das competências que o treinador tem que necessariamente possuir para que consiga extrair o máximo rendimento da equipa.

O treinador tem a responsabilidade de planear o processo de treino da equipa para a competição (Garganta & Gréhaigne, 1999; Castellano & Alvaréz, 2013; Sarmiento et al., 2014), baseado neste planeamento Matveev criou um modelo de periodização para a estruturação e planeamento do treino que continha três fases: período preparatório (construção), período competitivo (manutenção) e período transitório (perda temporária).

Mas de acordo com Issurin (2010) e Pinheiro et al. (2018) a periodização tradicional apresentada por Lev Matveev tem algumas limitações quando se faz o transfere para os desportos coletivos como é o caso do futebol.

Pinheiro et al., (2018) defendem que pode haver uma abordagem diferente a cada período de modo a adaptar a mesma à realidade dos desportos coletivos. No período preparatório deve ser tido em conta a existência do eixo fisiológico, eixo tático e eixo da coesão grupal. Visto que os atletas, de uma época para a outra têm uma pausa na competição, é de extrema importância que nos primeiros treinos de uma nova época desportiva se realizem testes fisiológicos de modo a perceber o estado fisiológico com que os atletas se encontram após esta paragem, de modo a poder definir o plano de treino para voltar a elevar as capacidades fisiológicas.

É bastante importante que haja o controlo da carga de treino para se preparar fisicamente os atletas da melhor forma, evitando assim o surgimento de lesões.

Jeong et al., (2011) e Lovell et al., (2013) indicam que a utilização de uma escala de Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) revela-se bastante importante para monitorizar as cargas de treino nos atletas, sendo atualmente bastante utilizada por equipas de elite no futebol.

Pinheiro et al., (2018) afirmam que o eixo tático é visto como o mais importante e onde está o foco dos Treinadores Principais. É aqui que implementam tudo o que se trabalhou do modelo de jogo.

O eixo de coesão grupal é onde se cria o ambiente certo e o espírito de equipa para tirar o maior rendimento possível dos atletas com vista a atingir os objetivos propostos.

3.2 Os Microciclos de Treino

Castelo e Matos (2009) dizem que, no seio dos desportos coletivos, e no caso concreto do futebol, os microciclos são entendidos como o conjunto de treinos e competições que se realizam ao longo de 7 dias, isto é, uma semana, na medida em que estão de acordo com o regime geral da vida dos praticantes.

O planeamento deve ser organizado por toda a equipa técnica e deve ter em conta vários fatores como, o número de treinos, o horário dos treinos, o número de competições envolventes, tempos de análise video dos adversários assim como da própria equipa horários das refeições e dias e horários dos treinos de força no ginásio.

É importante referir que o microciclo pode sofrer alterações no decorrer da época desportiva com alguma alteração do dia das unidades de treino, com o dia das folgas e com a alteração de algum jogo.

Existem vários tipos de microciclo. O de readaptação ao esforço, o pré-competitivo, uni competitivo, o pluri competitivo e o extraordinário.

O Microciclo de Readaptação ao Esforço tem como objetivo acomodar os jogadores ao esforço. Deve ser aplicado na primeira semana da pré-época e deve ter em conta alguns princípios. O princípio da reversibilidade que nos diz que as adaptações do treino são transitórias porque, em caso de paragem o jogador perderá capacidades, como é exemplo o período de férias. O princípio da progressividade, que se traduz em começar com sessões de treino com menores cargas e ir aumentando ao longo da época, adaptando o organismo ao esforço reduzindo a probabilidade de contrair lesões. O princípio da individualização porque cada organismo tem diferentes potencialidades e capacidades para reagir aos estímulos de treino.

O Microciclo Pré-Competitivo tem o objetivo de preparar a equipa para o

momento mais importante da época, a competição, onde jogarão todas as semanas e, nalguns casos, mais do que um jogo por semana.

É um microciclo mais virado para o jogo, onde existirá um aumento gradual da complexidade técnica, tática e fisiológica. É aqui que os jogadores têm contacto direto com a ideia de jogo do treinador.

O Microciclo Uni Competitivo traduz-se num conjunto de sessões de treino (5 ou 6) com o jogo no final da semana (Sexta, Sabado, Domingo ou Segunda) e é o tipo de microciclos mais praticado pela maioria das equipas.

Na equipa do Real Sport Clube, o tipo de microciclo mais utilizado durante toda a época foi o uni competitivo, tendo na maioria das vezes, 5 unidades de treino (ex. Segunda-feira a Sexta-feira), com 1 jogo de campeonato e com 1 dia de folga depois do jogo. Cada sessão de treino foi planeada de acordo com o dia da semana e respetivo tempo que antecede o próximo jogo.

Segunda-Feira (+1) é a primeira sessão de treino dentro do microciclo que se inicia com uma análise da performance da equipa no jogo anterior, categorizada pelos diferentes momentos de jogo. É importante os jogadores recuperarem do esforço físico realizado no último jogo, e os restantes serem submetidos a uma carga física superior. Na parte inicial do treino, os jogadores realizam um trabalho de recuperação, através de exercícios que não exijam fadiga aos atletas. Na parte principal do treino, os jogadores utilizados no último jogo realizam os mesmos exercícios que os jogadores não utilizados ao ocupar posições que não tenham grandes desgaste físico. Existindo um trabalho diferenciado entre os jogadores utilizados e não utilizados no último jogo.

Terça-Feira (-4) é a segunda sessão de treino no microciclo padrão e procura-se exercer maior intensidade no treino ao exigir uma resposta fisiológica aos jogadores. Era importante que os exercícios realizados neste dia obrigassem os jogadores a constantes mudanças de direção em espaços mais reduzidos. Para além de produzir uma exigência fisiológica aos jogadores, esta sessão de treino procura também introduzir alguns conceitos táticos.

Quarta-Feira (-3) é a terceira sessão de treino no microciclo padrão que se inicia com uma apresentação em vídeo do adversário dessa semana, abordando os

pontos fortes e pontos mais frágeis do adversário nos diferentes momentos do jogo, como também dos jogadores-chave e esquemas táticos. É introduzido nesta sessão de treino a parte estratégica e plano para o jogo em espaços grandes e em situação de jogo formal.

Quinta-Feira (-2) é a quarta e penúltima sessão de treino no microciclo padrão e procura estimular a velocidade de contração muscular de curta duração nos jogadores ao realizar exercícios de velocidade.

Sexta-feira (-1) é o dia antes do jogo. Trabalhamos algumas situações de velocidade de reação onde o desgaste físico é quase nulo para os jogadores chegarem ao jogo com os índices físicos ideais.

Sábado (dia de jogo) é neste dia que a equipa tem a competição. O dia de jogo inicia-se com a chegada dos atletas ao clube e de seguida a palestra sobre o plano de jogo. Após o jogo a filmagem é disponibilizada a todos os elementos da equipa técnica.

Domingo (+1) Folga.

O Microciclo Pluri Competitivo acontece quando há mais do que um momento de competição durante a semana, um a meio e outro no final. Geralmente acontece nas equipas que disputam competições europeias ou taças.

É na competição que existe maior carga e daí este tipo de microciclo focar-se sobretudo na recuperação entre competições. Apesar disso, as sessões de treino devem ser trabalhadas com relevância nos aspetos estratégicos que se pretendem ser aplicados no jogo.

Os Microciclos Extraordinários são os que se operacionalizam nos períodos de paragem nomeadamente quando jogam seleções. São os menos praticados e por isso se chamam extraordinários. É importante salientar que a equipa estará vários dias sem competição oficial, nalguns casos de 10 a 15 dias. Sendo assim, os planeamentos das sessões de treino serão diferentes e cabe a cada treinador analisar como abordará este período.

É um período onde, as equipas que têm muitos jogadores internacionais, chamam jogadores das equipas mais jovens do clube para colmatar a falta de jogadores.

3.3 O Modelo de Jogo

O modelo de jogo é a identidade de uma equipa, uma linha orientadora, e desta forma, cabe ao treinador principal e restantes elementos da equipa técnica, construir uma ideia definida do que se pretende em cada fase e momento de jogo. Oliveira (2004) afirma que “o Modelo de Jogo é o que dá sentido a todo o processo, desde a sua criação, até à sua operacionalização. Deve ser entendido como um objetivo que pode sofrer alterações ao longo da época, sendo alvo de constantes reflexões.”

Castelo (2009) diz que, “o modelo de jogo deve ter em conta não só as ideias do treinador e as características dos jogadores como, também, a própria instituição como uma macroestrutura carregada de tradição, valores e identidade que consubstanciam uma forma de jogar.”

É importante os jogadores conhecerem o modelo de jogo da equipa, como todos os comportamentos individuais e coletivos, baseados nos princípios de jogo, que resultam numa organização da equipa nos diferentes momentos, servindo como uma linha orientadora para os atletas. Todos devem estar preparados para saber quando devem fazer e o que devem fazer nos diferentes momentos de jogo, promovendo um pensamento comum aos jogadores.

3.3.1. Sistema Tático utilizado

Estava estabelecido que o sistema tático inicial a ser utilizado era o 1-4-3-3, podendo sofrer alterações no decorrer da época.



Figura 1 - Sistema Tático Principal (1-4-3-3)

Com alguns jogadores condicionados ou indisponíveis, foi adaptado ao sistema tático algumas dinâmicas, passando a jogar com 3 defesas e uma linha média de 4.

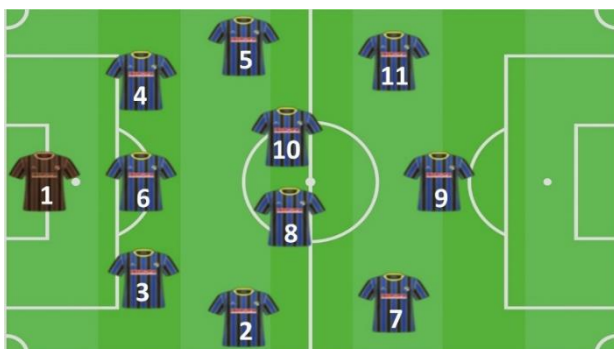


Figura 2 - Sistema Tático Alternativo (1-3-4-3)

3.3.2. Dimensões Técnico-Táticas

É importante perceber que dentro dos próprios modelos de jogo adotados por cada treinador de futebol, existem princípios que devem ser estabelecidos nas diferentes fases do jogo (dimensões) e nos diferentes momentos de jogo (sub-dimensões). Para além das dimensões física e psicológicas inerentes ao jogo, que devem estar presentes no modelo de jogo de cada equipa, os comportamentos e ações técnico-táticas individuais e coletivas também estão presentes, como categorias no modelo de jogo.

3.3.2.1. Organização Ofensiva

O momento de organização ofensiva caracteriza-se pelos comportamentos que uma equipa assume quando tem a posse de bola, tendo como objetivo a preparação e criação de situações ofensivas com o intuito de marcar golo.

Carvalho (2014), fala sobre o estilo de jogo conhecido como Tiki Taka. Segundo Carvalho, o Tiki Taka é caracterizado por uma posse de bola rápida e precisa, combinada com movimentos coordenados e pressão constante sobre o adversário. Este estilo de jogo visa criar espaços no campo e confundir a defesa

adversária através de passes rápidos e movimentações inteligentes dos jogadores.

Dando o exemplo da equipa do Real Sport Clube, quando tem a posse de bola, realiza uma circulação de bola com os seus objetivos bem definidos, onde tenta desequilibrar a equipa adversária de forma a conseguir chegar ao objetivo principal que é a finalização e o respetivo golo em caso de sucesso.

Com uma posse de bola objetiva, os jogadores tentam encontrar ou criar espaços livres dentro e fora da estrutura adversária para conseguir progredir no terreno. Se não for possível a equipa tenta manter a posse de bola, de uma forma mais paciente, nunca esquecendo o objetivo.

É neste momento de jogo, que a equipa inicialmente se apresenta no sistema tático principal ou alternativo, mas ao incluir algumas dinâmicas ofensivas o mesmo pode ser alterado.

3.3.2.2. Transição Ofensiva

A transição ofensiva, como indica Oliveira (2004), é o momento de jogo em que a equipa conquista a posse de bola e se prepara para a organização ofensiva. É uma mudança de comportamento defensivo para ofensivo, podendo surpreender o adversário caso este não se consiga organizar defensivamente.

Assim que a equipa recupera a posse de bola, tem como principal objetivo tentar progredir e finalizar a baliza contrária, caso não seja possível, o objetivo passa por retirar a bola da zona de pressão e tentar progredir pelos desequilíbrios dentro da estrutura adversária, através de apoios ou ataques à profundidade de forma a tentar chegar à finalização.

Se a equipa adversária se encontra organizada e não seja possível chegar a finalização de imediato, a equipa deve organizar-se ofensivamente.

3.3.2.3. Esquemas Táticos Ofensivos

São momentos de jogo que representam a coordenação de ações técnicas-táticas que visam assegurar condições para a finalização ou manutenção da bola durante as partes fixas do jogo (Castelo, 1996).

Assumem uma maior padronização em relação aos restantes momentos de jogo, podendo incluir uma maior parte estratégica em cada lance, seja em cantos ou livres. São adaptados às necessidades estratégicas das equipas em função dos adversários.

3.3.2.4. Organização Defensiva

A organização defensiva é aquele momento do jogo em que a equipa não tem a posse de bola, ou seja, quando a equipa se encontra no seu processo defensivo e tenta impedir que a equipa adversária prepare o seu processo ofensivo e obtenha golo (Oliveira, 2006).

Neste momento, oposto à organização ofensiva, também se identifica um sistema de jogo, podendo ser diferente ou não, dos posicionamentos defensivos dos jogadores.

A equipa do Real Sport Clube se posiciona num sistema de jogo defensivo em (1-4-3-3) em que a primeira pressão a ser realizada é pelo avançado e por um dos médios interiores quando o sistema era o principal, quando o sistema de jogo era o alternativo, essa pressão era efetuada por 2 dos 3 avançados. O avançado do lado contrário dava o equilíbrio.

A equipa defendia num bloco médio-alto, à zona pressionante, para tentar recuperar a posse de bola no setor defensivo adversário e evitar que a equipa consiga progredir e chegar perto da nossa baliza. Os jogadores devem impedir situações de superioridade numérica do adversário e criar situações de superioridade numérica defensiva, com jogadores a realizar coberturas defensivas constantes e jogadores a equilibrar defensivamente.

O objetivo era condicionar os adversários para jogarem no corredor lateral e assim realizávamos uma pressão mais intensa para tentar recuperar a posse de bola.

Para além desta zona de pressão, também era importante os jogadores reconhecerem a existência dos indicadores de pressão para condicionarem as ações técnico-táticas dos adversários, tais como o adversário receber a bola de costas, a realização de um mau passe, o adversário realizar uma má receção e a bola estar indefinida.

3.3.2.5. Transição Defensiva

De acordo com as ideias de Guilherme Oliveira (2004), a transição defensiva refere-se aos momentos imediatos após a equipe perder a posse de bola. Nesse período, a equipe precisa rapidamente mudar de uma mentalidade ofensiva para uma postura defensiva, aproveitando a possível desorganização temporária do time adversário. O objetivo é neutralizar as ações perigosas do adversário durante a transição para o ataque e, em última instância, recuperar a posse da bola.

Assim, quando uma equipa perde a posse de bola, tem como principal objetivo tentar recuperar a posse de bola, onde o jogador que perde a bola ou o jogador mais perto da mesma, é o primeiro jogador a pressionar e os restantes fecham as possíveis linhas de passe adversárias. Se não for possível recuperar a posse de bola de imediato, é importante retardar a transição ofensiva adversária e tentar entrar em organização defensiva.

Pep Guardiola, quando fala da transição defensiva, diz que é fundamental todos os jogadores estarem comprometidos e prontos para reagir imediatamente após a perda de posse de bola, para evitar que o adversário aproveite os espaços vazios e crie perigo.

3.3.2.6. Esquemas Táticos Defensivos

São momentos do jogo que representam a coordenação de ações técnico-táticas com o objetivo de defesa da baliza durante as partes fixas do jogo (Castelo, 1996).

Tal como os esquemas táticos ofensivos, têm um papel determinante para o sucesso da equipa. Sendo assim, têm sempre uma questão estratégica associada,

dependendo do adversário. Cabe ao treinador optar pelos comportamentos e posicionamentos defensivos que mais confiança lhe dá, de modo a conseguir proteger a baliza nestes momentos.

3.4 A Sessão de Treino

Em relação ao planeamento da sessão de treino, este pode ser feito no dia antes do treino ou no início do microciclo. As duas opções são validas, e cabe ao treinador principal perceber as vantagens e desvantagens desse planeamento. Pinheiro et al., (2020), referem que mais importante que o momento do planeamento da sessão de treino, é o planeamento ser feito e organizado antes da sua aplicação, assim como as funções de cada elemento da equipa técnica.

A estrutura do planeamento da sessão de treino tem por objetivos a assimilação de comportamentos individuais e coletivos, o desenvolvimento das qualidades físicas e o aperfeiçoamento das habilidades técnicas por parte dos jogadores e da equipa. Caracterizam-se por um conjunto de exercícios orientados para as finalidades pretendidas para cada sessão e respetivo controlo das variáveis para o desenvolvimento da estratégia a adotar no jogo.

De acordo com Arroyo e Álvarez, (2004) existem decisões a tomar, pré, durante e pós treino, que iremos dissecar.

As decisões pré treino são aquelas que são tomadas antes da unidade de treino e que dizem respeito à sua implementação. São elas a definição de objetivos, a escolha dos exercícios e o comportamento dos treinadores. A definição dos objetivos está intimamente ligada a uma análise prévia. Assim identificar erros onde podemos trabalhar para melhorar.

Na elaboração dos exercícios devemos ter muitas variantes em conta para que o objetivo do exercício seja conseguido. Tempo de duração, espaço, tempo de contato com a bola, o número de bolas no exercício, o tempo de hidratação dos atletas, etc.

As decisões durante o treino são bastante importantes para ajustar os exercícios aos constrangimentos que ocorrem durante os exercícios. Devemos estar sempre preparados para mudar alguma coisa à última da hora. Algum atleta que se lesione,

alterações nas condições atmosféricas, alterações das condições de realização do exercício.

Em relação às decisões pós treino, é importante salientar que o treino “continua depois do apito final”. No final de cada treino é importante fazer uma reflexão sobre o mesmo e observar a filmagem do treino, caso o clube tenha condições para isso. O visionamento do treino é importante para observar várias situações importantes. Algum exercício que não tenha corrido tão bem e tenha de se fazer alguma alteração às condições do mesmo, rever dinâmicas organizacionais, dinâmicas de intervenção entre os treinadores, capacidade de resposta ao imprevisto, algum jogador com conduta descomprometida ou com rendimento abaixo do expectável.

Quantas mais situações conseguimos observar, maior é a probabilidade de se conseguir melhorar na próxima unidade de treino.

3.5 Jogos Reduzidos e Condicionados

O jogo de futebol tem evoluído ao longo dos anos, o que conseqüentemente conduziu a uma evolução no seu processo de treino. É um jogo caracterizado por relações de cooperação-oposição entre os intervenientes do jogo, pelo que existe a necessidade de aprimorar essas mesmas relações em treino. Na generalidade observa-se que os jogos reduzidos são uma forma jogada que permitem aproximar as exigências fisiológicas e técnico-táticas do contexto real de jogo e exigem uma modificação da estrutura formal do jogo de futebol. As alterações de elementos fundamentais do jogo conduzem a diferentes adaptações e solicitações por parte dos atletas.

A modificação das componentes do jogo visa essencialmente o aumento da participação dos atletas, nas ações técnico-táticas do jogo, e que são apropriadas ao seu estado de desenvolvimento e às suas características (García-Angulo, Palao, Giménez-Egido, García-Angulo, & Ortega-Toro, 2020). A modificação dos constrangimentos do jogo tem demonstrado ser uma estratégia bastante eficaz para criar espaços que facilitem a aquisição técnico-tática (Fernández-Espínola, Robles, & Fuentes-Guerra, 2020).

O uso deste tipo de jogo é benéfico para o aumento do número de contactos do atleta com a bola, o que conseqüentemente aperfeiçoa o nível técnico do mesmo. É

também uma forma rentável de gerir o treino, mantendo sempre todos os atletas em prática e otimizando o tempo potencial de aprendizagem dos mesmos, assim, através destes jogos é possível otimizar o tempo da tarefa e o tempo útil de treino. Através da gestão e planificação do treino, o treinador consegue variar a intensidade do exercício de acordo com os objetivos do mesmo, alterando os constrangimentos presentes no mesmo.

De igual forma, os jogos reduzidos são uma alternativa muito mais representativa do jogo, tal como referido acima.

Porém, muitas vezes este tipo de jogo é utilizado sem a atenção necessária para a sua planificação. É importante perceber, por exemplo, qual a área por jogador em contexto de jogo e tentar aproximar a mesma para o contexto dos jogos reduzidos, diminuindo, aumentando ou mantendo a mesma segundo os objetivos do exercício e do treino. Pode-se também cair na ilusão, que os jogos reduzidos são adequados para todas as idades e para todos os níveis competitivos. Tal não é verdade, pelo que se sabe que as respostas fisiológicas a este tipo de jogo são dependentes do nível e da habilidade dos atletas (Bujalance-Moreno, Latorre-Román, & García-Pinillos, 2018).

As condicionantes impostas pelos treinadores são importantes, mas só irão ser vantajosas se houver conhecimento sobre as suas implicações agudas, este conhecimento é fundamental para a construção do exercício e ajustamento dos objetivos delineados pelo treinador. É sabido que os jogos reduzidos e condicionados em muito se assemelham ao jogo formal por ambos possuírem adversários, companheiros de equipa, bola e dinâmicas, no entanto, cada um apresenta diferenças significativas no perfil da exigência física. (Clemente, 2020)

3.6 O Comportamento do Treinador em Treino e Competição

Relativamente ao comportamento dos treinadores, Araújo (2005) afirma que a função implica tomada de decisões, organizadas com base em indicadores e segundo critérios que obedecem a uma certa ordem e em diferentes domínios, como a organização do treino, liderança, estilo e formas de comunicação, opções estratégicas e táticas decorrentes da observação e análise do jogo, da gestão de pressões contidas na competição, do controlo da capacidade de concentração e emoções. Neste sentido,

procura-se entender o treino como um processo que ultrapassa a exclusividade da prescrição de exercícios, mas sim uma abordagem multidisciplinar, abrangendo diversas áreas, desde a psicologia passando pela pedagogia e gestão organizacional, entre outras, procurando criar bases conceptuais fortes e sustentáveis para as ideias que o mesmo pretende para a sua equipa.

“É muito importante os treinadores conhecerem o poder construtivo e destrutivo da sua comunicação, uma vez que as estratégias adotadas podem influenciar num melhor ou num pior desempenho por parte dos atletas” (Robert, Gyöngyvér, & Attila, 2013). Segundo Brandão e Carchan (2010) o comportamento e a capacidade de comunicação do treinador são fundamentais para uma liderança efetiva.

More e Franks (1996) referem que uma instrução efetiva é um fator importante na busca de uma performance desportiva otimizada, e que, quanto mais efetiva for esta instrução, mais beneficiará a performance dos atletas.

Teodurescu (1984) salientava que a duração média de uma instrução era de 60 minutos. Em 2003, Santos, já defendia que a duração média era por volta dos 10 minutos. Pinheiro (2021), já defende que a instrução do Treinador deverá andar por volta dos 5 minutos.

Aquilo que verbalizamos e gesticulamos, a nossa comunicação para com os nossos jogadores. Esta tem de ser ajustada ao que trabalhamos. Não podemos passar informações contrárias e incoerentes relativamente ao que queremos. Tudo o que o treinador faz em jogo pode influenciar o rendimento dos jogadores, tanto para bem como para mal.

4. Descrição do Contexto

4.1. Enquadramento Histórico do Real Sport Clube

O **Real Sport Clube**, (RSC), é um clube recente, dado que advém da fusão de dois clubes a 7 de Agosto de 1995: O **Grupo Desportivo de Queluz** e o **Clube Desportivo e Recreativo de Massamá**, com o intuito de criar na cidade de Queluz um clube eclético que pudesse ter uma maior ambição e protagonismo no concelho de Sintra e a nível nacional.



Figura 3 - Origem do Emblema do Real Sport Clube (1995).

O Real Sport Clube foi criado resultando da "fusão" destes dois clubes já existentes nas freguesias de Queluz e Massamá, o Grupo Desportivo de Queluz fundado em 25 de dezembro de 1951 e o Clube Desportivo e Recreativo de Massamá fundado em 9 de Abril de 1950. Oficialmente foi adotado o dia 25 de Dezembro de 1951 como data da fundação do Real Sport Clube., porque o Grupo Desportivo de Queluz era o clube que tinha a inscrição regularizada na Federação Portuguesa de Futebol, bem como foi decidido que as instalações a utilizar seriam as do mesmo. Decidiu-se avançar com este projeto que culminou com a junção destes dois clubes até então rivais.

A escolha de Real Sport Clube para o nome do novo clube criado advém da homenagem ao Palácio Real de Queluz, *ex-libris* da cidade. O próprio emblema do clube ostenta uma coroa, seguida na parte superior das iniciais do clube (lado esquerdo) e de uma bola de futebol (modalidade referência do clube, no lado direito). Na parte inferior esquerda vemos as cores do

clube (junção dos equipamentos dos hoje extintos GD Queluz e CDR Massamá), sendo que na parte inferior direita encontra-se o brasão da cidade de Queluz.

O património do Real SC é vasto, estando espalhado pelas freguesias que compõem a cidade de Queluz, (Queluz, Monte Abraão e Massamá).

4.1.1. Conquistas Relevantes do Real Sport Clube

Na sua primeira temporada de existência o Real SC subiu à 3ª Divisão Nacional e atingiu a final da Taça de Honra da Associação de Futebol de Lisboa (época 1995/96).

O Real Sport Clube é um clube em crescimento e tem vindo a alcançar melhores resultados de ano para ano, onde na época 2016/17 conseguiu ser campeão Nacional de Seniores e assim conseguir alcançar a subida de divisão para a Segunda Liga, “Liga Ledman Pro”, pela primeira vez na sua história, onde já esteve muito perto de alcançar perdendo no playoff de subida contra o Fátima em 2007. Mais recentemente, o Real Sport Clube esteve perto de subir de divisão para a Segunda Liga novamente, mas na Época 2019/2020 a Federação Portuguesa de Futebol atribuiu a subida de divisão ao Futebol Clube Arouca e ao Futebol Clube de Vizela devido à paragem do campeonato causado então pela pandemia.

Na temporada seguinte, 2020/2021, o Real Sport Clube consegue o apuramento para a Liga 3 no último jogo do Campeonato com uma vitória sobre o Olhanense por 1-0. Desde a época 2021/2022 compete na recém-criada Liga 3.

Contudo já conta com 1 título de campeão do “Campeonato Nacional de Seniores” e 3 títulos de campeão da Associação Futebol de Lisboa, em que o mais recente foi na temporada de 2014/2015 onde alcançou o título de campeão na Pró-Nacional de Lisboa e a consequente subida ao Campeonato Nacional de Seniores, e as restantes nas temporadas de 1998/99 e 2001/02, onde foi campeão na 1ª Divisão de Honra de Lisboa. Para além destes campeonatos, o Real Sport Clube também conta com 2 taças da Associação de Futebol de Lisboa.

Apesar de possuir este palmarés também já conta com 22 presenças na Taça de Portugal, onde na época 2016/17 alcançou a melhor marca de sempre na prova, chegando aos oitavos de final perdendo para o Benfica por 0-3 no Estádio do Restelo.



4.1.2. Caracterização Geral do Clube

O Real Sport Clube é principalmente reconhecido por formar grandes jogadores e atletas, como é o caso de Nani, jogador internacional português. Sendo o setor de formação um orgulho para o clube.

O Real Sport Clube é um clube em desenvolvimento, muito devido aos bons resultados das equipas de competição tanto em seniores, como em escalões mais inferiores, alcançando as divisões mais superiores a nível nacional.

Vários jogadores vieram provenientes da formação do Real Sport Clube, como o Nani, Pedro Mendes, Garry Rodrigues, Florentino, Diogo Salomão, João Gonçalves, entre outros. O Real Sport Clube, é um clube que todos os anos é reconhecido como **Entidade Formadora de Futebol** com 4 estrelas distinguida pela Federação Portuguesa de Futebol, uma distinção apenas para os clubes que cumprem os exigentes critérios nesta área.

4.1.3. Caracterização dos Recursos do Clube

4.1.3.1. Instalações do Clube

O Real Sport Clube é uma associação, recreativa e cultural, com as suas instalações situadas no concelho de Sintra, nomeadamente, a sede na Rua Firmina Celestino Cardoso, nº 1º, em Massamá, na freguesia de Massamá e Monte Abraão, concelho de Sintra, a delegação na Rua Heliodoro Salgado, nº 2, em Queluz e o complexo desportivo na Rua Cidade Desportiva em Monte Abraão.

O **complexo desportivo do Real Sport Clube** é composto por um campo de relva natural de futebol 11, um campo de relva sintética de futebol de 11 e um campo de relva sintética de futebol 7. Para além dos campos de futebol, ainda existe a pista de atletismo e ginásio que auxiliam a prática desportiva. (**Anexo I**)

O edifício principal do Complexo Desportivo é composto por três pisos, em que no primeiro piso encontram-se as garagens que está instalada a lavandaria e um balneário

totalmente equipado que é utilizado somente pela equipa sénior de futebol e um ginásio de apoio ao treino.

O segundo piso, está destinado ao Setor Futebol Formação do Real Sport Clube, composto por inúmeros balneários para atletas e técnicos e a cabine dos árbitros. Também é neste piso que se encontra o posto médico totalmente equipado para a melhor prevenção e recuperação de lesões, mas também do bar, da rouparia e de um pequeno armazém onde se guarda o material disponível para a prática de futebol.

No último piso, o terceiro, encontra-se a secretaria, uma sala de estar, um ginásio de recuperação e musculação, sala de conferências, gabinetes destinados a elementos do Real Sport Clube, onde se costumam realizar as reuniões e a sala de troféus.

➤ **Campo nº1 Complexo Desportivo Real Sport Clube (Anexo II)**

Campo de relva natural (105x68m), dedicado somente à equipa principal do Real Sport Clube, para treinos e jogos em casa para o campeonato e Taça de Portugal.

Com capacidade para 2500 adeptos, com bancadas em ambas as laterais, fazem deste estádio um dos maiores na região de Sintra e Lisboa, podendo ser utilizado por outras equipas caso necessitem de utilizar para jogos que necessitem cumprir alguns regulamentos. Para além do relvado ainda existe uma pista de atletismo à volta do campo.

➤ **Campo nº2 Complexo Desportivo Real Sport Clube (Anexo III)**

Campo de relva sintética (100x64m), é destinado às equipas que praticam futebol 11 do Real Sport Clube e as que praticam futebol de 9, quando se divide o campo ao meio ficando com dimensões de (64x50m). Para além das equipas de Infantis 9 até aos Juniores do Real Sport Clube, o mesmo campo é utilizado pela maior parte das equipas de Formação pertencentes à Escola de Futebol do Real Sport Clube. O campo ainda possui bancadas cobertas em uma das laterais. Este ano foram colocadas cadeiras na bancada coberta de forma a confortar os adeptos presentes nos jogos em casa.

➤ **Campo nº3 Complexo Desportivo Real Sport Clube (Anexo IV)**

O campo nº3 é o único campo de Futebol de 7 no Complexo Desportivo do Real Sport Clube, e está destinado às equipas que praticam futebol de 7 e futebol de 9 para a prática em treino e jogos, apesar de o futebol de 9 os jogos serem realizados no campo nº2.



Instituto Superior
de Lisboa e Vale do Tejo



Este campo possui ainda bancadas sem cobertura, mas com lugares sentados de forma a confortar os adeptos a assistir aos jogos em casa.

O Complexo Desportivo do Real Sport Clube disponibiliza um enorme espaço para o estacionamento, apesar de em dias de jogos só é permitida a entrada das viaturas de atletas, dos elementos do staff, dos árbitros e direção.

4.2. Escalão e campeonato onde participa

A competição que o Real Sport Clube irá competir é a Liga 3. Uma competição organizada pela Federação Portuguesa de Futebol e criada na época 2021/2022. Nesse primeiro ano o vencedor foi o Torreense.

É dividida em duas séries, uma da zona norte e outra da zona sul, em que os quatro primeiros de cada série irão disputar dois lugares de promoção direta. Os 2^a lugares da fase de promoção irão disputar um playoff entre eles e o vencedor irá disputar outro playoff com o 16^o lugar da Liga Portugal SABSEG.

Os restantes clubes, que não passarem para a fase de subida, irão disputar, em cada grupo de quatro, dois lugares de manutenção na Liga 3.

Emblema	Equipa	Associação	Campo
	REAL SPORT CLUBE	AF Lisboa	Complexo Desportivo do Real Sport Clube
	Amora Futebol Clube	AF Setúbal	Estádio da Medideira
	União Desportiva de Leiria	AF Leiria	Estádio Dr. Magalhães Pessoa
	Caldas Sport Clube	AF Leiria	Campo da Mata
	Futebol Clube de Alverca	AF Lisboa	Complexo Desportivo FC Alverca
	Clube de Futebol «Os Belenenses»	AF Lisboa	Estádio do Restelo
	Sporting Clube de Portugal «B»	AF Lisboa	CGD Stadium Aurélio Pereira
	Futebol Clube de Oliveira do Hospital	AF Coimbra	Estádio Municipal de Oliveira do Hospital
	Associação Académica de Coimbra	AF Coimbra	Estádio Cidade de Coimbra
	Vitória Futebol Clube	AF Setúbal	Estádio do Bonfim
	Grupo Desportivo Fontinhas	AF Angra Heroísmo	Estádio João Paulo II
	Lusitano Ginásio Clube Moncarapachense	AF Algarve	Estádio José Arcanjo (Olhão)

Tabela 1 – Lista de Clubes participantes na Zona Sul da Liga 3.

4.3. Constituição da equipa técnica

Equipa Técnica (1) Real Sport Clube (2022/2023)	
RS	Treinador Principal Principal gestor da equipa e responsável do planeamento e controlo do treino.
MA	Treinador Adjunto Principal Organização e controlo das sessões de treino.
TS	Treinador Adjunto Organização e controlo das sessões de treino.
PD	Treinador Adjunto Organização e controlo das sessões de treino.
PS	Preparador Físico Organização e controlo da parte física dos atletas. Responsável pelo aquecimento dos jogadores suplentes durante o jogo.
FM	Treinador de Guarda-Redes Planeamento e organização do processo de treino específico de guarda-redes.
MP	Treinador Adjunto Analista Responsável pelos dados estatísticos da equipa e análise do adversário.
Filipe Machado	Treinador Adjunto Estagiário Organização e controlo das sessões de treino. Análise dos dados estatísticos da equipa e análise do adversário.

Tabela 2 – Constituição da equipa técnica número 1 (até 6/11/2022)

Equipa Técnica (2) Real Sport Clube (2022/2023)	
PD	Treinador Principal Principal gestor da equipa e responsável do planeamento e controlo do treino.
MP	Treinador Adjunto Principal Organização e controlo das sessões de treino.
RVT	Treinador Adjunto Organização e controlo das sessões de treino.
	Treinador Adjunto

NC	Organização e controlo das sessões de treino.
PS	Preparador Físico Organização e controlo da parte física dos atletas. Responsável pelo aquecimento dos jogadores suplentes durante o jogo.
FM	Treinador de Guarda-Redes Planeamento e organização do processo de treino específico de guarda-redes.
Filipe Machado	Treinador Adjunto Estagiário Organização e controlo das sessões de treino. Análise dos dados estatísticos da equipa e análise do adversário.

Tabela 3 – Constituição da equipa técnica número 2 (desde 7/11/2022 até 17/3/2023)

Equipa Técnica (3) Real Sport Clube (2022/2023)	
BA	Treinador Principal Principal gestor da equipa e responsável do planeamento e controlo do treino.
EL	Treinador Adjunto Principal Organização e controlo das sessões de treino.
RVT	Treinador Adjunto Organização e controlo das sessões de treino.
MP	Treinador Adjunto Organização e controlo das sessões de treino.
PS	Preparador Físico Organização e controlo da parte física dos atletas. Responsável pelo aquecimento dos jogadores suplentes durante o jogo.
FM	Treinador de Guarda-Redes Planeamento e organização do processo de treino específico de guarda-redes.
Filipe Machado	Treinador Adjunto Estagiário Ajuda no controlo das sessões de treino. Ajuda na análise dos dados estatísticos da equipa e análise do adversário.

Tabela 4 – Constituição da equipa técnica número 3 (desde 18/3/2023 até 6/5/2023)

5. Análise inicial do contexto

5.1. Avaliação individual de cada atleta

	Avaliação Física	Avaliação Tática	Avaliação Técnica	Avaliação Psicológica
Jogador 1	Estatura alta	Faz bem a cobertura ofensiva	Boa técnica de desvio	Atleta resiliente
Jogador 2	Estatura alta Explosivo	Controla bem a profundidade	Boa qualidade no passe longo	Atleta resiliente
Jogador 3	Estatura média Muito ágil	Dificuldades no controlo da profundidade	Boa técnica de desvio	Atleta resiliente
Jogador 4	Atleta veloz	Faz bem as coberturas defensivas	Pouco explosivo	Atleta autodeterminado
Jogador 5	Atleta veloz	Dificuldades na contenção	Boa qualidade de passe longo	Reage mal à adversidade
Jogador 6	Atleta resistente e lento	Faz bem as coberturas defensivas	Boa qualidade de desarme	Atleta autodeterminado
Jogador 7	Atleta veloz	Faz boas coberturas defensivas	Forte no cabeceamento defensivo	Atleta que se desmotiva com alguma facilidade.
Jogador 8	Atleta endomorfo mas veloz	Forte nos movimentos de rotura	Boa qualidade de passe longo	Atleta autodeterminado

Jogador 9	Atleta potente	Forte nas coberturas defensivas	Forte no cabeceamento defensivo	Reage mal à adversidade
Jogador 10	Morfologia ectomorfa. Veloz	Forte nas coberturas defensivas	Boa técnica de desarme	Atleta autodeterminado
Jogador 11	Atleta alto e resistente	Algumas dificuldades nas coberturas defensivas	Boa técnica de passe curto e longo	Atleta resiliente
Jogador 12	Atleta potente	Forte nos movimentos de rotura	Boa técnica de remate	Atleta autodeterminado
Jogador 13	Atleta veloz	Fraco na transição defensiva	Muito forte no drible	Atleta resiliente
Jogador 14	Estatura baixa, mas veloz.	Muito movel. Sai constantemente da posição.	Forte no drible e no passe longo	Reage mal à adversidade
Jogador 15	Ectomorfo e veloz	Dificuldades no desarme	Forte no remate de longa distância	Atleta resiliente
Jogador 16	Jogador alto e bastante movel	Faz bem as coberturas defensivas	Forte no desarme	Atleta resiliente
Jogador 17	Atleta veloz	Forte nos movimentos de rotura	Boa técnica de remate	Atleta autodeterminado

Jogador 18	Atleta resistente	Faz bem coberturas ofensivas	Boa técnica de desarme	Atleta resiliente
Jogador 19	Atleta muito veloz	Forte nos movimentos de rotura	Dificuldades no remate	Reage mal à adversidade
Jogador 20	Atleta veloz	Forte nos movimentos de rotura	Boa técnica de cruzamento	Atleta autodeterminado
Jogador 21	Atleta alto e veloz	Consegue fazer bons movimentos de rotura	Boa técnica de remate	Atleta autodeterminado
Jogador 22	Atleta endomorfo. Lento.	Consegue-se posicionar bem nas situações de cruzamento	Boa técnica de remate	Atleta resiliente
Jogador 23	Atleta veloz	Forte nos movimentos de rotura	Boa técnica de remate	Atleta autodeterminado
Jogador 24	Atleta resistente	Faz bem coberturas ofensivas	Boa técnica de passe longo	Atleta resiliente
Jogador 25	Atleta resistente	Bom posicionamento em situações de cruzamento	Boa técnica de remate	Atleta resiliente

Tabela 5 – Avaliação inicial do plantel

5.2. Testes Físicos Realizados

Foram realizados testes no primeiro e segundo dia da época. Formaram-se três grupos de jogadores para realizarmos mais testes ao mesmo tempo e não termos muitos jogadores à espera. Foram realizados seis testes físicos e conseguimos os seguintes resultados.

Posição		Nome	CounterMovJump	Depth Jump	Broad Jump	Acc - 20 m	Acc TOP - 20 m	Vel Abs - 40m	Vel Abs TOP - 40m	T-Test	T-Test TOP
Guarda-Redes	-	Jogador 1	50,23	43,7	253,09	3,06 / 3,08	3,06	5,11 / 5,29	5,11	9,44 / 9,48	9,44
Defesa	Direito	Jogador 2	53,58	50,23	286	3,03 / 3,05	3,03	4,83 / 5,2	4,83	9,5 / 8,43	8,43
Defesa	Direito	Jogador 3	37,77	34,84	224,29	2,89 / 2,73	2,73	4,94 / 5,01	4,94	9,54 / 9,39	9,39
Defesa	Central	Jogador 4	50,23	37,77	259,35	3,48 / 3,4	3,4	5,54 / 5,4	5,4	9,8 / 9,04	9,04
Defesa	Central	Jogador 5	46,99	34,97	234,17	2,99 / 3	2,99	5,38 / 4,91	4,91	9,36 / 9,55	9,36
Defesa	Central	Jogador 6	43,7	45,63	232,28	3,09 / 3,03	3,03	4,93 / 4,97	4,93	9,58 / 9,34	9,34
Defesa	Central	Jogador 7	40,68	46,23	205,07	3 / 3,12	3	5,24 / 4,92	4,92	9,49 / 9,53	9,49
Defesa	Esquerdo	Jogador 8	44,74	43,7	0	3,49 / 3,04	3,04	4,84 / X	4,84	0	0
Defesa	Esquerdo	Jogador 9	39,01	32,52	222,26	3,13 / 2,8	2,8	5,1 / 5,19	5,1	9,7 / 9,46	9,46
Médio	Centro	Jogador 10	34,84	37,77	231,81	3,02 / 3,04	3,02	5,48 / 5,41	5,41	8,75 / 8,9	8,75
Médio	Centro	Jogador 11	43,7	50,23	254,91	3 / 3,16	3	5,25 / 5,15	5,15	9,81 / 8,95	8,95
Médio	Centro	Jogador 12	39,42	41,54	249,71	3,19 / 2,99	2,99	5,01 / 5,21	5,01	9,3 / 9,29	9,29
Médio	Centro	Jogador 13	43,7	41,82	258,55	2,92 / 2,94	2,92	4,81 / 4,8	4,8	9,49 / 9,54	9,49
Médio	Centro	Jogador 14	34,84	37,36	216,64	3,08 / 3,01	3,01	4,81 / 4,86	4,81	9,73 / 9,97	9,73
Avançado	Extremo	Jogador 15	45,18	37,77	247,49	2,95 / 2,99	2,95	5,02 / 4,9	4,9	8,95 / 8,72	8,72
Avançado	Extremo	Jogador 16	43,85	51,97	244,89	3,24 / 3,18	3,18	5,34 / 5,13	5,13	8,91 / 8,97	8,91
Avançado	Extremo	Jogador 17	39,84	37,09	181,36	3,09 / 2,96	2,96	5,03 / 5,15	5,03	10,13 / 9,9	9,9
Avançado	Centro	Jogador 18	43,41	37,67	0	0	0	0	0	0	0
Avançado	Centro	Jogador 19	52,13	51,33	265,13	2,9 / 2,91	2,9	4,78 / 4,61	4,61	9,18 / 8,99	8,99
Avançado	Centro	Jogador 20	31,03	34,32	221,06	3,58 / 3,22	3,22	5,2 / 5,5	5,2	9,24 / 9,59	9,24

Tabela 6 – Dados dos testes físicos realizados

Tentámos, ao máximo, que estes testes conseguissem avaliar a maior parte das capacidades físicas dos atletas. O objetivo seria elaborar os mesmos seis testes, noutras duas alturas da época, para ir comparando os dados. Ficou estipulado inicialmente, dezembro e abril. A escolha destes seis testes físicos foi aconselhada pelo preparador físico e, posteriormente, aprovada por toda a equipa técnica. A maioria dos testes estão contemplados no livro *Avaliar para Treinar*, de Filipe Clemente e Rui Silva.

T-Test – Um teste de velocidade com mudanças de direção, que pressupõe a capacidade do atleta em realizar na máxima velocidade e no menor tempo possível um percurso que solicita 10 metros em aceleração frontal, seguido de 10 metros de passada lateral e 10 metros de corrida à retaguarda. Foram contados os tempos das duas repetições.

De acordo com Michele Raya et al., 2013, o T-Test, juntamente com o ESST e o IAT, foi considerado um teste confiável para atletas sem deficiência entre os 18 e os 40 anos.

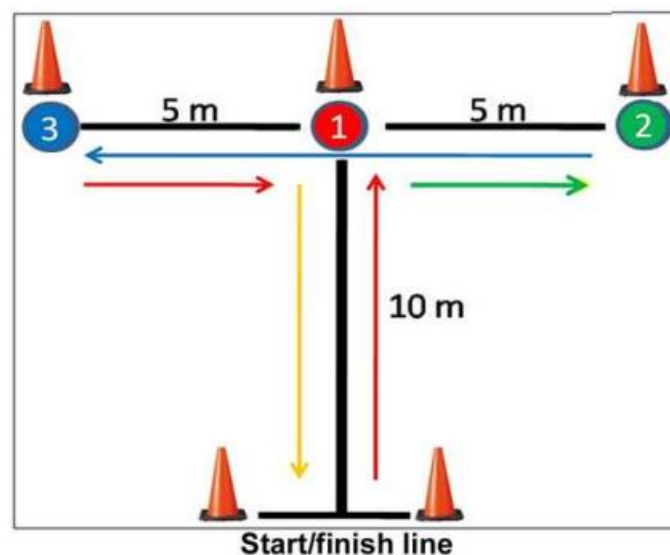


Figura 4 – T-Test

Velocidade Absoluta (40m) – Capacidade do atleta de percorrer 40 metros em linha reta demonstrando a sua capacidade de velocidade absoluta no menor tempo possível. O tempo foi medido por um cronómetro visto que não tínhamos os sensores para calcular o

exato momento que o jogador parte e o exato momento que o jogador chega ao cone dos 40 metros. Foram contados os tempos das duas repetições.

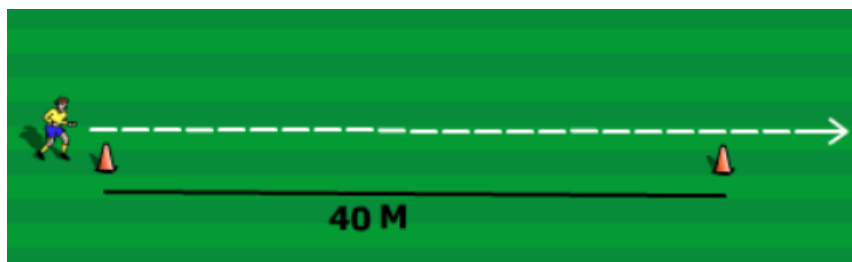


Figura 5 – Teste de velocidade (40m)

Velocidade Aceleração (20m) - Capacidade do atleta de percorrer 20 metros (período de aceleração) em linha reta demonstrando a sua capacidade de velocidade absoluta no menor tempo possível. O tempo foi medido por um cronometro visto que não tínhamos os sensores para calcular o exato momento que o jogador parte e o exato momento que o jogador chega ao cone dos 20 metros. Foram contados os tempos das duas repetições.

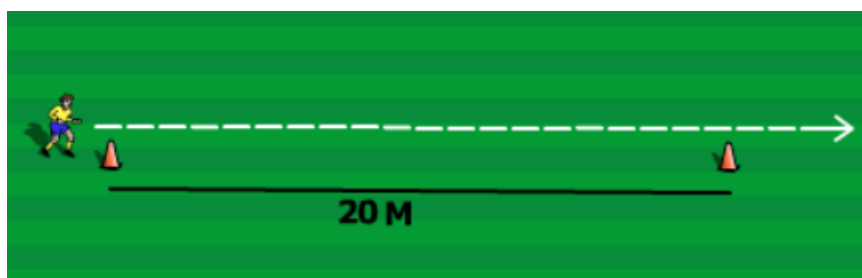


Figura 6 – Teste de aceleração (20m)

Broad Jump – Demonstração da capacidade de salto horizontal do atleta partindo de uma posição estacionária. Neste exercício o atleta deverá percorrer a maior distância horizontal possível após deslocar do solo, numa trajetória horizontal. Tem com objetivo, estimar a potência dos membros inferiores. Regista-se o melhor salto de 3 repetições.

De acordo Clemente (2021), a média de masculina em cm, está entre os 200 e 250, valores idênticos aos que conseguimos apurar no teste feito ao plantel.



Figura 7 – Broad Jump

Countermovement Jump – Ao realizar este exercício o atleta, através de um contramovimento deverá realizar uma flexão dos joelhos (articulação proximal) do seu centro de gravidade e saltar num movimento vertical o máximo que possa. Regista-se o peso de cada atleta e a melhor altura de salto das 3 repetições.

Os valores normais, para atletas maiores de 18 anos, que Clemente (2021) partilha, estão perto dos 40 cm de altura.

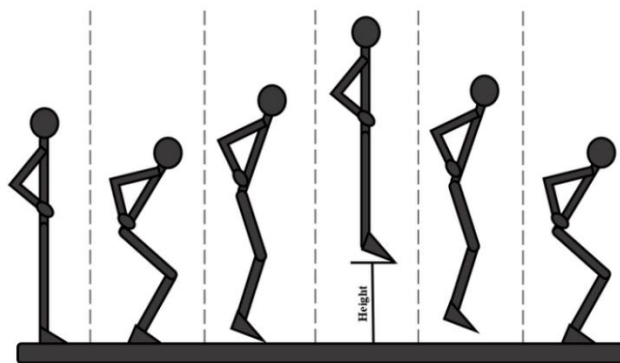


Figura 8 – Countermovement Jump

Depth Jump – De acordo com Clemente (2021) este teste serve para estimar a força relativa dos membros inferiores. O atleta deverá realizar um salto desde uma superfície alta (BOX, por exemplo) até ao solo procurando realizar um contramovimento desde do momento da aterragem até voltar a sair do solo procurando atingir a máxima distância vertical. Existem protocolos que permitem o uso dos membros superiores para ajudar no salto.

Os valores referência estão nos 40cm para atletas maiores de 18 anos e começando o teste numa plataforma de 60cm de altura.



Figura 9 – Depth Jump

5.3. Pontos Fortes e Pontos Fracos da Equipa

Plantel Real Sport Clube	
Pontos Fortes	Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none">• A equipa apresenta grande criatividade ofensiva e dinâmica ofensiva.• Apresenta resiliência em momentos de desvantagem ou em jogos com contextos menos favoráveis, como por exemplo jogos fora de casa.	<ul style="list-style-type: none">• Devido à sua imaturidade e falta de experiência neste contexto competitivo a equipa apresenta alguma fragilidade quando precisa de assumir o jogo e em jogos em casa.• Também a consistência de performance tem de ser algo em que a equipa tem de melhorar.

Tabela 7 – Pontos fortes e pontos fracos da equipa




5.4. Calendarização da Época Desportiva 2022/2023

	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
2ª Feira		UT13 1									Vitória FC 1
3ª Feira		UT14 2			UT68 1						UT186 2
4ª Feira		Real S19 3			UT69 2			UT127 1	UT147 1		UT187 3
5ª Feira		UT15 4	UT30 1		UT70 3	UT90 1		UT128 2	UT148 2		UT188 4
6ª Feira	1	Benfica S19 5	UT31 2		UT71 4	UT91 2		UT129 3	FC Alverca 3		UT189 5
Sábado	2	6	UT32 3	UT49 1	UT72 5	UT92 3		Fontinhas 4		UT167 1	Sporting "B" 6
Domingo	3	7	Amora 4	Sintrense 2	Mancrapachosa 6	Académica 4	1	5		FCO Hospital 2	
2ª Feira	4	UT16 8	5	3	7	5	UT107 2	6	UT149 6	UT168 3	8
3ª Feira	5	Casa Pia 9	UT33 6	UT50 4	UT73 8	UT93 6	UT108 3	UT130 7	UT150 7	UT169 4	9
4ª Feira	6	UT17 10	UT34 7	UT51 5	UT74 9	UT94 7	UT109 4	UT131 8	UT151 8	UT170 5	10
5ª Feira	7	UT18 11	UT35 8	UT52 6	UT75 10	UT95 8	UT110 5	UT132 9	UT152 9	UT171 6	11
6ª Feira	8	UT19 12	GS Loures 9	UT53 7	UT76 11	UT96 9	Belenenses 6	UT133 10	UT153 10	Vitória FC 7	12
Sábado	9	Sporting B 13	10	Sporting "B" 8	UT77 12	UD Leiria 10	7	UT134 11	Académica 11	8	13
Domingo	10	14	UT36 11	9	Vitória FC 13	11	8	Caldas 12	12	9	14
2ª Feira	Testes Físicos 11	15	UT37 12	10	14	UT97 12	UT111 9	13	UT154 13	Real S19 10	15
3ª Feira	UT1 12	UT20 16	UT38 13	UT54 11	UT78 15	UT98 13	UT112 10	UT135 14	UT155 14	11	16
4ª Feira	UT2 13	Real S19 17	UT39 14	Sacavenense 12	UT79 16	UT99 14	UT113 11	UT136 15	Belenenses 15	UT172 12	17
5ª Feira	UT3 14	UT21 18	UT40 15	UT55 13	UT80 17	UT100 15	UT114 12	UT137 16	UT156 16	UT173 13	18
6ª Feira	UT4 15	UT22 19	Leiria 16	UT56 14	UT81 18	FCO Hospital 16	UT115 13	UT138 17	UT157 17	UT174 14	19
Sábado	Estoril S19 16	Estágio 20	17	UT57 15	UT82 19	17	Amora 14	UT139 18	18	UT175 15	20
Domingo	17	FCO Hospital 21	18	Dumiense 16	Fontinhas 20	18	15	Mancrapachosa 19	19	Sporting "B" 16	21
2ª Feira	UT5 18	22	19	17	21	UT101 19	UT116 16	20	UT158 20	17	22
3ª Feira	UT6 19	UT23 23	UT41 20	UT58 18	UT83 22	Empresários 20	UT117 17	UT140 21	UT159 21	UT176 18	23
4ª Feira	Benfica S23 20	UT24 24	UT42 21	UT59 19	UT84 23	UT102 21	UT118 18	UT141 22	UT160 22	UT177 19	24
5ª Feira	UT7 21	UT25 25	UT43 22	UT60 20	UT85 24	UT103 22	UT119 19	UT142 23	UT161 23	UT178 20	25
6ª Feira	UT8 22	UT26 26	UT44 23	UT61 21	UT86 25	23	Benfica S19 20	UT143 24	Sintrense 24	UT179 21	26
Sábado	Mafra S23 23	UT27 27	Benfica S19 24	UT62 22	UT87 26	24	21	UT144 25	UT162 25	FCO Hospital 22	27
Domingo	24	Belenenses 28	25	23	FC Alverca 27	25	22	Vitória FC 26	26	UT180 23	28
2ª Feira	UT9 25	29	26	UT63 24	28	26	UT120 23	UT145 27	UT163 27	24	29
3ª Feira	UT10 26	UT28 30	UT45 27	UT64 25	UT88 29	UT104 27	UT121 24	UT146 28	28	25	30
4ª Feira	Estrela S23 27	UT29 31	UT46 28	Sporting S19 26	UT89 30	UT105 28	UT122 25		UT164 29	UT181 26	31
5ª Feira	UT11 28		UT47 29	UT65 27		UT106 29	UT123 26		UT165 30	UT182 27	
6ª Feira	UT12 29		UT48 30	UT66 28		Estoril S23 30	UT124 27		UT166 31	UT183 28	
Sábado	Sporting S23 30			Caldas 29		31	Sporting "B" 28			UT184 29	
Domingo	31			30			29			UT185 30	
2ª Feira				UT67 31			UT125 30				
3ª Feira							UT126 31				

Tabela 8 – Calendarização da época desportiva 2022/2023

Treino
Jogos Particulares
Folga
Jogo Liga 3
Jogo Taça de Portugal
Férias

5.5. Avaliação Geral de cada Microciclo



Microciclo 1						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
	UT1	UT2	UT3	UT4	Jogo Particular	FOLGA
<p>Manhã: Testes médicos</p> <p>Tarde: Testes físicos (Anexo)</p>	<p>Manhã: Testes físicos</p> <p>Tarde: 1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Meinhos 3 – Exercício de passe – grande círculo 4 – 3+3x3 MPB hexágono 5 – Jogo formal</p>	<p>Manhã: 1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Exercício de passe Y 3 – Meinho 8x2 4 – 5+4+1x5 MPB 5 – Jogo 4 equipas</p>	<p>Manhã: 1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Hexágono passe 3 – 7+7x7 MPB 4 – 7+7x7 MPB com transição 5 – Holandês 6 – Finalização competitivo por equipas</p> <p>Tarde: Trabalho de ginásio</p>	<p>Manhã: 1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Exercício de passe 2 quadrados 3 – 3x3+8 Mil exercícios MPB 4 – 3x3+8 Mil exercícios com balizas 5 – Jogo formal</p>	 <p>GD Estoril Praia Sub-19</p>	

Avaliação do microciclo

Primeiro microciclo da época. A atenção focou-se na avaliação física de todos os atletas do plantel. No primeiro dia os jogadores fizeram os testes médicos da parte da manhã. Da parte da tarde e manhã do dia seguinte os jogadores fizeram os testes físicos para uma primeira avaliação física. Optámos também por exercícios que proporcionassem mais tempo de jogo para termos também uma primeira avaliação dos jogadores a nível técnico e de decisão.

Análise do jogo particular Real SC 4–0 GD Estoril Praia Sub-19

Primeiro jogo particular da época, contra jogadores mais novos. O principal objetivo foi dar tempo de jogo idêntico a todos os jogadores do plantel. Grande parte do jogo estivemos em organização ofensiva. Fisicamente estiveram bem, apesar de não ter havido ninguém a fazer mais de 45 minutos. Viu-se algumas situações táticas interessantes, principalmente o recuar do MC para fazer saída a 3, deixando os DC mais na largura.

Microciclo 2						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT5	UT6	Jogo Particular	UT7	UT8	Jogo Particular	FOLGA
<p>Manhã: 1 – Exercício de passe Grande círculo 2 – Corrida contínua 3 – Mobilização articular e ativação muscular 4 – GR+6x6+GR+6Ap Ext Octogono 5 – 6x4+GR com transição 6 – Jogo formal</p> <p>Tarde: Trabalho de ginásio</p>	<p>Manhã: 1 – Corrida contínua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – 4 quadrados 4 – GR+7x5 O.O. – 1ª fase 5x3+GR</p>	 <p>SL Benfica Sub-23</p>	<p>Manhã: 1 – Corrida contínua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – Circulação padronizada 4 – 6x4 MPB – VCJ – 4x2+GR 5 – 6x4 MPB – VCJ – 5x2+GR 6 – Jogo formal</p> <p>Tarde: Trabalho de ginásio</p>	<p>Manhã: 1 – Corrida contínua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – Quadrado Passe (4 variantes) 4 – Jogo de transições 3x2+GR – 5x3+GR 5 – Finalização competitiva por equipas</p>	 <p>CD Mafra Sub-23</p>	

Avaliação do microciclo

Durante esta semana focou-se mais o trabalho na organização ofensiva, sem nunca baixar a intensidade da parte física. Fizemos muitos exercícios de decisão em superioridade e de finalização, trabalhando a mobilidade e a penetração. Trabalhámos também a organização ofensiva no pontapé de baliza, baixando o MC, tanto no meio como no lado esquerdo, para fazer a saída com 3 jogadores. Sentimos os jogadores algo cansados no último dia da semana, visto que houve dois treinos de ginásio e jogo a meio da semana. Fui começando a participar nalguns exercícios dando, principalmente, feedbacks motivacionais aos jogadores em inferioridade.



Análise do jogo particular SL Benfica Sub-23 2–1 Real Sport Clube

Tínhamos como principal objetivo tentar procurar o espaço livre com variação rápida do centro do jogo. Não o conseguimos fazer devido à pressão forte quando os nossos MC recebiam a bola e não tinham tempo para decidir nem para procurar o espaço livre para colocar a bola. O que trabalhámos na 5ª feira e na 6ª feira. No entanto, conseguimos sair sempre a jogar nos pontapés de baliza, sendo o MC a recuar para o meio

dos centrais, seja pelo GR fazendo esse mesmo papel e assim o MC deu mais linhas de passe no centro do campo. Sofremos 2 golos de bola parada, devido a alguma confusão nos posicionamentos que pedimos, tendo em conta o canto ser aberto ou fechado.

Análise do jogo particular Real Sport Clube 3–0 CD Mafra Sub-23

Conseguimos atingir o objetivo principal proposto para este jogo, variar rápido o CJ para criar superioridade nos corredores. Adaptámos um pouco a saída de bola a 3, colocando o MC mais na esquerda ao invés de ir buscar a bola entre os centrais, visto que não tínhamos centrais com pé esquerdo. Fui responsável pelo aquecimento dos jogadores e tive bom feedback por parte dos jogadores e dos elementos da equipa técnica.

Microciclo 3						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT9	UT10	Jogo Particular	UT11	UT12	Jogo Particular	FOLGA
<p>Manhã: 1 – Corrida contínua 2 – Quadrado passe 3 – Jogo formal com corredores</p> <p>Tarde: Trabalho de ginásio</p>	<p>Manhã: 1 – Corrida contínua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – GR+7+(1)x5+1+(1) 4 – (3)+7x(1)+6+GR Criação e finalização 5 – Finalização padronizado</p>	 <p>CF Estrela da Amadora Sub-23</p>	<p>Manhã: 1 – Corrida contínua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – Exercício de passe Y 4 – 5+4+1x5 MPB 5 – GR+6x6+GR+6ApExt</p>	<p>Manhã: 1 – Corrida contínua 2 – Exercício de passe Grande Círculo 3 – GR+7+(1)x5+1+(1) 4 – GR+10x10 – 5x3+GR Org Defensiva ½ ADV Pressão 5 – Jogo formal</p>	 <p>Sporting CP “B”</p>	

Avaliação do microciclo

Continuámos a trabalhar a nossa organização ofensiva e questões de decisão no último terço. Situações em que não tivemos tão bem no microciclo anterior, mas que melhorámos bastante neste. Trabalhámos situações de finalização a partir de situações de cruzamento com o avançado com 2 movimentos definidos e os restantes jogadores a ocuparem os espaços livres. Começaram a aparecer as primeiras queixas de desgaste físico por parte dos jogadores. Situação que gerou uma mudança na intensidade do treino de 5ª feira. Solicitámos também alguns sub-19 para preencher os exercícios.



Análise do jogo particular Real Sport Clube 3–2 CF Estrela da Amadora Sub-23

Jogo em que o principal objetivo era ser sempre o primeiro a tocar na bola depois de uma situação de cruzamento, o que conseguimos fazer na maior parte das vezes. Conseguimos até fazer 2 golos em situações de cruzamento com ataque de cabeça ao primeiro poste. Defensivamente não estivemos tão bem por falta de dinâmicas defensivas no controlo da profundidade.

Análise do jogo particular Sporting CP “B” 2–0 Real Sport Clube

Jogo contra um adversário da nossa série. Estivemos grande parte do jogo em processo ofensivo. Mas com algumas mudanças que tivemos de fazer para gerir tempo de jogo de alguns jogadores com pequenas queixas, a nossa intensidade na pressão foi decaindo. Com muitos jogadores

sub19 a jogar, não conseguimos ter muito tempo de posse de bola na parte final. Mesmo assim conseguimos tirar coisas boas do jogo, principalmente no final, como a pressão com 2 avançados que fizemos nos pontapés de baliza do adversário.

Microciclo 4						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT13	UT14	Jogo Particular	UT15	Jogo Particular	FOLGA	FOLGA
<p>Manhã: 1 – Corrida contínua 2 – Mobilização articular 3 – Exercício de passe 2 quadrados 4 – 6x3 MPB com transição 2 quadrados 5 – 6x4+GR com transição 6 – Jogo da azia</p> <p>Tarde: Trabalho de ginásio</p>	<p>Manhã: 1 – Corrida contínua 2 – Mobilização articular 3 - Meinho 8x2 4 - 7x5+GR com transição 5 - Jogo formal</p>	 <p>Real SC Sub-19</p>	<p>Manhã: 1 – Corrida contínua 2 – Mobilização articular 3 – Meinho 8x2 4 – 7x5+GR com transição 5 – Jogo formal</p>	 <p>SL Benfica Sub-19</p>		

Avaliação do microciclo



Continuámos com os mesmos objetivos das duas últimas duas semanas. Organização ofensiva e decisão no último terço. Tive a oportunidade de tomar conta de um ou outro exercício. Tenho-me sentido bem e cada vez mais confiante e motivado. Tivemos 2 jogos e trabalhámos os jogos como se fossem jogos do campeonato, “treinando” também assim a análise do adversário.

Análise do jogo particular Real SC 4–0 Real SC sub-19

Trabalhámos o jogo como se fosse um jogo do campeonato. A rotação dos jogadores não foi tão grande e demos mais minutos aos jogadores que mostraram mais rendimento durante os dois treinos. A diferença foi muito grande para os sub-19 e conseguimos boas dinâmicas ofensivas. Conseguimos também marcar dois golos de ETO.

Análise do jogo particular SL Benfica sub-19 1-3 Real SC

Jogo contra jogadores mais novos, mas com um potencial incrível e muitos deles já treinaram com a equipa A do Benfica. Começámos com alguns jogadores sub-19 também e sentimos a diferença de qualidade. No entanto, conseguimos, mesmo com alguns sub-19, mostrar as dinâmicas ofensivas que temos andado a trabalhar e que mostrámos também no jogo anterior. Na 2ª parte optámos por colocar os jogadores mais experientes e que tinham mais rendimento. Ficámos contentes com o resultado e, principalmente por termos marcado um golo de ETO.

Microciclo 5						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT16	Jogo Particular	UT17	UT18	UT19	Jogo Particular	FOLGA
<p>Manhã: 1 – Corrida contínua 2 – Mobilização articular 3 – Exercício de passe 2 triângulos 4 – Meinho 8x2 5 – Finalização padronizado 6 - Finalização competitivo por equipas</p> <p>Tarde: Trabalho de ginásio</p>	 <p>Casa Pia AC</p>	<p>Manhã: 1 – Meinhos 2 – Corrida contínua 3 – Redução do risco de lesões 4 – Mobilização articular e ativação muscular 5 – Jogo de transições 3x2+GR – 5x3+GR 6 – Jogo da azia</p>	<p>Manhã: 1 – Corrida contínua 2 – Redução do risco de lesões 3 – Exercício de passe 2 quadrados 4 – GR+8x6 1ª fase – 5x3+GR 5 – (3)+7x(1)+6+GR Criação e Finalização 6 – Jogo formal com corredores</p>	<p>Manhã: 1 – Meinhos 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – Passe 4 quadrados 4 – (3)+7x(1)+6+GR Criação e Finalização 5 – Jogo formal com corredores</p>	 <p>Sporting CP “B”</p>	

Avaliação do microciclo

Última semana antes do 1º jogo oficial da Liga 3. Optámos por continuar a fazer 2 jogos particulares e rodar os jogadores entre os jogos. Fizemos uma semana muito idêntica à anterior em termos de preparação para os jogos. Adaptámos o que queríamos mudar na análise pré-jogo de cada equipa. Tentámos dar bastante tempo de exercícios com finalização, tanto em situações de cruzamento como em situações de bola em rutura no corredor central.

Análise do jogo particular Casa Pia AC 0–1 Real SC

Jogo contra uma equipa da Liga BWIN. O que motivou, tanto os jogadores, como os treinadores da equipa. Optámos por utilizar a melhor equipa contra os jogadores não utilizados no último jogo do Casa Pia. Foi um adversário com jogadores claramente superiores aos nossos. O que nos fez passar mais tempo em organização defensiva e tentar, em contra-ataque e ataque rápido, causar algum perigo. Conseguimos defender bastante

bem. Principalmente nos ETD, em que por apenas uma vez perdemos um duelo aéreo. Marcámos o nosso golo numa situação de contra-ataque, já no final do jogo.

Análise do jogo particular Sporting CP “B” 4-1 Real SC

Optámos por rodar um pouco os jogadores para este jogo contra o Sporting. Não tivemos um jogo bom. Com faltas de atenção e falta de rotinas defensivas de alguns jogadores que não tinham tantos minutos. Sofremos golos de transição defensiva como falhas individuais que mostraram que alguns jogadores sub-19 não têm a qualidade mínima para realizar um “jogo de Liga 3”.




5.6. Pontos Fortes e Pontos Fracos do Estagiário

Estagiário – Filipe Machado	
Pontos Fortes	Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none">• Contributo estruturado e coerente de todas as tarefas de planeamento, estruturação e Modelo de jogo da equipa;• Participação ativa no treino, na elaboração e liderança de exercícios;• Sempre disponível e motivado para novas tarefas, sem nunca descuidar as suas tarefas.	<ul style="list-style-type: none">• Deve melhorar o entendimento do jogo e controlo emocional durante o jogo;

Tabela 9 – Pontos fortes e pontos fracos do estagiário

6. Período Competitivo

Microciclo 6						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT20	Jogo Particular	UT21	UT22		Jogo Liga 3
	1 – Corrida contínua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – Exercício de passe Y 4 – 3+3x3 MPB hexágono 5 – Jogo formal	 Real SC Sub-19	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – GR+5x5 Linha defensiva 3 – Finalização padronizado 4 – Jogo formal	1 – Corrida contínua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – 10x2 pressão 4 – MPB posicional 10x10 5 – GR+10x10 -> 5x3+GR Org Defensiva ½ ADV pressão	Estágio Hotel	 FC Oliveiras do Hospital

Avaliação do microciclo


Optámos por realizar exercícios em que os jogadores tivessem bastante sucesso. Até mesmo a marcação de um último jogo de preparação foi com esse intuito. Começamos a semana a trabalhar sobre alguns pontos importantes da equipa do Oliveira do Hospital. Optámos também por trabalhar situações de ETO e ETD durante o jogo formal visto que seria quase impossível, por questões de logística do campo, trabalhar essas situações no sábado.

Análise do jogo Real SC 7-0 Real SC sub-19

Último jogo de preparação antes do primeiro jogo oficial. Pedimos ao Treinador Principal dos sub-19 para colocar o mesmo sistema tático que iríamos encontrar no Oliveira do Hospital (1-3-4-3). Não sofremos golos e era esse mesmo o principal objetivo, visto que nos últimos jogos temos sofrido alguns golos de falhas individuais. Trabalhámos uma saída de bola diferente onde dávamos os centrais à marcação para o guarda-redes colocar a bola por cima no MC ou até mais à frente no AV que baixava para receber a bola.

Análise do jogo FC Oliveira do Hospital 0-0 Real SC

Foi um jogo bastante dividido, com oportunidades claras de parte a parte. Conseguimos criar algumas situações de finalização, mas não conseguimos marcar. Defendemos bem, principalmente nos ETD em que ganhámos todas as bolas. É importante termos sentido bastante consistência defensiva no primeiro jogo oficial. Devemos reagir melhor às decisões da equipa de arbitragem e não nos deixarmos afetar nas ações seguintes.

Microciclo 7						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT23	UT24	UT25	UT26	UT27	Jogo Liga 3
	1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – 6x3 MPB com transição 2 quadrados 4 – Jogo da azia	1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – Exercício de passe defensivas 4 – 4+2x4 coberturas defensivas 5 – GR+8x6 O.O. 1ª fase -> 5x3+GR 6 – Jogo formal com corredores	1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – MPB 5+2+(8)x5 estrutura 4 balizas VCJ 4 – Jogo posicional por setores II 5 – Jogo formal com corredores	1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – GR+10x10 -> 5x3+GR O.D. ½ ADV Pressão 4 – Jogo formal 5 – Finalização padronizado	1 – Corrida continua 2 – Meinhos 3 – Patalecas	 CF “Os Belenenses”

Avaliação do microciclo

Foi um microciclo que tinha como principal objetivo a variação rápida do centro do jogo. Fizemos algumas vezes jogo formal com a variante de ter os 3 corredores assinalados e onde o principal objetivo era a variação rápido de um corredor lateral para o outro corredor lateral através de passe diagonal longo para depois criar situações de finalização através de cruzamento.

Análise do jogo Real SC 0-1 CF “Os Belenenses”

Entrámos um pouco nervosos no jogo e sofremos golo aos 12 minutos de um remate de fora da área. A partir desse momento passámos grande parte do jogo em processo ofensivo e a criar várias oportunidades de golo. Muitas delas através de VCJ e cruzamentos para a área. Situação que trabalhámos constantemente durante a semana de treinos. Estive em constante ligação com os treinadores que estavam na bancada para trocarmos ideias e dar ao Treinador Principal, uma outra perspetiva de algumas situações de jogo.


Microciclo 8						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT28	UT29	UT30	UT31	UT32	Jogo Liga 3
	1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – 6x3 MPB com transição 2 quadrados 4 – Jogo 4 equipas	1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – 3x3+8 mil exercícios MPB 4 – Jogo formal 5 – Finalização competitiva por equipas	1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular 3 – Circulação padronizada 4 – GR+10x10+GR Sup CL + VCJ 5 – (3)+7x(1)+6+GR O.O. Criação e finalização 6 – Finalização padronizada	1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular 3 – Meinhos 4 – GR+10x10 -> 5x3+GR O.D. ½ ADV pressão 5 – GR+5x5 Linha defensiva 6 – Finalização padronizada	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Meinhos 3 – Patalecas	 Amora FC

Avaliação do microciclo

Resolvemos trabalhar mais situações de cruzamento defensivo com 5 jogadores, fazendo um MC baixar para juntar à linha de 4. Foi uma das situações onde o Amora criou perigo nos 2 jogos anteriores. Ofensivamente optámos para fazer situações de VCJ para criarmos superioridade nos corredores laterais visto que os 2 extremos do Amora não eram tão comprometidos defensivamente. Fiquei responsável por criar alguns exercícios de finalização padronizada no final do treino de 5ª feira e de 6ª feira.

Análise do jogo Amora FC 2-1 Real SC

Tentámos criar superioridade nos corredores laterais e conseguimos, algumas vezes, fazê-lo e criar situações de finalização. Umas rematámos fora e noutra o guarda-redes do Amora evitou o golo. Sofremos golo de um erro individual, o que nos deitou um bocado abaixo. Tentámos reagir e conseguimos criar situações de superioridade nos corredores laterais, mas que não conseguimos ser agressivos a atacar a bola após cruzamento. Sofremos o 2º golo através de uma situação de transição defensiva, situação que devemos melhorar nos próximos microciclos. No final do jogo conseguimos reduzir a vantagem através de uma 2ª bola a uma defesa do guarda-redes.


Microciclo 9						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT33	UT34	UT35	Jogo Particular	FOLGA	UT36
	1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – Quadrado passe (4 variantes) 4 – 6x3 MPB com transição 2 quadrados 5 – Jogo a 4 equipas	1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – Quadrado passe (4 variantes) 4 – 6x3 MPB com transição 2 quadrados 5 – Jogo a 4 equipas	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Exercício de passe Y 3 – 5+4+1x5 MPB 4 – Jogo formal	 GS Loures		1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – Exercício de passe Grande círculo 4 – 3+3x3 MPB hexágono 5 – Jogo da azia

Avaliação do microciclo

Alta de paragem do campeonato da Liga 3. Optámos por realizar um jogo particular com o GS Loures à mesma hora que iria ser o próximo jogo oficial, contra a UD Leiria, na 6ª feira seguinte. Fizemos algumas mudanças na linha defensiva, passando a uma linha de 3 defesas e libertar os alas para poderem fazer o corredor todo.

Análise do jogo particular Real SC 1-1 GS Loures

Testámos o novo sistema tático 1-3-4-3. Dando instruções aos alas para, apesar de estarem mais ofensivos, terem uma atenção especial nas situações de transição defensiva, visto que a UD Leiria faz bastante perigo nessas situações. Foi um jogo bastante dividido, com oportunidades de parte a parte. Tivemos algumas dúvidas nos posicionamentos dos extremos quando os alas se projetavam. O que melhorámos bastante na 2ª parte. Conseguimos marcar golo de ETO que tínhamos estudado durante a semana. O golo sofrido foi um erro individual do nosso guarda-redes.


Microciclo 10						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT37	UT38	UT39	UT40	Jogo Liga 3	FOLGA	FOLGA
1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – Circulação padronizada 4 - 7x5+GR O.O. com transição 5 – Jogo formal com corredores	1 – Mobilização articular 2 – Meinhos 3 – Circulação padronizada 4 – GR+8x6 O.O. 1ª fase -> 5x3+GR 5 – (3)+7x(1)+6+GR O.O. Criação e finalização 6 – Jogo formal com corredores 7 – Finalização padronizada	1 – Mobilização articular 2 – 10x2 pressão 3 – 3+3x2+3 O.D. coberturas MC 4 – GR+10x10 -> 5x3+GR O.D. ½ ADV pressão 5 – Jogo formal	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Meinhos 3 – Pataleca	 UD Leiria		

Avaliação do microciclo

Continuámos a trabalhar o 1-3-4-3, principalmente as dinâmicas dos alas quando estamos em processo defensivo. Fizemos muitos exercícios de ocupação dos corredores para trabalhar a oscilação da linha de 5. Acho que resultou bem porque conseguimos que os jogadores fizessem, no jogo, o que pedimos em treino. Fiquei responsável pelo feedback à linha defensiva num dos exercícios de 3ª feira. Estou cada vez mais confiante e mais à vontade na relação com a equipa técnica e com o feedback dado nos treinos.

Análise do jogo Real SC 1-0 UD Leiria

Abordámos o jogo de uma forma diferente dos anteriores. Apostámos em alguns jogadores rápidos para jogar em transição. Resultou bem com um golo na parte inicial do jogo. Depois conseguimos defender bem e evitámos situações de passes entrelinhas onde o adversário era bastante forte. Fomos muito competentes em situações de cruzamento, evitando que recebêssemos algum remate através dessas situações. Foi uma vitória bastante importante frente à equipa que está em 1º lugar.


Microciclo 11						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT41	UT42	UT43	UT44	Jogo Particular	FOLGA
	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Corrida continua 3 – Exercício de passe 2 triângulos 4 – 6x3 meinhos com transição 5 – Holandês em estrutura 6 – Jogo a 4 equipas	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Hexagono passe 3 – MPB 5+2+(8)x5 estrutura 4 balizas VCJ 4 – Jogo de transições 3x2+GR -> 5x3+GR	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Exercício de passe Y 3 – 3x3+8 mil exercícios MPB 4 – 3x3+8 mil exercícios com balizas 5 – Holandês em estrutura	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Meinhos 3 – 4 quadrados 4 – Jogo formal	 S.L. Benfica Sub-23	

Avaliação do microciclo

Depois de uma vitória importante frente ao 1º lugar, abordámos esta semana de uma forma mais tranquila, visto que também não tivemos jogo para a Liga 3. Mesmo assim, trabalhámos e simulámos que o nosso jogo particular contra o Benfica Sub-23 era um jogo oficial e fizemos também análise do adversário. Fizemos muitos exercícios com superioridade onde o feedback se focou na decisão do último passe. Fiquei responsável por exercícios de passe no treino de 3ª feira e de 5ª feira.

Análise do jogo particular SL Benfica sub-23 1-3 Real SC

Abordámos o jogo de uma forma diferente de como abordámos a UD Leiria. Passámos mais tempo em processo ofensivo e demos mais tempo aos jogadores com mais rendimento neste momento. Fizemos dois golos de ETO mas também sofremos o golo de uma situação de ETD em que houve uma confusão de posições e papeis que deu origem ao golo. Tivemos alguns problemas em situações de transição defensiva porque estavam a subir os dois laterais ao mesmo tempo e dávamos bastante espaço nas costas dos laterais, aos extremos do Benfica.

Microciclo 12						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT45	UT46	UT47	UT48	UT49	Jogo Taça
	1 – Corrida contínua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – Exercício de passe 2 quadrados 4 – Jogo transições 1x1 -> 2x1 -> 3x2 5 – Jogo a 4 equipas	1 – Corrida contínua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – Exercício de passe Y 4 – 5+4+1x5 MPB 5 – 8+2x8 O.O. -> 6x4+GR 6 – Jogo formal	1 – Corrida contínua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – Meinho 8x2 4 – 6x5 -> 6x3+GR O.O. VCJ + espaço dentro 5 – Jogo formal 6 – Finalização padronizado	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Meinhos 3 – 4 quadrados 4 – GR+10x10 -> 5x3+GR O.D. ½ ADV Pressão 5 – Circulação padronizada 6 – Finalização padronizados	1 – Mobilização articular 2 – Meinhos 3 – Patalecas	 S.U. Sintrense

Avaliação do microciclo

Semana de Taça de Portugal, onde aproveitámos por realizar, na 3ª feira, exercícios onde os jogadores passassem muito pelo sucesso e ir aumentando a dificuldade dos exercícios ao longo da semana. Fizemos bastante exercícios de finalização padronizada porque sentimos que é um dos nossos pontos fracos neste momento, o timing de ataque a bola em situações de cruzamento.

Análise do jogo S.U. Sintrense 2-3 Real SC

Jogo de Taça de Portugal, contra um adversário de uma divisão inferior. Ficou estipulado que iríamos fazer algumas alterações no 11 titular, colocando alguns dos jogadores com menos minutos. O Sintrense criou-nos bastantes dificuldades com as diagonais dos extremos com movimentos de rotura entre central e lateral. Situação que deu no 1º golo. Já sabíamos que o Sintrense era muito forte defensivamente, quando estava em vantagem e apenas conseguimos marcar o 2-2 nos minutos finais, levando o jogo para prolongamento. Conseguimos marcar o 2-3 de penalty. Falhámos nas dinâmicas defensivas entre central e lateral, dando bastante espaço que o Sintrense aproveitou. Situação que devemos ter em atenção no próximo microciclo.



Microciclo 13						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT50	UT51	UT52	UT53	Jogo Liga 3	FOLGA
	1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – 4+4x4 MPB 4 – GR+6x6+GR+6J Octogono 5 – Jogo da azia	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Exercício de passe 2 triângulos 3 – 4+2x4 Coberturas defensivas 4 – 6x4 OD Coberturas -> 1x0+GR 5 – Jogo formal	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Meinhos 3 – Jogo formal	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Meinhos 3 – Pataleca	 Sporting CP “B”	

Avaliação do microciclo

Depois da passagem à próxima eliminatória da taça, estávamos motivados porque vínhamos de 2 vitórias em jogos oficiais. No entanto, tínhamos muitos objetivos para atingir. Optámos por ter o foco mais em questões defensivas, principalmente as coberturas defensivas dos laterais e o respetivo basculamento da restante linha defensiva. Situação onde teremos de estar concentrados para evitar as diagonais longas da equipa do Sporting. Nesta semana ajudei o analista na análise do adversário.

Análise do jogo Sporting CP “B” 1-0 Real SC

Jogo difícil na parte inicial devido aos problemas que o Sporting nos criou na saída de bola, marcando homem a homem sempre que descia mais um jogador para dar linha de passe. Optámos de por pedir ao GR para jogar longo. Não resolveu porque estávamos a perder todos os duelos aéreos. Depois do intervalo mudámos a nossa saída de bola com dinâmicas entre extremo e lateral, que confundiu um pouco os extremos do Sporting. Conseguimos criar oportunidades de golo, mas não conseguimos concretizar. Situação que merece ser trabalhada durante a próxima semana. O Sporting marcou golo numa situação de ataque rápido com passe atrasado para a entrada da área.

Microciclo 14						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT54	Jogo Particular	UT55	UT56	UT57	Jogo Taça
	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Exercício de passe 2 quadrados 3 – GR+4x2+GR Finalização com transição 4 – Jogo de transições 5 – Jogo formal	 S.G. Sacavenense	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Quadrado passe 3 – 5+4+1x5 MPB 4 – (3)+7x(1)+6+GR O.O. Criação e Finalização 5 – Finalização padronizado	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Circulação padronizada 3 – GR+10x10 -> 5x3+GR O.D. ½ ADV Pressão 4 – Finalização padronizado	1 – Meinhos 2 – Patalecas 3 – Penaltis	 Dumiense/CJP II

Avaliação do microciclo

Durante esta semana, o nosso foco foi mais na criação de situações de finalização através de cruzamento. Acho que conseguimos boas situações de cruzamento com ataque ao primeiro poste. Treinámos também penaltis durante a semana toda. Optámos também por treinar a semana toda em sintético, visto que o jogo da taça com o Dumiense iria ser em piso sintético. Treinámos 3 vezes no nosso sintético e marcámos um jogo particular contra o Sacavenense, também em sintético.

Análise do jogo particular S.G. Sacavenense 1-1 Real SC

Jogo contra um adversário de duas divisões abaixo, mas mesmo assim não nos deixou de criar problemas, como já estávamos à espera. Tivemos algumas dificuldades no controlo da profundidade da linha defensiva. Também pelo facto de estarmos a dar minutos a jogadores que não têm jogado. Sofremos golo de bola parada numa falha individual do GR que jogou. Quando mudámos, a equipa reagiu e conseguimos marcar golo de cruzamento. O que nos deixou bastante satisfeitos visto que treinámos algumas situações dessas no dia anterior e é um dos principais objetivos para esta semana.



Análise do jogo Dumiense/CJPII 2-1 Real SC

Jogo que começou da melhor maneira para a nossa equipa com um golo através de um cruzamento atrasado. Mas logo depois tivemos a expulsão do nosso guarda-redes, o que nos levou a algumas mudanças táticas. Tentámos fechar bem os corredores e não dar espaço ao adversário para cruzar visto que era um dos pontos que tínhamos notado que eles eram bastante fortes. Até ao intervalo não perdemos nenhum duelo aéreo em cruzamentos. Na 2ª parte, tivemos de mexer devido a dois jogadores lesionados. O que nos deixou bastante mais fracos porque não conseguimos fechar bem os corredores e o adversário conseguiu marcar dois golos. Fomos incapazes de reagir, apenas em bolas bombeadas conseguíamos chegar à baliza do Dumiense. Fomos eliminados da Taça de Portugal.

Microciclo 15						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT58	UT59	UT60	UT61	UT62	FOLGA
	1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – 3+(6)x3 4 – Jogo de transições 1x1 -> 2x1 -> 3x2 5 – Jogo da azia	1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – Exercício de passe 2 quadrados 4 – 7+7x7 MPB 5 – 7+7x7 MPB com transição 6 – Holandês em estrutura	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Passe combinação direta indireta 3 – MPB posicional 10x10 4 – Jogo formal	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Exercício de passe grande círculo 3 – O.O. 10x9+(1)+GR -> 1x0+GR 4 – Jogo formal 5 – Finalização padronizado	1 – Meinhos 2 – Patalecas	

Avaliação do microciclo

Semana de pausa do campeonato e sem jogos da taça. Não conseguimos marcar nenhum jogo particular com equipas do nível que gostaríamos. Sendo assim optámos como fazer várias situações de jogo formal ou situações idênticas. Focámos também em situações de finalização a partir de cruzamentos e situações de ETO. Estou cada vez mais confiante e mais à vontade para pegar num exercício ou outro. Fui responsável por planear o exercício de finalização no final do treino de 6ª feira e tive feedback positivo por parte dos jogadores e equipa técnica.

Microciclo 16						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT63	UT64	Jogo Particular	UT65	UT66	Jogo Liga 3	FOLGA
1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Exercício de passe Y 3 – 6x3 Meinhos com transição 4 – Jogo da azia 5 – Finalização competitivo por equipas	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Meinhos 8x2 3 – Jogo de transições 1x1 -> 2x1 -> 3x2 4 – O.O. (4)+3x3 -> AR 4x2+GR / TO 4x2+GR 5 – Jogo formal	 Sporting CP (sub19)	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – 4 quadrados 3 – O.D. 10x10 padronizado 4 – O.O. 10x0 5 – Bolas paradas ofensivas 6 – Jogo formal	1 – Meinhos 2 – Patalecas 3 – Futvolley	 Caldas SC	

Avaliação do microciclo


Depois de uma semana sem jogos, encarámos esta semana com o objetivo de trabalhar, mais uma vez, situações de finalização e alguns posicionamentos defensivos com o VCJ. Observámos que o Caldas tem dificuldades nas transições defensivas devido ao desposicionamento dos laterais bastante ofensivos. Devido a isso, escolhemos trabalhar situações de ataque rápido e transição ofensiva na 3ª feira para tentarmos aplicar no jogo particular com o Sporting na 4ª feira.

Análise no jogo particular Real SC 3-1 Sporting sub-19

Equipa que tinha o mesmo sistema de jogo do Caldas (1-3-4-3). Demos a bola ao Sporting para tentarmos aplicar situações de ataque rápido e contra ataques. Resultou bem até porque marcámos 2 golos de transição ofensiva e criámos outras situações onde podíamos marcar também. Na 2ª parte optámos por rodar um pouco mais a equipa, tentando fazer uma gestão física de alguns jogadores. Sofremos golo de ETD.

Análise do jogo Caldas SC 2-0 Real SC

Foi um jogo que tínhamos bem na cabeça o que teríamos de fazer para bater o Caldas. Como disse antes, o Caldas tem alguns problemas de posicionamento dos laterais em transição defensiva. Apostámos nas transições ofensivas rápidas e também em diagonais longas. No entanto, não tivemos tanto sucesso nas ações. Muito também devido a agressividade do adversário o que nos evitou lançar os nossos avançados em transições. Mesmo com as mudanças dos nossos MC não tivemos muito sucesso. Não conseguimos ser rápidos a realizar as ações de VCJ com diagonal longa. Sofremos golo através de cruzamento e num penalty já nos descontos.

Microciclo 17						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT67	UT68	UT69	UT70	UT71	UT72	Jogo Liga 3
1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular e ativação muscular 3 – 5x3+2 MPB Transição de espaço 4 – 1x1+GR passe 5 – Jogo da azia	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – MPB 7+2x7 4 balizas 3 – 3x3+8 mil exercícios MPB 4 – 3x3+8 mil exercícios com balizas 5 – Jogo formal	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Exercício de passe grande círculo 3 – 1x1+GR jogo do lenço 4 – Jogo de transições 5 – Holandês 6 – Finalização competitivo por equipas	1 – Mobilização articular e ativação muscular 2 – Passe combinação direta – indireta 3 – Jogo posicional por setores 4 – (3)+7x(1)+6+GR O.O. Criação e Finalização 5 – Jogo formal	1 – Meinhos 2 – GR+10x10 -> 5x3+GR O.D. c/pressão 3 – O.O. 10x0 4 – Jogo formal	1 – Meinhos 2 – Patalecas 3 – Futvolley	 Moncarapachense

Avaliação do microciclo

Semana longa com 6 treinos e jogo no Domingo. Era um jogo bastante importante e isso foi passado para os jogadores durante a semana toda. Tivemos algumas situações de posicionamento defensivo que nos tem preocupado um pouco. Mesmo tendo um guarda-redes ofensivo, temos tido problemas em situações de controlo da profundidade por parte da linha defensiva. Nas situações de jogo formal, motivámos os jogadores para colocar bolas para trás da linha defensiva para se trabalhar essas situações. Ofensivamente, trabalhámos, mais uma vez situações de finalização, com ataque do avançado ao primeiro poste em situações de cruzamento.

Análise do jogo Real SC 0-1 Moncarapachense

Jogo decisivo, visto que, se perdêssemos o jogo, passaríamos para último. Entrámos bem no jogo, com bastantes oportunidades para marcar na 1ª parte. A nossa pressão, à saída de bola do adversário, resultou. Nas três primeiras situações conseguimos roubar a bola e fazer 3 remates com intervenção do guarda-redes. Depois do intervalo, baixámos muito o nosso rendimento devido às mudanças táticas que fizemos em busca do golo. Como tínhamos bastante gente no ataque, expusemos os nossos defesas a situações 1x1. A cerca de 20 minutos do final da partida, sofremos golo num passe por cima da nossa linha defensiva, onde o avançado apareceu 1x1 com o nosso guarda-redes.


Microciclo 18						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT73	UT74	UT75	UT76	UT77	Jogo Liga 3
	1 – Corrida continua 2 – Mobilidade articular 3 – 2x2+2 (3 campos) 4 – Posse de bola com transição 5 – Sectorial 6 – 4x4+4 Apoios fora	1 – Preparação física 2 – Passe JJ 3 – Posse de bola com transição 4 – Sectorial 5 – 4x3	1 – Mobilização articular forte 2 – Passe varia centro de jogo 3 – MPB com transição 4 – Jogo posicional 5 – 1ª fase de construção 6 – Competitivo 2 balizas	1 – Mobilização articular 2 – MPB apoios 3 – O.D. 4 – Movimentos de ataque à profundidade 5 – Linhas de pressão 6 – Jogo dos 5'	1 – Meinhos 2 – Patalecas 3 – Futvolley 4 – Bolas Paradas	 Vitória F.C.

Avaliação do microciclo

Semana de mudança de equipa técnica. Um dos treinadores adjuntos passou para treinador principal. Optámos por mudar a nossa saída de bola tendo em conta a pressão que o Vitória iria fazer contra nós. Tentámos também ter um ambiente mais tranquilo e passar confiança aos jogadores. Fazer com que eles acreditassem neles próprios. Demos pouca informação aos jogadores durante a semana para eles conseguirem assimilar. Estive mais ativo durante os treinos, visto que tínhamos menos 3 elementos da equipa técnica.

Análise do jogo Vitória F.C. 3-5 Real SC

Começámos bem o jogo, perto da baliza do Vitória e a criar situações de finalização através de cruzamento. No entanto, no final da 1ª parte sofremos golo de penalty. Mas logo na jogada seguinte marcámos golo com um remate fora da área. Fomos para o intervalo a sentir que os jogadores estavam a acreditar que poderíamos vencer o jogo. Na 2ª parte conseguimos marcar através de uma bola parada. Nesta altura, tivemos de fazer alterações e tentámos fechar melhor o centro do terreno com mais um jogador, tirando um dos 3 avançados e fazendo uma dupla de avançados mais moveis na frente. O Vitória conseguiu marcar 2 jogos de transição em 3 minutos, o que nos abalou um pouco. Apesar disso, reagimos e conseguimos marcar o golo do empate e de seguida o 3-4 através de um penalty. Mesmo no final do jogo conseguimos marcar o 3-5 num contra-ataque. Foi a vitória que precisávamos na melhor altura.

Microciclo 19						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT78	UT79	UT80	UT81	UT82	Jogo Liga 3
	1 – Corrida continua + Ativação 2 – Passe frontal e velocidade com coordenação 3 – MPB 4x4+5 4 – Sectorial	1 – Meinhos + ativação dinâmica 2 – Passe isola 3 – 3 equipas em pressão 4 – 3x2 -> 4x3 5 – Sectorial 3x3	1 – Preparação física em campo 2 – Passe Guardiola (3) 3 – MPB jogo interior 4 – Finalização de apoio frontal 5x3+2 5 – Sectorial VCJ	1 – Ativação fisiológica 2 – MPB jogo de posição 3 – Posicionamento defensivo 1234 4 – Bolas Paradas	1 – Meinhos 2 – Patalecas 3 – Futvolley 4 – Bolas Paradas	 Fontinhas

Avaliação do microciclo

Sentimos que, apesar de termos ganho, deveríamos elevar o nível de exigência. Optámos por elevar a intensidade nos primeiros treinos da semana. Os jogadores reagiram bem e não tiveram queixas de dores musculares durante a semana. Trabalhámos situações de superioridade nos corredores laterais com a envolvimento dos laterais. Fui responsável por criar o exercício de finalização de 5ª feira e recebi feedback positivo do treinador principal. Tivemos algumas dificuldades em trabalhar no relvado porque estive vários dias em tratamento para ficar em condições para domingo.

Análise do jogo Real SC 1-2 Fontinhas

Jogo de extrema importância visto que, se ganhássemos, dávamos um grande salto na tabela classificativa. Começámos o jogo com boas combinações de envolvimento dos laterais com os extremos e conseguimos marcar através de uma situação dessas pelo nosso lado direito. Fizemos o 1-0 através de uma situação dessas. Depois, fomos demasiado ambiciosos e subimos as linhas. Com isso sofremos gol de uma bola na profundidade, onde o avançado vai sozinho, desde o meio campo para o nosso guarda-redes. Acertámos essa situação na 2ª parte e conseguimos resolver essas situações, com a cobertura mais perto do nosso guarda-redes. Sofremos o 1-2 através de um ETD aos 88 minutos.

Microciclo 20						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT83	UT84	UT85	UT86	UT87	Jogo Liga 3
	1 – Corrida continua + Ativação + W de coordenação 2 – Passe VCJ 3 – MPB com duelos 4 – 2x1 5 – Competitivo jogo de corredores	1 – Mobilização articular 2 – 2x2+2 3 – Org. Defensiva 4 – Linhas de pressão com transição 5 – 10x8	1 – 10x2 2 – Org. Defensiva 3 - MPB com transição 4 – MPB com transição 2 5 – Sectorial com condicionantes	1 – Mobilização articular 2 – Indicadores de pressão 3 – 1ª fase de construção 4 – Sectorial VCJ 5 – Sectorial 3 balizas	1 – Mobilização articular 2 – Meinhos 3 – Patalecas 4 – Cantos Of.Def. + Livres diretos	 FC Alverca

Avaliação do microciclo

Optámos por realizar mais situações de variação rápida do centro de jogo e finalização através de situações de cruzamento. Pelo que vimos do Alverca, eles deixam o corredor contrário demasiado livre para não ser aproveitado. Daí realizarmos exercícios de 3 balizas e de transições rápidas pelo corredor contrário.

Análise do jogo Real SC 1-2 FC Alverca

Tentámos surpreender o Alverca com transição rápida com variação do centro de jogo. No início do jogo não conseguimos fazer isso porque os MC adversários pressionavam muito e não conseguíamos ser rápidos a colocar a bola longa no corredor contrário. Sofremos o 1º golo numa 2ª bola de um cruzamento em que ficámos apáticos à espera que alguém tirasse a bola dali. Conseguimos reagir e marcar golo antes do intervalo numa situação de cruzamento em que o nosso avançado entra ao 1º poste. Na 2ª parte, subimos bastante o posicionamento da equipa e criámos bastantes oportunidades para marcar. No entanto, sofremos golo numa transição nos últimos 15 minutos.


Microciclo 21						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT88	UT89	UT90	UT91	UT92	Jogo Liga 3
	1 – Corrida continua + Mobilidade de coordenação e força 2 – Passe triângulos 3 – MPB 4 balizas 4 – Competitivo jogo de corredores 5 – Finalização 3 balizas	1 – Meinhos + Activação 2 – Quadrado passe 3 – MPB + Finalização padrão 4 – 3x2 + 4x3 5 – Sectorial 3x3	1 – Mobilização e passe 2 – MPB com apoios 3 – 1ª fase de construção 4 – Ataque organizado x ataque rápido 5 – Finalização 3x2	1 – Activação + Mobilização 2 – MPB 4 balizas 3 – Finalização 4x3x3 4 – Sectorial 5 – Bola parada Def	1 – Mobilização articular 2 – Meinhos 3 – Patalecas 4 – Futvolley	 Académica OAF

Avaliação do microciclo

Durante esta semana não mudámos muita coisa para a semana passada. Apesar de termos perdido com o Alverca, sentimos que estivemos bem durante o jogo. Tivemos maior atenção às situações de finalização, tanto em situações de cruzamento como em remates fora da área. Tivemos alguns problemas em trabalhar no nosso relvado porque estava em tratamento.

Análise do jogo Académica OAF 0-2 Real SC

Era um jogo de extrema importância, visto que era contra um adversário direto. Tivemos algumas dificuldades na 1ª parte, em tentar marcar os 2 avançados moveis da académica. Deslocavam-se para os corredores laterais e faziam superioridade 2x1. Na 2ª parte, pedimos aos extremos para ajudar mais os laterais para evitar as situações com os avançados da académica. Depois da nossa expulsão, aos 50', pedimos ao avançado para recuar e ajudar os médios, deixando os extremos mais soltos e moveis na frente. Nos últimos 20 minutos marcámos os golos. O 0-1, numa jogada individual e o 0-2, já nos descontos numa transição rápida.


Microciclo 22						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT93	UT94	UT95	UT96	Jogo Liga 3	FOLGA
	1 – CC + Passe frontal com coordenação 2 – MPB com transição para baliza pequena 3 – 4(+2)x4(+1) 4 – Sectorial 2x1 – 2x2+1 – 2x1 5 – 5x5	1 – Meinhos + activação 2 – Jogo posicional 10 jogadores 3 – MPB com transição 4 – O.D. e transição 5 – Competitivo	1 – Activação e velocidade 2 - MPB jogo posicional 3 - Finalização dentro-fora e fora-dentro 4 – O.D. e transição	1 – Activação 2 – Meinhos 3 – Bola parada defensiva	 U.D. Leiria	

Avaliação do microciclo

Para esta semana optámos por realizar mais exercícios de organização defensiva e transição ofensiva, visto que é assim que iremos abordar o jogo contra a U.D. Leiria. Visto que temos os nossos 3 avançados mais rápidos disponíveis, pensamos que seja essa a melhor forma para bater a U.D. Leiria, visto que eles colocam bastante gente no ataque, deixando 1x1 lá atrás. Mudámos também alguns posicionamentos nos E.T.D. devido aos muitos duelos perdidos nestas situações nos últimos jogos.

Análise do jogo UD Leiria 2-1 Real SC

Começámos o jogo a marcar golo numa situação de ETO, no primeiro minuto de jogo. Sentimos que podíamos ferir o adversário através de transições rápidas. Conseguimos, ainda na 1ª parte, criar perigo através desses lances. Na 2ª parte, com as substituições do Leiria, ficaram mais ofensivos e com menos gente no sector defensivo. A meio da 2ª parte sofremos o 1-1 através de uma 2ª bola de um cruzamento. Continuámos a tentar criar perigo em situações de ataque rápido e chegámos mesmo muito perto do golo com algumas situações de 2x1 com o último defesa em que facilitámos na decisão e noutras o guarda-redes teve mérito. Já no final do jogo, sofremos o 2-1, também, numa 2ª bola de um cruzamento.

Microciclo 23						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT97	UT98	UT99	UT100	Jogo Liga 3	FOLGA	FOLGA
1 – Corrida Continua 2 – Mob. Art. + Coordenação + Resistência 3 - MPB 1x1 no espaço 4 - 2x2 duelos 5 – 4x4	1 – Meinhos 2 – Passe VCJ 3 – 1ª fase de construção / linhas de pressão 4 – Sectorial 3x3 em 3 espaços 5 – Finalização por cruzamento	1 – Mob. Art. 2 – Passe frontal 3 – Finalização e MPB 4 – Linhas de pressão no PB 5 – OD e Jogo	1 – Ativação 2 – Meinhos 3 – Cantos e livres Defensivos 4 – Bola parada ofensiva 5 – Penaltis e livres diretos	 F.C. Oliveira do Hospital		

Avaliação do microciclo

Depois de uma derrota contra um candidato à subida de divisão, tentámos fazê-los acreditar que podíamos ganhar ao Oliveira do Hospital e trabalhámos com dinâmicas idênticas da semana anterior. Conseguimos uma boa exibição na semana passada e acreditamos que o podemos fazer também nesta 6ª feira. Trabalhámos as linhas e indicadores de pressão para conseguir condicionar o adversário. E continuámos a fazer muitos exercícios de variação rápida do centro de jogo e finalização após cruzamento.

Análise do jogo Real SC 2-2 F.C. Oliveira do Hospital

Jogo contra um adversário direto que, em caso de vitória, conseguíamos ultrapassá-los na classificação. Tivemos alguns problemas na saída de bola nos primeiros 30 minutos pela pressão alta que o adversário estava a fazer. Sofremos golo de um remate fora da área onde demos muito espaço para o MC adversário rematar. O adversário continuo a atacar com as linhas subidas e nós aproveitámos, com uma bola longa, isolar o nosso avançado para fazer o empate. Na 2ª parte optámos por baixar um MC para ajudar na saída de bola e resultou muito bem, porque passado duas situações, eles deixaram de pressionar alto. Mexemos na linha atacante e colocámos um avançado mais movel para fazer diagonais para desposicionar a defesa do adversário. Conseguimos marcar golo numa situação dessas. Já no fim do jogo, sofremos o 2-2 numa situação de bola parada, numa bola bombeada para a área.




Microciclo 24						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT101	Jogo Particular	UT102	UT103	FOLGA	FOLGA	FOLGA
1 – Mob. Art. 2 – 2x2 + 2 ap. 3 – MPB 4 – Competitivo 3 equipas		1 – Ativação e mob.art. 2 – Passe Klop 3 – Finalização / Retirar profundidade 4 – Competitivo 5 – Sectorial	1 – Mob. Art. 2 – Grande círculo 3 – 3x2 4 – 4x3 5 – Holandês			

Avaliação do microciclo

Semana de pausa de jogos oficiais. Planeámos a semana para 3 treinos com um jogo particular pelo meio, contra uma equipa de jogadores sem clube. Aproveitámos por elevar os índices físicos dos atletas. A parte inicial dos treinos, com o preparador físico, foi mais longa que o normal e fiquei encarregue de o ajudar em todos os exercícios de aquecimento nos 3 treinos. Fizemos muitos exercícios de superioridade para trabalhar a decisão, não tendo movimentos pré-definidos.

Análise do jogo Real SC 9-0 Equipa Empresários

Equipa com jogadores de 3 empresários que costumam trabalhar connosco. Jogadores que estavam, no máximo, 1 ano sem competição oficial. Foi um jogo em que optámos por dar mais minutos aos jogadores menos utilizados e ainda alguns juniores que tenham mostrado bom rendimento anteriormente. Mesmo assim foi um jogo bastante desnivelado. No entanto, gostámos de algumas dinâmicas de ETO que temos andado a trabalhar há algum tempo.


Microciclo 25						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT104	UT105	UT106	Jogo Particular	FOLGA	FOLGA
	1 – Ativação 2 – Triângulos JJ 3 – MPB 3 equipas a pressionar 4 – Construção / linhas de pressão 5 – Competitiva transição defensiva	1 – Ativação 2 – Dupla Finalização / Org. da linha defensiva 3 – Competitivo “rápido a aproximar” 4 - Sectorial	1 – Mobilização articular 2 – Meinhos 3 – Saída para pressionar em bola no ar 4 – Ataque e reação à perda da bola 5 – Dinâmicas de OD	 G.D. Estoril-Praia Sub-23		

Avaliação do microciclo

Semana de pausa de jogos oficiais. Fizemos um planeamento idêntico ao do microciclo anterior, mas com o jogo particular na 6ª feira. Aproveitámos a pausa do campeonato de sub-19 para chamar alguns jogadores para completar o treino. Continuámos com treinos intensos, principalmente nos exercícios de pressão e reação à perda, que era onde o feedback estava focado. No treino de 5ª feira, agradou-me mesmo muito o timing de reação dos jogadores para pressionar em bola no ar.

Análise do jogo G.D. Estoril-Praia (Sub23) 1-4 Real S.C.

Jogo onde optámos por colocar os melhores jogadores disponíveis na 1ª parte. Tivemos a bola na maior parte do tempo e conseguimos criar muitas oportunidades de golo. No entanto, apenas marcámos através de duas perdas de bola na saída de bola do guarda-redes do Estoril. Na 2ª parte mudámos a equipa e colocámos jogadores com menos minutos e alguns sub19 que treinaram bem durante a semana. O Estoril começou a ter mais bola e a criar mais oportunidades e nós apenas conseguimos criar oportunidades através de contra-ataque ou ataque rápido. Conseguimos marcar 2 golos em transições rápidas. Já no final do jogo sofremos golo numa situação de ETD, numa falha de marcação no primeiro poste.

Microciclo 26						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT107	UT108	UT109	UT110	Jogo Liga 3	FOLGA	FOLGA
1 – Ativação 2 – Passe dinâmicas construção 3 – MPB rápida circulação 4 – OD / Estrutura Belenenses 5 – 4x3	1 – Preparação física 2 – Exercício de passe 3 – Holandesa 4 - Competitivo 5 – Competitivo 10x8	1 – Mobilização articular 2 – Finalização / Passe e duelos defensivos 3 – Transição dentro fora e corredor central 4 – Competitivo 5'	1 – Ativação 2 – Meinhos 3 – Cantos e livres defensivos 4 – Cantos e livres ind. ofensivos 5 – Penaltis e livres diretos	 CF "Os Belenenses"		

Avaliação do microciclo

Semana de regresso do campeonato, com 4 sessões de treino para jogar contra o Belenenses. Optámos por realizar pequenas mudanças na nossa estrutura defensiva, jogando com laterias por dentro, numa estrutura de 3 defesas, deixando os médios ala responsáveis pelo corredor todo. Demos feedback aos jogadores para, nos exercícios de transições, colocar a bola rápida nos corredores para aproveitarmos a velocidade dos avançados que iriam jogar abertos. Fui responsável pelo exercício de finalização de 4ª feira e tive bom feedback, tanto dos jogadores como da equipa técnica.

Análise do jogo C.F. "Os Belenenses" 1-2 Real S.C.

Abordámos o jogo com linhas baixas e tentar ferir o adversário com transições rápidas pelos corredores laterais, onde vimos que eles tinham algumas lacunas. Durante a 1ª parte ainda conseguimos criar bastante perigo em 3 transições que tivemos. Na 2ª parte, começámos a ter mais bola e ficámos bastante confortáveis com essa situação. Estávamos a criar perigo e ter bastante posse de bola. Numa jogada individual conseguimos um penalty, fizemos o 0-1 e motivou-nos bastante. Baixámos as linhas novamente e voltámos ao plano inicial, ferir o adversário em transições. Sofremos o 1-1 num passe de rotura, com o lateral contrário a passar nas costas do nosso lateral. Passámos bastante confiança à equipa porque sentimos que conseguíamos mesmo marcar mais um golo porque estávamos a criar bastantes situações de perigo. Conseguimos

marcar o 1-2 num cruzamento rasteiro e finalização ao segundo poste. O adversário colocou bastante gente na frente e nós conseguimos, numa transição, um penalty. No entanto não o conseguimos converter. Foi uma vitória bastante importante visto que ultrapassámos 2 adversários na classificação.


Microciclo 27						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT111	UT112	UT113	UT114	UT115	Jogo Liga 3	FOLGA
1 – Mobilização articular 2 – MPB apoios fora 3 – MPB 4 balizas 4 – MPB VCJ 5 – Sectorial VCJ	1 – Mobilização articular 2 – Finalização com combinação D-F e F-D 3 – Jogo de posições 4 – Sectorial VCJ 5 – Finalização 4 variantes	1 – Preparação Física 2 – O.D. 3 – Linhas de pressão 4 – O.D.	1 – Mobilização articular 2 – Passe VCJ 3 – Jogo Posicional 4 – ATA Org / ATA ráp. 5 – Jogos dos 5'	1 – Mobilização articular 2 – Meinhos 3 – Cantos e livres defensivos 4 – Cantos e livres ind. defensivos 5 – Penaltis e livres dir.	 Amora	

Avaliação do microciclo

Depois da análise da vitória contra o Belenenses, demos conta que os golos apareceram em situações de posse de bola e não de transições, como era inicialmente o plano. Falámos com a equipa de modo a perceber se eles se sentiam confortáveis com uma possível mudança. Optámos então por trabalhar mais situações de manutenção de posse de bola e menos de transições ofensivas. Fiquei responsável pelos exercícios de finalização de 3ª feira.

Análise do jogo Real S.C. 0-1 Amora

Jogo em que começámos com bastantes situações de perigo através de cruzamentos e remates fora da área. No entanto, tivemos algumas dificuldades nas transições defensivas porque o avançado do Amora descaía bastante para os corredores laterais, desposicionando algumas vezes o nosso central que o estava a marcar. Numa situação destas, já no fim da 1ª parte, sofremos o 0-1. Na 2ª parte optámos por colocar 2 avançados na frente e tentar ferir o adversário através de cruzamentos. Criámos bastantes situações de perigo, mas não conseguimos ter um plano B. Os jogadores do Amora já se posicionavam para cruzamento defensivo automaticamente. Situação que devemos refletir durante o próximo microciclo.

Microciclo 28						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT116	UT117	UT118	UT119	Jogo Particular	FOLGA	FOLGA
1 – Corrida continua 2 – Circuito de coordenação e passe 3 – MPB com transição 4 – 6x4 transita 4x3 5 - Competitivo	1 – Mobilização articular 2 – Passe joga interior 3 – MPB 3 equipas 4 – 5x2 + 2 recuperação 5 – Meta especializado	1 – Preparação física 2 – Jogo de posição 3 – Sectorial 4 – ATA organizado x ATA rápido	1 – Mobilização articular 2 – MPB com apoios diagonais 3 – Posse de bola posicional 4 – 3x2 5 – 4x3	 Benfica Sub19		

Avaliação do microciclo

Mais um microciclo sem jogo oficial, visto que já fomos eliminados da Taça de Portugal. Foi também altura de chamar, mais uma vez, alguns jogadores sub19 que não costumam treinar connosco para reavaliarmos. O nosso foco foi passar aos jogadores as melhores dinâmicas possíveis para melhorarmos a decisão no último terço, principalmente em transições ofensivas. Acho que o conseguimos fazer, visto que tivemos bastante taxa de sucesso nesses exercícios.

Análise do jogo S.L. Benfica (Sub19) 1-3 Real S.C.

Jogo contra atletas mais novos, mas com um potencial enorme. Tivemos algumas dificuldades no início do jogo, visto que eles nos condicionavam bastante a saída de bola com 2 avançados intensos na pressão aos nossos defesas. E sofremos golo num mau passe do nosso defesa, pressionado, para o nosso guarda-redes. Depois dessa situação, pedimos para um dos médios baixar sempre perto dos centrais, seja pelo meio ou por um dos lados, para conseguirmos sair a jogar apoiado. Na 2ª parte, colocámos os jogadores com mais minutos e a qualidade subiu drasticamente. Os centrais, com o guarda-redes, já conseguiam sair a jogar com alguma facilidade e, na frente conseguimos criar situações de perigo que não conseguimos na 1ª parte. Marcámos 2 jogos de ETO e um golo de remate da área.


Microciclo 29						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT120	UT121	UT122	UT123	UT124	Jogo Liga 3	FOLGA
1 – Mobilização articular 2 – Jogo posicional 4+2x4 3 – Holandesa 4 – O.D. e transição ofensiva 5 – Competitivo 10x10	1 – Mobilização articular 2 – Passe e finaliza 3 – MPB com transição 4 – Competitivo tira de pressão 5 – Finalização 4 variantes	1 – Mobilização articular 2 – Finalização 3 – MPB com transição 4 – Competitivo	1 – Mobilização articular 2 – Finalização / MPB 3 – Competitivo 2 momentos 4 – Competitivo plano de jogo defensivo	1 – Meinhos 2 – Velocidade de reação 3 – Cantos ofensivo 4 – Cantos e livres defensivos 5 – Livres e penaltis	 Sporting C.P. “B”	

Avaliação do microciclo

Regresso de competição oficial, depois de uma paragem de uma semana. Cinco unidades de treino para preparar o jogo com o Sporting “B”. Focámo-nos em trabalhar muitas situações de finalização, visto que tem sido um problema da nossa equipa. No treino de 3ª feira, fiquei responsável por criar o exercício de finalização com 4 variantes. Sinto-me cada vez mais à vontade e confiantes nas sessões de treino.

Análise do jogo Real S.C. 0-1 Sporting C.P. “B”

Não conseguimos ter muita posse de bola no início do jogo. O Sporting começou com grandes dinâmicas entre os 3 avançados, que nos desposicionavam constantemente, criando assim espaços para aproveitarem. A meio da 1ª parte, numa situação de cruzamento, e devido à nossa falta de agressividade nas bolas aéreas, o avançado do Sporting “B” faz o golo. Depois disso, o Sporting baixou as linhas e nós já conseguimos ter bola e criar algumas situações de finalização através de cruzamento. Na 2ª parte, e com algumas mudanças táticas, conseguimos dinâmicas mais moveis na frente com 2 avançados rápidos e intensos. No entanto, não conseguimos fazer golos nas muitas oportunidades que tivemos, principalmente na 2ª parte.


Microciclo 30						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT125	UT126	UT127	UT128	UT129	Jogo Liga 3	FOLGA
1 – Corrida continua 2 – Passe frontal e saídas 3 – MPB 4x2+1 4 – Competitivo apoios frontais	1 – Mobilização articular 2 – Passe triângulos JJ 3 – MPB Duelos 1x1 4 – Construção / Linhas de pressão 5 – Sectorial em estrutura	1 – Mobilização articular 2 – Finalização retirar profundidade 3 – Finalização padronizada 4 – Competitivo	1 – Mobilização articular 2 – Jposição 3 – Jogo posicional 4 – O.D. 5 – Competitivo	1 – Meinhos + ativação 2 – Ataca as zonas 3 – Defende cantos 4 – Penaltis e livres	 Fontinhas	

Avaliação do microciclo

Depois de termos falhado muitas situações de finalização no jogo anterior, optámos por ter especial atenção a exercícios de movimentações atacantes com finalização. Criámos dinâmicas que colocassem mais gente na área nas situações de finalização. Começámos também a utilizar o Guarda-Redes na nossa saída de bola, como uma opção válida para linha de passe. Na organização defensiva, trabalhámos a pressão com 2 e com 1 a marcar o médio defensivo. Pensamos que será assim que vamos roubar a bola ao Fontinhas no Sábado.

Análise do jogo Fontinhas 0-1 Real S.C.

Jogo de bastante importância, contra um adversário direto. Começámos o jogo em 1-4-4-2, com 2 avançados moveis, o que nos deu bastante sucesso, tanto defensivamente como ofensivamente, nos primeiros minutos. A nossa pressão no pontapé de baliza do adversário, deu em 3 roubos de bola nos primeiros 10 minutos. Marcámos golo numa situação em que 1 dos avançados baixa, com marcação, e o outro avançado sai em rotura nas costas e marca golo. Numa outra vez em que pressionámos alto, roubámos a bola ao defesa adversário e sofremos penalty, infelizmente falhámos. Na 2ª parte, continuámos a estratégia que tínhamos depois de estar a ganhar, visto que estávamos a ter bastante sucesso defensivamente e estávamos a criar oportunidades em transições. Conseguimos a vitória e subimos 3 lugares na classificação.


Microciclo 31						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT130	UT131	UT132	UT133	UT134	Jogo Liga 3
	1 – Mobilização articular 2 – 1x1 + 1 dentro e 2 apoios por equipa 3 – Jogo Posicional 4 – Saída a jogar 5 – Competitivo	1 – Mobilização articular 2 – MPB com apoios 3 – MPB por equipas 4 – Modelo de jogo Of. 5 – Jogo campo inteiro	1 – Preparação física 2 – MPB com VCJ 3 – MPB com VCJ 4 – Ligação 3 avançados	1 – Mobilização articular 2 – MPB com transição 3 – Linhas de pressão 4 – Jogo campo inteiro	1 – Meinhos 2 – Ativação 3 – Ataca zonas – Cantos defensivos 4 – Posicionamento defensivo cantos 5 – Penaltis e livres	 Caldas S.C.

Avaliação do microciclo

Nesta semana trabalhámos bastantes situações de manutenção da posse de bola, visto que iríamos ter superioridade numérica no meio campo com 3 contra 2 no jogo contra o Caldas. Também continuámos a trabalhar a nossa saída de bola com o Guarda-Redes a ser uma opção de passe bastante válida. Visto que iríamos jogar em 1-4-3-3, trabalhámos também algumas movimentações para criar espaço para movimentos de rotura dos nossos avançados. Alterámos alguns posicionamentos em ETD, visto que não estávamos a conseguir ganhar a bola no 1º poste.

Análise do jogo Real S.C. 1-2 Caldas S.C.

Começámos o jogo da melhor maneira, conseguindo marcar o 1-0 nos primeiros 5 minutos, com um movimento de rotura de um dos nossos avançados. No entanto, aos 30 minutos, tivemos uma expulsão de duplo amarelo de um dos nossos MC. Tivemos de fazer adaptações táticas, colocando um dos extremos a fazer movimentações por dentro para dar linhas de passe curtas aos outros MC, e também para termos superioridade no meio. Sofremos um golo de cruzamento numa falha de marcação do nosso central. Na 2ª parte, entrámos algo desconcentrados e com muitas dificuldades em ter bola e criar oportunidades, mesmo tentando transições com passe longo para os nossos avançados. Sofremos o 1-2 numa falha de marcação numa 2ª bola num canto. Depois disso, só conseguimos criar situações de perigo, quando um dos jogadores do Caldas foi expulso por duplo amarelo, mas apenas em situações de ETO.


Microciclo 32						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT135	UT136	UT137	UT138	UT139	Jogo Liga 3
	1 – Corrida Contínua 2 – Passe frontal + saídas 3 – MPB 4x2+1 (Recuperações de bola) 4 – Competitivo apoios frontais	1 – Mobilização articular 2 – Passe com apoios na diagonal 3 – 4x3 4 – Sectorial 5 – Sectorial 3x3	1 – Preparação física 2 – MPB com transição para balizas pequenas 3 – Ataque organizado 4 – Competitivo	1 – Mobilização articular 2 – Finalização em envolvimento 3 – MPB com reação à perda 4 – Competitivo 5 – Finalização e alinhamento defensivo	1 – Meinhos e ativação 2 – Mobilização articular 3 – Bola parada ofensiva e defensiva 4 – Bola parada competitiva	 Moncarapachense

Avaliação do microciclo

Depois de avaliarmos a equipa do Moncarapachense, vimos que seria possível ganhar, fazendo variação rápida do centro de jogo. Tinham bastantes dificuldades nessas situações. Optámos por fazer bastantes exercícios de manutenção da posse de bola e variações rápidas. Como gostámos das dinâmicas do 1-4-3-3, decidimos continuar com o mesmo sistema, mas com algumas mudanças nos jogadores, dando mais mobilidade nos três jogadores do meio campo. Estive mais envolvido na observação e análise dos esquemas táticos do adversário.

Análise do jogo Moncarapachense 1-6 Real S.C.

Começámos com bastante posse de bola nos primeiros minutos, criando bastantes situações de perigo e marcando o primeiro golo, de penalti, aos 20 minutos. Depois disso, e sem razão aparente, o adversário baixo linhas e nós continuámos com bastante bola, evitando que eles nos ferissem em transições. Marcámos o 2º golo num cruzamento para o 1º poste. Logo depois sofremos o 1-2 numa falha defensiva, num cruzamento rasteiro. Na 2ª parte, fizemos algumas mudanças forçadas devido a lesões, mas nunca mexendo no sistema tático. Continuámos com bastante posse de bola e oportunidades de golo. Conseguimos marcar num remate fora da área e a partir daí, foi apenas gerir o ritmo de jogo sempre com bola. No entanto, fomos aproveitando as falhas sucessivas do setor defensivo do Moncarapachense, e marcámos mais 3 golos.


Microciclo 33						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT140	UT141	UT142	UT143	UT144	Jogo Liga 3
	1 – Corrida continua 2 – Mobilização articular + saídas 3 – MPB 3 equipas 4 – 3x2 castigo 5 – Jogo formal	1 – Mobilização articular 2 – Passe Kloop 3 – MPB com transição + O.D. 4 – Sectorial 3 equipas 5 – Competitivo 10x9	1 – Mobilização articular 2 – MPB com apoios fora 3 – Finalização com transição 5x3+2 4 – MPB com transição 5 - Competitivo	1 – Mobilização articular 2 – Jogo posicional 3 – Finalização padronizada / MPB com ligação 4 – MPB com transição ofensiva 5 – O.D.	1 – Meinhos 2 – Velocidade reação 3 – Cantos defensivos e ofensivos 4 - Teams 5 – Livres e penaltis	 Vitória F.C.

Avaliação do microciclo

Durante este microciclo, tentámos criar situações de manutenção de posse de bola com muita mobilidade entre os nossos 3 avançados. Sentimos que é assim que iremos causar perigo ao Vitória. Em termos defensivos, tivemos especial atenção à organização defensiva, visto que temos tido algumas dificuldades de marcação quando os avançados adversários são bastante moveis e fazem movimentos de ataque à profundidade. Fui responsável por criar 2 situações de esquemas táticos ofensivos.

Análise do jogo Real S.C. 1-2 Vitória F.C.

Jogo que começou da pior maneira para nós, com um golo aos 12 segundos numa bola colocada por cima da nossa defesa e o avançado do Vitória finaliza. Tentámos responder, mas não conseguimos criar perigo. O Vitória continuava com bastante bola e a criar mais perigo. Tinham superioridade no meio campo e conseguiam condicionar a ação do nosso jogador mais influente. Sofremos o 0-2 de penalty. Fizemos substituições ainda na 1ª parte, colocando mais um jogador para o meio campo, e conseguimos reagir e marcar golo antes do intervalo numa jogada de insistência do nosso MC depois de um cruzamento. Na 2ª parte, principalmente depois de colocarmos 2 avançados, tentámos criar perigo com situações de cruzamento, mas sem sucesso. Derrota que nos deixou perto do último lugar.

Microciclo 34						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT145	UT146	UT147	UT148	Jogo Liga 3	FOLGA	FOLGA
1 – Recuperação todos	1 – Mobilização articular 2 – Passe triangulo 3 – MPB Jogo Posicional 4 - Sectorial 5 – Sectorial	1 – Mobilização articular 2 – Passe com finalização 3 – Finalização em transição 4 – O.D. com transição 5 – VCJ	1 – Meinhos 2 – Velocidade reação 3 – Bola parada defensiva 4 – Bola parada ofensiva 5 – Penaltis e livres diretos			

Avaliação do microciclo

Devido à falta de jogadores para treinar sem limitações, resolvemos fazer o primeiro treino da semana com recuperação para todos. Nas unidades de treino restantes, optámos por dar especial atenção nas situações de transição, tanto nos exercícios de organização ofensiva com transição, como nos de finalização em transição, que é como iremos abordar o jogo contra o Alverca. Continuei a ser um dos responsáveis pelos esquemas táticos ofensivos da equipa.

Análise do jogo F.C. Alverca 2-1 Real S.C.

Jogo em que optámos por baixar linhas e tentar ferir o adversário com transições rápidas. Demos instruções aos laterais para, nas situações 1x1 defensivas, fecharem o meio porque os extremos do Alverca eram de pé trocado e eram muito fortes nas diagonais para o meio. Conseguimos marcar golo num remate fora da área, fazendo a variação rápida do centro de jogo e nosso MC conseguiu ganhar espaço para rematar forte. Na 2ª parte optámos por continuar a baixar linhas e sair em transições rápidas. Estávamos a conseguir não dar espaço para fazerem movimento de rotura. Sofremos golo numa segunda bola de um remate de fora da área que ressalta no nosso jogador e sobra para o jogador do Alverca marcar. Já no final do jogo, já com bastantes jogadores do Alverca na área, sofremos um penalty, que deu o 2-1 para o Alverca.

Microciclo 35						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT149	UT150	UT151	UT152	UT153	Jogo Liga 3	FOLGA
1 – Mobilização articular 2 – Passe VCJ 3 – MPB 3 balizas 4 – Sectorial 4 balizas 5 – Ata. Org. / Transição	1 – Mobilização articular 2 – MPB com transição 3 – MPB com finalização 4 - Ata. Org. / Ata. Rap. 5 - Finalização	1 – Preparação física 2 – MPB com transição 3 – Construção e criação 4 – 4x3	1 – Mobilização articular 2 – Passe Pep Guardiola 3 – 1ª e 2ª linhas de pressão 4 - Competitivo 5 – 3x2	1 – Meinhos 2 – Jogos de coordenação 3 – Cantos defensivos 4 – Cantos ofensivos 5 – Penaltis e livres	 Académica OAF	

Avaliação do microciclo

Sabíamos que a Académica jogava em 1-4-4-2 em organização defensiva e que expunha os laterais em organização ofensiva. Criámos exercícios para potenciar o jogo entrelinhas uma vez que ia haver espaço pela pressão forte que eles exercem. E também exercícios de transição ofensiva, explorando as costas dos laterais. Na organização defensiva procurámos criar exercícios que promovessem a pressão alta e obrigar o adversário a jogar direto e também exercícios onde promovesse a superioridade numérica defensiva na nossa área porque jogavam com 2 avançados.

Análise do jogo Real Sport Clube 1-2 Académica OAF

Jogo de importância extrema, já que decidia em que lugar iríamos começar na 2ª fase. Começámos o jogo da melhor maneira, fazendo o 1-0 numa segunda bola de um canto, logo aos 2 minutos. Continuámos com bastante posse de bola e a criar jogadas de perigo, principalmente através de cruzamentos. No entanto, a Académica marcou golo num erro individual do nosso guarda-redes. Optámos por alterar, colocando um dos extremos mais para o meio, para termos mais gente na área em situação de cruzamento, que era onde estávamos a criar perigo. Na 2ª parte, a Académica alterou e colocou mais jogadores no meio campo para ter mais bola. Sofremos o 1-2 através de um cruzamento da direita, em que o avançado ataca o primeiro poste, sendo mais agressivo que o nosso defesa. Perdemos o jogo e iremos partir de 4º num grupo de 4 equipas, na fase de manutenção.


Microciclo 36						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT154	UT155	Jogo Particular	UT156	UT157	FOLGA	FOLGA
1 – Preparação física 2 – Passe triângulos 3 – MPB 4 – Sectorial 343 5 – Competitivo	1 – Preparação física 2 – Passe com preparação física 3 – Finalização jogo interior 4 – O.D. 5 – O.D. contra 433	 C.F. “Os Belenenses”	1 – Preparação física 2 – Jogo posicional 3 – MPB 4 – Sectorial 5 – Competitivo	1 – Preparação física 2 – Finalização por dentro e fora 3 – Finalização com transição 4 – Sectorial MJ		

Avaliação do microciclo

Depois de uma derrota que nos deixou numa posição difícil na luta pela manutenção, tentámos ver aos jogadores que tudo ainda é possível. Optámos por exercícios onde os jogadores passassem muito pelo sucesso. Visto que não havia jogo oficial, optámos também por aumentar os índices físicos dos jogadores no início de cada treino. Fizemos vários exercícios de finalização, principalmente com movimentos de rotura dos avançados pelo corredor central. Trabalhámos ao máximo o sistema 1-3-4-3, já que foi o sistema que nos deu mais pontos durante a fase regular.

Análise do jogo C.F. “Os Belenenses” 3-1 Real S.C.

Decidimos colocar os melhores jogadores disponíveis. Tivemos algumas dificuldades na saída de bola nos primeiros 15 minutos, quando o adversário estava a pressionar com 3 jogadores na frente. Tivemos de optar, algumas vezes, por colocar bola longa no avançado. Sofremos os 2 primeiros golos de livre direto, com faltas escusadas, visto que o adversário estava de costas para a baliza em ambas as ocasiões. No início da 2ª parte, conseguimos marcar através de um canto, com bola tensa ao 1º poste, situação que treinámos durante a semana. Depois disso, alterámos e colocámos uma equipa nova, dando minutos aos jogadores menos utilizados e alguns sub19. Sofremos mais um golo no fim, numa transição rápida quando estávamos descompensados atrás.


Microciclo 37						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT158	UT159	UT160	UT161	Jogo Particular	UT162	FOLGA
1 – Corrida continua 2 – Exercício de passe 3 – MPB com 3 balizas 4 – Competitivo	1 – Corrida continua 2 – Finalização padronizado 3 – MPB com 3 balizas 4 - Competitivo	1 – Corrida continua 2 – 3x2 finalização 3 – Finalização situação cruzamento 4 - Competitivo	1 – Corrida continua 2 – Finalização situação cruzamento 3 – Bolas paradas	 S.U. Sintrense	1 – Corrida ligeira 2 – Meinhos	

Avaliação do microciclo

Semana de novo Treinador Principal, o terceiro esta época. Tentámos, ao máximo, passar todas as informações ao novo Treinador. Optámos por realizar bastantes exercícios de finalização, tanto em situação de corredor central, como também, de situação de cruzamento. Nos exercícios de MPB com 3 balizas, optámos por colocar os guarda-redes para ser, mais uma linha de passe. O foco foi sempre na intensidade e na variação rápida do centro de jogo. De salientar que voltámos à estrutura de 1-4-3-3.

Análise do jogo S.U. Sintrense 0-3 Real S.C.

Trabalhámos neste jogo como se fosse um jogo oficial, treinando assim as dinâmicas entre os elementos da equipa técnica que iremos encontrar no jogo oficial. Começámos o jogo com bastante posse de bola e a criar oportunidades de perigo. Fazendo a variação rápida do centro de jogo e superioridade numérica nos corredores para cruzamentos. Marcámos o 0-1 num canto marcado para o 1º poste, situação que treinámos no treino anterior. Na 2ª parte, com as mudanças que fizemos, baixámos um pouco o nosso rendimento. Não conseguíamos ganhar os duelos no meio campo e tivemos a maior parte do tempo em processo defensivo. No entanto, conseguimos marcar 2 golos de transições rápidas.


Microciclo 38						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT163	FOLGA	UT164	UT165	UT166	UT167	Jogo Liga 3
1 – Corrida continua 2 – MPB com 3 balizas 3 – 2x1 / 3x2 4 – Competitivo		1 – Corrida continua 2 – Passe em Y 3 – MPB com transição 4 – Competitivo	1 – Corrida continua 2 – Circuito de força 3 – MPB com transição 4 – MPB com transição ataca baliza 5 – Competitivo	1 – Corrida continua 2 – Finalização através de cruzamento (Velocidade) 3 – Competitivo	1 – Meinhos 2 – Patalecas 3 – Esquemas táticos ofensivos e defensivos	 F.C Oliveira do Hospital

Avaliação do microciclo

Começámos a semana, com a notícia da lesão do nosso único ponta de lança disponível até então. Iriamos então optar por jogar em 1-4-4-2, com os dois avançados moveis da frente, apostando em transições para explorar a sua velocidade. Optámos for trabalhar muitas situações de manutenção da posse de bola com transição para os corredores laterais. Nas situações em que fazíamos competitivo, colocávamos uma equipa com linhas baixas e juntas para fazer transições e a outra equipa com o sistema tático que o adversário iria utilizar, 1-4-3-3. Considero que foi uma boa semana de trabalho, com a mensagem bem definida de como iríamos abordar o jogo de domingo.

Análise do jogo F.C. Oliveira do Hospital 1-0 Real S.C.

Optámos por ter uma estratégia mais conservadora, baixando linhas e apostando em transições rápidas com os nossos 2 avançados moveis. Conseguimos ser compactos e com as linhas próximas, não deixando espaço interior aos jogadores adversários. Nos primeiros 10 minutos, tivemos algumas oportunidades para fazer golo em transição, mas não fomos competentes para desviar a bola do guarda-redes. A meio da 1ª parte, com o desgaste dos nossos avançados, decidimos jogar mais apoiado, poupando-os às transições rápidas. Mudança que não foi benéfica para nós, visto que tivemos muitas dificuldades para jogar apoiado devido à grande intensidade defensiva dos médios do adversário. Na 2ª parte, quebrámos um pouco fisicamente, e sofremos golo a meio da 2ª parte. O médio que estava encarregue de ajudar o lateral, não o fez e houve situação 2x1 no corredor, deixando o adversário completamente livre para fazer o cruzamento para golo.



Microciclo 39						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
UT168	UT169	UT170	UT171	Jogo Liga 3	FOLGA	FOLGA
1 – Corrida ligeira 2 – Meinhos 3 – Patalecas	1 – Circuito coordenativo 2 – Passe em Y 3 – MPB com 3 balizas 4 – Competitivo	1 – Corrida continua 2 – Finalização padronizada 3 – O.D. linha de 5 4 – Jogo aberto	1 – Meinhos 2 – Patalecas 3 – Esquemas táticos ofensivos e defensivos	 Vitória F.C.		

Avaliação do microciclo

Visto que tivemos apenas 4 dias de intervalo entre os jogos, decidimos dar carga, moderada no treino de 3ª feira (-3), visto que alguns jogadores ainda estavam com algumas queixas musculares. Foi decidido mudar o sistema tático para este jogo, passando de uma linha de 4 defesas para uma linha de 5. Os jogadores reagiram bem a essa mudança, dizendo até que se sentiam mais confortáveis numa linha de 5 defesas com liberdade para os laterais se projetarem bem na frente. No treino de 4ª feira, no último exercício de jogo, trabalhámos o nosso sistema tático contra o 1-4-3-3 que iríamos encontrar na 6ª feira contra o Vitória FC. Considero que tivemos algumas dificuldades quando os defesas centrais de fora tinham de compensar o lateral nas transições defensivas. Criava-se ali um espaço grande entre esse defesa e o defesa central do meio.

Análise do jogo Vitória F.C. 1-0 Real S.C.

Começámos com bastante bola e com os alas bastante projetados na frente, sendo apenas eles os responsáveis por ocupar os corredores laterais, fazendo com que os extremos procurassem espaços mais interiores. Tivemos algumas oportunidades através de cruzamentos, mas não conseguimos ser competentes o suficiente para fazer golo. Na 2ª parte, o Vitória mudou um pouco na frente e colocou jogadores a explorar o espaço entre os nossos alas e os centrais desse lado, principalmente nas transições. Marcaram golo já no fim do jogo, numa diagonal longa e cruzamento de primeira para a marca de penalti. Tivemos dificuldades na basculação e, na altura do remate, já estávamos todos desposicionados. Ainda tentámos reagir com a colocação do nosso central mais agressivo, a ponta de lança, mas sem sucesso.

Microciclo 40						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Jogo Particular	FOLGA	UT172	UT173	UT174	UT175	Jogo Liga 3
 Real S.C. (Sub-19)		1 – Corrida continua 2 – Exercício de passe 3 – MPB com 3 balizas 4 – 3x2 / 4x3 5 – Competitivo	1 – Corrida continua 2 – Finalização padronizada 3 – 3x2 / 4x3 4 – Competitivo com jokers nos corredores	1 – Corrida continua 2 – Finalização a situações de cruzamento 3 – 9x9 com 2 jokers no meio 4 - Competitivo	1 – Meinhos 2 – Patalecas 3 – Futevolley 4 – Esquemas Táticos ofensivos e defensivos	 Sporting “B”

Avaliação do microciclo


Temos a noção que, depois da última derrota, irá ser muito difícil a manutenção na Liga 3. No entanto, fizemos sempre tudo para fazer os jogadores acreditarem que ainda era possível porque nós estávamos a jogar bem. Resolvemos trabalhar muitas situações de finalização e decisão no último terço. Acho que resultou muito bem, os jogadores conseguiram ter sucesso e acreditaram que é possível ganhar ao Sporting “B” e continuar na luta pela manutenção.

Análise do jogo Real S.C. 6-0 Real S.C. (Sub19)

Resolvemos fazer 3 partes de 30 minutos para uma melhor gestão de tempo de jogo dos jogadores. Pedimos ao Treinador dos sub19 para utilizar o mesmo sistema tático do Sporting, 1-4-3-3, e algumas dinâmicas no pontapé de baliza, para tentarmos simular, o mais próximo possível, o jogo de domingo. Foi um jogo que tinha, também, o objetivo de ter uma última avaliação dos possíveis sub19 para nos ajudar no próximo jogo contra o Sporting “B”. Apenas colocámos jogadores que não jogaram o jogo anterior ou que jogaram menos de 45 minutos. Trabalhámos a maior parte do tempo a organização ofensiva e situações de esquemas táticos ofensivos. Marcámos 2 golos de canto e os outros 4 golos em situações de cruzamento.

Análise do jogo Real S.C. 2-0 Sporting “B”

Jogo de importância extrema, visto que, se perdêssemos, descíamos de divisão. Tivemos uma abordagem bastante atacante de início, colocando bastante gente perto da área, principalmente em situações de cruzamento. Subimos bastante as linhas e conseguimos fazer uma pressão eficaz na saída de bola do Sporting, que apenas nos criou perigo de remates de fora da área. Na 2ª parte, conseguimos marcar nos minutos iniciais, numa 2ª bola numa situação de cruzamento. Estávamos consistentes defensivamente e isso motivou-nos para continuar a ter bola. O Sporting tentou causar perigo, também, em jogadas individuais, mas sem sucesso. Depois das substituições, baixámos um pouco as linhas, devido às características dos jogadores que entraram. No entanto, tentámos sempre colocar muita mobilidade no setor atacante para as transições. Marcámos o 2-0 aos 88 minutos, num canto estudado que já tinha dado frutos no início da semana, no jogo contra os sub19.

Microciclo 41						
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
FOLGA	UT176	UT177	UT178	UT179	Jogo Liga 3	UT180
	1 – Corrida continua 2 – Meinhos 3 – Competitivo	1 – Circuito coordenativo 2 – MPB com 3 balizas 3 – Jogo de corredores 4 – Competitivo	1 – Mobilização articular 2 – MPB com transição 3 – Finalização padronizada 4 – Competitivo	1 – Mobilização articular 2 – Meinhos 3 – Esquemas táticos ofensivos e defensivos	 F.C Oliveira do Hospital	1 – Corrida continua 2 – Meinhos 3 – Competitivo

Avaliação do microciclo

Depois de uma vitória importantíssima, optámos por realizar exercícios em que os jogadores passassem constantemente pelo sucesso. Basicamente, só trabalhámos algum conteúdo na 4ª feira e na 5ª feira. Sentimos que era importante a recuperação na 3ª feira e fazer o habitual treino antes do jogo na 6ª feira. Trabalhámos situações que condicionassem o jogo para os corredores e finalização a situação de cruzamentos, visto que era isso que iremos encontrar no jogo de sábado. Foi uma semana que correu bem e sentimos os jogadores bastante motivados para ganhar ao Oliveira do Hospital.

Análise do jogo Real S.C. 2-1 F.C. Oliveira do Hospital


Mais um jogo decisivo, que ditava a descida de divisão, em caso de derrota. Visto que os laterais do Oliveira do Hospital fechavam muito por dentro e davam espaço aos extremos, optámos por apostar no jogo exterior. Assim fizemos o 1-0, com um cruzamento para a marca de penalti, onde o nosso avançado remata de primeira. A equipa motivou-se bastante e continuámos a aproveitar o espaço que eles continuavam a dar para ter superioridade nos corredores. Tivemos mais situações de perigo através de cruzamentos, inclusive uma bola na barra. Na 2ª parte, quebrámos fisicamente e tivemos de baixar as linhas e apostar em transições rápidas para os dois jogadores da frente que tínhamos. Sofremos golo numa situação de cruzamento, em que o avançado se antecipou ao nosso defesa e desvia a bola. No entanto, sentimos que a equipa estava confiante



Instituto Superior
de Lisboa e Vale do Tejo



para dar a volta. Conseguimos fazer o 2-1 numa 2ª bola, numa situação de cruzamento. Conseguimos assim só depender de nós, nos últimos 2 jogos, para conseguir a manutenção.

Microciclo 42							
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo	2ª feira
FOLGA	FOLGA	UT181	UT182	UT183	UT184	UT185	Jogo Liga 3
		1 – Corrida continua 2 – Passe padronizado 3 – MPB com transição 4 – Competitivo	1 – Circuito coordenativo 2 – MPB com 3 balizas 3 – Jogo de corredores 4 – Competitivo	1 – Corrida continua 2 – Finalização padronizado 3 – 3x2 / 4x3 4 – Competitivo	1 – Mobilização articular 2 – Passe quadrado 3 – Finalização cruzamentos 4 – Competitivo	1 – Meinhos 2 – Patalecas 3 – Esquemas táticos ofensivos e defensivos	 Vitória F.C.


Avaliação do microciclo

Mais uma semana decisiva. Optámos por continua a trabalhar situações de decisão no último terço do terreno e dinâmicas para encontrar espaço nos corredores laterais. Tem resultado bastante bem nas duas últimas semanas, e as características dos jogadores disponíveis assim o pedem. Continuámos focados, também, em dar aos jogadores muitas situações de sucesso nos exercícios. Os exercícios de finalização e o exercício (3x2 / 4x3) correram muito bem, com boas decisões e finalizações rápidas. Sentimos uma grande confiança, por parte dos jogadores e de toda a estrutura, num resultado positivo na 2ª feira contra o Vitória F.C.

Análise do jogo Real S.C. 1-2 Vitória F.C.

Começámos o jogo com muita posse de bola e com situações para marcar nos primeiros minutos. Ainda nos primeiros minutos, um jogador nosso isolou-se e sofreu falta fora da área. O arbitro prontamente expulsou o jogador do Vitória. Aos 30 minutos, depois de uma situação de superioridade numérica no corredor, conseguimos ter espaço para fazer um bom cruzamento e conseguimos finalizar para o 1-0. Até ao intervalo, ainda tivemos mais algumas oportunidades de golo através de transições rápidas. Na 2ª parte, e com algumas mudanças por parte do Vitória, tivemos algumas dificuldades em ter a posse de bola. Aos 55 minutos o Vitória empatou de penalti, numa transição rápida o arbitro entendeu que o nosso jogador rasteirou o adversário. Passados alguns minutos, e depois de uma falha defensiva, um dos nossos médios teve de fazer falta

e levou o segundo amarelo e consequente expulsão. Depois disse o jogo foi bastante dividido, com oportunidades para ambas as partes. Infelizmente, aos 82 minutos, numa transição rápida, o Vitória fez o 1-2. Nos minutos finais, ainda tentámos, colocando mais um jogador na frente, bombear a bola para dentro da área, mas sem sucesso. Jogo acabou com a derrota por 1-2 e consequente descida de divisão, com uma jornada ainda por jogar.

Microciclo 43				
3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
UT186	UT187	UT188	UT189	Jogo Liga 3
1 – Corrida continua 2 – Meinhos 3 – Pataleca	1 – Corrida continua 2 – MPB com transição 3 – MPB com 3 balizas 4 – Competitivo	1 – Mobilidade articular 2 – Exercício de passe 3 – Finalização padronizada 4 – 3x2 / 4x3 5 – Competitivo	1 – Meinhos 2 – Futvolley 3 – Esquemas táticos ofensivos e defensivos	 Sporting “B”

Avaliação do microciclo

Última semana de treinos, já com a certeza que iríamos ser despromovidos ao Campeonato de Portugal. Psicologicamente os jogadores estão arrasados e não foi uma semana fácil de gerir. No treino de 3ª feira fizeram todos recuperação, porque não conseguimos ter sub19 para completar o treino e fazer alguns exercícios competitivos. No resto dos dias, fizemos exercícios que tivessem boa disposição e que os jogadores passassem bastante pelo sucesso. De destacar o exercício de 3x2 / 4x3, que mostrou boas decisões de último passe e muito boas finalizações, tanto em corredor central como eu corredor lateral.

Análise do jogo Sporting “B” 2-1 Real S.C.

Jogo para cumprir calendário da nossa parte mas de muita importância para o Sporting “B”, visto que se perdesse também descia de divisão. Fizemos algumas mudanças e colocámos, de início, os jogadores que ainda não tinham sido titulares uma única vez. Começámos bem, com bastante bola e libertos de toda a pressão que tivemos durante a época. Estávamos a criar perigo pelos corredores laterais, visto que eles não estavam muito agressivos nas alas. Tivemos 3 situações de cruzamento que não conseguimos finalizar nas melhores condições. Perto do final da 1ª parte marcámos o 0-1 numa situação de transição ofensiva com diagonal para o lado contrário. Na 2ª parte, tivemos algumas dificuldades, visto que baixámos as linhas e não conseguíamos sair para transições rápidas, mesmo sabendo que eles deixavam os corredores completamente



livres, visto que os laterais subiam muito para ajudar os extremos. Marcaram o 1-1 numa situação de cruzamento com ataque ao 1º poste. E o 2-1, já perto dos 80 minutos, numa jogada individual pelo corredor, ganhando espaço para rematar cruzado. Ainda tentámos reagir com algumas mudanças táticas, explorando a altura dos nossos dois avançados, mas sem sucesso.

7. Discussão

Este capítulo tem como objetivo, comparar a aprendizagem adquirida nas disciplinas durante o mestrado e a literatura estudada no início deste relatório com a experiência prática adquirida durante o estágio.

As minhas funções, como treinador adjunto estagiário, mudaram com o decorrer do ano, devido às mudanças de treinadores. Mas inicialmente, eram a organização e controlo das sessões de treino e análise dos dados estatísticos da equipa e análise do adversário.

Matveev criou um modelo de periodização para a estruturação e planeamento do treino que continha três fases: período preparatório (construção), período competitivo (manutenção) e período transitório (perda temporária).

Nesta época, o nosso período preparatório teve cinco microciclos, com 19 unidades de treino e 9 jogos particulares. Foi nesta fase que fizemos os testes físicos para ter a avaliação física inicial de cada atleta. Acho que foi um período adequado para preparar fisicamente os atletas para o período competitivo. O nosso período competitivo teve 38 microciclos e 170 unidades de treino.

De todos os tipos de microciclos que existem, o mais utilizado pela equipa do Real SC durante a época transata, foi o uni competitivo, tendo na maioria das vezes, 5 unidades de treino, 1 jogo de campeonato e 1 dia de folga.

Em relação ao Modelo de Jogo, Oliveira (2004) afirma que “o Modelo de Jogo é o que dá sentido a todo o processo, desde a sua criação, até à sua operacionalização. Deve ser entendido como um objetivo que pode sofrer alterações ao longo da época, sendo alvo de constantes reflexões”. No Real SC, tivemos 3 equipas técnicas, e como modelos de jogo bastante diferentes. Os adjuntos que estiveram em todas as equipas técnicas tiveram de se adaptar a cada treinador, à sua forma de trabalhar e à forma como ele se relacionava com os atletas. Um treinador fazia bastantes situações padronizadas, outro chegou mais aos atletas com jogos reduzidos e posteriormente situações competitivas com espaço alargado.

A comunicação perante os atletas também foi bastante diferente de um treinador para os outros. “É muito importante os treinadores conhecerem o poder construtivo e destrutivo da sua comunicação, uma vez que as estratégias adotadas podem influenciar

num melhor ou num pior desempenho por parte dos atletas” (Robert, Gyöngyvér, & Attila, 2013). O treinador que consiga chegar aos atletas com a sua comunicação está sempre mais perto de ganhar. Aquilo que verbalizamos e gesticulamos, a nossa comunicação para com os nossos jogadores. Esta tem de ser ajustada ao que trabalhamos. Não podemos passar informações contrárias e incoerentes relativamente ao que queremos. Tudo o que o treinador faz em jogo pode influenciar o rendimento dos jogadores, tanto para bem como para mal.

Em relação à observação e análise do jogo e treino, as mesmas eram feitas de forma direta, pelo treinador adjunto responsável por estar na bancada, e também de forma indireta com toda a equipa técnica. Com o decorrer da época, foi-me dado algumas funções em relação à observação e análise. De tal modo que, no final da época, já era eu o responsável pelos esquemas táticos, tanto ofensivos, como defensivos.

No que diz respeito às sessões de treino, eram sempre planeadas um dia antes e fazer alguma adaptação de última hora 1 hora antes do treino, altura que recebíamos o relatório do posto médico.

Neste ponto também houve diferenças entre os três treinadores. Um deixava as decisões pré treino e pós treino a cargo do treinador adjunto principal e apenas intervinha durante o treino. Outro treinador planeava o treino juntamente com todos os adjuntos, ouvindo as opiniões de todos os elementos da equipa técnica. O último treinador fazia o planeamento sozinho e apenas delegava algumas funções, a cada treinador adjunto, para que a sessão corresse como planeado.

Uma semelhança entre os três treinadores, foi o uso dos jogos reduzidos e condicionados, apesar de implementarem condicionantes diferentes de acordo com o que queriam ver ou provocar. Na minha opinião, os jogos reduzidos e condicionados, são a melhor forma para aproximar as exigências fisiológicas e técnico-táticas do contexto real de jogo. Como diz Fernández-Espínola, Robles e Fuentes-Guerra (2020), a modificação dos constrangimentos do jogo tem demonstrado ser uma estratégia bastante eficaz para criar espaços que facilitem a aquisição técnico-tática.

8. Conclusões

Durante este ano de estágio, no Real SC, considero que cresci bastante como treinador e como homem.

O projeto em que estive inserido, tinha como principal objetivo a manutenção na Liga 3, que infelizmente não foi atingido. Em termos pessoais, acho que cumpri, uns melhores do que outros, todos os objetivos propostos neste ano de estágio. Mais importante de tudo, consegui aplicar, durante este ano, muitas das aprendizagens adquiridas durante o mestrado.

Desenvolvi claramente a capacidade de liderança visto que sinto que a qualidade da minha mensagem e do meu feedback aumentaram significativamente desde o início da época. Tive bastantes elogios da parte dos treinadores nesse sentido, e com o decorrer dos tempos, fui escolhido para liderar alguns exercícios da sessão de treino.

Consegui observar e aprender vários métodos de treino de todas as equipas técnicas onde estive inserido, durante a época transata. Situação que, claramente não foi benéfica para a equipa, mas considero que foi um ano bastante rico a nível pessoal. Considero que o facto de ter uma grande capacidade de adaptação, foi benéfica para todas as minhas aprendizagens durante a época desportiva.

Evolui também na observação e análise dos adversários. No início da época, o responsável pela observação e análise, partilhou bastantes formas de trabalhar o adversário ao nível dos 4 momentos de jogo e também em relação aos esquemas táticos. A partir de janeiro, passei a ser o responsável pelos esquemas táticos, tanto ofensivos, como defensivos.

Depois de tudo o que evolui durante este ano de aprendizagem, continuo a sentir uma grande vontade de evoluir mais em diferentes áreas do treino. Sendo assim, vou continuar a fazer formações na área da comunicação e feedback pedagógico e também na área da observação e análise, nomeadamente na edição de vídeo.

Em suma, acho que consegui ganhar muito, estando envolvido em três equipas técnicas diferentes. Com modelos de jogo e formas de trabalho bastante diferentes. Sinto-me um treinador bastantes mais competente do que era antes desta época desportiva.

9. Referências Bibliográficas

Araújo, D. (2005). A acção táctica no desporto: uma perspectiva geral. O Contexto da Decisão. *A Acção Táctica no Desporto*. (Duarte Araújo, Ed.), 21-33.

Bennie, A., & O'Connor, D. (2011). An effective coaching model: The perceptions and strategies of professional team sport coaches and players in Australia. *International Journal of Sport and Health Science*, 9, 98-104.

Brandão, M. R. F., & Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Motricidade*, 6(1), 53-69.

Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. Á., & García-Pinillos, F. (2019). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of sports sciences*, 37(8), 921-949.

Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol-Um saber sobre o saber fazer*. Estoril, PrimeBooks.

Castelo, J., & Matos, L. (2009). *Futebol—Concepção e organização de 1100 exercícios específicos de treino*. 2ª Edição. Visão e Contextos.

Clemente, F. M., Silva, R., & Sousa, G. (2021). *Avaliar para treinar*.

Cloes, M., Bavier, K., & Piéron, M. (2001). Coaches' thinking process: Analysis of decisions related to tactics during sports games. In *International Conference for Physical Educators*. Hong Kong Institute of Education, Hong Kong, China.

García-Angulo, A., Palao, J. M., Giménez-Egido, J. M., García-Angulo, F. J., & Ortega-Toro, E. (2020). Effect of the modification of the number of players, the size of the goal, and the size of the field in competition on the play actions in U-12 male football. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 518.

More, K. G., & Franks, I. M. (1996). Analysis and modification of verbal coaching behaviour: The usefulness of a data-driven intervention strategy. *Journal of Sports Sciences*, 14(6), 523-543.

Nash, C., & Collins, D. (2006). Tacit knowledge in expert coaching: Science or art. *Quest*, 58(4), 465-477.

Oliveira, J. L., Voser, R. D. C., & Hernandez, J. A. E. (2004). A comparação da preferência do estilo de liderança do treinador ideal entre jogadores de futebol e futsal. *Lecturas en Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, Año10, 76.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias*. Lisboa: Gradiva.

Piltz, W. (2004, December). Reading the game—A key component of effective instruction in teaching and coaching. In *2nd International Conference: Teaching Sport and Physical Education for Understanding, Melbourne, December* (pp. 11-14).

Paic, R., Prisztóka, G., & Kajos, A. (2013). factorS of SuccesseS. attitude differenceS of one Hungarian and one Serbian team'S youth Handball playerS. *APSTRACT: Applied Studies in Agribusiness and Commerce*, 7(1033-2016-84190), 113-116.

Raya, M. A., Gailey, R. S., Gaunard, I. A., Jayne, D. M., Campbell, S. M., Gagne, E., ... & Tucker, C. (2013). Comparison of three agility tests with male servicemembers: Edgren Side Step Test, T-Test, and Illinois Agility Test. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 50(7).

SANTOS, F. J. L. D., Batista, B., Teixeira, E., Clemente, F. M., Sarmiento, H., Santos, J., ... & Pinheiro, V. (2020). *Futebol. Do treino à competição. Planeamento e operacionalização*.



Sanz, D., García, J. P. F., Arroyo, M. P. M., Gallego, D. I., & del Villar Álvarez, F. (2004). Influencia de un programa de supervisión reflexiva sobre la conducta verbal del entrenador de tenis en silla de ruedas de alta competición. *European Journal of Human Movement*, (12), 107-129.

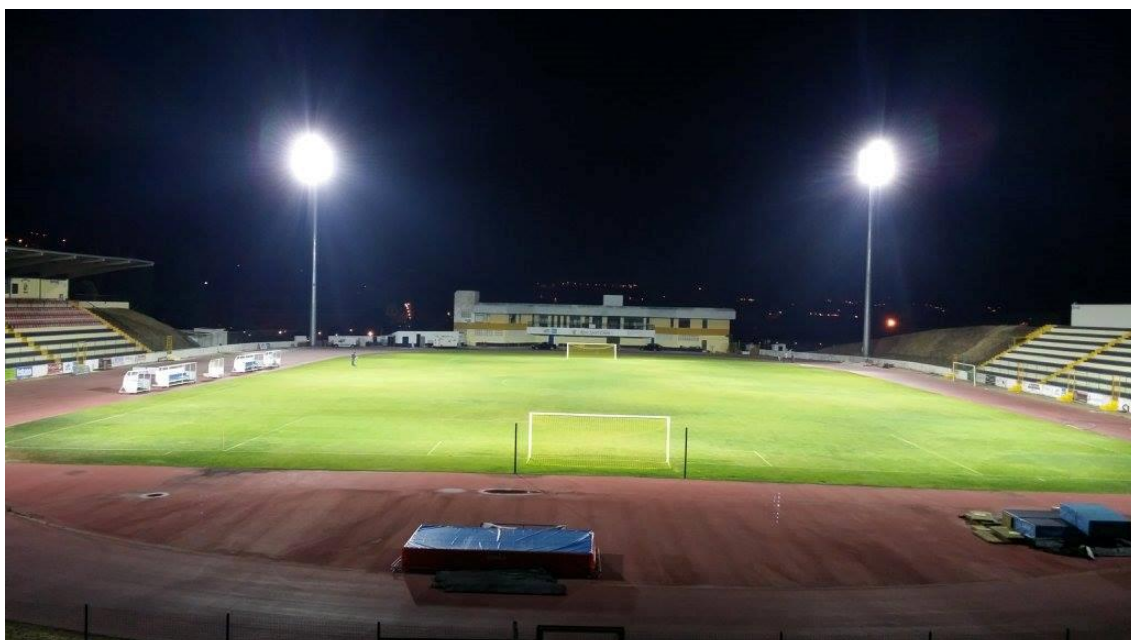
Smith, M., & Cushion, C. J. (2006). An investigation of the in-game behaviours of professional, top-level youth soccer coaches. *Journal of sports sciences*, 24(4), 355-366.

10. Anexos

Anexo I – Complexo Desportivo Real Sport Clube



Anexo II – Campo N°1 – Real Sport Clube



Anexo III – Campo N°2 – Real Sport Clube



Anexo IV – Campo N°3 – Real Sport Clube

