



Instituto Superior  
de Lisboa e Vale do Tejo

**Departamento de Ciências do Desporto**

O contexto de estágio na modalidade de futebol no  
Clube Atlético e Cultural

Relatório de estágio para a obtenção do grau de Mestre em  
Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Orientador:

Professor Doutor Paulo Malico de Sousa

Tutor:

Gonçalo Ferreira

**Bruno Miguel Bastos Silva**

2022

# Agradecimentos

Aristóteles disse que “é fazendo que se aprende a fazer aquilo que se deve aprender a fazer”. Embarcar nesta aventura e percorrer todo um caminho de perseverança e dedicação, trouxe-me muito mais do que conhecimento académico e prático para a minha atividade de treinador. Fez-me olhar intensa e continuamente a estrada que me poderia conduzir ao objetivo e nela caminhar a diferentes ritmos, com alguns desvios no percurso que me forçaram a um esforço acrescido de volta ao trilho. Chegar ao fim do caminho e energeticamente abraçar o fim de um ciclo só se tornou possível com a ajuda, motivação e inspiração de algumas pessoas que marcaram e marcam o meu percurso de vida.

Não definindo uma ordem certa para os agradecimentos, considero importante agradecer à instituição de ensino pela qual me apaixonei e que sinto como uma casa, o ISCE, Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo, estendendo o agradecimento a todos os funcionários docentes e não docentes com quem tive o prazer de me ir cruzando.

Individualmente, começo por agradecer à minha esposa Tânia e aos meus filhos Daniel e Rodrigo, por permitirem que o marido e pai seja muitas vezes ausente, na luta pelos seus sonhos e objetivos, recebendo em casa apoio e motivação constantes.

À minha mãe Isabel, à minha irmã Sandra e ao meu falecido avô Orlando, por serem formadores do meu carácter e personalidade e por me motivarem e ensinarem a não desistir.

Ao meu sogro Joaquim Carapito que há mais de 20 anos me abraçou como um pai e que me “obrigou” a ir atrás dos meus sonhos e vontades, mesmo que me levassem para longe da minha zona de conforto.

Ao impulsionador do meu percurso académico, o meu amigo Rui Cunha Santos, colega de faculdade, de clube no Sporting e até parceiro de negócios.

Aos meus colegas de mestrado, Diogo Cabral, Duarte Belchior, Ricardo Camacho, João Chumbinho, Gonçalo Fernandes e especialmente ao João Pedro Carvalho, um amigo e irmão que viveu todo o percurso comigo bem de perto e que nunca se desviou do caminho, uma fonte de apoio e amizade inesgotável. O Afonso Baptista, que se tornou um amigo de casa e que se revelou uma pessoa de coração gigante. O João Trol e o Mauro Rodrigues

que percorreram todo o caminho desde o início da licenciatura e se foram mantendo perto, e construindo uma amizade que a distância não abala.

A todos os que no Sporting Clube de Portugal serviram de motivação e inspiração, colaborando muitos deles no início deste mestrado, nomeadamente a aluna do ISCE e atleta olímpica Joana Ramos, Eric Mendonça, Francisco Amiel, Carlos Carneiro, João Saraiva (Madjer), Jorge Fonseca e Miguel Maia. Aos meus amigos Carlos Galambas, Miguel Albuquerque e Jorge Sousa.

Ao Clube Atlético e Cultural e em especial ao Edgar Quedas, ao Francisco Copeto, ao Hilário Nogueira, ao meu tutor Gonçalo Ferreira e ao senhor Carlos, bem como a todos os meus atletas na época 21/22 e todos os treinadores do clube que comigo sempre partilharam conhecimento e opiniões.

Aos meus amigos e colegas de trabalho Duarte Vieira e Hugo Ernano que foram igualmente fonte de motivação.

Aos meus professores do ISCE, em especial ao Valter Pinheiro, José Tavares e Paula Martinho por se terem tornado referências e amigos.

Por último, referindo novamente Aristóteles, “o ignorante afirma, o sábio duvida, o sensato reflete”, o professor Paulo Malico de Sousa, meu orientador de mestrado, meu professor em todo o percurso na instituição, que me tornou mais sábio e que me empurrou para a sensatez da reflexão constante. Foi o grande responsável pela mudança de pensamento e para a redefinição constante de objetivos, mostrando-me que os limites estão apenas em nós. Nunca serei capaz de lhe agradecer tudo o que me proporcionou academicamente.

Neste longo percurso perdi três pessoas de grande importância na minha vida, o meu avô Orlando Silva, o meu sogro que foi um pai para mim Joaquim Carapito e o meu grande amigo Jorge Sousa. Este mestrado é dedicado aos três.

Obrigado a todos!

## Índice

Agradecimentos.....	2
Índice de Figuras.....	5
Resumo.....	7
Objetivos Gerais.....	8
Objetivos Específicos .....	8
Revisão de Literatura .....	9
<b>Periodização do treino</b> .....	9
<b>Microciclo de treino</b> .....	11
<b>Modelo de Jogo</b> .....	13
<b>Sessão de Treino</b> .....	14
<b>Jogos Reduzidos e Condicionados</b> .....	17
<b>O Comportamento do treinador em Treino e Competição</b> .....	19
Descrição de contexto.....	21
<b>Enquadramento histórico</b> .....	21
<b>Torneio Internacional de Futebol Infantil</b> .....	22
<b>Caracterização Geral</b> .....	24
<b>Recursos Estruturais</b> .....	24
<b>Recursos Humanos</b> .....	24
<b>Enquadramento competitivo</b> .....	25
Avaliação Individual dos Jogadores .....	26
Pontos fortes e fracos no período pré-competitivo (pré época).....	40
Avaliação geral de cada microciclo da pré-época Período Preparatório.....	41
Pontos fortes e fracos do estagiário no período pré-competitivo (pré-época) .....	47
Período Competitivo 1ª Fase.....	48
Período Competitivo 2ª Fase.....	77
Avaliação e Controlo do Treino e Jogo .....	95
Discussão .....	97
Conclusões.....	104
Referências Bibliográficas .....	106
Anexos .....	109

# Índice de Figuras

Figura 1- Símbolo CAC .....	21
Figura 2- Banner Torneio Internacional .....	22
Figura 3- Equipas Participantes no Torneio Internacional .....	22
Figura 4- Calendário do Torneio Internacional.....	23
Figura 5 - Vencedor do Torneio Internacional e Classificação do CAC .....	23
Figura 6 - Adversários da 1ª Fase do Campeonato Distrital C1 2ª divisão .....	25
Figura 7 - Aquecimento Lúdico .....	42
Figura 8 - Exercício de Basculação Defensiva .....	43
Figura 9 - Exercício de 3x1 e 5x3 com transição .....	44
Figura 10 - Exercício de condução e precisão.....	45
Figura 11 - Exercício de 1x1 com 4 apoios .....	47
Figura 12 - Exercício de 4x4, meio a defender .....	48
Figura 13 - Exercício de 7x5 + gr com sistema de 3 centrais .....	51
Figura 14 - Exercício de 3x3 com apoios exteriores.....	52
Figura 15 - Exercício de Posse e Pressão.....	54
Figura 16 - Exercício de 7x7 por Setores com 3 balizas.....	56
Figura 17 - Exercício de 10x8 em 3x4x3 .....	58
Figura 18 - Exercício de finalização com combinação direta 3x0 ou 3x1 .....	59
Figura 19 - Exercício de aquecimento cruzado .....	61
Figura 20 - Exercício com dinâmicas de passe em losângulo .....	62
Figura 21 - Exercício de basculação defensiva + 1x1 .....	65
Figura 22 - Exercício de 8x8 em 3x4x3 .....	67
Figura 23 - Exercício de 3x3 em 5 equipas .....	69
Figura 24 - Exercício de 2x1+1+gr com recuperação defensiva .....	70
Figura 25 - Exercício de 4x4+1 com balizas opostas .....	72
Figura 26 - Exercício de dinâmicas de triangulação.....	74
Figura 27- Adversários da 2ª fase do Campeonato Distrital C1 da 2ª Divisão – 9º apuramento	77
Figura 28 - Exercício de alternância de jogo interior\exterior .....	78
Figura 29 - Exercício de 1x1 com passe longo .....	79
Figura 30 - Exercício de 1x1 com perseguição.....	81
Figura 31 - Exercício Passe interior e exterior .....	83
Figura 32 - Exercício de finalização com overlap e rutura.....	85
Figura 33 - Exercício de finalização com apoio frontal e rutura .....	86
Figura 34 - Exercício de defesa x progressão.....	88

Figura 35 - Exercício de bola na mão .....	89
Figura 36 - Exercício de 7x7+2 .....	91
Figura 37 - Exercício de estafeta com bola em ponte.....	92
Figura 38 - Exercício de 3 estações, velocidade, resistência aeróbia, tecnica.....	94

## Resumo

A realização deste relatório consubstanciou-se nas unidades curriculares, Projeto de Estágio e Estágio, do 2º ano de Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Futebol, realizado no Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo.

O estágio em contexto desportivo tem o reconhecimento do Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ), para a atribuição do Grau II completo de Treinador de Futebol bem como a componente geral do Grau III.

A realização do estágio já citado foi realizada no Clube Atlético e Cultural, mais conhecido pelo nome de CAC da Pontinha, um clube histórico da formação em Lisboa, fundado em 1974 e que tem como sua maior referência o Torneio Internacional da Pontinha, um torneio de futebol infantil que se realiza desde 1981. Foi, precisamente, o escalão que participa no torneio que me foi atribuído para treinar, os Infantis A que integraram assim o campeonato distrital da 2ª divisão C1, de forma a competirem já no futebol 11.

Foram definidos objetivos para a aquisição e melhoria de competências enquanto treinador de desporto, nomeadamente de futebol através da organização e gestão de todo o processo de treino, a participação em contexto desportivo, a melhoria das capacidades de liderança e a aplicação prática de todo o conhecimento adquirido em contexto académico. A oportunidade de implementar e promover todas as dinâmicas necessárias à evolução em treino e competição e acompanhar detalhadamente essa mesma evolução, também foram objetivos claramente definidos desde o primeiro momento de estágio.

O relatório é organizado em cinco partes devidamente estruturadas, iniciando-se com a definição de objetivos que se pretendem alcançar (gerais e específicos). Numa segunda parte e através de uma revisão de literatura, abordam-se os diferentes aspetos teóricos associados à modalidade. A terceira parte enquadra o contexto do clube e dos atletas no início da temporada, na quarta parte descreve-se todo o período competitivo e os microciclos de treino e por último é confrontada a revisão de literatura com os diferentes momentos experienciados no contexto de estágio.

**Palavras-chave:** Futebol, futebol de formação; treinador desportivo; treino desportivo.

## **Objetivos Gerais**

- Organizar e gerir o processo de treino
- Participar em contexto competitivo
- Potenciar na prática todo o conhecimento académico adquirido
- Desenvolver continuamente as competências enquanto líder

## **Objetivos Específicos**

- Desenvolver e implementar exercícios ajustados à realidade do escalão e de acordo com a heterogeneidade do grupo.
- Melhorar continuamente a comunicação com atletas, pais e estrutura dirigente do clube
- Potenciar o crescimento físico dos atletas aliando o mesmo à evolução técnica e tática em processo individual e coletivo
- Operacionalizar a progressão do futebol de 7 para o futebol 11 sem utilizar o modelo competitivo do futebol 9.
- Evoluir e progredir na capacidade de análise, avaliação e atuação em contexto de jogo e treino.

# Revisão de Literatura

## Periodização do treino

Periodização, por ser num intervalo de tempo e dividida em períodos e treino por ser a dimensão que coordena todo o processo agregado às diferentes dimensões (física, técnica, cognitiva e psicológica) (Carvalho, 2014). A periodização de treino, tal como a tática, tem a finalidade de fomentar a aquisição constante do modelo de jogo com todas as suas variáveis (Leite, Dinis, Escudeiro, Coutinho & Escudeiro, 2016).

Na verdade, o treino acarreta em si o papel fundamental de desenvolvimento e melhoria coletivo e individual, ainda que nem todos pensem o treino da mesma forma em função das suas experiências e vivências anteriores. A soma das partes ser a base do potencial global, advém de uma teoria cartesiana, acreditando-se que o treino deveria ser desmontado em diferentes dimensões, treinando separadamente cada uma delas (Tobar, 2018).

Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos (2018) referem o pai da teoria do treino - Lev Matveev (1991) - e a sua divisão da época desportiva em três períodos específicos.

O primeiro período será o preparatório que incide sobre a melhoria dos aspetos fisiológicos, olhando a força, a velocidade e a resistência como a base de toda a evolução desportiva, ainda neste período uma subdivisão entre preparação geral e específica com a primeira a ser impactada por um trabalho físico geral e a segunda com uma maior especificidade aproximada à realidade competitiva.

O segundo período será o competitivo, onde devem ser criadas as condições para explanar todo o potencial desportivo do atleta adquirido no período anterior e mantê-lo ao longo da competição.

Por último, o terceiro período, o transitório, com recuperação física e mental do atleta após a competição.

Pinheiro et al., (2018) adapta o futebol a este modelo de Matveev, uma vez que o mesmo estará conceptualmente direcionado para desportos individuais que têm maiores tempos de preparação e menores tempos de competição, o que é antagónico ao futebol. Assim, o período preparatório deve ser alicerçado em três eixos: o fisiológico, o tático e o grupal.

Numa primeira fase, deve-se considerar a readaptação ao esforço por parte dos atletas em função do hiato de inatividade, procurando exercícios específicos do modelo que se pretende implementar, mas com menor competitividade permitindo uma integração natural a estímulos mais elevados e intensos. Paralelamente, trabalhar sobre o eixo tático por ser o principal implementador do modelo de jogo que se pretende, criando uma ideia coletiva de jogo e por último, mas não por grau de importância inferior, o eixo da coesão grupal que visa a implementação de estratégias que permitam criar unidade grupal.

Em relação aos períodos competitivos e transitórios, estarão mais próximo nas modalidades coletivas e individuais, com a alteração de fundo a estar centrada nos períodos de tempo diferentes.

O treino assenta cada vez mais na micro-estruturação, tendo como base de planificação o tempo entre dois jogos. O treinador toma decisões com base no rendimento e nas circunstâncias geradas pelo jogo anterior, procurando melhorar todos os fatores associados ao jogo, sejam eles físicos, táticos, estratégicos, técnicos, psicológicos, entre outros (Gouveia, 2019).

A periodização do treino deve apontar para exercícios que não se individualizem apenas num objetivo, mas aos diferentes domínios, numa conexão coerente entre as variáveis mais globais e integrantes possíveis (Rodrigues, 2021) O treino é claramente um processo pedagógico para desenvolver as diferentes capacidades associadas ao jogo para os praticantes e para as equipas na sua globalidade, através da prática sistemática e planificada de exercício, orientada por princípios e regras fundamentadas pelo conhecimento científico (Castelo, 1996).

No contexto formativo as crianças devem jogar para aprender e não aprender para jogar.

## **Microciclo de treino**

A definição de microciclo está associada a um pequeno ciclo de treino ou treinos. Para Platanov (2001), é uma serie de sessões realizadas durante vários dias que asseguram a consecução conjunta de objetivos de uma etapa de treino. 3 a 4 dias ou 10 a 14 dias.

Consubstanciado com a definição supracitada, Matveet (1991) e Platanov (2001) identificaram e reconheceram diferentes tipos de microciclos, definindo os mesmos em 4 tipos, a saber;

- Introdutórios, orientados para a iniciação do atleta a um treino de maior intensidade de forma progressiva, começando com baixo nível de carga e volume. Este microciclo está invariavelmente ligado ao período preparatório.
- Choque, com elevado volume de trabalho e de cargas e genericamente utilizado na segunda etapa do período preparatório e já durante o período competitivo.
- Recuperação, aplicado após uma serie de microciclos de choque ou após um período intenso de competição, sendo caracterizado por processos de recuperação e adaptação com carga reduzida e meios de repouso ativo.
- Aproximação, focados na preparação específica para competições com baixa carga e volume, mas com foco elevado na especialização.

Como é perceptível, estes 4 tipos de microciclos estão claramente vocacionados para desportos individuais e para as particularidades competitivas dos mesmos, que se caracterizam por elevados períodos preparatórios e de recuperação e curtos períodos competitivos, ao contrário das modalidades competitivas que funcionam no extremo oposto.

No futebol o microciclo está associado geralmente a uma semana de treino, por estar ajustado ao regime geral de vida dos praticantes (Castelo & Matos, 2009).

Pinheiro et al., (2018) convertem os 4 tipos de microciclos de Matveet (1991) e Platanov (2001) adaptados à realidade do futebol, nomeadamente;

- Readaptação ao esforço, preparando os atletas para um aumento progressivo de ritmo e intensidade de treino, com exercícios manipulados de forma a permitirem um esforço

moderado e recuperações totais, preparando os atletas progressivamente e evitando lesões.

- Uni competitivos, que culminam num momento competitivo semanal, sendo preconizado no sentido de recuperação e preparação entre semanas.

- Pluri competitivos, por terem na mesma semana mais do que um momento competitivo, com diferentes adaptações e estratégias para a mesma finalidade do uni competitivo, ou seja, a recuperação e preparação entre jogos, mas com menor espaço entre eles.

- Extraordinários, ligados a momentos de interrupção das competições por seleções ou festividades. Servem para maior volume no modelo de jogo e estratégia, dada a ausência de momento competitivo.

Tobar (2018), define o microciclo padrão no futebol, como o período que se identifica pela presença de dois jogos espaçados por uma semana, que ao terem uma lógica de matriz semanal se afigura como padrão. Deve permitir que haja evolução qualitativa na equipa e nos jogadores, salvaguardando a relação desempenho-recuperação, maximizando os níveis de desempenho da equipa coletiva e individualmente.

A sua conceção deve envolver toda a equipa técnica e team manager ou seccionista e deve conter o número de treinos e os seus horários, número de competições ou jogos, momentos de análise, dias e horários de treinos específicos (ginásio) e refeições quando aplicável (Baptista, Pinheiro & Santos, 2020).

Citados por Jónatas (2020), João Tralhão divide a semana em 3 partes, trabalhando a ideia de jogo, avaliando e corrigindo em função do último jogo e na preparação para o próximo jogo.

Jesualdo Ferreira acredita que o ensinar nasce de 3 regras, escrever, mostrar imagens e falar. É desse pressuposto que orienta e define os seus microciclos. Já António Henriques, organiza o seu microciclo em função do jogo anterior e analisando o adversário seguinte.

## **Modelo de Jogo**

Segundo Frade (1985, as cited in Carneiro, 2018), o modelo de jogo deve ser o elemento causal do futuro, ou seja, o referencial que se pretende atingir (Carneiro, 2018, p.93)

É um conjunto de princípios de jogo, nos vários momentos de jogo, com níveis de organização e complexidade diferentes, com uma lógica progressiva, de acordo como nível e capacidade de aprendizagem dos jogadores e das equipas (Lage, 2017).

Para Pinheiro et al., (2018), o modelo de jogo será uma visão ideológica do futuro, que resulta das ideias de jogo do treinador, considerando as características individuais e globais dos jogadores e a cultura do país e do próprio clube, resultando numa abordagem específica dos 4 momentos do jogo.

O modelo de jogo é o que se pretende e que orienta as decisões partindo da realidade para a intencionalidade e é definido pelos diferentes comportamentos para cada um dos 4 momentos do jogo, nomeadamente a organização defensiva sem bola, a transição ofensiva na recuperação de bola, a transição defensiva na perda de bola e a organização ofensiva com bola. O seu desenvolvimento dá-se no treino (ato de modelação) e no jogo (regulação) (Carneiro, 2018).

Carvalho (2014), afirma que o modelo de jogo é um ideal por ser aquilo a que aspiramos fazer sem nunca o chegarmos verdadeiramente a atingir, estando em permanente construção e reconstrução.

Os comportamentos individuais e coletivos estarão intimamente relacionados com os princípios de jogo que caracterizam a forma de jogar da equipa nas diferentes situações e momentos do jogo em contexto tático individual, setorial, grupal e coletivo (Gouveia, 2019)

Os princípios de jogo estão relacionados com a construção do modelo, nomeadamente;

Gerais – Por estarem nos diferentes momentos do jogo

Operacionais – Associados aos dois conceitos básico de organização ofensiva e defensiva

Fundamentais – Sendo o comportamento base que o jogador deve dominar nos dois momentos de organização ofensiva e defensiva.

Específicos – São os comportamentos adquiridos nos diferentes momentos do jogo e que dão identidade à equipa.

Pinheiro e Baptista (2013) defendem que há quem confunda modelo de jogo com sistema tático ou até mesmo com esquemas táticos, numa confusão conceptual, nesse sentido, o sistema tático como a distribuição dos jogadores pelo terreno de jogo e o modelo como os comportamentos adotados pelos jogadores.

Ainda Carvalhal (2014) segundo a interpretação de Pinheiro et al., (2018), refere que é imperativo ter a capacidade de analisar o contexto, ou seja, o clube, as relações entre pessoas, os adeptos, o meio social, político, local, regional, nacional, os costumes, as crenças, a história do clube, as melhores épocas, o sistema predominante nos anos anteriores, as últimas equipas, os jogadores, entre outros fatores, e só depois definir o modelo de jogo.

Lage (2018) aborda o modelo de jogo em contexto formativo como uma identidade associada a uma ideia de jogo, independentemente do escalão e da qualidade individual, que deve ser perceptível pelas várias equipas do clube, pois o modelo de jogo deve ser transversal a todos os escalões e ser um referencial máximo do processo de formação. Paralelamente à evolução do jogador organizado, deve ocorrer um desenvolvimento das competências individuais do jogador.

É fundamental que o modelo possa ser operacionalizado e permita levar a equipa aos objetivos definidos (Pinheiro et al., 2018).

## **Sessão de Treino**

Pinheiro e Santos (2020), defendem que a organização e o planeamento do treino são das tarefas mais importantes da equipa técnica no futebol, por ser o espaço privilegiado para o processo de ensino e aprendizagem.

A definição de objetivos de treino no futebol infantojuvenil deve estar consubstanciada com as fases de desenvolvimento das crianças e jovens a longo prazo e não apenas na opinião e convicção pessoal do treinador (Balyi & Hamilton, 2004).

No escalão de infantis é fundamental treinar a literacia motora através do desenvolvimento dos movimentos fundamentais (andar, correr, saltar...) e as habilidades

desportivas fundamentais (lançar, pontapear, passar...), aumentando o repertório motor no desenvolvimento físico da criança. Devem ser construídos exercícios de treino utilizando o acrónimo **O TEMA**, ou seja, **O**bjetivos preconizados, **T**empo disponível, **E**spaço disponível, **M**ateriais e **A**tletas. (Pinheiro & Santos, 2020).

Cunha (2016) refere a importância de treinar em todas as fases de maturação as dimensões coordenativas e de flexibilidade que dependem do funcionamento do sistema nervoso central para o controlo e regulação do corpo e para maior velocidade e amplitude de movimentos, sendo que a ausência de treino nestas áreas, inibe a manifestação das capacidades físicas da força e velocidade. Deve igualmente haver incidência sobre a força e resistência, com o trabalho de força introduzido apenas com o peso do próprio corpo e com bolas medicinais e suíças e no caso do treino aeróbio deve ser dada especial atenção às necessidades individuais de cada criança, tendo em conta a sua maturação biológica e com exercícios específicos e direcionados à modalidade que se pratica, neste caso, o futebol.

O treino infantojuvenil deve igualmente contar ingredientes base para promover o vínculo das crianças e jovens ao desporto, e Pinheiro e Santos (2021) apontam 8 ingredientes base, a saber;

Diversão – Procurando tornar os exercícios prazerosos de forma a promover a prática continua por parte das crianças e jovens (Garganta, 2006).

Competição – Servindo como fator motivacional apelando à sua capacidade de superação e conquista de objetivos específicos.

Prática Motora – Com elevado tempo de participação de todas as crianças.

Elevadas Taxas de Sucesso – Promovendo a máxima adesão ao treino e aos exercícios do mesmo. Tornando os exercícios adaptados à realidade da idade e permitindo que os jogadores possam ir experienciando o sucesso na tarefa como fator motivacional.

Individualização – Tendo o cuidado de particularizar e direcionar o trabalho em treino às capacidades e dificuldades de cada criança.

Exercícios com Balizas – Que transportem para o exercício de treino o objetivo máximo do jogo, ou seja o golo.

Criatividade – Permitindo a escolha e decisão dos jogadores promovendo a sua própria resolução e interpretação de cenários, não padronizando todos os momentos do treino.

Entusiasmo do Treinador – Mostrando na sua linguagem oral verbal e física energia e entusiasmo.

Pinheiro e Santos (2020) apontam a necessidade de não se poder descurar nenhum detalhe do planeamento da sessão de treino para que se consiga atingir as aprendizagens pretendidas e para isso a mesma deve ser organizada e planeada antes da sua aplicação e com todos os intervenientes conscientes do trabalho a realizar.

Ainda segundo os mesmos autores, a sessão de treino será tão mais eficaz, quanto maior for a ligação e envolvimento de toda a equipa técnica que deve procurar definir objetivos de treino baseando-se na análise do passado e na projeção futura.

Devem ser os objetivos de treino a conduzirem à escolha dos exercícios e não o inverso. Pensar os exercícios exige pensar o material, o espaço, o tempo de duração, a intensidade e o momento e a forma como o mesmo será explicado. A propósito dos vários momentos, Pinheiro e Santos (2020) defendem a necessidade de definir os momentos de transição entre exercícios e montagem dos mesmos, aproveitando esses tempos para as pausas de hidratação como forma de maximizar a rentabilidade do tempo de treino. Na instrução ter o cuidado de perceber quando e onde fazer essa instrução, idealmente perto do local do exercício e tentando evitar pontos de distração nas costas do treinador, que pode até ser apenas o sol a bater de frente nos jogadores. Na chuva a instrução deve ser rápida para minimizar o tempo de paragem dos atletas e assim reduzir o risco dos mesmos adoecerem.

A gestão do material, não só na sua recolha, mas igualmente durante a aplicabilidade do exercício, gerindo por exemplo o número de bolas, é igualmente fator de rentabilidade e sucesso na dinâmica dos exercícios.

Deve haver uma lógica sequencial entre exercícios de forma a criar uma evolução progressiva do treino e da complexidade do mesmo para atingir cada objetivo e os atletas devem ser todos envolvidos na medida do possível, ou na impossibilidade de participarem num exercício específico, poderem manter a sua atividade motora em trabalho direcionado específico com outro elemento da equipa técnica.

É igualmente importante ter elementos da equipa técnica ativos e outros em observação silenciosa de forma a perceberem e identificar problemas nos exercícios e nos atletas.

Pinheiro e Santos (2020) referem também a importância dos feedbacks e da forma como devem estar maioritariamente relacionados com o objetivo da sessão. Ainda sobre os feedbacks apontam diferentes tipos que se explanam da seguinte forma;

Prescritivos – Que definem claramente e com exatidão como executar o comportamento desejado.

Descritivos – Contendo a narração do que foi feito pelo jogador.

Avaliativos – Dividido em positivo e negativo. O positivo é uma informação de reforço sobre um comportamento observado, valorizando o mesmo. O negativo, por oposição, desvaloriza a ação do jogador indicando que o mesmo está no caminho errado.

Interrogativos – São os feedbacks em que o treinador convida o jogador à reflexão sobre a sua ou as suas ações.

No final do treino sugere-se a avaliação do mesmo em toda a sua dimensão.

## **Jogos Reduzidos e Condicionados**

Durante muitos anos o treino analítico foi aplicado visando o desenvolvimento das capacidades condicionais dos jogadores, dotando-os de uma preparação física adequada às exigências do jogo. Ainda no mesmo registo de modelo de treino, a aplicação da bola servia para tornar o treino mais integrado ao jogo, ainda assim mantendo a finalidade de desenvolvimento condicional e não a aptidão do jogo coletivo. (Clemente, Wong, Martins & Mendes, 2014).

Esta reduzida especificidade tática do treino analítico, foi abrindo oportunidade a novos métodos de treino e foi aqui que surgiram os small-sided games, ou seja, os jogos reduzidos, ou jogos reduzidos condicionados (JRC). É através deste novo método que se conseguiram integrar<sup>5</sup> uma serie de variáveis e condicionantes que trazem aproximação à realidade do jogo, tendo a bola, os colegas e os adversários como elementos obrigatórios e criando assim um desenvolvimento integral dos atletas (Chow, Davids, Button, Shuttleworth, Renshaw, & Araujo, 2006).

Com a devida atualização científica e formalidade definidas pelo treinador, os jogos reduzidos advêm na sua gênese do futebol de rua e da sua informalidade. (Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri, & Coutts, 2011).

Tornou-se assim claro, que as exigências físicas, fisiológicas, técnicas e táticas do jogo formal são amplamente replicadas nos JRC (Clemente et al., 2014)

O impacto fisiológico nos atletas através dos JRC, tem sido consensualmente analisado e discutido e daí que se conclua que um menor número de jogadores envolvido no exercício, aumenta de forma significativa a frequência cardíaca, a concentração de lactato sanguíneo, a percepção subjetiva de esforço e a distância percorrida individualmente. (Aguilar et al., 2012; Clemente et al., 2011; Hill-Haas et al., 2011).

Existe igualmente uma tendência para o aumento da frequência cardíaca, da concentração de lactato e da percepção subjetiva de esforço, quando os JRC são realizados em espaços de maiores dimensões. Estudando o rácio trabalho-recuperação, existem mais períodos intermitentes nos espaços menores, em que os momentos de elevada intensidade são intercalados com atividades de muito baixa intensidade (Casamichana & Castellano, 2010).

A presença ou não de Gr's, implica igualmente diferenças no comportamento e na resposta. Para Mallo e Navarro (2011), com Gr's nos JRC as equipas tendencialmente procuram defender protegendo a baliza, o que proporcionalmente torna o processo ofensivo igualmente mais cauteloso, o que provoca a invariável redução de intensidade na tarefa.

A restrição ou condicionante do número de toques na bola, também aumenta a frequência cardíaca e a concentração de lactato, segundo o estudo de Dellal, Lago-Penas, Wong, e Chamari, (2011).

Outra condicionante estudada está associada ao tipo de marcação, sendo que Ngo, Tsui, Smith, Carling, Chan, e Wong, (2012), analisaram o jogo 3 vs. 3 num campo com 25 x 18 metros e em 3 series de 4 minutos com recuperação passiva de 4 minutos com duas condicionantes, sendo que no primeiro caso a marcação seria homem a homem e no segundo caso a marcação era livre. As conclusões remeteram-nos para uma maior frequência cardíaca e percepção subjetiva de esforço com a marcação HxH.

Rampinini, Impellizzeri, Castagna, Abt, Chamari, Sassi, e Marcona, (2007) compararam as variáveis do rendimento nos JRC com e sem o feedback do treinador e observaram que a intervenção do treinador com encorajamento e feedbacks durante a tarefa aumentou a FC máxima a percepção subjetiva de esforço e a concentração de lactato sanguíneo.

Será sempre fundamental ter em consideração a literatura associada aos JRC de forma a perceber as variáveis dos mesmos e adequar ao objetivo específico de cada sessão de treino, entendendo que diferentes estímulos e condicionantes trazem diferentes resultados. A acumulação de lactato em exercícios de elevada intensidade torna o desenvolvimento das competências técnicas e táticas mais reduzido em função da redução da coordenação motora (Janssen, 2001).

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

Araújo (2016), aponta para os estudos na área das neurociências que identificam 6 dimensões que refletem padrões de funcionamento do cérebro de cada treinador:

A resiliência, na forma como reagem à adversidade.

Atitudes positivas, pela capacidade de manter emoções positivas mesmo nos contextos mais difíceis.

A Intuição social, que caracteriza a forma como se identifica com maior ou menor dificuldade os sinais sociais daqueles com que se relaciona.

O autoconhecimento, permitindo a identificação das suas próprias reações emocionais e sentimentos.

A sensibilidade ao contexto e a forma como regula as suas reações emocionais em diferentes contextos.

Atenção e foco nas tarefas mantendo a concentração e o foco mesmo sob pressão.

As equipas requerem um clima emocional positivo e esse deve ser promovido por quem as lidera, identificando e ajudando a criar sensibilidade com as emoções individuais, integrando-as na dinâmica coletiva. Deve igualmente criar regras que permitam capitalizar as emoções positivas para o contexto específico em que a equipa se insere.

Quando existem reações individuais negativas, as mesmas têm tendência a propagar-se no grupo por afetação das relações interpessoais (Araújo, 2016).

Para Sousa (2018), a homeostasia do grupo requer a intervenção permanente do treinador e as incidências do treino ultrapassam largamente a intervenção sobre aspetos técnicos e táticos, sendo fundamental gerir, reajustar e adaptar os recursos associados ao treino.

A proficiência do treinador exige o domínio dos fundamentos do desporto, técnico pedagógicos, sociais e culturais (Araújo, & Guia, 2014).

O significado de um acontecimento perante uma elevada carga emocional pode ser impactante, mas cabe ao treinador abstrair-se do contexto e analisar de forma racional esse mesmo acontecimento e a sua importância para o resolver de forma a não provocar fratura no grupo (Sousa, 2018).

O treinador coabita num contexto de equipas de trabalho instáveis. A indefinição entre a realidade e as expectativas, a dificuldade no controlo das dimensões que definem o rendimento, a falta de tempo e os problemas associados à gestão da imagem. Tem de estabelecer inúmeras relações interpessoais, transmitir informação e tomar decisões. A atividade do treinador está enquadrada num ciclo onde se integram o diagnóstico, o planeamento, a prescrição, a intervenção e o seu suporte e avaliação.

A tomada de decisão está relacionada diretamente à utilização da informação do ambiente para determinar uma resposta. É um processo de seleção de uma ação eficaz de acordo com as circunstâncias correntes, o contexto e as experiências passadas (Araújo, & Guia, 2014).

Pinheiro (2017) propõe o Método de Avaliação do Treinador e do Exercício – MATE que tem como finalidade avaliar o comportamento do treinador em diferentes âmbitos de intervenção. A avaliação do treinador deverá estar a cargo de um elemento com experiência do contexto de treino desportivo, porque não se preconiza a avaliação apenas de liderança e comunicação, mas de elementos de cariz técnico que não podem ser avaliados por alguém que não os domine. Recomenda-se fortemente a avaliação realizada por um treinador experimentado, que já tenha finalizado a carreira e que em decorrência da múltipla experiência prática que vivenciou, tenha desenvolvido competências de supervisão da formação de outros treinadores.

# Descrição de contexto

## Enquadramento histórico



Figura 1- Símbolo CAC

O Clube Atlético e Cultural, conhecido como CAC da Pontinha, foi fundado em 1974 e ganhou a sua notoriedade enquanto clube de excelência na formação de futebol, tendo formado centenas de jogadores que vieram a ser profissionais e até internacionais por Portugal. Os mais conhecidos são Beto Severo, Miguel Veloso e Ruben Amorim.

O primeiro campo do CAC foi na Paiã, junto à Junta de Freguesia da Pontinha, um campo que pela sua proximidade à freguesia “catalogou” o CAC, como CAC da Pontinha, nome que ainda hoje é utilizado pela maioria das pessoas. O clube ganhou popularidade e com isso foi aumentando o número de jogadores e de equipas, o que levou à necessidade de um novo espaço, desta vez oferecido pela freguesia de Carnide, no Bairro Padre Cruz. Foi já nas novas instalações que o CAC iniciou aquele que é ainda aos dias de hoje, um dos torneios internacionais de futebol infantil mais conhecidos internacionalmente, o Torneio Internacional da Pontinha, que conta anualmente com a participação dos 3 grandes do futebol português (Sporting CP, SL Benfica e FC Porto) e que conta igualmente com a presença de grandes clubes europeus e internacionais ao longo da sua história, como, Real Madrid, Atlético de Madrid, Barcelona, Ajax, PSG, Manchester City, Chelsea, Inter de Milão, Lyon, Club Brugge, entre outros. Este ano de 2022 foi o ano do retorno do torneio, após 2 anos de interregno devido à COVID-19, na sua 39ª edição.

## Torneio Internacional de Futebol Infantil



Figura 2- Banner Torneio Internacional

O Torneio Internacional é organizado pelo Clube Atlético e Cultural, tendo este ano realizado a sua 39ª edição. Um torneio reconhecido pela FPF e pela FIFA, que contou com a participação de jogadores que viriam a ser consagrados no mundo do futebol, entre eles, Cristiano Ronaldo, Rui Costa, Simão Sabrosa, Quaresma, Jorge Andrade, Renato Sanches, Maniche, Beto, Ricardo Costa, Bernardo Silva, Luis Lourenço, Dany, Rui Patrício, Ruben Neves, Gonçalo Guedes, Ruben Amorim, entre muitos outros.

Todos os anos é convidado um patrono para o torneio e também aqui já alguns ilustres do desporto assumiram este papel, como Eusébio, Carlos Queiroz, Ximenes Belo, João Havelange, José Mourinho, Luis Figo, Aurélio Pereira, Cristiano Ronaldo, Paulo Futre, Jorge Jesus, entre outros.

O Patrono escolhido para o ano de 2022 e para a 39ª edição foi o ex internacional português e jogador de Benfica e Sporting, João Pereira, atualmente a exercer funções de treinador-adjunto na equipa de sub 23 do Sporting Clube de Portugal. O arbitro homenageado nesta edição foi o Nuno Almeida.

Ao longo das muitas edições já realizadas, passaram pelo torneio equipas de destaque no panorama nacional e internacional, entre estas equipas, o Benfica, Sporting, Porto, Real Madrid, Barcelona, Atlético de Madrid, Sevilha, Ajax, PSV, Lyon, Dínamo de Moscovo, Sparta de Praga e muitos outros.

Para a edição nº39, participaram as seguintes equipas:



Figura 3- Equipas Participantes no Torneio Internacional

Portugal – CAC, Sporting, Benfica, Porto e Braga

Espanha – Levante

Dinamarca – Midtjylland

França – Grigny Football

GRUPO A					GRUPO B				
Equipa 1 – FC Midtjylland					Equipa 5 – SC Braga				
Equipa 2 – US Grigny Football					Equipa 6 – Levante UD				
Equipa 3 – FC Porto					Equipa 7 – SL Benfica				
Equipa 4 – Sporting CP					Equipa 8 – CA Cultural				

**Quinta, 14 Abril, 2022**

- Chegada Equipas
- 18h: Jogo das Estrelas
- 19h: Apresentação Equipas/Desfile

**Sexta, 15 Abril 2022**

Manhã					Tarde						
JOGO	HORA	EQUIPAS				JOGO	HORA	EQUIPAS			
1	09:00	1	FC Midtjylland	2	US Grigny	5	15:00	1	FC Midtjylland	3	FC Porto
2	10:00	3	FC Porto	4	Sporting CP	6	16:00	4	Sporting CP	2	US Grigny
3	11:00	5	SC Braga	6	Levante UD	7	17:00	5	SC Braga	7	SL Benfica
4	12:00	7	SL Benfica	8	CA Cultural	8	18:00	6	Levante UD	8	CA Cultural

**Sábado, 16 Abril 2022**

Manhã					Tarde						
JOGO	HORA	EQUIPAS				JOGO	HORA	EQUIPAS			
8	09:00	1	FC Midtjylland	4	Sporting CP	13	16:00	3º Grupo A	4º Grupo B		
10	10:00	2	US Grigny	3	FC Porto	14	17:00	3º Grupo B	4º Grupo A		
11	11:00	5	SC Braga	8	CA Cultural	15	18:00	1º Grupo A	2º Grupo B		
12	12:00	6	Levante UD	7	SL Benfica	16	19:00	1º Grupo B	2º Grupo A		

**Domingo, 17 Abril 2020**

HORAS	JOGO
09:30	Jogo 7º/8º: Derrotado Jogo 13 vs Derrotado Jogo 14
11:00	Jogo 5º/6º: Vencedor Jogo 13 vs Vencedor Jogo 14
15:00	Jogo 3º/4º: Derrotado Jogo 15 vs Derrotado Jogo 16
16:30	Jogo 1º/2º: Vencedor Jogo 15 vs Vencedor Jogo 16

Figura 4- Calendário do Torneio Internacional

O grupo sorteado para o CAC incluiu as equipas do Benfica, Levante e Braga.



Figura 5- Vencedor do Torneio Internacional e Classificação do CAC

## **Caracterização Geral**

O clube foca-se essencialmente no futebol, mas conta igualmente com uma equipa de Goalball.

A divisão dos escalões está feita da seguinte forma:

Escolas (atletas sem competição)

Benjamins B (sub-10) e Benjamins A (sub-11) – Futebol de 7

Infantis B (sub-12) – Futebol de 9

Infantis A (sub-13), Iniciados B (sub-14), Iniciados A (sub-15), Juvenis B (sub-16), Juvenis A (sub-17), Juniores (sub-18), Seniores Masculinos e Seniores Femininas – Futebol de 11

## **Recursos Estruturais**

O clube abandonou as suas instalações no Bairro Padre Cruz em 2018, com a promessa da construção de um novo recinto. Temporariamente ocupa o espaço da Academia do Jogador em Odivelas, utilizando os dois campos sintéticos disponíveis.

O clube dispõe de rouparia, fisioterapia, secretaria, 4 balneários para atletas e dois balneários para árbitros ou treinadores. Tem igualmente um armazém para arrumação do material.

Cada equipa tem à sua disposição 12 bolas, marcadores, cones, varas, arcos, escadas de coordenação, bolas medicinais, coletes, balizas pequenas, de futebol 7 e de futebol 11.

Para os jogos são fornecidas águas e alimentação pós jogo.

## **Recursos Humanos**

O departamento de formação tem um coordenador técnico. Há igualmente uma escola de gr's que trabalha em conjunto com todos os escalões, permitindo treino específico e individualizado. A presença de fisioterapeuta nos treinos e nos jogos em casa é garantida.

No escalão de Infantis A a equipa técnica é constituída por:

Treinador Principal – Bruno Silva

Treinador-Adjunto – Hilário Nogueira

Treinador-Adjunto – Rui Pedro

Treinador Estagiário – Francisco Copeto

## **Enquadramento competitivo**

A equipa de Infantis A disputa o campeonato distrital C1 2ª divisão em futebol de 11. A opção por este patamar para atletas de 2008, apesar da equipa ser constituída apenas por atletas de 2009, está relacionado com o facto de ser o escalão que participa no Torneio Internacional da Pontinha e o mesmo realizar-se em futebol de 11. Independentemente dos níveis qualitativos do grupo, este escalão irá sempre disputar o campeonato de futebol 11 de forma a permitir a aquisição de conhecimento do jogo para o torneio que se realiza na Páscoa.

Sendo um escalão de formação base e que impacta uma idade muito jovem, tomei a decisão em conjunto com a direção de não dispensar nenhum atleta, como tal o plantel é composto por 36 atletas, sendo 5 deles gr's e 30 jogadores de campo.

Para permitir o acesso à competição a todos eles, foi definido que se iria inscrever o escalão, igualmente no campeonato da AFL (Associação de Futebol de Lisboa) de futebol de 7, havendo uma distribuição do grupo pelas duas competições ao fim de semana, ficando a equipa de futebol 7 a cargo do treinador estagiário Francisco Copeto.

A equipa de futebol 11 disputa a serie 3 do campeonato da 2ª divisão de sub14 com os seguintes adversários:



*Figura 6 - Adversários da 1ª Fase do Campeonato Distrital C1 2ª divisão*

Sacavenense, Santa Maria, Atlético, Belenenses, Oriental, EF Belém, Colégio Pedro Arrupe, Unidos e Santa Iria.

# Avaliação Individual dos Jogadores

A avaliação individual dos atletas foi feita através da observação direta e sistemática do comportamento dos mesmos em treino e competição por parte do treinador (Paula Brito, 1998)

## Jogador 1 – GR

**Aspetos Técnicos:** Boa capacidade reativa na baliza, mas dificuldades acentuadas no jogo de pés. Incapacidade de bater bolas longas a partir do solo.

**Aspetos Táticos:** Boa colocação entre os postes e boa capacidade de encurtamento na saída em situações de 1x1. Alguma dificuldade na perceção espaço temporal refletida na necessidade de intervenção a bolas altas.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador com maturação física elevada para a sua faixa etária. Bom desenvolvimento muscular geral. Défice coordenativo ao nível dos membros inferiores.

**Aspetos Psicológicos:** Atleta autodeterminado e concentrado. Reservado nos relacionamentos interpessoais. Tolerante ao erro. Introverso e tendencialmente ansioso.

## Jogador 2 – GR

**Aspetos Técnicos:** Boa capacidade reativa e de ataque à bola pelo solo. Dificuldades a jogar com os pés a partir do solo.

**Aspetos Táticos:** Boa colocação na baliza, mas dificuldades claras no controlo da profundidade.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Atleta com obesidade infantil e baixa estatura.

**Aspetos Psicológicos:** Atleta focado e empenhado nas tarefas de treino. Tem dificuldades no controlo de ansiedade, baixa autoconfiança e baixa tolerância ao erro, alegando lesões frequentemente quando sofre golos.

### Jogador 3 – GR

**Aspetos Técnicos:** Excelente capacidade reativa e de ataque à bola pelo solo e no jogo aéreo.

**Aspetos Táticos:** Boa colocação na baliza, bom controlo de profundidade e alguma dificuldade em jogar com os pés.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Atleta com boa maturação física e elevada envergadura muscular esquelética.

**Aspetos Psicológicos:** Autodeterminado e concentrado. Destemido e tendencialmente introvertido.

### Jogador 4 – GR

**Aspetos Técnicos:** Boa capacidade reativa e razoável qualidade com os pés.

**Aspetos Táticos:** Boa colocação geral na baliza, mas dificuldade no encurtamento em lances de 1x1 e no controlo da profundidade.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Boa estatura e elasticidade.

**Aspetos Psicológicos:** Autodeterminado e concentrado. Pouco ambicioso.

### Jogador 5 – GR

**Aspetos Técnicos:** Muita dificuldade nos gestos técnicos específicos de gr com os membros superiores. Incapacidade de jogar com os pés.

**Aspetos Táticos:** Dificuldade em jogar fora da baliza no ataque à profundidade, mesmo em zonas de intervenção com as mãos. Incapacidade nas bolas aéreas.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Estatura muito baixa e peso excessivo. Pouca agilidade e amplitude de movimentos.

**Aspetos Psicológicos:** Muito educado e disciplinado. Afável e introvertido.

## Jogador 6 – DC/DE

**Aspetos Técnicos:** Boa capacidade no jogo aéreo e no desarme. Dificuldades na condução de bola e nos gestos técnicos do passe e receção.

**Aspetos Táticos:** Bom posicionamento defensivo e boa capacidade de efetuar coberturas defensivas. Dificuldade na primeira fase de construção.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador com desenvolvimento muscular esquelético acima da média para a sua idade. Boa capacidade aeróbia e capacidade de choque.

**Aspetos Psicológicos:** Focado, ambicioso e disponível. Atleta solidário, inteligente e autodeterminado.

## Jogador 7 – DC

**Aspetos Técnicos:** Elevado repertório motor técnico. Excelente capacidade de condução e drible. Muito bom nos gestos técnicos do passe e da receção. Aborda bem as bolas aéreas apesar de não ser o seu ponto forte. Forte no desarme e na antecipação.

**Aspetos Táticos:** Excelente sentido posicional individual e coletivo. Forte nas compensações defensivas e na ocupação do espaço. O Martim apresenta capacidade acima da média para sair em transição com a bola controlada. Excelente capacidade de leitura e tomada de decisão em jogo.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Forte, intenso, inteligente, coordenado, rápido e com grande capacidade aeróbia.

**Aspetos Psicológicos:** Autodeterminado, focado, confiante e solidário. Tende a perder a confiança com fatores externos (pressão dos pares).

## Jogador 8 – DC\MdC

**Aspetos Técnicos:** Boa capacidade de desarme e antecipação. Boa capacidade de transportar a bola. Dificuldades no jogo aéreo.

**Aspetos Táticos:** Boa leitura e interpretação do jogo. Bom sentido posicional individual e coletivo.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Bom desenvolvimento muscular esquelético. Ágil e rápido na execução com bola. Alguma fragilidade nos confrontos físicos pela forma como aplica a sua força.

**Aspetos Psicológicos:** Pouco confiante e inseguro. Solidário, disciplinado e autocontrolado.

## Jogador 9 – DC\MdC

**Aspetos Técnicos:** Forte no jogo aéreo e no desarme. Boa meia distância e capacidade de passar a bola em profundidade.

**Aspetos Táticos:** Bom sentido posicional e capacidade de ler e interpretar o jogo. Forte na marcação individual e na ocupação de espaço.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Boa maturação física para a sua idade. Atleta forte e rápido.

**Aspetos Psicológicos:** Confiante nas suas ações e autodeterminado. Focado e disciplinado.

## Jogador 10 – DC

**Aspetos Técnicos:** Boa capacidade de desarme e antecipação. Dificuldades técnicas no passe, recepção e condução de bola.

**Aspetos Táticos:** Bom posicionamento defensivo individual e coletivo. Boa capacidade de antecipação e de dar cobertura defensiva.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Algum déficit muscular e articular. Tem lesões frequentes ao nível do joelho por condições de crescimento. Boa capacidade aeróbia e velocidade aceitável.

**Aspetos Psicológicos:** Tendencialmente é distraído e pouco focado. Necessita de estímulo e feedback constantes.

## Jogador 11 – LD\MD

**Aspetos Técnicos:** Boa capacidade técnica individual geral. Forte no drible e no desarme.

**Aspetos Táticos:** Bom posicionamento tático geral a jogar nos corredores laterais. Boa compensação defensiva e cobertura ofensiva.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Atleta de muito baixa estatura e peso. Pouco maturado, é um dos atletas mais baixos do grupo com 1.42mts. Excelente capacidade aeróbia e resistência ao choque, mesmo com a sua fisionomia débil.

**Aspetos Psicológicos:** Concentrado, empenhado e focado. Automotivado, disciplinado e solidário.

## Jogador 12 – LD\MD

**Aspetos Técnicos:** Atleta desenvolvido tecnicamente com boa capacidade de passe, recepção e remate.

**Aspetos Táticos:** Dificuldade na compreensão do jogo e do posicionamento. Tendencialmente desposiciona-se na marcação seja zonal ou ao homem. Boa capacidade de jogar na profundidade em passes de ruptura.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Boa maturação física geral. Rápido, ágil e coordenado. Boa capacidade aeróbia e resistência muscular.

**Aspetos Psicológicos:** Distraído, pouco focado e excessivamente desfocado. Em jogo é pouco confiante e tende a defender-se não assumindo riscos, ao contrário do que faz no treino, onde é dos jogadores mais criativos.

## Jogador 13 – LE\ME

**Aspetos Técnicos:** Boa condução de bola e capacidade de passe curto e drible. Dificuldade no jogo aéreo.

**Aspetos Táticos:** Posiciona-se bem individualmente e coletivamente nos momentos ofensivos e defensivos. Boa capacidade de leitura e decisão em jogo. Forte na marcação e na antecipação.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador pouco maturado e de baixa estatura. Boa capacidade de choque apesar do seu tamanho. Baixa amplitude de movimento na corrida.

**Aspetos Psicológicos:** Resiliente, focado, determinado e solidário. Lida com frustração elevada a disputas corpo a corpo mais maldosas ficando frequentemente a chorar quando tal acontece.

## Jogador 14 – LE\ME

**Aspetos Técnicos:** Dificuldade ao nível dos gestos técnicos do passe e da receção. Incapacidade para jogar de cabeça.

**Aspetos Táticos:** Tem alguma dificuldade em perceber o posicionamento que deve adotar perante as variabilidades do jogo, desposiciona a zona ou jogador de marcação de forma frequente.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador pouco maturado e de baixa estatura. Bons níveis de capacidade aeróbia. Muita dificuldade em colocar força no passe e no remate em função do pouco desenvolvimento muscular geral. Baixa amplitude de movimento na corrida.

**Aspetos Psicológicos:** Muito distraído e pouco focado nas tarefas de treino. Em jogo revela elevada capacidade de sacrifício e bom rendimento máximo sob pressão.

## Jogador 15 – LD\MD\ME

**Aspetos Técnicos:** Boa técnica individual nos gestos técnicos do passe, receção e condução de bola.

**Aspetos Táticos:** Bom sentido posicional nas diferentes posições pelo corredor lateral. Tem capacidade cognitiva e técnica para jogar no corredor central, mas não o faz por incapacidade física.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador pouco maturado e de baixa estatura. Muita dificuldade em colocar força no passe e no remate em função do pouco desenvolvimento muscular geral. Baixa amplitude de movimento na corrida.

**Aspetos Psicológicos:** Focado, comprometido e automotivado. Introverso e pouco confiante. Muito educado e correto.

## Jogador 16 – LE\ME

**Aspetos Técnicos:** Muita dificuldade nos gestos técnicos do passe e da recepção. Remata com alguma proficiência, mas com pouca força.

**Aspetos Táticos:** Dificuldades na compreensão do jogo e dos seus momentos. Desposiciona frequentemente a sua zona ou jogador de marcação. Incapacidade de pressionar o portador da bola.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador pouco maturado e de baixa estatura. Muita dificuldade em colocar força no passe e no remate em função do pouco desenvolvimento muscular geral. Baixa amplitude de movimento na corrida.

**Aspetos Psicológicos:** Comprometido, disciplinado e tendencialmente introvertido.

## Jogador 17 – LD\MD

**Aspetos Técnicos:** Muita dificuldade nos gestos técnicos do passe e da recepção. Incapacidade para rematar com proficiência.

**Aspetos Táticos:** Muita dificuldade na compreensão do jogo e do posicionamento a adotar com e sem bola.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador pouco maturado e de baixa estatura. Muita dificuldade em colocar força no passe e no remate em função do pouco desenvolvimento muscular geral. Baixa amplitude de movimento na corrida. Incapacidade total de choque.

**Aspetos Psicológicos:** Disciplinado, tendencialmente introvertido e pouco motivado.

## Jogador 18 – LE\ME

**Aspetos Técnicos:** Alguma qualidade no passe e na recepção. Dificuldade na condução de bola. Boa capacidade de remate.

**Aspetos Táticos:** Ocupa bem o espaço e sabe entender os momentos do jogo. Forte no desarme.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador de baixa estatura e com baixa amplitude de movimento na corrida. Pouca mobilidade articular.

**Aspetos Psicológicos:** Autoconfiante, tendencialmente introvertido e disciplinado.

## Jogador 19 – LD\MD

**Aspetos Técnicos:** Boa qualidade no passe e na receção.

**Aspetos Táticos:** Alguma noção posicional e dos momentos do jogo. Forte no desarme, mas com grande dificuldade em dar coberturas defensivas.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador de baixa estatura e com baixa amplitude de movimento na corrida. Pouca capacidade de choque.

**Aspetos Psicológicos:** Autoconfiante, tendencialmente introvertido e disciplinado.

## Jogador 20 – MDc\MoC\PL

**Aspetos Técnicos:** Alguma dificuldade na coordenação geral e na condução de bola. Boa capacidade de remate.

**Aspetos Táticos:** Consegue desempenhar com eficácia várias posições no corredor central em função da sua envergadura física. Forte no jogo aéreo ofensivo e defensivo.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador altamente maturado para a sua idade, com 1,80mts. Algum peso excessivo e pouca resistência aeróbia. Elevada capacidade de choque.

**Aspetos Psicológicos:** Autoconfiante, disciplinado, autocontrolado.

## Jogador 21 – MDc

**Aspetos Técnicos:** Jogador pouco coordenado e com debilidades técnicas na condução. Boa perceção espaço temporal que permite abordagem de sucesso no jogo aéreo. Muito forte nos desarmes apesar de alguma dificuldade no processo de contenção defensiva.

**Aspetos Táticos:** Boa ocupação de espaço e capacidade de pressionar. Revela dificuldade nas coberturas defensivas. Pode igualmente jogar a central com bons níveis qualitativos gerais.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Forte nos duelos físicos, constituição muscular esquelética equilibrada e boa capacidade aeróbia.

**Aspetos Psicológicos:** Tendencialmente introvertido, equilibrado, disciplinado e autocontrolado.

### Jogador 22 – MDc\MC

**Aspetos Técnicos:** Algumas dificuldades no gesto técnico da recepção. Boa qualidade de passe e de condução de bola.

**Aspetos Táticos:** Ocupação eficaz dos espaços e capacidade de construção aceitável.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Forte nos duelos físicos, constituição muscular esquelética equilibrada. Pouca capacidade aeróbia.

**Aspetos Psicológicos:** Voluntarioso, interessado, disciplinado e autocontrolado.

### Jogador 23 – MC

**Aspetos Técnicos:** Boa qualidade de passe e recepção. Dificuldades no jogo aéreo.

**Aspetos Táticos:** Dificuldade nas coberturas ofensivas e defensivas. Não consegue efetuar marcação individual eficazmente.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador de baixa estatura e com peso excessivo. Baixa amplitude de movimentos e pouca agilidade.

**Aspetos Psicológicos:** Reservado, com baixa autoestima. Autocontrolado e disciplinado.

### Jogador 24 – MC\MO

**Aspetos Técnicos:** Dificuldades gerais no passe, na recepção e no remate.

**Aspetos Táticos:** Jogador muito voluntarioso, o que disfarça a falta de conhecimento posicional e dificuldade em integrar uma posição equilibrada no conceito coletivo. Forte nos desarmes e nos momentos de pressão.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador com pouca força muscular nos membros inferiores, o que dificulta os gestos técnicos mais balísticos de passe e remate. Boa capacidade aeróbia.

**Aspetos Psicológicos:** Cordial, disciplinado e autocontrolado.

## Jogador 25 – MC

**Aspetos Técnicos:** Excelente capacidade técnica no passe, recepção, remate e drible.

**Aspetos Táticos:** Inteligente, com boa percepção do jogo e dos seus momentos. Dificuldade na mobilidade em jogo.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador com algum peso excessivo, baixa amplitude de movimento e pouco veloz. Capacidade aeróbia reduzida.

**Aspetos Psicológicos:** Baixa autoconfiança, tendencialmente introvertido, disciplinado, cordial e autocontrolado.

## Jogador 26 – MC\MO

**Aspetos Técnicos:** Boa capacidade técnica no passe, recepção e drible. Dificuldade no jogo aéreo.

**Aspetos Táticos:** Muito inteligente e com vasto conhecimento do jogo. Posiciona-se adequadamente nos momentos defensivos e ofensivos, oferecendo equilíbrio posicional constante.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Muito pouco maturado e com reduzido desenvolvimento muscular. Amplitude de movimentos muito curta e incapacidade de projetar a bola com força, seja no passe ou no remate.

**Aspetos Psicológicos:** Afável, extrovertido, inteligente, curioso, disciplinado e autocontrolado.

### Jogador 27 – MC\MO

**Aspetos Técnicos:** Jogador diferenciado no drible, condução de bola e recepção. Boa qualidade de passe e de remate.

**Aspetos Táticos:** Voluntarioso e com boa capacidade de se posicionar corretamente ofensivamente e defensivamente. Boa capacidade de decidir movimentos de rutura e no ataque à profundidade. Equilibra a equipa defensivamente sem bola.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Rápido, ágil e com excelente capacidade aeróbia.

**Aspetos Psicológicos:** Interessado, focado, automotivado e afável. Em momentos competitivos tem tendência a ser pouco autocontrolado na abordagem com os árbitros.

### Jogador 28 – LD\ME\MD

**Aspetos Técnicos:** Boa capacidade de recepção e passe. Razoável no remate e no jogo aéreo.

**Aspetos Táticos:** Bom posicionamento no momento ofensivo, mas dificuldades em perceber o posicionamento defensivo, nomeadamente identificar as referências de marcação.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Rápido e ágil, mas com pouca capacidade aeróbia.

**Aspetos Psicológicos:** Afável, autocontrolado e automotivado.

### Jogador 29 – MD

**Aspetos Técnicos:** Muita dificuldade nos gestos técnicos do passe, recepção e drible. Transporta a bola de forma razoável.

**Aspetos Táticos:** Ausência quase total de perceção do jogo e do posicionamento.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Rápido e com boa constituição muscular esquelética. Baixa capacidade aeróbia e coordenativa.

**Aspetos Psicológicos:** Extrovertido com os colegas, mas reservado com os treinadores. Distraído e pouco focado.

### Jogador 30 – MD

**Aspetos Técnicos:** Boa qualidade técnica no passe e receção. Dificuldade no jogo aéreo e na condução de bola.

**Aspetos Táticos:** Boas noções do jogo e da ocupação de espaço com e sem bola.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador com baixa estatura e peso excessivo. Baixa amplitude de movimentos e pouca capacidade de choque.

**Aspetos Psicológicos:** Disciplinado, focado e autocontrolado. Pouco confiante.

### Jogador 31 – MD\ME\*

**Aspetos Técnicos:** Excelente qualidade de passe, receção, drible e condução de bola

**Aspetos Táticos:** Pouco conhecimento do jogo, no entanto apresenta grande disponibilidade defensiva sem bola e cria desequilíbrio com bola naturalmente.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Baixa estatura e baixo desenvolvimento muscular, ainda assim tem elevada capacidade aeróbia e velocidade.

**Aspetos Psicológicos:** Extrovertido, automotivado, autocontrolado, disciplinado e afável.

\* Não está inscrito por ser estrangeiro, no entanto marca presença assiduamente nos treinos.

### Jogador 32 – PL

**Aspetos Técnicos:** Incapacidade geral nos gestos técnicos de passe, receção, remate, condução de bola e na técnica de corrida.

**Aspetos Táticos:** Limita-se a jogar na posição de ponta de lança sendo incapaz de defender ou pressionar. Na abordagem ofensiva procura espaço para finalizar junto à baliza.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador muito maturado fisicamente, mas sem qualquer coordenação motora.

**Aspetos Psicológicos:** Distraído, pouco focado e pouco motivado. Aparenta praticar a modalidade apenas por pressão paternal.

### Jogador 33 – PL

**Aspetos Técnicos:** Boa condução de bola. Razoável no passe e na receção. Incapacidade no jogo aéreo e em finalizar de meia distância.

**Aspetos Táticos:** Joga bem de costas para a baliza, oferecendo apoios frontais frequentes principalmente no futebol de 7.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Baixa estatura e pouca capacidade aeróbia.

**Aspetos Psicológicos:** Impaciente, disciplinado, automotivado.

### Jogador 34 – PL

**Aspetos Técnicos:** Dificuldades gerais no passe, receção e condução de bola. Ausência de técnica de corrida e elevada descoordenação motora.

**Aspetos Táticos:** Dificuldade em perceber o jogo e os seus momentos. Pouca capacidade posicional com e sem bola.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Jogador maturado para a sua idade e com boa constituição muscular esquelética. Pouca capacidade aeróbia.

**Aspetos Psicológicos:** Extrovertido, distraído e pouco focado. Lida mal com a frustração e o erro apesar de os viver de forma constante.

### Jogador 35 – PL

**Aspetos Técnicos:** Boa qualidade na receção e condução de bola. Razoável no passe e na finalização.

**Aspetos Táticos:** Dificuldades no processo defensivo a nível de coberturas e posicionamento. Forte na primeira linha de pressão e nas desmarcações em movimentos de rutura.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Rápido e com boa capacidade aeróbia.

**Aspetos Psicológicos:** Afável, focado e comprometido.

## Jogador 36 – PL









**Aspetos Técnicos:** Muito bom na condução de bola em velocidade. Boa qualidade de passe e receção. Dificuldades no jogo aéreo.

**Aspetos Táticos:** Facilidade em jogar como único avançado com mobilidade e capacidade de dividir bolas principalmente pelo chão. Muito rápido no ataque à profundidade.

**Aspetos Físicos\Fisiológicos:** Capacidades físicas acima da média para a sua idade na força geral, velocidade e potencia.

**Aspetos Psicológicos:** Excessivamente confiante, pouco tolerante à frustração e às falhas. Desfocado, educado, automotivado e comprometido.

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

Pontos Fortes		Pontos Fracos	
	Grupo disciplinado e com boa conduta		Debilidades técnicas gerais
	Ausência de experiência anterior em Fut11		Ausência de trabalho de base sustentado
	Disponibilidade para a aprendizagem		Grupo excessivamente heterogéneo
	Jogadores com elevado compromisso		Dificuldade em ter bola

# Avaliação geral de cada microciclo da pré-época

## Período Preparatório

### Microciclo nº 1

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
FOLGA	FOLGA	FOLGA	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA

30/08/21 - 05/09/21

**Objetivos Gerais:** Readaptação à prática desportiva

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

Iniciámos o período preparatório já tarde devido à ausência de muitos atletas que se encontravam de férias. Tendo em conta a dificuldade de ter o grupo todo reunido a principal incidência dos treinos centrou-se na readaptação à prática desportiva regular e a exercícios focados nos gestos técnicos base de passe, recepção e condução de bola.

Para aquecimento foram introduzidos vários exercícios lúdicos de forma a entender as dinâmicas grupais e fomentar a coesão entre os jogadores.

#### **Análise:**

Primeiro microciclo com elevada participação de todos os atletas e com um bom ambiente interpessoal entre atletas e atletas e treinadores. Optei por não começar a trabalhar conteúdos táticos mais específicos de forma a introduzir esses conteúdos quando todo o grupo, ou a sua larga maioria estivesse disponível. Perante o enquadramento específico vivido e o facto de os jogadores nunca terem tido qualquer contacto com o futebol de 11, optei por não realizar jogo treino na primeira semana de trabalho.

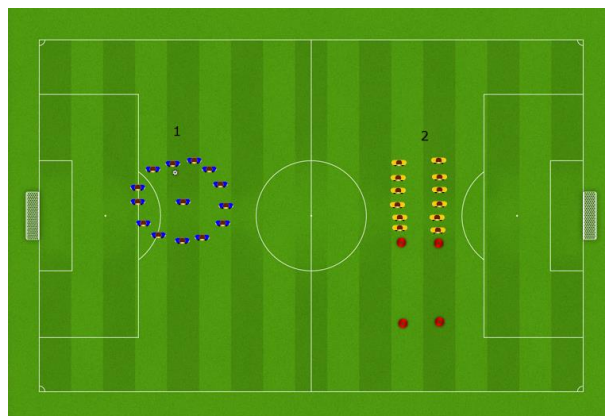


Figura 7 - Aquecimento Lúdico

## Microciclo nº 2

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	FOLGA	FOLGA

06/09/21 - 12/09/21

**Objetivos Gerais:** Readaptação à prática desportiva, Introdução dos princípios específicos defensivos

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

Segunda semana de trino já com praticamente todos os jogadores, no entanto com muitos novos atletas a surgirem para captações e que iam alargando o número de atletas. Foco no trabalho de carga progressiva, trabalho nos estabilizadores e introdução dos princípios defensivos com exercícios a promover aproximação, contenção, desarme e cobertura defensiva. Foram igualmente trabalhadas as basculações defensivas e a formação de triângulos defensivos. Explicados igualmente os princípios posicionais para o primeiro sistema tático a implementar, o 3x5x2

### Análise:

Foi dado pouco foco ao trabalho físico característico dos períodos preparatórios e foi dado destaque ao trabalho tático de forma a dotar a equipa de capacidade coletiva de organização no espaço. De forma a facilitar a assimilação do processo defensivo e do equilíbrio necessário do mesmo, optei por implementar como primeiro sistema tático o 3x5x2, por se caracterizar como um sistema com elevado número de jogadores no

momento defensivo e de mais fácil correção e assimilação das coberturas defensivas. Os jogadores conseguiram rapidamente perceber os princípios bases da organização defensiva e aplicá-lo em jogos semiformais.

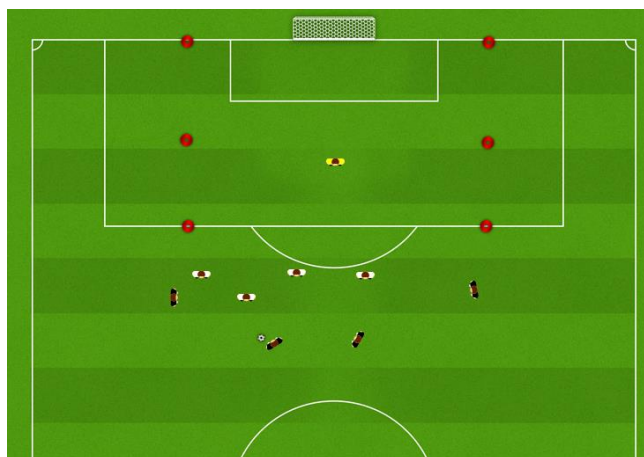


Figura 8 - Exercício de Basculação Defensiva

### Microciclo nº 3

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

13/09/21 - 19/09/21

**Objetivos Gerais:** Princípios gerais defensivos e implementação do sistema tático 3x5x2

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força

Semana preparada para permitir organização no espaço para o primeiro jogo de preparação. Mais uma vez foi dado pouco foco ao trabalho físico específico e foi feita uma integração do mesmo no trabalho tático, ainda que com volume e carga reduzida em função das várias paragens e correções que levaram a elevados tempos de recuperação.

#### Análise:

Boa assimilação dos princípios defensivos, mas natural dificuldade no desdobramento ofensivo, não só pela baixa amplitude de movimentos da maioria dos atletas, ainda muito

pequenos para o futebol de 11, mas igualmente pelo facto do foco estar no processo defensivo e os jogadores assimilarem esse objetivo principal com elevado compromisso.



Figura 9 - Exercício de 3x1 e 5x3 com transição

## JOGO TREINO

Despertar – 3 CAC-2

Resultado ao intervalo – 0-1

Primeiro jogo de futebol 11 deste grupo de jogadores. Primeira parte com organização defensiva muito bem assimilada, o que dificultou a tarefa da equipa adversaria que não conseguia criar perigo. Num lance de transição após pressão efetiva sobre o portador da bola no corredor central chegámos à vantagem, resultado que se manteria até ao intervalo. Na segunda parte e com as elevadas temperaturas que se faziam sentir, os jogadores foram quebrando fisicamente e com o cansaço começaram a surgir os erros que permitiram ao adversário virar o resultado para 2-1. Na sequência de um canto chegámos à igualdade com um golo de cabeça do atleta mais alto da equipa e em campo, Filipe. Já perto do final e também na sequência de um canto sofreríamos o golo da derrota. Jogo bem conseguido na primeira parte do ponto de vista da organização defensiva. Debilidades evidentes do ponto de vista técnico na maioria dos jogadores que fazem antever dificuldade ao longo da época no processo ofensivo e na capacidade de ter bola com um mínimo de qualidade. O momento da receção é demasiado difícil para muitos dos jogadores e compromete a sua ação no jogo com bola.

## Microciclo nº 4

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

20/09/21 - 26/09/21

**Objetivos Gerais:** Princípios gerais defensivos e ofensivos e implementação do sistema tático 3x5x2

**Objetivos Específicos:** Passe, Receção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força

Trabalho focado nos gestos técnicos do passe, receção e condução de bola de forma a aumentar a capacidade de execução dos mesmos e os níveis de confiança. Adicionalmente a esse trabalho mais específico e padronizado foram aplicados exercícios que permitam maior capacidade ofensiva para ter mais mobilidade, coberturas efetivas e profundidade na transição rápida.

### Análise:

O grupo teve de começar a ser dividido com o intuito de promover o máximo de homogeneidade entre a heterogeneidade, com exercícios mais focados para o futebol 7 num determinado grupo de jogadores e para o futebol 11 noutro grupo. Foi igualmente marcado jogo treino de futebol 7 para o fim de semana a cargo do treinador estagiário Francisco Copeto. O grupo começava a ficar mais definido e dividido em atletas com maior capacidade para o futebol 11 e atletas com necessidade de experienciarem o contexto de futebol 7.



Figura 10 - Exercício de condução e precisão

## JOGO TREINO

CAC- 1 Belas - 5

Resultado ao intervalo – 1-1

Jogo marcado pelo coordenador de formação e contra uma equipa quase exclusivamente com jogadores de 2008, ou seja, em alguns casos com quase dois anos de diferença para os meus atletas. Nesta idade e fase de maturação as diferenças são mais visíveis e ainda antes do jogo começar recebi os primeiros sinais de receio por parte dos jogadores que se sentiram inseguros perante a envergadura física da maioria dos adversários. Tentei tranquilizá-los e explicar que seria um bom teste para o campeonato, onde iríamos defrontar equipas maioritariamente de 2008 e que apenas teríamos de nos ajustar em alguns momentos do jogo, nomeadamente na forma como iríamos abordar os duelos individuais defensivos e de como evitar esses duelos ofensivamente através de maior circulação, maior ataque à profundidade e coberturas mais próximas. O jogo foi tendo algum equilíbrio nos primeiros minutos, mas com o passar do tempo a diferença física sobressaiu e o resultado acabou por ser dilatado.

### Microciclo nº 5

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

27/09/21 - 03/10/21

**Objetivos Gerais:** Princípios gerais defensivos e ofensivos e implementação do sistema tático 3x5x2

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Coordenação; Força

Continuação do trabalho geral a nível de gestos técnicos base e específico do modelo e sistema tático a implementar. Com o aproximar do período competitivo o jogo de sábado ficou marcado apenas entre elementos da equipa de forma a criar um momento competitivo mais versátil com atletas a jogarem de ambos os lados e sem um foco específico no resultado. A organização defensiva foi trabalhada igualmente no sentido de criar a linha de fora de jogo para a primeira jornada do campeonato de forma a não ficarmos sempre “reféns” do nosso meio-campo.

### Análise:

Boa assimilação global do processo defensivo, mas carências evidentes com bola. O trabalho físico mais específico foi igualmente trabalhado de forma a potenciar a força inferior e permitir ganhos físicos para o início da competição.



Figura 11 - Exercício de 1x1 com 4 apoios

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

Pontos Fortes		Pontos Fracos	
	Boa integração com o grupo		Dificuldade na criação dos grupos de treino
	Facilidade na explicação dos exercicios		Incapacidade para corrigir movimentos parasitas
	Facilidade na aplicação dos exercicios		Necessidade de mais trabalho a campo inteiro
	Boa comunicação geral		Pouco tempo para trabalho fisico especifico

# Período Competitivo 1ª Fase

## Microciclo nº 6

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

04/10/21 - 10/10/21

**Objetivos Gerais:** Organização Ofensiva e Defensiva; Técnico-Tático; Finalização

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força; Combinações Ofensivas

Trabalho focado no início da competição. O desconhecimento sobre os adversários e sobre o seu potencial físico não permitiram um trabalho direcionado à competição em si, como tal, o trabalho realizado foi projetar ofensivamente organização e soluções para finalização. O trabalho defensivo começava a ser mais fácil e com bons resultados em treino

### Análise:

Na antecâmara do início da competição o empenho dos jogadores foi máximo com a ansiedade de todos para uma primeira convocatória. O que os jogadores desconheciam era o facto de apenas 17 estarem já inscritos e assim em condições de irem a jogo.

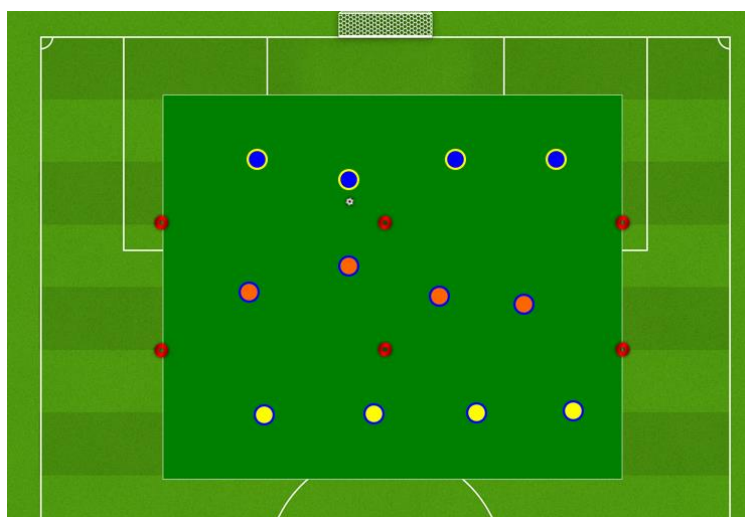


Figura 12- Exercício de 4x4, meio a defender

## 1ª JORNADA

Santa Maria – 7 CAC-1

Resultado ao intervalo: 5-0

Primeiro momento competitivo, caracterizado por níveis elevados de ansiedade, porventura fora da Zona individual de funcionamento ótimo (ZIFO) dos jogadores. Alguns jogadores quase não conseguiam andar no aquecimento e testemunhei inúmeras queixas físicas, todas elas, porventura, de origem psicossomática. Tentei tranquilizar os jogadores e retirar-lhes qualquer tipo de pressão, explicando que estão num escalão 100% formativo e de transição para uma nova realidade. A única exigência era para que se tentassem divertir e relembrar o trabalho que havíamos feito em treinos. A primeira parte caracterizou-se por um momento novo para mim. Pelo facto de termos trabalhado em meio campo durante a semana e termos feito na última unidade de treino um trabalho posicional para o jogo, a linha defensiva subia até ao meio campo quando subíamos com bola mas não baixava no momento de recuperação de bola do adversário, ou seja, a linha mantinha-se no meio campo mesmo quando os médios adversários tinham a bola a 3 ou 4 metros de distância, o que permitiu ao adversário explorar o ataque à profundidade com muito espaço nas costas da nossa defesa marcando 5 golos em situações de superioridade numérica e em transição. Ao intervalo assumi o erro como meu e corriji a forma como a equipa se deveria posicionar defensivamente. Não deixa de ser interessante verificar que esta situação nunca se verificou nos 2 jogos de treino. Na segunda parte a equipa melhorou substancialmente e conseguimos reduzir para 5-1. Poderia ter sido um parcial positivo para nós no segundo tempo, mas com o aproximar dos minutos finais, a incapacidade física começou a dominar os nossos jogadores e o resultado terminou nuns esclarecedores 7-1. Importante realçar a qualidade do adversário em todos os momentos do jogo e com executantes de muita qualidade. Ficou clara a necessidade de melhorar o espaço entre os médios e a linha defensiva, as linhas de pressão e a saída com bola a partir da primeira fase de construção.

Todos os jogadores convocados (17) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 26 minutos (jogo de 80)

## Microciclo nº 7

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

11/10/21 - 17/10/21

**Objetivos Gerais:** Organização Ofensiva e Defensiva; Técnico-Tático; Finalização, Transições Ofensivas

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força; Combinações Ofensivas

Após a primeira jornada do campeonato, ficou evidente a necessidade de apostar no trabalho de transição ofensiva e contra-ataque. A dificuldade revelada em ter bola na primeira fase de construção devido à diferença de maturidade física no escalão e ao próprio déficit técnico dos jogadores teriam obrigatoriamente de nos remeter para uma opção menos bonita no aspeto tático do jogo, mas que requer igualmente estratégia e conhecimento do jogo.

### Análise:

As duas referências ofensivas da equipa, Paulo e Morna, são jogadores velozes e com grande capacidade de ataque à profundidade. Insistir na construção de jogo de pé para pé a partir da primeira fase, rapidamente se revelou de difícil execução perante o enquadramento competitivo em que estamos inseridos. Igualmente importante no trabalho de formação dos atletas é a perceção dos momentos do jogo e a auto análise de competências e capacidade, individual e coletiva. Não devemos ficar presos a uma utopia do jogar em construção progressiva a partir da primeira fase, quando qualitativamente não o conseguimos fazer. É fundamental saber fazê-lo e ter esse reportório de conhecimento, no entanto e na impossibilidade de o fazer, é igualmente importante saber jogar de forma mais direta, com ataque mais frequente à profundidade, retirando a bola da zona de perigo e de pressão. Este tipo de modelo de jogo também obriga a especificidade técnica e tática, no posicionamento, na abordagem aérea, nos movimentos de rutura, no passe, na recepção, na movimentação coletiva, entre outros.



Figura 13 - Exercício de 7x5 + gr com sistema de 3 centrais

## 2ª JORNADA

CAC – 1 Sacavenense - 5

Resultado ao intervalo: 1-2

Primeira parte muito bem conseguida pela nossa equipa. Capacidade de ter bola, organização defensiva e perigo frequente nas transições ofensivas rápidas. Chegámos à vantagem muito cedo no jogo com uma bola em profundidade colocada pelo nosso central Arruda e finalizada superiormente com um chapéu pelo Afonso Morna. Esta entrada surpreendeu a equipa do Sacavenense que não conseguia entrar com perigo no último terço do campo, muito pela qualidade na organização defensiva que apresentámos. Os jogadores iam cumprindo com perfeição os momentos defensivos, com boas coberturas, contenções exemplarmente cumpridas e basculações alinhadas. Adicionalmente conseguimos colocar o adversário em situação de fora de jogo por 7 vezes na primeira parte e apenas sofremos 2 golos em lances de bola parada, um livre direto e na sequência de um canto através de uma bola exterior. Na segunda parte estivemos perto do empate por 3 vezes, mas acabámos a sofrer 3 golos de transição nos últimos 5 minutos, numa altura em que arriscamos jogar com linhas mais subidas.

Todos os jogadores convocados (17) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 29 minutos (jogo de 80)

## Microciclo nº 8

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

18/10/21 - 24/10/21

**Objetivos Gerais:** Organização Ofensiva e Defensiva; Técnico-Tático; Finalização, Transições Ofensivas

**Objetivos Específicos:** Passe, Receção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força; Combinações Ofensivas, Manutenção de Posse de Bola

Sabendo que iríamos jogar num campo de dimensões extremamente reduzidas (Salésias), o foco do microciclo esteve na capacidade de ter bola em espaços curtos, recorrendo a jogos reduzidos condicionados com pouco espaço e enquadrando os princípios de jogo e objetivos do modelo.

### Análise:

Semana preparada com todo o plantel já inscrito e com a possibilidade de poder começar a definir de forma qualitativa a convocatória. Jogadores revelaram grande dificuldade nos exercícios em espaço mais reduzido, daí ter optado por utilizar defesa passiva em muitos dos exercícios permitindo apenas a recuperação de bola na trajetória da mesma, promovendo assim o sucesso do exercício e ganhos de confiança com bola. Paralelamente, o facto de a abordagem defensiva ser passiva, obrigava os atletas a posicionarem-se corretamente nas coberturas de forma a conseguirem interceptar o jogo adversário. No trabalho de finalização continuávamos a verificar dificuldades na proficiência dos mesmos por dificuldades técnicas e musculares.

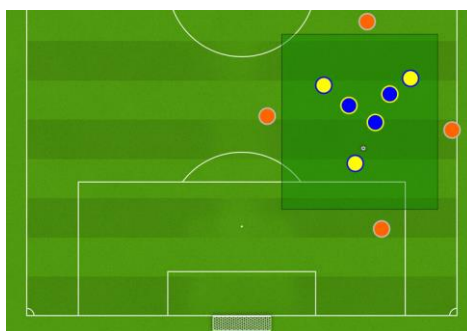


Figura 14 - Exercício de 3x3 com apoios exteriores

### 3ª JORNADA

EF Belém – 1 CAC - 1

Resultado ao intervalo: 0-1

Primeiro ponto conquistado num jogo mal jogado de parte a parte e quase sempre confuso do ponto de vista posicional. Tive grande dificuldade em dar feedbacks corretivos à posição dos jogadores tal era a desorganização global. No final dos 90 minutos não consegui identificar o sistema tático do adversário que chegou a ter linha de 3, de 4 e de 5 jogadores na sua zona defensiva e jogou várias vezes sem qualquer referência ofensiva, apenas com um jogador de grande qualidade a fazer todo o corredor direito. Conseguimos chegar à vantagem num remate de meia distância do Pedro Oliveira e sofremos o empate a 10 minutos do final na sequência de um canto. Jogo incharacterístico e que poderia terminar com a vitória de qualquer uma das equipas, não pelas oportunidades criadas, mas pela desorganização geral.

Todos os jogadores convocados (18) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 24 minutos (jogo de 80)

#### Microciclo nº 9

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

25/10/21 - 31/10/21

**Objetivos Gerais:** Organização Ofensiva e Defensiva; Técnico-Tático; Finalização, Transições Ofensivas

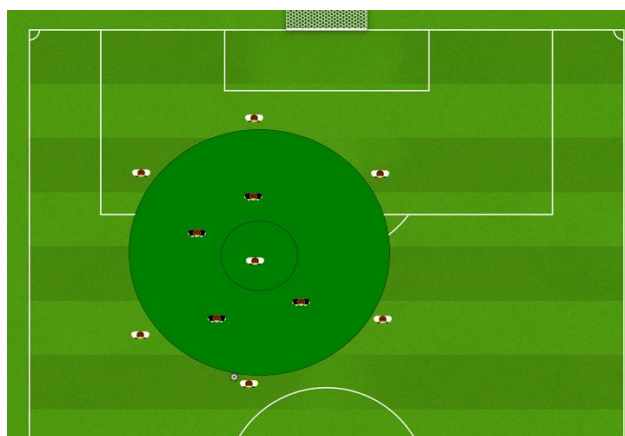
**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força; Combinações Ofensivas, Manutenção de Posse de Bola; Superioridade e Inferioridade numérica

Segunda-feira, na primeira unidade de treino da semana, iniciei a divisão da equipa em 3 grupos para trabalho específico físico durante 30m por grupo. O trabalho específico incidu sobre aquecimento articular, flexibilidade, coordenação motora, força inferior,

força média e resistência aeróbia. No final do treino um pequeno exercício de finalização frontal mostrou ganhos imediatos na potência de remate.

#### **Análise:**

A necessidade de aumentar os níveis físicos dos jogadores, levou-me a optar por trabalho físico específico em sessões de 30m. O objetivo foi potenciar ao máximo as capacidades físicas dos atletas por incapacidade de o fazer em treino integrado. Este problema surge pela dificuldade em colocar intensidades máximas nos exercícios em função da pouca capacidade de execução dos atletas e das correções constantes. Comecei a perceber que a demasiada variabilidade nos exercícios de treino não aparenta trazer benefícios ao treino neste escalão, por nunca permitir o domínio do exercício por parte dos atletas, que assim, nunca tiram o máximo rendimento dos exercícios de treino.



*Figura 15 - Exercício de Posse e Pressão*

### **4ª JORNADA**

CAC – 1 Colégio Pedro Arrupe - 4

Resultado ao intervalo: 0-2

Jogo com duas partes completamente distintas. Na primeira parte o domínio do adversário foi total, com mais posse de bola, maior ocupação do espaço ofensivo e criação de lances de gol. A desvantagem de dois golos acabava por ser curta para a diferença apresentada pelas equipas. No segundo tempo conseguimos ser mais perigosos e dividir o jogo. Aos 60 minutos na sequência de um canto, reduzimos a desvantagem para apenas um golo, por intermédio do Francisco Pinheiro. A partir do golo o adversário pareceu perder alguma confiança e ficámos instalados no último terço, criando diversas oportunidades para empatar. Nos últimos 5 minutos o adversário faria dois golos e duas transições

rápidas, mais uma vez numa altura em que perdemos o foco defensivo na tentativa de chegar ao empate. Erros naturais da idade destes atletas, mas boas indicações em todos os momentos do jogo.

Todos os jogadores convocados (18) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 26 minutos (jogo de 80)

### Microciclo nº 10

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

01/11/21 - 07/11/21

**Objetivos Gerais:** Organização Ofensiva e Defensiva; Técnico-Tático; Finalização, Transições

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força; Bolas Paradas, Manutenção de Posse de Bola; Superioridade e Inferioridade numérica

Neste microciclo adicionei algum trabalho específico estratégico para cantos e livres laterais e frontais.

#### Análise:

Ao longo das jornadas já disputadas, sofremos golos de bola parada em praticamente todos os jogos, principalmente na sequência de cantos. Observado as necessidades imediatas da equipa no início da temporada, os lances estratégicos ficaram claramente relegados para menor prioridade pelo que assumi claramente que poderíamos ter dificuldades nesse momento específico, mas tendo em conta a necessidade de perioritização e o tempo de treinos disponíveis considero que a decisão foi a mais correta. Com os princípios defensivos mais assimilados foi possível integrar o trabalho estratégico, ainda que neste escalão e dada a pouca maturidade dos atletas e conhecimento do jogo, seja difícil conseguir foco e empenho máximo nestas tarefas.

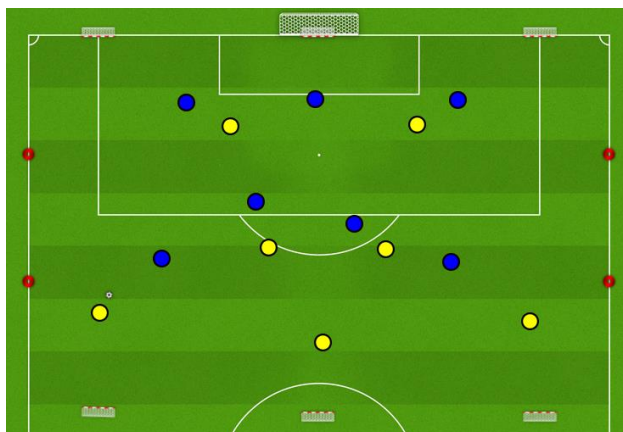


Figura 16 - Exercício de 7x7 por Setores com 3 balizas

## 5ª JORNADA

Unidos – 5 CAC - 1

Resultado ao intervalo: 5-0

Quando chegámos ao campo do adversário estava um jogo a decorrer já com bastante atraso. Ficámos cerca de 60m à espera para nos ser alocado um balneário e durante esse tempo os jogadores foram dispersando pelo espaço vivenciando momentos de euforia excessiva enquanto jogavam matraquilhos. Este tempo de espera e impossibilidade de conseguir manter juntos e concentrados crianças deste escalão etário tornou o momento pré jogo incaracterístico e difícil. Durante o aquecimento, de duração muito reduzida, foi notória a desconcentração e relaxamento dos jogadores. Alertei para esse fator antes de entrarmos em campo, por sentir que iríamos ter problemas acrescidos. A falta de qualidade do grupo, a idade reduzida e inferior à do adversário e a falta de concentração poderiam ser fatores de insucesso no jogo e assim foi. Ao intervalo o resultado de 5-0 para o adversário espelhava a má qualidade exibicional e números assustadores analisados no pós jogo, quanto às recuperações de bola. Na primeira parte tivemos 6 recuperações de bola, sendo que 5 foram feitas pelo mesmo jogador, o Martim Carvalho. Ao intervalo o meu feedback foi apenas para o comportamento global da equipa e para a forma desligada com que estivemos em campo. No segundo tempo a equipa deu uma excelente resposta com 26 recuperações de bola, domínio do jogo e o golo de honra marcado na sequência de um canto pelo Gonçalo Arruda. Um parcial positivo na segunda parte que nos deixou com a convicção de que poderíamos ter conseguido um resultado positivo em circunstâncias normais.

Todos os jogadores convocados (18) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 29 minutos (jogo de 80)

### Microciclo nº 11

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

08/11/21 - 14/11/21

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Transições, Implementação do sistema 4x3x2

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força; Bolas Paradas, Manutenção de Posse de Bola; Superioridade e Inferioridade numérica

Com a assimilação do processo defensivo bem consolidada no posicionamento e abordagem geral, iniciei a implementação do sistema tático dominante no clube, o 4x3x3 com duplo pivot (2 médios defensivos) de forma a mudar progressivamente o número de jogadores no momento defensivo. Passaríamos de uma linha de 5+1 para uma linha de 4+2.

#### Análise:

O foco do trabalho semanal no novo sistema tático correu bem e com os jogadores a assimilarem rapidamente o processo defensivo e ofensivo. A prioridade para a colocação da bola nos corredores laterais e as diferentes opções de passe na construção de jogo deram confiança aos jogadores para maior número de soluções no desdobramento ofensivo por comparação com o sistema 3x5x2, principalmente pela ocupação mais eficaz dos corredores laterais e maior equilíbrio na distribuição de jogadores pelo campo, no entanto havia naturais reservas na forma como iriam lidar defensivamente com esta nova realidade em jogo.

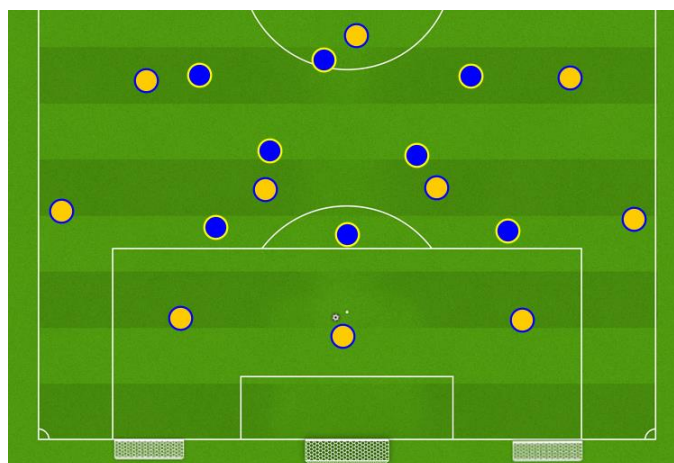


Figura 17 - Exercício de 10x8 em 3x4x3

## 6ª JORNADA

CAC– 0 CF Os Belenenses - 8

Resultado ao intervalo: 0-2

Primeiro jogo com o novo sistema tático e perante um dos adversários mais difíceis da competição. O início do jogo foi de grande qualidade com um domínio imprevisível da nossa parte. Os primeiros 20m trouxeram algumas boas oportunidades para nós e acabámos por ficar em desvantagem contra a corrente do jogo num remate lateral em que o nosso GR foi mal batido. Acusámos claramente o golo e entregamos o domínio de jogo ao Belenenses que dilatou a vantagem ainda antes do intervalo. Notei um cansaço extremo nos jogadores antes de iniciarmos a segunda parte, com muitos deles a revelarem quase incapacidade para jogar. O tempo quente que se fez sentir e as transições defensivas frequentes em função do maior domínio de jogo nos primeiros 20m contribuíram para esse fator, mas também o facto de praticamente não ter jogadores de corredor central no banco. Com o passar dos minutos a equipa passou a ser reativa e com dificuldade pelo que o avolumar do resultado acabou por ser natural e expressivo. Primeiro jogo em que não conseguimos marcar qualquer golo, apesar das oportunidades criadas no primeiro tempo.

Todos os jogadores convocados (17) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 32 minutos (jogo de 80)

## Microciclo nº 12

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

15/11/21 - 21/11/21

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Jogos Lúdicos; Finalização, Transições, Implementação do sistema 4x3x2

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força; Bolas Paradas, Manutenção de Posse de Bola; Superioridade e Inferioridade numérica

Continuamos a trabalhar o sistema tático de 4x3x3 e realizamos mais jogos lúdicos do que é habitual como forma de recuperar emocionalmente os jogadores.

### Análise:

Foi importante “libertar” os jogadores do ponto de vista emocional com a integração de vários jogos lúdicos nas unidades de treino. Importante para libertar a carga emocional acumulada e para que o foco no novo sistema tático não desacreditasse o mesmo. Os jogadores reagiram positivamente aos treinos e mostraram-se empenhados e com vontade de voltar ao momento competitivo para poderem acima de tudo perceber o jogo sem as dificuldades físicas sentidas. O adversário que se seguia era uma equipa que estava a realizar um bom campeonato e com jogadores maioritariamente de 2008, pelo que seria um teste de grande exigência à capacidade de superação e reação.



Figura 18 - Exercício de finalização com combinação direta 3x0 ou 3x1

## 7ª JORNADA

Oriental– 1 CAC - 0

Resultado ao intervalo: 1-0

Jogo de claro domínio adversário no que a posse de bola diz respeito, no entanto apenas uma oportunidade de golo em todo o jogo e convertida. Por outro lado, a nossa equipa com o avançar dos minutos e com a solidez defensiva mostrada, foi ganhando confiança nos processos e contra a corrente do jogo poderíamos ter marcado por duas vezes nos minutos finais, o que colocaria o resultado desajustado à realidade do jogo. Sinais claros de melhorias na integração do novo sistema tático com os jogadores bem posicionados com bola e sem bola, mas a revelar dificuldades na capacidade de manter a bola em posse por muito tempo. Fomos sempre mais eficazes no jogo direto, mas incapazes de materializar em golo esses momentos do jogo.

Todos os jogadores convocados (18) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 32 minutos (jogo de 80)

### Microciclo nº 13

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

22/11/21 - 28/11/21

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Jogos Lúdicos; Finalização, Transições, Implementação do sistema 4x3x2

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força; Bolas Paradas, Manutenção de Posse de Bola; Superioridade e Inferioridade numérica

Incidência na organização ofensiva e na finalização em função do adversário a defrontar.

### **Análise:**

Na semana que antecedeu a recepção ao último classificado e única equipa sem qualquer ponto no campeonato, o foco dos treinos passou pela organização defensiva. Perante a possibilidade de sermos dominadores perante o adversário era importante promover

variáveis ofensivas que nos preparassem para um jogo diferente dos realizados até ao momento. A equipa mostrou-se confiante e focada no trabalho realizado, dando boas indicações para o jogo do fim de semana.

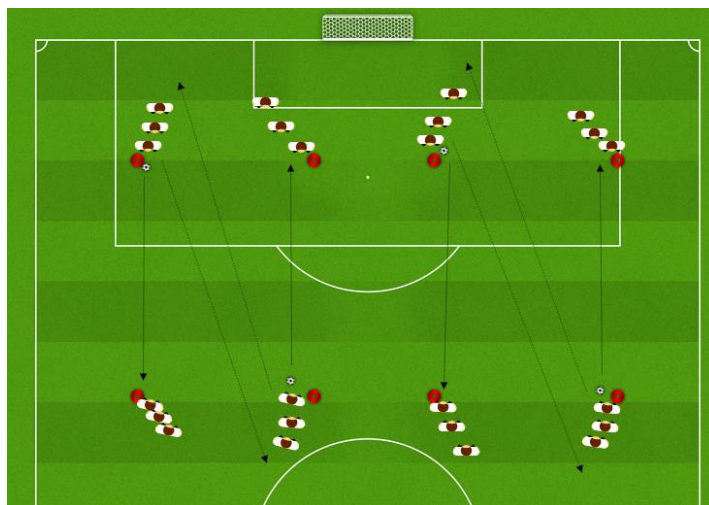


Figura 19 - Exercício de aquecimento cruzado

## 8ª JORNADA

CAC– 1 Santa Iria - 3

Resultado ao intervalo: 0-1

Primeiro jogo em que toda a iniciativa do mesmo nos foi entregue. A posse de bola foi largamente nossa e o jogo disputado quase todo no meio-campo adversário. Os números observados revelaram 18 cantos ofensivos contra 1 canto defensivo, 23 remates para finalização, com 15 a acertarem na baliza, e apenas um golo. Exibição muito consistente do gr adversário e 3 golos sofridos em 4 remates do adversário. Eficácia máxima contra eficácia mínima num resultado desajustado ao jogo realizado por ambas as equipas, ainda assim permitiu um momento de crescimento aos nossos jogadores, mesmo que no momento final apenas a frustração e a tristeza tenham ficado. A equipa do Santa Iria chegou ao intervalo em vantagem no único remate que efetuou. No segundo tempo aos 55 minutos o Paulo reduziu após assistência do Teixeira, mas não conseguimos marcar mais nenhum golo. O adversário por sua vez, concretizou um golo de livre direto e um golo em contra-ataque no último minuto de jogo.

Todos os jogadores convocados (18) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 26 minutos (jogo de 80)

## Microciclo nº 14

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

13/12/21 - 19/12/21

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Transições, Readaptação ao Esforço

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força;

Necessidade de trabalho de readaptação ao esforço após 2 semanas de paragem por casos positivos de COVID na equipa e obrigatoriedade de isolamento.

### Análise:

Após a jornada com o Santa Iria foram identificados vários casos de COVID-19 no plantel, o que obrigou ao isolamento da equipa e paragem de treinos durante duas semanas. Foi passado um plano de treino individualizado para os jogadores, mas a pouca maturidade dos jogadores não nos deu garantias de que os mesmos tivessem sido cumpridos, pelo que foi necessário readaptar os atletas novamente a esforços maiores. Com esta paragem adiámos dois jogos que teríamos de realizar de noite e durante a semana, por um lado invertendo a jornada com o Atlético e depois recebendo igualmente o Santa Maria na primeira jornada da segunda volta. Com todas estas alterações, o jogo que se seguia era o da 11ª jornada, contra o Sacavenense.

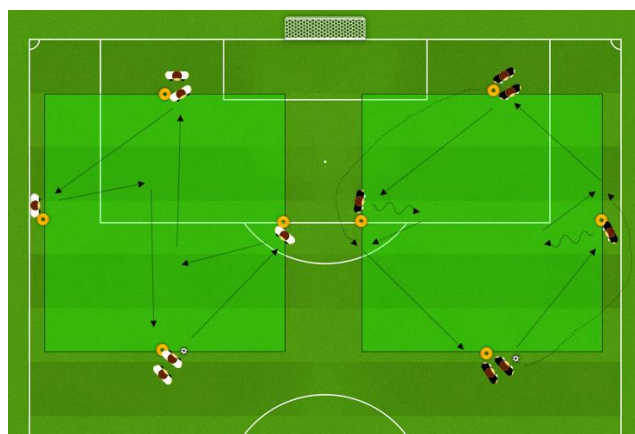


Figura 20 - Exercício com dinâmicas de passe em losângulo

## 11ª JORNADA

Sacavenense – 4 CAC - 1

Resultado ao intervalo: 2-0

Primeira parte com um ritmo muito baixo do nosso lado e com incapacidade de sair a jogar. O Sacavenense com mais qualidade em todos os momentos do jogo, chegou com naturalidade à vantagem. Na segunda parte conseguimos ter mais bola e aproximarmos da baliza adversaria. Aos 62 minutos Paulo reduziu após uma excelente assistência do Francisco e a equipa acreditou que poderia discutir o resultado. Contra a tendência do jogo o Sacavenense fez o terceiro golo num remate de meia distância e aí voltámos a baixar em demasia as linhas dando a iniciativa total de jogo ao adversário que faria ainda mais um golo.

Todos os jogadores convocados (17) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 29 minutos (jogo de 80)

### **Microciclo nº 15**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
JOGO	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA

20/12/21 - 26/12/21

**Objetivos Gerais: Jogo em Atraso**

**Objetivos Específicos: Jogo**

Jogo em atraso frente ao Atlético. Inversão de jornadas.

## 18ª JORNADA

CAC – 1 Atlético - 2

Resultado ao intervalo: 0-0

Jogo frente ao primeiro classificado do campeonato. Equipa composta na totalidade por atletas de 2008 e apenas com uma derrota no campeonato. O nosso jogo apenas não foi perfeito porque o resultado final ditou uma derrota, no entanto tudo funcionou. Capacidade de subir as linhas em bloco na posse de bola, basculação alinhada, coberturas

defensivas e ofensivas, jogo em largura e profundidade com apoios interiores e exteriores, variação do sentido de jogo, posse de bola consistente e com qualidade e acima de tudo grande entrega nos duelos individuais que nos permitiram ganhar quase sempre as bolas divididas. Aos 62 minutos fizemos o primeiro golo do jogo pelo Paulo após assistência de excelência do Martim Carvalho e todos acreditámos que poderíamos vencer o primeiro jogo. A 5 minutos do final ainda vencíamos, mas um livre direto, que nestes escalões quando colocado a meia altura tem grande eficácia, e uma carambola na área após um canto, ditaram mais uma derrota, mas a convicção de que estaríamos mais perto do sucesso e a mostrar claras melhorias exibicionais de jogo para jogo.

Todos os jogadores convocados (18) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 30 minutos (jogo de 80)

### Microciclo nº 16

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	JOGO	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

10/01/22 - 16/01/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Transições, Readaptação ao Esforço

**Objetivos Específicos:** Passe, Receção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força;

Necessidade de trabalho de readaptação ao esforço após quase 4 semanas de paragem devido às festividades e medidas restritivas em função da pandemia.

#### **Análise:**

Semana com gestão de esforço ao máximo em função do retorno após paragem prolongada e perante o facto de termos dois jogos entre os 3 treinos da semana, realizando mais um jogo em atraso, referente à 10ª jornada, frente ao Santa Maria.

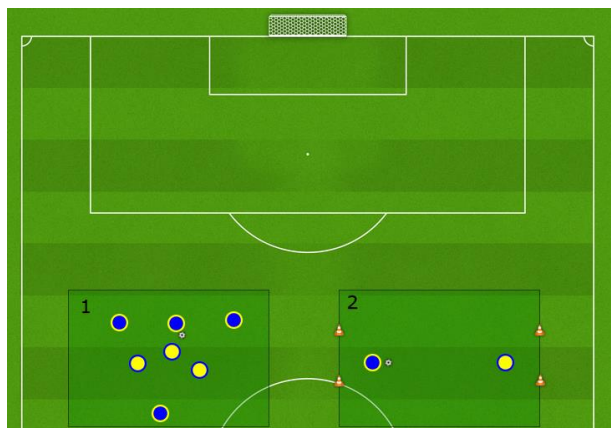


Figura 21 - Exercício de basculação defensiva + 1x1

## 10ª JORNADA

CAC – 4 Santa Maria - 3

Resultado ao intervalo: 1-2

E à 10ª jornada e 11º jogo do campeonato, chegou a primeira vitória, frente aquela que na minha opinião é a equipa com maior qualidade na competição. O Santa Maria tem um conjunto de jogadores com 4 e 5 anos juntos, oriundos da escola de formação do SL Benfica e muito bem trabalhados e orientados. Acredito que o facto da equipa do Santa Maria jogar com tanta qualidade e se posicionar tão bem, permitiu um encaixe da nossa parte e com isso a felicidade do resultado num jogo em que fomos vencedores com inteira justiça. As oportunidades claras de golo foram 9 do nosso lado contra 5 do Santa Maria, num jogo bem jogado, com emotividade e qualidade. Chegámos à vantagem aos 5 minutos após um passe de rutura de João Teixeira, finalizado superiormente pelo Paulo Lukeny. Até ao intervalo as oportunidades foram divididas, mas os visitantes conseguiram marcar por duas vezes. Ao intervalo reforcei junto dos jogadores a satisfação com o que estávamos a fazer e como isso nos colocava mais perto do sucesso. Senti que poderíamos claramente dar a volta ao jogo e partilhei esse sentimento com o grupo que também se mostrou confiante. Aos 57 minutos empatámos, mais uma vez num passe de rutura, desta vez efetuado por Martim Carvalho, com Paulo a marcar novamente. Aos 67 e na sequência de um canto, foi a vez do Martim passar de assistente e marcador com um remate de meia distância. Aos 71, o Paulo faria o seu terceiro golo após um passe de trivela de Martim Cunha e com 9 minutos por jogar ninguém conseguia duvidar da nossa vitória. O Santa Maria iria reduzir aos 80 minutos num livre direto no último lance do jogo. Vitória justa e já há muito merecida, naquele que foi o momento da época até então.

Todos os jogadores convocados (17) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 31 minutos (jogo de 80)

### 13ª JORNADA

Colégio Pedro Arrupe – 5 CAC - 1

Resultado ao intervalo: 3-0

Depois da primeira vitória e perante o primeiro momento de sucesso e que chegou de forma sequencial através de exibições em crescendo, a deslocação ao colégio Pedro Arrupe, colocava um novo desafio à equipa. Todo o aquecimento me mostrou que o cenário ao intervalo seria de derrota e possivelmente com difícil reversibilidade e assim foi. Muita displicência, pouca organização e excesso de confiança com bola, ditaram a vantagem de 3 golos para o adversário. Na segunda parte uma boa entrada permitiu-nos reduzir aos 46 minutos por Paulo Lukeny, e 5 minutos depois o 3-2, mas anulado por fora de jogo, aparentemente mal ajuizado, já que o jogador adversário do lado do nosso banco, claramente colocava o Paulo em jogo. A equipa acusou o golo anulado e não conseguiu criar muito mais oportunidades. Do lado adversário e mais uma vez nos minutos finais, 2 golos fixaram o resultado final, no regresso às mas exibições.

Todos os jogadores convocados (17) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 29 minutos (jogo de 80)

### **Microciclo nº 17**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

17/01/22 - 23/01/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Princípios de Jogo

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força

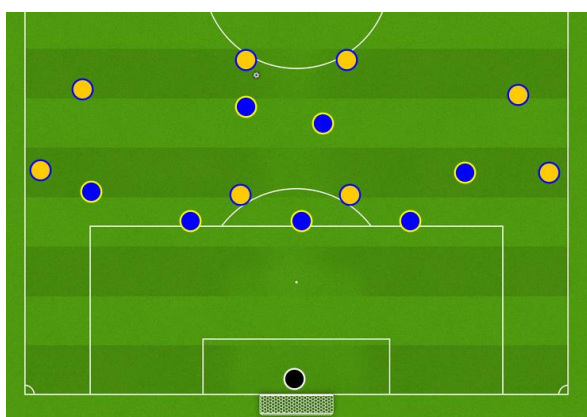
Aumento do volume de treino físico para dotar os atletas de capacidades aeróbias e de força específica para a restante temporada e num momento em que as condições climáticas tornavam o jogo mais rápido e de maior dificuldade em função da necessidade de grande amplitude de movimentos

### **Análise:**

Regresso a alguma normalidade na confiança dos atletas em função do resultado negativo obtido com o Colégio Pedro Arrupe.

Elevada participação de todos os atletas em treino e boa resposta aos treinos de maior carga física.

Continuámos a treinar a dinâmica estrutural do sistema tático 3x4x3.



*Figura 22 - Exercício de 8x8 em 3x4x3*

## **14ª JORNADA**

**CAC – 1 Unidos - 6**

**Resultado ao intervalo: 1-3**

Entrada surpreendente no jogo com um golo logo aos dois minutos após uma transição eficaz pelo corredor lateral esquerdo. A partir desse momento a equipa do Unidos assumiu a partida com pressão constante aos nossos jogadores. Fomos tendo alguma capacidade de fechar espaços interiores, mas dificuldade em transitar ofensivamente com eficácia. O jogo manteve-se num resultado desfavorável de 1-4 até ao último minuto de jogo, altura em que o adversário fez dois golos seguidos num momento de grande desgaste físico dos meus atletas. A ausência de alguns dos jogadores mais maturados fisicamente do nosso

plantel, colocou a diferença ainda maior na dimensão física do jogo perante um adversário com atletas mais velhos e mais maturados.

Todos os jogadores convocados (18) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 21 minutos (jogo de 80)

### Microciclo nº 18

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

24/01/22 - 30/01/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Princípios de Jogo, Transições

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força

#### Análise:

Semana de treino com várias ausências devido a testes escolares e alguns elementos com COVID. Grande incidência de treino nas transições ofensivas e defensivas de forma a tentar explorar a velocidade de alguns elementos da equipa no desdobramento para o processo ofensivo e defensivo. Tendo em conta a heterogeneidade do plantel, quer na qualidade e capacidade técnica, quer na maturação física, pareceu-nos importante definir jogadores chave para esses momentos, criando um padrão coletivo com posicionamentos individuais bem definidos. Tendo em conta a dificuldade de transitar pelo corredor esquerdo, em função dos laterais utilizados nessa posição serem atletas pequenos e incapazes de explorar a profundidade através de passe longo e a recuperação em velocidade perante adversários de maior amplitude de movimento na corrida, adaptámos o atleta Francisco Pinheiro à posição de lateral esquerdo, apesar de ser destro.



Figura 23 - Exercício de 3x3 em 5 equipas

## 15ª JORNADA

CF Os Belenenses – 9 CAC - 0

Resultado ao intervalo: 5-0

Jogo desastroso em todos os aspetos. Incapacidade ofensiva e defensiva, falta de confiança e início de jogo com 3 golos nos primeiros 5 minutos. Os dois primeiros golos surgem em erros individuais do jogador que decidimos colocar como lateral esquerdo e alguma desorientação na tentativa de acertar com as novas dinâmicas de transição. Os atletas rapidamente sentiram que o jogo não iria trazer nenhum fator positivo o que os fez entrar em modo de sobrevivência, optando por não ter bola e apenas em fechar espaços para a baliza. O resultado reflete na perfeição a diferença entre as duas equipas, num jogo de grande superioridade do nosso adversário em todos os setores, com jogadores de qualidade assinalável e aparentemente da mesma faixa etária.

Todos os jogadores convocados (16) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 27 minutos (jogo de 80)

## Microciclo nº 19

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

31/01/22 - 06/02/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Princípios de Jogo, Transições e Modelo de Jogo

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força, Mobilidade

### Análise:

Após a maior derrota sofrida no campeonato, tornou-se importante “libertar” os jogadores do ponto de vista emocional, tornando as unidades de treino simples e promotoras de sucesso. Mais do que trabalhar conceitos, foi importante devolver alguma confiança na tarefa aos jogadores, algo que foi conseguido nas duas primeiras unidades de treino. O treino de quinta-feira foi de maior exigência e mostrou atletas empenhados e confiantes em todos os momentos, antevendo um bom desempenho no jogo frente ao Oriental.

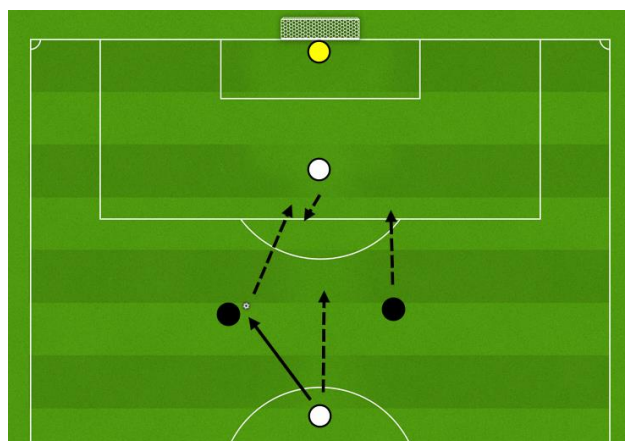


Figura 24 - Exercício de 2x1+1+gr com recuperação defensiva

## 16ª JORNADA

CAC – 1 Oriental - 6

Resultado ao intervalo: 0-1

Voltámos a confiar as laterais a jogadores de menor estatura, apostando em transições ofensivas a partir do corredor central, no entanto sabíamos a dificuldade que iríamos encontrar no momento da construção pelos centrais, pela ausência do jogador Martim Carvalho. A primeira parte decorreu com grande equilíbrio e estivemos perto de finalizar com sucesso por 4 vezes, no entanto o adversário acabaria por se adiantar no marcador na primeira investida que fez à nossa baliza já perto do intervalo. No balneário percebi de imediato que os jogadores estavam ansiosos após o golo sofrido, mostrando elevados índices de frustração, perceptível na linguagem corporal agitada e nos olhares para o chão. A segunda parte iniciou-se com 2 golos em 3 minutos mostrando que a ansiedade e nervosismo dos atletas não era apenas aparente. O atleta Paulo Gaspar iria conseguir reduzir aos 6 minutos da segunda parte, permitindo à equipa ganhar novamente alguma confiança nos processos, no entanto o resultado não permitiria discutir o jogo. A entrada do guarda-redes suplente foi fator desestabilizador para a equipa a adicionar ao golo sofrido no final do primeiro tempo. O resultado não é revelador do jogo no seu todo, mas deixa clara a falta de confiança em momentos negativos.

Todos os jogadores convocados (17) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 6 minutos (jogo de 80)

### Microciclo nº 20

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

07/02/22 - 13/02/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Princípios de Jogo

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força.

## **Análise:**

Preparação para a penúltima jornada da primeira fase, frente à equipa mais próxima da nossa realidade qualitativa. Os jogadores mostraram-se ansiosos excessivamente e acabei por perceber que toda a ansiedade estava focada em trocas de argumentos com os adversários nas redes sociais. Tentei puxar os jogadores à razão, mas a sua idade e a pressão externa dos seus pares, familiares e amigos, tornava cada vez mais difícil controlar os fatores externos.



*Figura 25 - Exercício de 4x4+1 com balizas opostas*

## **17ª JORNADA**

Santa Iria – 3 CAC - 2

Resultado ao intervalo: 1-0

O Santa Iria surpreendentemente mostrou-se eficaz e intenso no momento de pressionar e rapidamente num erro forçado conseguiu chegar à vantagem logo aos 4 minutos. Foi necessário proceder a diversas alterações em muito pouco tempo pela forma como vários jogadores reagiram ao golo sofrido, ficando desconcentrados, com grande precipitação na tomada de decisão. Mais uma vez a confiança abalava a cada momento negativo que nos surgia. Com o desenrolar dos minutos, fomos conseguindo equilibrar o jogo, tendo mais bola no meio-campo adversário, o que permitiu ir adquirindo maior confiança no setor defensivo. Na segunda parte, o domínio do jogo esteve do nosso lado, com a criação de várias oportunidades e a concretização de dois golos, um pelo Fumo e outro pelo Paulo que nos permitiam a reviravolta no marcador. A equipa foi-se mostrando eficaz na saída

de pressão, criando boas combinações por ambos os corredores laterais e definindo bem os momentos de atacar a profundidade. Defensivamente íamos conseguindo anular com facilidade a tentativa de contra-ataque e ataque rápido do adversário, no entanto um autogolo na sequência de um campo, iria trazer o empate de volta e intranquilizar a equipa. O golo que ditou a derrota, acontece num desentendimento entre o central e o gr's permitindo um golo fácil ao jogador do Santa Iria. Resultado que não refletiu o jogo, mas que é consequência mais uma vez da falta de confiança dos jogadores.

Todos os jogadores convocados (18) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 21 minutos (jogo de 80)

### **Microciclo nº 21**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

**14/02/22 - 20/02/22**

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Princípios de Jogo

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força.

#### **Análise:**

A chegada ao final da primeira fase, poderia representar a mudança de foco na equipa. A semana foi passada sem falar muito sobre o jogo anterior, que sabíamos ter deixado marcas fortes por ser contra o único adversário direto desta fase, e igualmente sem abordar o jogo seguinte com a equipa que liderava a tabela. Sabendo que um jogo entre primeiro e último nestes escalões, raramente traz equilíbrio (a primeira volta foi exceção), preparámos a equipa para defender de forma eficaz para que com o máximo de tempo sem sofrer golo pudsésemos ganhar maior confiança nos momentos com bola.



Figura 26 - Exercício de dinâmicas de triangulação

## 9ª JORNADA

Atlético – 7 CAC - 1

Resultado ao intervalo: 5-0

Jogo disputado sob chuva torrencial. Campo completamente alagado, criando diversas poças, muito frio e a decisão de fazer um aquecimento muito reduzido em tempo, já que os atletas não têm camisolas de aquecimento. A qualidade da equipa da casa foi evidente e o resultado ao intervalo era lisonjeiro para a nossa equipa. Quando fomos para intervalo, apercebo-me de um atleta influente da nossa equipa a ser chamado pelo pai. A conversa terá durado pouco mais de 1 minuto, mas o atleta entrou no balneário a tremer e não era pelo frio que se fazia sentir. Durante o meu discurso reforcei que apesar dos pais quererem sempre o melhor dos filhos, por vezes perdiam-se na exigência de momentos que eles próprios não conseguiram ter e de objetivos que não alcançaram. Disse que via ali na cara de alguns jogadores, que por eles não haveria segunda parte, e foi perante esta afirmação que o jogador mencionado atrás abanou afirmativamente a cabeça. Havia ali uma elevada pressão externa sobre estas crianças. Na segunda parte o jogo teve um saldo mais positivo com um parcial de 2-1 e mais uma vez sentiu-se a forma como alguns pais olham para o desporto infantojuvenil. No decorrer da segunda parte e perante a chuva torrencial e continua, fui mandado para o balneário os atletas que ia substituindo, para que pudessem tirar a roupa e tomar um banho quente. Alguns atletas começavam a apresentar sinais de desconforto elevado e dificuldade até na locomoção. No final surgiu a critica dos pais por acharem que os seus filhos não são diferentes dos outros e que por esse motivo deveriam ter ficado no banco, molhados, à chuva até porque poderia haver lesões e fui ficando sem suplentes. Não me convenceram de todo que terei errado na minha decisão.

Todos os jogadores convocados (17) foram utilizados nas duas partes do jogo, com exceção dos gr's que jogaram uma parte cada um. Jogador com menos minutos fez 17 minutos (jogo de 80)

#### Microciclo nº 21

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	FOLGA	FOLGA

21/02/22 - 27/02/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Princípios de Jogo

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força.

#### Microciclo nº 22

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	FOLGA	FOLGA

28/02/22 - 06/03/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Princípios de Jogo, Transições

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força, Ataque posicional.

### Microciclo nº 23

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	FOLGA	FOLGA

07/03/22 - 13/03/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Princípios de Jogo, Transições

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas;  
Velocidade/Coordenação; Força, Ataque posicional.

### Microciclo nº 24

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	FOLGA	FOLGA

14/03/22 - 20/03/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Princípios de Jogo, Transições

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas;  
Velocidade/Coordenação; Ataque posicional.

## Período Competitivo 2ª Fase

A segunda fase, foi o 9º apuramento, constituída pelas equipas pior classificadas das várias series do campeonato distrital de Iniciados C1. As equipas que ficaram colocadas na nossa série foram o Lourinhanense, o Mem Martins, o Monte Agraço, o Vitória e o Santa Iria.



Figura 27 - Adversários da 2ª fase do Campeonato Distrital C1 da 2ª Divisão – 9º apuramento

### Microciclo nº 25

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

21/03/22 - 27/03/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Princípios de Jogo

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força.

#### Análise:

Com o final da primeira fase, foi importante trabalhar princípios de jogo de forma mais detalhada para preparar uma segunda fase em que à partida os jogos serão mais competitivos e aproximados ao nosso nível qualitativo, como tal foi importante definir momentos de ataque posicional, pressão e diferentes momentos de transição. Foi igualmente discutido com o grupo os processos de gestão emocional e os fatores externos. A possibilidade de se começar do zero, numa segunda fase, com adversários mais aproximados, permitiu redefinir objetivos. Foi explicado que as convocatórias e os minutos de utilização iriam passar a ser menos distribuídos para serem mais ajustados aos

momentos do jogo e dos jogadores. Foi igualmente definido que na segunda fase iríamos querer vencer pelo menos por uma vez todos os adversários e por último foi decidido de forma conjunta ambicionar a vencer a segunda fase, numa tentativa de aumentar os indícios de confiança do grupo.



*Figura 28 - Exercício de alternância de jogo interior\exterior*

## 1ª JORNADA – 2ª FASE

CAC – 4 Monte Agraço - 2

Resultado ao intervalo: 2-1

Após algum tempo sem jogos, o regresso à competição trouxe-nos a primeira vitória nesta segunda fase e no jogo inaugural. Um jogo diferente dos demais disputados até agora e em que o domínio do jogo passou por todos os momentos, permitindo apenas ao adversário marcar em transições rápidas e explorando as costas da nossa defesa que jogou sempre muito subida. A estratégia que tantas vezes usámos na primeira fase, foi aquela que o Monte Agraço foi obrigado a usar contra nós perante a superioridade demonstrada. Os jogadores estiveram confiantes em todo o jogo, mesmo quando permitimos o empate depois de estarmos a vencer por 2-0. A falta de eficácia, tornou-se um problema evidente que não havíamos percebido em jogo até este momento, uma vez que pela primeira vez a produção de jogo ofensivo foi de grande volume e com apenas 4 golos.

Todos os jogadores convocados (17) foram utilizados. Jogador com menos minutos fez 9 minutos (jogo de 80)

## Microciclo nº 26

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

28/03/22 - 03/04/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Princípios de Jogo

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força.

### Análise:

Semana de trabalho assente numa vitória com grande disponibilidade e entrega de todos os jogadores. Muita confiança a contrastar com as semanas vividas na primeira fase, ainda que com a mesma afluência de jogadores aos treinos. Foco no trabalho de finalização que era nesta fase um aspeto técnico de grande fragilidade.

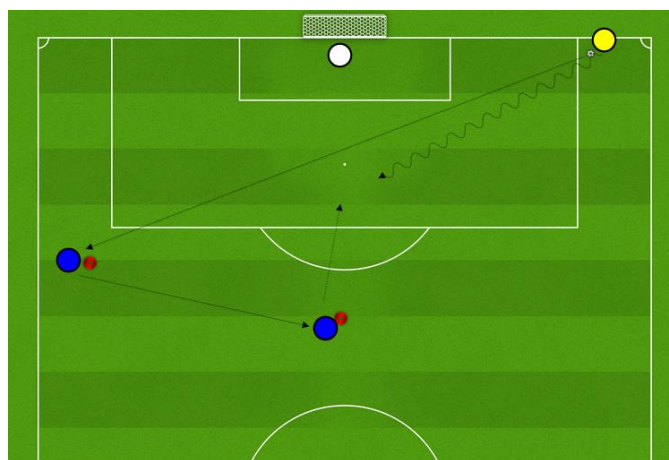


Figura 29 - Exercício de 1x1 com passe longo

## 2ª JORNADA – 2ª FASE

Vitória – 5 CAC - 2

Resultado ao intervalo: 2-1

Jogo inglório e disputado num ambiente que deveria ser antítese no futebol de formação. Ofensas a jogadores e árbitros vindas da bancada e um ambiente de medo que impactou mais a arbitragem do que o rendimento da nossa equipa. O Vitória

apresentou-se com uma equipa constituída por alguns jogadores diferenciados na sua envergadura física, com força e velocidade, mas dificuldades na execução de gestos técnicos. Os dois primeiros golos surgem em transições, onde mais uma vez revelamos dificuldade em tirar a profundidade quando jogamos com defesa mais subida, algo que parecia ser mais comum nesta segunda fase. No início da segunda parte conseguimos ter um domínio bastante efetivo do jogo no meio-campo adversário e chegar à igualdade, no entanto, um erro individual num lance de bola parada iria permitir nova vantagem no marcador ao adversário. Os dois últimos golos foram conseguidos numa fase em que a equipa se desposiciona na procura pelo golo do empate.

Todos os jogadores convocados (17) foram utilizados. Jogador com menos minutos fez 22 minutos (jogo de 80)

### Microciclo nº 27

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

04/04/22 - 10/04/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Princípios de Jogo, Modelo de Jogo

**Objetivos Específicos:** Passe, Receção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força; Movimentos Padronizados de Rutura.

#### Análise:

Após a primeira derrota na segunda fase, os indicies de confiança não se alteraram negativamente em função da boa exibição no jogo frente ao Vitória. Tornou-se importante padronizar alguns momentos ofensivos de forma a permitir aos jogadores assimilarem opções e movimentos para criarem espaço no último terço e ruturas que nos levassem a momentos de finalização. Foram construídos exercícios com foco na ligação, lateral\extremo e envolvimento dos médios numa fase em que decidimos inverter o triangulo do meio-campo, optando por um medio defensivo e dois médios ofensivos no apoio ao ponta de lança. As combinações entre lateral e extremo passaram por overlaps e

combinações diretas e ainda ligações entre corredores com combinações indiretas e apoios frontais para criação de espaço na profundidade após jogo entre linhas. A aproximação ao torneio internacional condicionava um pouco o nosso trabalho, pois se por um lado trabalhávamos cada vez mais para jogos com muita posse e aproximação à área adversária, por outro sabíamos que a curto prazo iríamos experienciar o oposto de forma extrema perante adversários de grande valia.

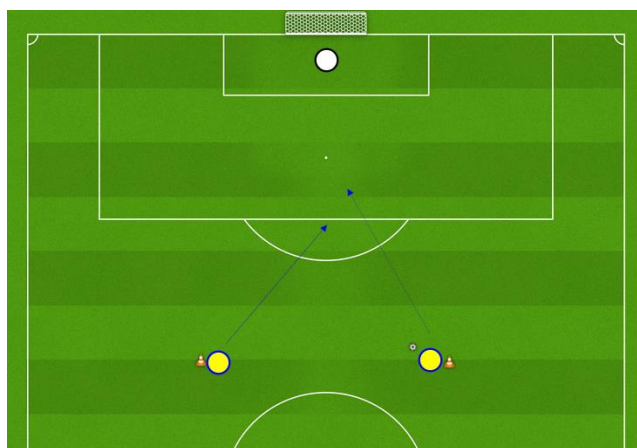


Figura 30 - Exercício de 1x1 com perseguição

### 3ª JORNADA – 2ª FASE

CAC – 1 Mem Martins - 1

Resultado ao intervalo: 0-0

A principal curiosidade do jogo era perceber como se iriam adaptar os jogadores à mudança no sistema tático com a inversão do triangulo do meio-campo. A ocupação de espaço por apenas um medio defensivo não mostrou dificuldades, até na manutenção da linha defensiva, mas a ocupação de espaço dos médios ofensivos não foi tão fácil de enquadrar. A tendência de ambos os médios a aproximarem do mesmo corredor lateral para dar apoio, abria muito espaço interior que apenas não era explorado pelo adversário pela sua incapacidade de ganhar bola. Com uma equipa mais forte, a perda de bola no corredor lateral e rápida basculação para o corredor central iria criar um desequilíbrio evidente e permitir transições rápidas em superioridade pelo meio e pelo corredor contrário. O jogo acabou por ter sentido único, mas as dificuldades no momento de finalização continuavam evidentes e a ausência de golo permitiu que o adversário a 5 minutos do fim do jogo, na sua primeira inclusão pelo nosso meio-campo conseguisse em contra-ataque fazer o golo. Num jogo em que mostramos o maior domínio até ao

momento, acabávamos por sofrer um golo perto do final que poderia ditar uma derrota absolutamente injusta. Felizmente no lance seguinte a equipa, mostrando agora sinais de confiança bem diferentes da primeira fase, conseguiria alcançar o golo do empate e até ao final do jogo poderíamos ter conseguido o segundo golo. Resultado amargo para a exibição e foco agora no Torneio Internacional de Futebol Infantil.

Todos os jogadores convocados (17) foram utilizados. Jogador com menos minutos fez 28 minutos (jogo de 80)

### Microciclo nº 28

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TORNEIO	TORNEIO	TORNEIO	TORNEIO

11/04/22 - 17/04/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Princípios de Jogo, Modelo de Jogo

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força; Esquemas Táticos.

#### Análise:

Semana do Torneio Internacional. Mudança total de registo para defrontar adversários de enorme valência física e técnica. Incidência no trabalho de organização defensiva e contra-ataque antevendo o modelo de jogo necessário para este novo enquadramento. Foram também trabalhados esquemas táticos, para permitir uma maior efetividade defensiva nesse tipo de lances e para explorar as poucas oportunidades esperadas no torneio. Nesta faixa etária, os esquemas táticos são tendencialmente pouco prioritários tendo em conta as necessidades evolutivas do jogo em vertentes mais importantes e de maior frequência no contexto de jogo.

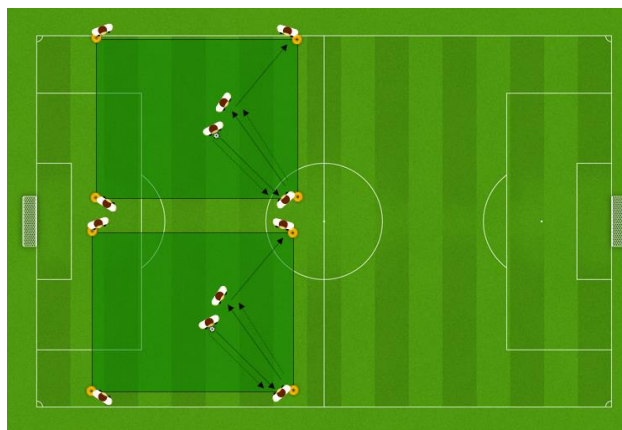


Figura 31 - Exercício Passe interior e exterior

## TORNEIO INTERNACIONAL – JOGO1

CAC – 0 SL Benfica - 12

Resultado ao intervalo: 0-6

Antes do jogo, a equipa mostrou-se confiante em tentar abordar o jogo com um bloco medio alto. Reforcei que iriamos encontrar uma realidade diferente da nossa, mas os jogadores pediram para o fazer, ao que acedi. Acedi por considerar importante aos jogadores experienciarem um momento competitivo de dimensão superior, tentando aplicar o enquadramento tático utilizado na sua realidade competitiva. Obviamente que o resultado dirá tudo sobre o jogo. O Benfica ganhou sem contestação e os golos nasceram maioritariamente de transições rápidas nas costas da nossa linha defensiva. Os adversários tinham jogadores altos, rápidos e muito dotados tecnicamente, que não permitiram qualquer replica da nossa parte.

## TORNEIO INTERNACIONAL – JOGO2

CAC – 0 Levante - 7

Resultado ao intervalo: 0-3

Primeiro jogo internacional destes jovens atletas, frente a uma equipa espanhola que liderava o campeonato em Espanha à frente do Real Madrid. Com o bloco medio baixo e o regresso ao duplo pivot defensivo, a equipa mostrou maior equilíbrio defensivo, mas grande dificuldade em conseguir explorar o meio-campo adversário. O resultado não nos envergonhou, assim como a exibição, com bons momentos com e sem bola apesar da incapacidade de criarmos perigo.

### TORNEIO INTERNACIONAL – JOGO3

CAC – 0 Levante - 5

Resultado ao intervalo: 0-1

Excelente jogo frente ao SC Braga. Uma primeira parte repartida, apesar do maior ascendente dos bracarenses que eram mais intensos, mais fortes e com um conhecimento do jogo invulgar para esta faixa etária. O resultado ao intervalo poderia ter sido outro, pois a primeira grande oportunidade foi nossa com uma bola no poste após uma transição rápida com critério e qualidade. Os índices motivacionais iam crescendo e a confiança dos jogadores era cada vez maior no momento com bola.

### TORNEIO INTERNACIONAL – JOGO4

CAC – 1 Midtjylland - 3

Resultado ao intervalo: 1-0

A equipa dinamarquesa tinha vencido o FC Porto por 2-1 e mostrava argumentos para discutir a vitória no torneio, ainda assim e considerando a evolução dos nossos jogadores no torneio, definimos como objetivo principal a marcação de um golo no torneio. A definição de objetivos deve ser ajustada à realidade, sendo possível e alcançável e nós sentimos que apesar do poder dos adversários estávamos cada vez mais perto de o conseguir. No jogo 4 e contra todas as expetativas externas, não só marcamos o golo que procurávamos, como esse golo nos permitiu levar o jogo para intervalo em vantagem. Na segunda parte os campeões da Dinamarca acabaram por dar a volta ao resultado na sequência de 3 pontapés de canto.

### TORNEIO INTERNACIONAL – JOGO DE ATRIBUIÇÃO DO 7º E 8º LUGAR

CAC – 0 SC Braga - 7

Resultado ao intervalo: 0-5

No último jogo, considerando a hora do mesmo (10h da manhã) e o desgaste acumulado, simplesmente não conseguimos oferecer qualquer resistência à equipa do Braga. Derrota natural e 8º lugar num torneio que foi ganho por uma das equipas do nosso grupo, o SL Benfica, precisamente na final perante outro adversário do nosso grupo, o Levante UD.

## Microciclo nº 29

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

18/04/22 - 24/04/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Princípios de Jogo, Modelo de Jogo

**Objetivos Específicos:** Passe, Receção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força; Movimentos Padronizados de Rutura.

### Análise:

Semana com apenas duas unidades de treino, de forma a dar descanso aos atletas na segunda depois de 3 dias de competição intensa. A equipa voltou do torneio com maior coesão grupal e com maiores índices de confiança apesar dos resultados pesados sofridos. Houve a perfeita noção por parte de todos, da superioridade dos adversários e do diferente enquadramento global que vivem. Sentimos que depois do torneio seria difícil perdermos jogos.

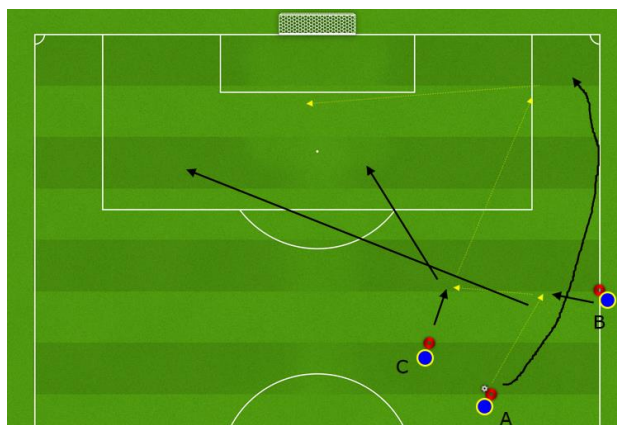


Figura 32 - Exercício de finalização com overlap e rutura

## 4ª JORNADA – 2ª FASE

Santa Iria – 1 CAC - 4

Resultado ao intervalo: 1-1

Muita confiança na equipa para o regresso à competição, no entanto o jogo iria começar com um golo nos primeiros segundos de jogo através de uma bola direta no pontapé de

saída. Algo que se vê pouco, mas que é possível de acontecer. A equipa não se descaracterizou e manteve os seus princípios na busca pelo resultado que ficaria numa vantagem firme de 4 golos contra 1. Jogo muito bem conseguido e onde um dos golos nasce dos momentos padronizados de finalização que vínhamos treinando, algo que alegrou duplamente os jogadores.

Todos os jogadores convocados (18) foram utilizados. Jogador com menos minutos fez 18 minutos (jogo de 80)

### Microciclo nº 30

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

25/04/22 - 01/05/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização, Princípios de Jogo, Modelo de Jogo

**Objetivos Específicos:** Passe, Receção, Remate, Desarme, Contenção, Coberturas; Velocidade/Coordenação; Força; Movimentos Padronizados de Rutura.

#### Análise:

Muita incidência no trabalho de finalização, tendo em conta a contínua dificuldade mostrada nesse gesto técnico, não só na decisão, mas igualmente na execução. A equipa treinava com intensidade e entusiasmo elevado em função do último resultado e dos aumentos dos índices de confiança.

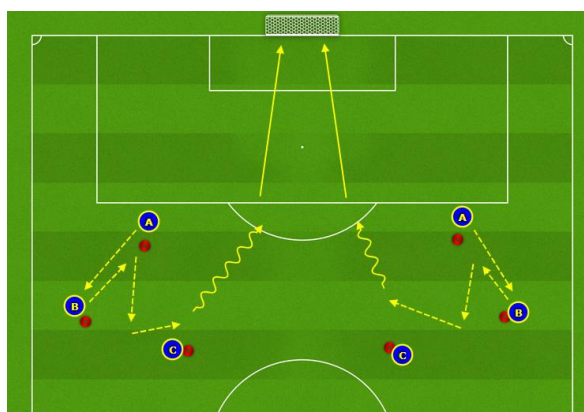


Figura 33 - Exercício de finalização com apoio frontal e rutura

## 5ª JORNADA – 2ª FASE

CAC– 3 Lourinhanense - 1

Resultado ao intervalo: 3-0

Primeira parte sem erros, defensivamente muita concentração e linhas de pressão bem definidas. Tínhamos apostado num novo objetivo que passava por terminar um jogo sem sofrer golos, no entanto o adversário num ataque rápido a começar a segunda parte, conseguiu marcar. A segunda parte acaba por não ter mais golos da nossa parte, mais uma vez por dificuldades no momento de finalização. A equipa criava as situações, mas executava sem eficiência.

Todos os jogadores convocados (18) foram utilizados. Jogador com menos minutos fez 23 minutos (jogo de 80)

### **Microciclo nº 31**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

**02/05/22 - 08/05/22**

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização; Relação com Bola

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Velocidade/Coordenação

#### **Análise:**

Muito trabalho de relação com bola para melhorar os gestos técnicos que pudessem permitir maior proficiência no momento de procurar finalizar. A recepção orientada, o passe e a orientação dos apoios foram os feedbacks mais focados de forma a potenciar os jogadores nesses momentos e na melhoria dos gestos técnicos. Do ponto de vista defensivo, trabalhamos o ataque à profundidade na perspetiva de corrigir as ações defensivas, já que era neste momento a forma mais comum de sermos atacados pelos adversários.

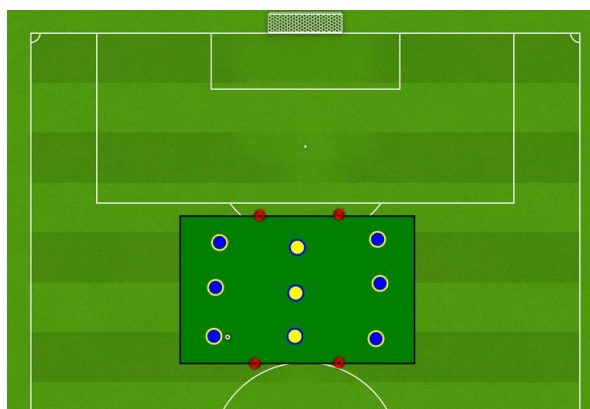


Figura 34 - Exercício de defesa x progressão

## 6ª JORNADA – 2ª FASE

Monte Agraço – 1 CAC - 4

Resultado ao intervalo: 0-2

Jogo de sentido único, mas nem sempre bem jogado. Apesar do resultado final ditar um golo para o adversário, abordei com a equipa a forma como nos conseguimos manter sem perigo na nossa baliza ao longo dos 80 minutos. O golo adversário nasce de uma grande penalidade mal assinalada, quando um atleta meu ao pontapear a bola num alívio dentro da área, chuta a mesma na direção da sua mão que esta no seguimento do braço aberto num movimento natural do corpo. Sendo um ressalto do pé para a mão e no movimento natural do corpo, não haveria lugar para qualquer sanção neste lance, no entanto essa não foi a interpretação do arbitro e com isso permitimos ao adversário fazer um golo. Terceira vitória consecutiva após o Torneio Internacional.

Todos os jogadores convocados (18) foram utilizados. Jogador com menos minutos fez 16 minutos (jogo de 80)

## Microciclo nº 32

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

09/05/22 - 15/05/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização; Relação com Bola

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Velocidade/Coordenação

### Análise:

Muito trabalho de relação com bola para melhorar os gestos técnicos que pudessem permitir maior proficiência no momento de procurar finalizar. A recepção orientada, o passe e a orientação dos apoios foram os feedbacks mais focados de forma a potenciar os jogadores nesses momentos e na melhoria dos gestos técnicos. Do ponto de vista defensivo, trabalhamos o ataque à profundidade na perspectiva de corrigir as ações defensivas, já que era neste momento a forma mais comum de sermos atacados pelos adversários.

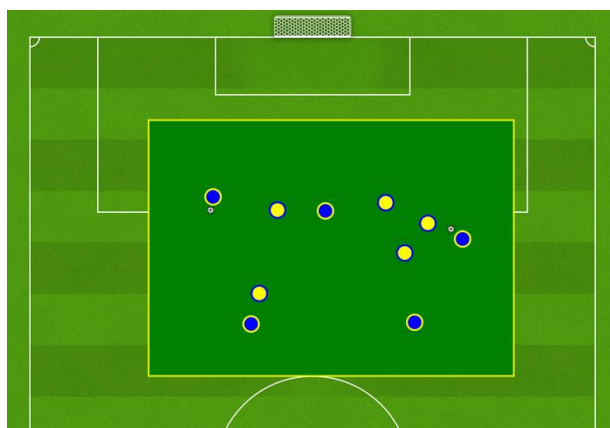


Figura 35 - Exercício de bola na mão

## 7ª JORNADA – 2ª FASE

CAC – 1 Vitória – 4 \*(Vitória na secretaria por 3-0 para o CAC por utilização indevida de um jogador por parte do Vitória)

Resultado ao intervalo: 0-1

O jogo frente ao Vitória mostrou-nos que apesar da evolução da equipa, sempre que o jogo tende para a dimensão física, perdemos com facilidade por incapacidade de muitos atletas em discutirem lances de duelos individuais com jogadores mais maturados. Jogo com muita agressividade e permissividade dada pelos árbitros, mais uma vez em função do muito ruído vindo da bancada por parte dos pais da equipa adversária. Este tipo de jogos, apesar de serem um fraco cartão de visita na formação, servem para fazer crescer os jogadores que assim percebem que os jogos têm diversos momentos e exigem adaptação. A nossa incapacidade de contrariar a dimensão física do adversário ditou um resultado negativo que seria depois revertido em sede de CD na AFL, permitindo a obtenção de mais 3 pontos que nos colocavam na liderança do campeonato.

Todos os jogadores convocados (18) foram utilizados. Jogador com menos minutos fez 22 minutos (jogo de 80)

### Microciclo nº 33

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

16/05/22 - 22/05/22

**Objetivos Gerais:** Técnico-Físico; Finalização; Relação com Bola, Esquemas Táticos

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Velocidade/Coordenação, Força

### Análise:

Recuperação ativa dos jogadores na primeira unidade de treino e trabalho intersectorial com situações de finalização. Começamos igualmente nesta semana a adicionar alguma competição interna, algo que tínhamos optado por não fazer no resto da época por

questões motivacionais ligadas a esta faixa etária específica e ao facto de muitos não interpretarem a competição interna de forma construtiva, ao invés como forma de separar jogadores por sucesso na tarefa.



Figura 36 - Exercício de 7x7+2

## 8ª JORNADA – 2ª FASE

Mem Martins – 0 CAC – 3

Resultado ao intervalo: 0-1

Primeiro jogo sem sofrer golos e exibição mais completa de toda a temporada. A equipa mostrou acerto e eficácia na pressão, na construção a partir da primeira fase, nas combinações diretas e indiretas envolvendo as várias posições, excelente controlo de profundidade e envolvimento do gr no processo de construção e excelente capacidade de criar para finalização. O problema continuou no sucesso da finalização, ainda assim os 3 golos marcados foram suficientes para mais uma vitória, depois de tempos tão conturbados a nível de resultados na primeira fase.

Todos os jogadores convocados (18) foram utilizados. Jogador com menos minutos fez 17 minutos (jogo de 80)

## Microciclo nº 34

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

23/05/22 - 29/05/22

**Objetivos Gerais:** Finalização; Relação com Bola, Esquemas Táticos

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Velocidade/Coordenação, Força

### Análise:

A grande incidência na semana de treinos foi a finalização, por continuar a ser o momento de maior dificuldade da equipa em jogo. A criação de oportunidades não era um problema, no entanto a concretização tinha uma taxa muito baixa apesar dos 22 golos marcados nos últimos 8 jogos. Com o final do campeonato de futebol 7, muitos dos jogadores que se mostraram menos aptos para o futebol 11, foram enviados para os iniciados B de forma a serem observados pelo treinador da próxima época e libertando assim o treino dos Infantis A, que ganharia melhor qualidade com menor número de atletas e maior homogeneidade.



Figura 37 - Exercício de estafeta com bola em ponte

## 9ª JORNADA – 2ª FASE

CAC – 0 Santa Iria – 2

Resultado ao intervalo: 0-1

Com o término do campeonato distrital de iniciados e sabendo nós que as equipas participantes do campeonato C1 eram compostas por jogadores de 2009, foi com surpresa e desagrado que no aquecimento percebemos que a equipa do Santa Iria trouxe a jogo, 5 jogadores de 2008 que jogaram pela equipa de iniciados A. Jogadores com maior maturação física, o que nesta faixa etária se reflete principalmente na amplitude dos seus movimentos, já que conseguem ser mais rápidos e mais fortes. Os nossos jogadores perceberam a diferença no adversário (que estávamos a defrontar pela quarta vez) e ficaram desconfortáveis desde o momento do aquecimento. Expliquei-lhes que em nada poderíamos alterar o nosso plano de jogo, até porque apenas sabíamos que havia no adversário maior dimensão física e que por si só isso não representaria nada. Desde o início do jogo que conseguimos perceber que 3 dos atletas de 2008 eram avançados e muito velozes, o que limitou a subida da nossa linha defensiva com receio do ataque à profundidade pelo adversário e os outros dois eram centrais, não permitindo aos nossos avançados conseguirem receber bola em condições de jogar no apoio frontal ou no ataque ao espaço. Perante estas dificuldades, voltámos a assumir o duplo pivot defensivo o que nos permitiu ser equilibrados defensivamente, no entanto ofensivamente não conseguimos praticamente criar oportunidades. Um jogo em que perdemos bem, mas com o adversário a mostrar que na formação ainda há quem se pautar apenas por resultados e imediatismo.

Todos os jogadores convocados (16) foram utilizados. Jogador com menos minutos fez 26 minutos (jogo de 80)

## Microciclo nº 35

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO	FOLGA

30/05/22 - 05/06/22

**Objetivos Gerais:** Finalização; Relação com Bola, Esquemas Táticos

**Objetivos Específicos:** Passe, Recepção, Remate, Velocidade/Coordenação, Força

### Análise:

Preparar a última semana de competição e depois do resultado do jogo anterior e de todas as condicionantes do mesmo, levou-nos a um trabalho de relação com bola e promoção do sucesso, mas igualmente a insistência num trabalho de finalização com competição. As dificuldades nos gestos técnicos continuavam a ser evidentes apesar do trabalho semanal no sentido da melhoria (que ainda assim era bem visível).

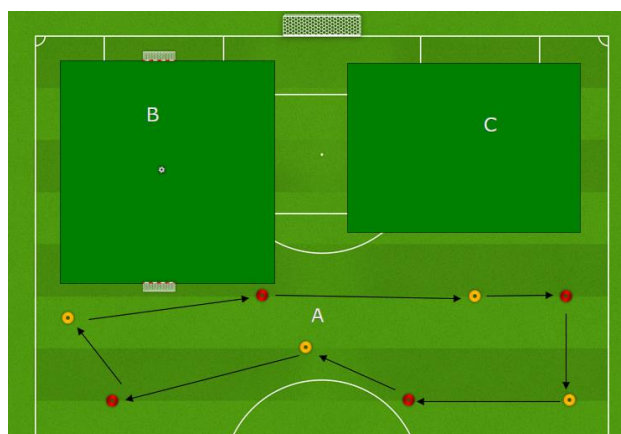


Figura 38 - Exercício de 3 estações, velocidade, resistência aeróbia, técnica

## 10ª JORNADA – 2ª FASE

Lourinhanense – 2 CAC – 0

Resultado ao intervalo: 2-0

Jogo que decidia o vencedor da fase de 9º apuramento. Em caso de empate ou vitória, seria o CAC o vencedor desta segunda fase, já o Lourinhanense teria de ganhar por 2 golos de diferença ou mais. Mais uma vez, o adversário adotou a “estratégia” de trazer a jogo atletas de 2008, no caso 6 atletas que não tinham estado presentes no campeonato por estarem ao serviço dos Iniciados A. Mais uma vez, a dimensão física foi determinante, nos momentos de pressão, de transição rápida e na anulação do nosso jogo ofensivo. O resultado mais uma vez mostra a forma organizada e seria como encarámos o jogo e que mesmo perante a diferença de idades nos permitiu um resultado equilibrado e a discussão no jogo até final. O Lourinhanense vencia assim a segunda fase, mas para nós contava apenas aquilo que fizemos dentro de campo, sempre nas mesmas condições, sem acrescentos ou reforços de última hora.

Todos os jogadores convocados (18) foram utilizados. Jogador com menos minutos fez 23 minutos (jogo de 80)

## **Avaliação e Controlo do Treino e Jogo**

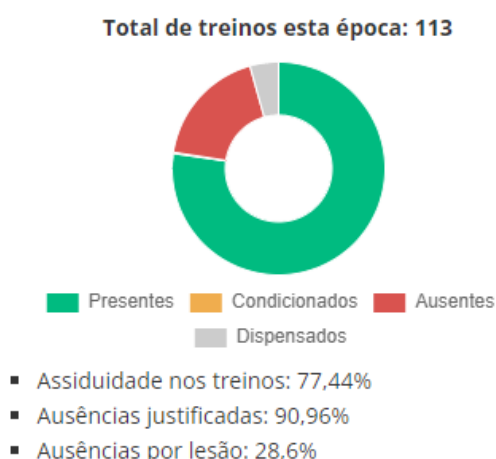


Gráfico 1 – Mapa de Assiduidade dos Treinos

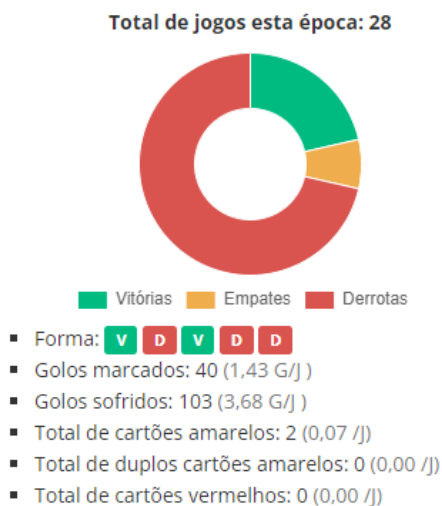


Gráfico 2 – Jogos Oficiais disputados

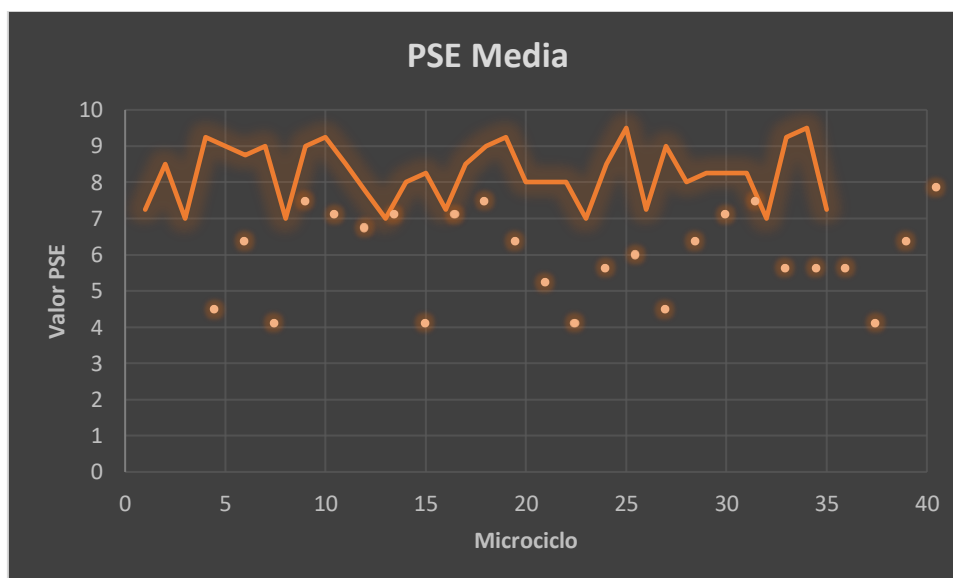


Gráfico 3 – Escala de Borg Modificada

A escala de Borg modificada foi constituída a partir da recolha de feedback de 4 atletas escolhidos aleatoriamente a cada microciclo e que quantificavam de 0 (muito fácil) a 10 (extremamente difícil) a unidade de treino em função da sua perceção subjetiva de esforço, de forma a controlarmos as cargas de treino, ainda que com as devidas reservas quanto à quantificação dada pelos atletas em função da sua faixa etária. A média total foi de 8.24

## Discussão

No que respeita à periodização do treino, Matveev (1991), defendia a divisão da época desportiva em três partes, o período preparatório, o competitivo e o transitório. De facto, a divisão simplista dessas fases é evidenciada no escalão de Infantis, no entanto a aplicabilidade dos métodos e conteúdos de treino acaba por adquirir uma especificidade muito própria do escalão, por ser um escalão transitório (do fut7 para o fut11), no contexto que encontrei. Assim, o primeiro período, o preparatório, serviu para trabalhar essencialmente sobre dinâmicas de coesão grupal com estabelecimento de regras e conduta bem definidos e aprimoramento das habilidades técnicas base, como a receção orientada, correta orientação dos apoios, trabalho de perceção espaço temporal, passe, receção, condução, drible e remate. Foi igualmente dado especial destaque ao ensino dos princípios de jogo de forma a permitir aos atletas começarem a perceber o jogo e o espaço.

No período competitivo foi sendo fundamental adaptar e ajustar os microciclos de treino em função da maior ou necessidade de trabalhar especificamente aspetos táticos coletivos e técnicos e físicos individuais, assim, não obstante o facto de termos trabalhado 4 sistemas táticos diferentes (3x4x3, 3x5x2, 4x2x3x1, 4x1x4x1), o foco ao longo da competição manteve-se no desenvolvimento das habilidades técnicas individuais, pouco desenvolvidas nestes atletas. Efetivamente como referido por Gouveia (2019), a planificação e as decisões tomadas foram surgindo pelas circunstâncias geradas pelos jogos e pelo levantamento de maiores necessidades e debilidades identificadas nesses momentos.

O terceiro período defendido por Matveev (1991) e adaptado ao futebol por Pinheiro et al., (2018), aborda a recuperação física e mental do atleta após a competição, o que no escalão específico em que enquadrei este estágio teve de ser integrado no segundo período também, muito pela influência dos fatores externos nos atletas, devido à pressão, cobrança e expectativa dos seus pares, mas igualmente para assegurar um equilíbrio emocional perante a integração e crescimento numa modalidade com uma nova perspetiva de espaço e tempo (transição de fut7 para fut11), com resultados negativos na primeira fase do campeonato.

Como defendido por Castelo (1996), o treino foi sendo focado essencialmente na vertente pedagógica de forma a dotar os atletas e maior repertório técnico, físico e cognitivo enquadrados à modalidade praticada, neste caso o futebol.

No que concerne ao microciclo de treino, importa referir que a requalificação de Matveet (1991) e de Platanov (2001), adaptados à realidade do futebol por Pinheiro et al., (2018), consubstanciam-se efetivamente na readaptação ao esforço, mesmo em idade mais jovem, nomeadamente ainda numa faixa etária de desenvolvimento infantil, já que a preocupação permanente de adaptar os atletas aos estímulos aplicados de forma progressiva, evita lesões e problemas de crescimento como limitações musculares, articulares ou mesmo ósseas, foi uma constante, não só no período pré competitivo, mas igualmente nos momentos de paragem de competição que foram acontecendo, devido ao período festivo de final do ano civil, ou mesmo por paragens forçadas pelo COVID. Nestes momentos de paragem, os microciclos extraordinários não serviram para um aumento substancial do trabalho sobre modelo de jogo ou estratégia, uma vez que a ausência de vários atletas não daria homogeneidade ao grupo num escalão que se pretende de ensino\aprendizagem equilibrado e acessível a todos os elementos constituintes da equipa.

A maioria dos microciclos foram uni competitivos, com trabalho de maior incidência física à segunda feira, por ser mais de 48 depois do ultimo momento competitivo e por termos apenas meio campo para treino ao longo da 1h30m da sessão, a terça feira com treinos mais focados na melhoria dos gestos técnicos e na realização de jogo 11x11 por termos toda a sessão a campo inteiro no campo onde jogávamos em casa e a quinta feira com trabalho de preparação para o jogo, definindo momentos específicos do modelo de jogo defensivos e ofensivos.

Em apenas dois momentos da época tivemos de trabalhar sobre microciclos pluri competitivos, focando o nosso trabalho essencialmente na recuperação dos atletas no primeiro treino pós jogo e na preparação do jogo seguinte no treino sobre sequente.

Como a opinião recolhida a João Tralhão por Jónatas (2020) defendeu, a ideia de jogo foi sendo trabalhada de forma a otimizar a organização e perceção do jogo nos atletas, em função da avaliação e correção constantes após os jogos, preparando assim os seguintes.

Efetivamente o modelo de jogo tem uma logica progressiva que se liga diretamente ao nível e capacidade de aprendizagem, como referido por Lage (2017). Tendo em conta o plantel extremamente heterógeno e com grandes debilidades do ponto de vista físico dos atletas, a logica de progressividade foi sendo ajustada e obrigou até à subdivisão do grupo por níveis qualitativos. Apenas alguns dos atletas menos maturados fisicamente conseguiram evoluir favoravelmente na proficiência do jogo de futebol 11, muito pelas suas características individuais que permitiam debelar as dificuldades físicas em alguns momentos do jogo. Tal como dito por Pinheiro et al., (2018), as ideias do treinador foram sendo aplicadas, sempre na ótica da melhoria continua da equipa em função das características individuais e globais dos jogadores e tendo em conta o enquadramento competitivo em que foram inseridos.

Podemos assegurar pela experiencição desta época que encontrou ligação a Carvalhal (2014), que nunca chegamos verdadeiramente a atingir o que ambicionamos no modelo de jogo que preconizamos para a equipa, dado o permanente estado de construção e reconstrução. A mudança maturacional, física e cognitiva, juntamente com a aquisição de conhecimento do jogo e adaptação a três enquadramentos competitivos distintos (1ª fase, Torneio Internacional e 2ª fase), exigiu constante adaptação e readaptação no modelo de jogo, uma vez que passámos de uma equipa de contra-ataque e ataque rápido com bloco baixo, para uma equipa pressionante e de ataque posicional em função do enquadramento. Não é facilmente atingível uma identidade única de equipa num escalão de formação tão baixo e com um nível qualitativo tão heterógeno e nivelado por baixo.

Foi necessário analisar o contexto no seu todo em permanência na definição e redefinição do modelo de jogo, o que vem atestar a visão do mesmo autor.

Considerando todo o contexto do clube onde realizei o estágio e principalmente a instabilidade vivida pela equipa sénior que trocou 3 vezes de treinador na presente temporada, nunca o coordenador da formação conseguiu agregar todos os treinadores no sentido de criarem uma identidade transversal no clube como defendido por Lage (2018). Ao invés, alguns escalões não só utilizaram sistemas táticos antagónicos, como definiram o seu modelo de jogo individualmente em função dos atletas disponíveis. Na verdade, a abordagem dos treinadores de formação do CAC não se consubstanciou apenas na volatilidade da equipa sénior, mas igualmente nas diferenças qualitativas e competitivas entre os vários escalões. Pegando como exemplo a equipa da juvenis que se sagrou campeã distrital da 3ª divisão e conseqüentemente assegurou a subida de divisão, dadas

as características dos seus jogadores e o enquadramento competitivo em que se encontrou, nunca poderia ter uma identidade ou modelo idêntica ao escalão de infantis que disputou uma competição do escalão acima e com défices evidentes qualitativos nos seus jogadores que vêm de uma geração de crianças privadas de exercício físico prolongado durante a pandemia, numa fase crítica do seu desenvolvimento e aquisição motor.

No escalão de infantis, os objetivos definidos pela coordenação iam no sentido da aquisição dos princípios gerais e específicos de jogo, bem como no desenvolvimento individual técnico e físico dos atletas, algo que foi atingido com algum sucesso, mas que não ficou refletido nos resultados desportivos, na sua maioria. A operacionalização do modelo de forma a alcançar os objetivos propostos como referido por Pinheiro et al., (2018) obteve o sucesso esperado.

Ao longo de toda a época, a organização e o planeamento do treino foram uma tarefa assegurada com critério e rigor máximo dada a sua importância no processo de ensino e aprendizagem, tal como defendido por Pinheiro e Santos (2020). Após análise dos momentos competitivos e evolutivos da equipa no seu todo e dos jogadores individualmente as sessões de treino foram elaboradas e levadas à opinião dos restantes elementos da equipa técnica que contribuíam ativamente na aceitação, ajuste e operacionalização das sessões de treino. Assim como referido por Balyi e Hamilton (2004), não se idealizaram sessões de treino apenas e só com a visão e convicção pessoal do treinador, mas igualmente com o olhar crítico da sua equipa técnica e mantendo sempre a premissa principal do desenvolvimento dos atletas a longo prazo.

O acrónimo O TEMA, definido por Pinheiro e Santos (2020) foi sempre considerado na elaboração das sessões de treino e a maior dificuldade esteve na gestão do espaço e do número de atletas em função do número alargado dos mesmos no nosso plantel, ainda assim conseguimos treinar em grande quantidade a literacia motora dos atletas desenvolvendo constantemente os seus movimentos fundamentais.

O treino físico aplicado geralmente na primeira unidade de treino da semana, visava trabalhar e potenciar as dimensões coordenativas, de flexibilidade, de força, de velocidade e de resistência, com divisão por grupos de maturação para ser adaptativo a cada atleta e direcionado à modalidade, como descrito por Cunha (2016) e efetivamente foram-se denotando claras melhorias nos atletas, em função das suas características.

Foi fundamental ao longo de toda a temporada, promover sessões de treino divertidas que cativassem à continuidade dos atletas (Garganta, 2006), tal fator trouxe momentos de boa disposição e coesão grupal, que permitiam ir esbatendo um pouco os resultados negativos dos momentos competitivos. Dos 8 “ingredientes” base referidos por Pinheiro e Santos (2021), os atletas desta faixa etária demonstraram alguma imaturidade na gestão dos exercícios competitivos, discutindo frequentemente as decisões dos treinadores ou colegas, algo que serviu para a equipa técnica ir disciplinando comportamentos que em jogo não seriam tolerados quer por treinadores, quer pela equipa de arbitragem ou até pelo próprio adversário. A degradação do material do clube raramente permitiu a utilização das mini balizas, mas na impossibilidade de utilizar as mesmas, optámos por colocar portões de passagem com bola, produzindo o mesmo efeito motivacional nos jogadores.

Os treinadores de gr's do clube e que treinavam todos os escalões, agregando por vezes gr's de diferentes escalões na mesma sessão de treino, foram sempre chamados a avaliar a sessão de treino antes da aplicação da mesma, tentando perceber se o tempo reservado ao seu trabalho seria suficiente e forçando assim o mesmo nível de proficiência do lado deles na elaboração das sessões de treino. A lógica progressista, com transições rápidas entre exercícios, maximizando o tempo útil de treino, foi aplicada com bastante sucesso, permitindo um maior tempo de atividade e maior rentabilização das sessões de treino, como defendido por Pinheiro e Santos (2020).

Na gestão do material, os atletas foram sempre voluntariosos e rápidos na recolha e arrumação do mesmo e a equipa técnica foi permitindo por diversas vezes a observação silenciosa dos exercícios por parte do treinador principal. Os exercícios foram sendo explicados aos atletas com o máximo de detalhe e utilizando a linguagem adequada e até científica, como forma de permitir feedbacks específicos facilmente rececionados pelos atletas, que assim entendiam expressões como “tira a profundidade”, “contenção mais próxima”, “coberturas por dentro”, entre outros feedbacks técnicos.

Como descrito por Chow et al., (2006) os JRC integram uma serie de variáveis e condicionantes com aproximação à realidade do jogo, assim, foi importante iniciar os princípios de jogo ofensivo recorrendo a este método em jogos de 5x4, 3x3+3, permitindo num espaço mais reduzido explicar e implementar os princípios da contenção e da cobertura, bem como a formação da pirâmide defensiva. Esta aprendizagem, quando adquirida num contexto de espaço reduzido, permitiu maior perceção espaço temporal

dos atletas que facilmente conseguiram transportar para o campo inteiro. Também as coberturas ofensivas se tornam mais fáceis de corrigir e integrar neste escalão pela utilização dos JRC.

Ao contrário do que foi defendido por Mallo e Navarro (2011), com a utilização dos gr's nos JRC as equipas ganhavam mais conforto defensivo e arriscavam mais, havendo mais situações de finalização, já com a utilização de mini balizas, aí sim, a cautela defensiva era maior.

Dellal et al., (2011) afirmaram que a frequência cardíaca aumenta na condicionante de número de toques, o que se revelou verdadeiro numa fase final da temporada, mas não no início, já que a pouca capacidade técnica dos atletas levava a muitos erros que não permitiam o sucesso na tarefa nem elevada atividade devido à constante perda de bola para fora do espaço de jogo.

A marcação individual nos JRC levava a um desgaste mais rápido dos atletas devido a uma elevada intensidade no exercício, como explanado por Ngo et al., (2012).

Foi igualmente interesse perceber e experienciar a maior intensidade nos JRC com feedback do treinador, já que a intensidade e a perceção subjetiva de esforço dos atletas aumentavam consideravelmente, tal como defendido por Rampinini et al., (2007) e a qualidade e sucesso do exercício aumentava de igual forma.

A utilização moderada dos JRC mostrou-se positiva na aquisição de vários princípios de jogo e complementar ao treino em espaço total. Quando em campo inteiro, o treino permitia maiores noções espaço temporais, maior capacidade de ensino da largura e da profundidade, assim como dos momentos do jogo.

Focando as 6 dimensões dos padrões de funcionamento do cérebro do treinador (Araujo, 2016), a época trouxe necessidade de grande resiliência tendo em conta as adversidades vividas quer por condicionantes estruturais da competição, quer pelas limitações da equipa ou até mesmo pelas dificuldades que a pandemia foi impondo.

A capacidade de motivar positivamente os atletas foi sendo trabalhada ao longo do ano desportivo e o foco foi sempre na correção positiva, enaltecendo a evolução de todos como principal vetor e identificando ao mesmo tempo alguns pontos de melhoria, não permitindo o aumento da frustração por consequência dos resultados.

Foi possível identificar alguns sinais sociais em alguns atletas, colaborando na sua estrutura mental e familiar, reunindo com pais e outros familiares e inclusive intervindo diretamente na escola de um atleta com professores e diretora de turma.

A gestão emocional nem sempre foi fácil devido à perceção sobre a intervenção externa junto de alguns jogadores por parte dos seus pais e aí optei por uma abordagem direta com os jogadores, comunicando com eles sobre os temas e não com os pais ou familiares, no que concerne ao contexto de treino e jogo.

Tendo em conta mais uma vez o contexto e a faixa etária dos atletas foi importante ir mudando gradualmente o comportamento na gestão dos mesmos. Numa fase inicial, uma gestão completamente autocrática de forma a estabelecer regras e padrões de comportamento, numa idade em que esses padrões deverão acompanhar os jogadores para o resto da sua vida desportiva. Paralelamente foi necessário ter um contacto de extrema pedagogia desportiva e humana, pois muitos dos atletas ainda iniciaram a época muito pouca maturidade emocional o que os remetia para o choro ou frustração com facilidade. No final da temporada foi possível ir tornando os momentos de treino e competição mais democráticos e os atletas foram sendo mais independentes e adultos, ainda que continuassem a precisar de proximidade e carinho de uma forma quase paternal.

Apesar de Araujo (2016) referir que as reações individuais negativas tendem a propagar-se por afetação das relações interpessoais, na realidade, neste escalão de idade mais reduzida, não houve tendência para a propagação da insatisfação a partir de um único elemento, até porque os momentos de frustração e insatisfação individuais foram-se revelando muito curtos.

Ao longo de toda a época a intervenção permanente junto dos atletas nas mais diversas dimensões, ultrapassando os aspetos técnicos e táticos foi fundamental e frequente, tal como referido por Sousa (2018). Houve necessidade de controlar ao máximo os feedbacks externos, de forma que os atletas soubessem focar a sua atenção e modelar o seu comportamento em relação ao jogo, apenas e só pelo feedback dos treinadores. Foi igualmente importante gerir a insegurança escolar, as desilusões amorosas de alguns atletas pela primeira vez e a falta de equilíbrio familiar em alguns casos também. Aqui ficou provada a teoria de Araújo e Guia (2014) de que o treinador deve dominar os fundamentos do desporto, pedagógicos, sociais e culturais.

## Conclusões

Treinar um escalão de infantis, num contexto de transição para o futebol 11 foi sem dúvida um desafio totalmente novo na minha carreira de treinador. Dificilmente conseguiria trazer algum sucesso ao processo sem a formação académica adquirida e que me permitiu alavancar o conhecimento pratico adquirido ao longo dos anos como treinador em futsal e futebol através do conhecimento académico e científico aprofundado, seja na especificidade da modalidade em causa, seja no conhecimento geral enquadrado ao meio desportivo que adquiri na minha formação ao nível das ciências do desporto. Perceber o enquadramento, a faixa etária, os pais, os adversários e toda a estrutura do clube tornou a minha missão mais fácil, ainda assim, extremamente desafiante.

Um dos maiores receios que se me colocava no início deste estágio e que me propus a explorar, foi o desenvolvimento e aplicação de exercícios ajustados não só ao escalão, mas igualmente ao nível de desenvolvimento motor e cognitivo dos jogadores. A adaptação foi constante e contrariou em certa parte o princípio da variabilidade, uma vez que em determinado momento se percebeu que a repetição de exercícios ao longo do tempo se ajustava mais à realidade deste escalão, permitindo a proficiência nos mesmos antes de trazer novos exercícios para os mesmos objetivos.

Comunicar com atletas desta idade foi igualmente um desafio no contexto desportivo, já que no contexto social e como pai de dois filhos, sinto total capacidade para comunicar assertivamente, no entanto, no contexto de treino e jogo e onde a emoção e adrenalina coabitam diariamente connosco, foi necessário maior autocontrolo e uma feedback mais clara e objetiva, mas igualmente próxima.

A época termina com um sentimento de dever cumprido, uma vez que os atletas terminam a época dotados de ferramentas que não tinham aquando do início, quer nos princípios do jogo, quer na especificidade do mesmo e na individualidade física e mental. Trabalhámos 4 sistemas táticos que permitiram várias abordagens na organização defensiva e ofensiva, adaptámos o modelo de jogo ao enquadramento competitivo que teve 3 momentos distintos (1ª fase, 2ª fase e Torneio Internacional), tornando a equipa capaz de jogar em bloco alto ou baixo em função do adversário, jogar eficazmente com uma linha defensiva bem definida e conseguindo colocar o adversário muitas vezes em posição de fora de

jogo, dotar os jogadores de conhecimento e aplicação dos princípios de contenção, cobertura, equilíbrio, progressão e penetração. Ficou clara a noção de bola coberta e bola descoberta e utilização dessa informação para ajustar o posicionamento, quer na pressão, quer no controlo de profundidade, os jogadores evoluíram favoravelmente nos seus índices coordenativos, de força específica e força geral e ainda na melhoria dos gestos técnicos do passe, receção, condução e remate.

Os esquemas táticos ofensivos praticamente não foram trabalhados por não serem no meu entender prioritários num escalão em que há muitos outros conteúdos de jogo importantes de desenvolver e trabalhar, como tal apenas foi definido o posicionamento padrão para um esquema tático ofensivo que permitiu diversas variáveis e foi ajustado o posicionamento defensivo nos cantos, onde claramente há uma dificuldade em defender esses momentos nesta faixa etária, pela observação do treinador.

O facto de termos um grupo tão alargado de jogadores permitiu-nos manter um quadro competitivo de futebol 7 e 11, o que nos deu a possibilidade de colocar atletas sem capacidade de terem sucesso na tarefa individual em futebol 11 de crescerem no futebol 7.

A maior dificuldade na transição para maior número de jogadores e maior espaço, não esteve na ocupação de espaço no processo defensivo, mas sim no desdobramento da equipa com bola, uma vez que os atletas tendiam muito para jogar em espaços muito interiores e junto à bola, dificultando as ações no jogo por excesso de ocupação do local da bola. Com o passar da temporada e com o foco no trabalho sectorial, fomos conseguindo dar maior largura ao momento com bola e com isso garantir maior segurança na manutenção da mesma, além de conseguirmos ser mais perigosos nos ataques rápidos, explorando a largura e profundidade. Outra grande dificuldade esteve na dimensão física do jogo e no facto de alguns atletas serem pouco maturados fisicamente o que dificultava a amplitude dos movimentos, a projeção da bola para distâncias maiores e a capacidade de dividir lances com jogadores mais velhos e maturados, pelo facto de jogarmos a competição do escalão de iniciados.

No seguimento do que tem acontecido em todos os anos ligado ao treino, a minha capacidade de análise, avaliação e atuação em contexto de jogo melhorou bastante, ainda que neste escalão a prioridade tenha sido a de dar minutos de jogo a todos os atletas de forma equilibrada e uniforme.

## Referências Bibliográficas

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

Araújo, D. & Guia, N. (2014). *Treinar o treinador. A tomada de decisão no futebol*. Lisboa: Prime Books – Sociedade Editorial, Lda.

Araújo, J. (2016). *O Treino do Treinador*. Team Work Edições

Balyi, I., Hamilton, A. (2004). *Long Term Athlete Development: Trainability in children and adolescents. Windows of opportunity. Optimal Trainability*. Victoria, BC: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.

Carneiro, R. (2018). *Futebol. Anatomia do Jogo*. Lisboa: Prime Books – Sociedade Editorial, Lda.

Carvalho, C. (2014). *Entre Linhas*. Lisboa: Prime Books – Sociedade Editorial, Lda.

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

Castelo, J. (2004). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: FMH – Serviço de Edições

Castelo, J., & Matos, L. (2009). *Futebol. Conceção e organização de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e Contextos

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

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

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

Cunha, P. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino – Desportos Coletivos*. IPDJ.

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

Garganta, J. (2006). *Ter ou ser talento em futebol: Herança ou treino?* Conferência apresentada ao seminário nacional: seleção e desenvolvimento de jovens talentos. Sport Lisboa e Benfica

- Gouveia, V. (2019). *Futebol. Treinar Para Jogar*. Lisboa: Prime Books – Sociedade Editorial, Lda.
- Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports medicine*, 41(3), 199-220.
- Janssen, P. (2001). *Lactate Threshold Training*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Jónatas, R. (2020). *Descodificando o Treinador e o Jogo*. Lisboa: Prime Books – Sociedade Editorial, Lda.
- Lage, B. (2017). *Formação. Da Iniciação à Equipa B*. Lisboa: Lisboa: Prime Books – Sociedade Editorial, Lda.
- Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., Escudeiro, E., (2016). *Ser Profissional no Amador*. Lisboa: Prime Books – Sociedade Editorial, Lda.
- Mallo, J., & Navarro, E. (2011). *Physical load imposed on soccer players during small-sided training games*. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48, 166-171.
- Matveev, L. (1991). *Fundamentos do Treino Desportivo*. Lisboa: Livros Horizontes
- Ngo, J. K., Tsui, M. C., Smith, A. W., Carling, C., Chan, G. S., & Wong, D. P., (2012). *The Effects of Man-Marking on Work Intensity in Small-Sided Soccer Games*. *Journal of Sports Science & Medicine*, 11(1), 109.
- Paula Brito, A., (1994). *Observação Directa e Sistemática do Comportamento*. Lisboa: Edições FMH
- Pinheiro, V., & Baptista, B. (2013). Modelo de Jogo: Eixo Nuclear do Processo de Treino em Desporto. *Revista Eletrónica de Desporto e Atividade Física – REDAF*, 6(2)
- Pinheiro, V. (2017). *A observação e análise no contexto do futebol: A importância de avaliar o comportamento do treinador*. Comunicação apresentada no Sport Science Day do Benfica Lab. Caixa Futebol Campus
- Pinheiro, V., Belchior, D., Malico de Sousa, P., Santos, F., (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. Lisboa: Prime Books – Sociedade Editorial, Lda.
- Pinheiro, V., Baptista, B., & Santos, F., (2020) – Planeamento Anual de uma Época Desportiva. In Santos, F. & Pinheiro, V. (coords.). *Futebol. Do Treino à Competição. Planeamento e Operacionalização*; 81-139. Lisboa: Prime Books – Sociedade Editorial, Lda.
- Pinheiro, V., Santos, F. (2021) (Eds.) *O ABC do Futebol de Formação*. Lisboa: Prime Books – Sociedade Editorial, Lda.
- Platanov (2001). *Teoria general el entrenamiento desportivo*. Barcelona: Editorial Paido Tribo.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcon, S. M., (2007). Factors Influencing Physiological Responses to Small-Sided Soccer Games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659-666.

Rodrigues, B. (2021). *Do Futebol de 7 Para o Futebol de 11*. Prime Books – Sociedade Editorial, Lda.

Sousa, G. (2018). *Decidir como um treinador. A ciência e a prática no futebol e na vida*. Livros Federação Portuguesa de Futebol.

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

# Anexos



## REGULAMENTO INFANTIS A

- 1- Os jogadores que chegarem ao treino com o mesmo a decorrer devem efetuar aquecimento articular e ativação, antes de se colocarem à disposição do treinador. (corrida ligeira a 20mts, elevação dos braços, rotação dos ombros, rotação da cintura escapular, abdução perna (afastar), adução perna (aproximar), elevação dos joelhos, elevação dos calcânhares, mudanças de direção, sprint, skipping e sprint.
- 2- Os jogadores que chegam ao treino mais cedo, podem tirar uma ou duas bolas (no máximo) e realizar **apenas um exercício** (meinho \ rabia) **NUNCA DEVEM FAZER REMATES OU PASSES LONGOS**
- 3- Será nomeado um grupo de apoio em cada treino que é responsável por ajudar os treinadores a levarem o material no final. Este grupo de apoio pode ser aleatório ou para os jogadores com mau comportamento em treino.
- 4- Sempre que o treinador pedir a recolha de material durante o treino, **TODOS** os jogadores devem ajudar na recolha.
- 5- As pausas para hidratação devem ser curtas e feitas com o máximo de rapidez.
- 6- No final do treino as bolas devem ser todas recolhidas e contadas. Se faltar alguma bola, toda a equipa deve dar a volta ao campo à procura da bola(s) em falta.
- 7- No final do treino é obrigatório o grito de grupo. (1,2,3, cultural, cultural, cultural)
- 8- Os jogadores nunca podem treinar com equipamentos de outros clubes.
- 9- Nos jogos os atletas devem equipar-se rapidamente e permanecerem no lugar quando estiverem equipados.
- 10- No final dos jogos os atletas devem colocar os equipamentos direitos no chão e divididos (meias, calções e camisolas). Os capitães contam os equipamentos e colocam no saco.
- 11- Os capitães são os últimos a sair do balneário em dia de jogo e devem garantir que o balneário ficou sem lixo ou desarrumado.

12- Este regulamento é complemento do regulamento interno do clube e deve ser cumprido na íntegra.

13- Os jogadores têm o direito de ser tratados com dignidade, sensibilidade e respeito, participando de forma adequada às suas capacidades e habilidades, experienciando a competição num nível a que se sintam confortáveis. Serão sempre ouvidos pelos seus treinadores e vão disfrutar de um ambiente seguro e protegido. Têm voz ativa e podem apresentar dúvidas e sugestões.

### **COMPORTAMENTOS OFENSIVOS JOGADOR CAC POR POSIÇÃO**

GR – O guarda-redes deve procurar tirar a profundidade ao adversário não permitindo uma bola nas costas da defesa em caso de transição rápida. Na reposição de bola com as mãos deve procurar a transição rápida aproveitando o desposicionamento defensivo adversário e com os pés colocar a bola segura nos centrais, em alternativa nos laterais e em último caso nos extremos ou avançado.

DC – Devem acompanhar a subida da equipa dando cobertura ofensiva e não permitindo espaço nas costas do setor intermedio. Com bola devem procurar jogar nos laterais ou médios e na impossibilidade de o fazerem colocar longo nos extremos ou avançado. Quando pressionados devem colocar no gr para manter a posse de bola desde que a distancia para o passe seja segura.

DL – Os laterais dão largura e profundidade no corredor lateral jogando com o extremo e avançado e procurando combinações em superioridade numérica no corredor lateral. Perante a subida de um lateral, o lateral contrário deve alinhar com a defesa por dentro mantendo o equilíbrio e permitindo que o central do lado contrário dê cobertura ofensiva ao corredor lateral.

MCD – Deve ou devem apoiar a linha defensiva na sua frente servindo de apoio para o primeiro passe. Devem dar cobertura ofensiva aos laterais e aos medio ofensivo e aos extremos. Com bola devem procurar o medio ofensivo, laterais e extremos.

MC – Garantir a mobilidade e coberturas constantes aos laterais, extremos e avançado. Com os extremos a jogar por dentro deve procurar dar largura. Combina com o avançado e tenta finalização quando possível.

EXT – Dar largura e profundidade procurando oportunidades de transportar a bola para o corredor central ou assistir para finalização a partir de cruzamento. Dar cobertura aos laterais quando sobem e ao avançado.

PL – Junto à linha defensiva oferecendo o máximo de profundidade e procurando espaço para finalizar.

### COMPORTAMENTOS DEFENSIVOS JOGADOR CAC POR POSIÇÃO

GR – Deve ter como referência a bola e procurar antecipar-se a ruturas no último setor.

DC – Devem dar coberturas constantes entre si e aos laterais e MCD. Sair na contenção sempre que houver um adversário em progressão direta para a baliza.

DL – Realizar contenção nos adversários dos corredores laterais, cobertura aos centrais e fechar dentro sempre que a bola estiver no lado contrário.

MCD – Cobertura e equilíbrio às ações defensivas dos médios ofensivos e extremos. Dar equilíbrio na defesa e compensar centrais e laterais sempre que estes saiam na contenção.

MC – Ajudam na primeira fase de pressão e devem dar cobertura aos extremos e MDC assegurando o equilíbrio.

EXT – Equilíbrio junto do avançado no primeiro momento de pressão evitando o passe para o lateral. Pressionar o lateral se este receber a bola.

PL – Pressionar de imediato os centrais e obrigar o primeiro passe a sair para o lateral.

### PERFIL GLOBAL POR POSIÇÃO

Posição 1 (Guarda redes):

Características Físicas	Características Técnicas	Características Táticas
Alto e Agil	Consegue executar com facilidade quedas laterais e médias	Controlo de profundidade e enquadramento baliza

Posição 2 e 5 (Defesas Laterais):

Características Físicas	Características Técnicas	Características Táticas
Rápido e com boa capacidade de resistência de longa duração	Boa capacidade de condução e cruzamento.	Defesa lateral com características ofensivas. Capacidade de acompanhar ataque e defesa com qualidade.

Posição 3 e 4 (Defesas Centrais):

Características Físicas	Características Técnicas	Características Táticas
Alto e forte fisicamente	Boa percepção espaço temporal para desarmes e abordagens a bolas aéreas	Controlo de profundidade e aproximação ao sector ofensivo

Posição 6, 8 e 10 (Médios Centros):

Características Físicas	Características Técnicas	Características Táticas
Resistência anaeróbia e aeróbia láctica acima da média	Qualidade de passe longo e curto e finalização de meia distância	Capacidade de leitura de jogo para garantir coberturas nos corredores centrais e laterais.

Posição 7 e 11 (Extremos):

Características Físicas	Características Técnicas	Características Táticas
Rápido e ágil	Criativo e com forte capacidade de desequilibrar com situações de 1x1. Boa capacidade de finalização	Jogador com boa percepção dos momentos para penetrar defesa adversária e voluntarioso nos momentos defensivos

Posição 9 (Avançado/Ponta de Lança):

Características Físicas	Características Técnicas	Características Táticas
Alto, Forte fisicamente ou rápido	Finalização acima da média	Capacidade de jogar nos apoios frontais ou em explorar profundidade deixada pelo adversário

Nº	Posição	Missões Técnico-Táticas Individuais	
		Defensivas	Ofensivas
1	GR	Subir na grande área, atento Bolas nas costas dando coberturas aos centrais, manter posicionamento entre postes com aproximação à baliza	Comunicar, topo de área para ajudar em construção. Sair a jogar sempre que possível
2/5	DD	Fechar ao corredor central, bola no corredor ou pressiona médio ala ou equilibra no 2ºdefesa	Profundidade e largura na construção, realizar 2x1 com os extremos, criar situações de cruzamento
3/4	DCD	Dividir com 2º defesa marcação e cobertura, coberturas ao lateral e médio defensivo, agressivo na contenção.	Largura na construção, procurar soluções de largura e interiores, quando pressionado procurar solução longa de apoio frontal ou diagonal.
6	MC	Coberturas aos médios interiores, pegar marcação quando médio interior pressiona. Coberturas na zona da bola	Ajudar na construção a 3, fazer a bola circular de um corredor ao outro, solicitar rupturas dos médios alas e médios interiores.
7/11	MAD	Fechar corredor central, pressiona laterais, marca médio interior mais próximo quando bola está no corredor central	Combinar com defesas laterais e médios interiores, cruzamentos e rupturas. Com bola explora corredor central.
8/10	MCA	Pressiona saída de bola no corredor dele. Pressiona quando vê indicadores de pressão. Equilibrar no 6 quando bola entra no corredor contrário	Combinar com os outros médios centro e com médios alas, entrar em ruptura em função do posicionamento do avançado.
9	AV	Pressionar defesa central ou fechar no 6 do adversário. ajudar médios interiores no processo defensivo	Apoios frontais, entrar em rupturas, de costas joga de frente, combinar com médios e extremos.

## DINAMICAS OFENSIVAS (EXEMPLO)



## PLANEAMENTO POR MICROCICLOS

Agosto		Setembro				Outubro			
Microciclo 1		Microciclo 2				Microciclo 6			
19/ago	21/ago	06/set	07/set	09/set		04/out	05/out	07/out	09/out
Testes Composição C. F. Membros S/I	Testes Agilidade e Velocidade	Capacidades Físicas + Técnica Individual	Apresentação Modelo Jogo	Organização Defensiva - Pressão Primeira Fase		Organização Defensiva - Pressão Primeira Fase	Princípios de Jogo + Organização Ofensiva	Capacidades Físicas + Rev. Princípios Jogo	1ª Jornada Santamaria x CAC
Reunião Eq. Capacidades F.	Capacidades Físicas + Ver. Princípios Jogo	Capacidades Físicas + Rev. Princípios Jogo	Organização defensiva						
Microciclo 1		Microciclo 3				Microciclo 7			
28/ago	29/ago	13/set	14/set	16/set	19/set	11/out	12/out	14/out	16/out
Actividade Team Building		Capacidades Físicas + Rev. Princípios Jogo	Organização Ofensiva	Testes - Aprendizagem modelo jogo	Jogo CAC X Despertar (12:00)	Técnica Individual + Princípios de Jogo	Princípios de Jogo + Organização Ofensiva	Técnica Individual + Organização Of. Def.	2ª Jornada CAC x Sacavenense
		Microciclo 4				Microciclo 8			
		20/set	21/set	23/set	25/set	18/out	19/out	21/out	23/out
		Capacidades Físicas + Rev. Princípios Jogo	Organização Defensiva - Pressão Primeira Fase	Organização Defensiva - Pressão Primeira Fase	Jogo Belas x CAC (15:30)	Técnica Individual + Princípios de Jogo	Princípios de Jogo + Organização Defensiva	Técnica Individual + Organização Of. Def.	3ª Jornada EF Belém x CAC
		Microciclo 5				Microciclo 9			
		27/set	28/set	30/set		25/out	26/out	28/out	30/out
		Capacidades Físicas + Rev. Princípios Jogo	Organização Defensiva - Pressão Primeira Fase	Organização Defensiva - Pressão Primeira Fase		Técnica Individual + Princípios de Jogo	Princípios de Jogo + Organização Ofensiva	Técnica Individual + Organização Of. Def.	4ª Jornada CAC x Pedro Arrupe

## UNIDADE DE TREINO (EXEMPLO)

### Plano de Treino

<b>Nº Jogadores</b>	<b>Microciclo 13</b>	<b>Mesociclo 4</b>	<b>Período Competitivo</b>
<b>Data</b> 16-12-2021, quinta-feira	<b>Hora</b> 19:30	<b>Clima</b> Frio sem chuva	<b>Volume</b> 90

<b>Material</b>	<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Objetivos Específicos</b>
Bolas, marcadores e coletes (2 cores)	Princípios específicos do modelo de jogo e do sistema tático	Técnica individual, desarme, contenção, progressão, MPB, finalização, percepção tática global

● Rondo

● combinações de aquecimento em corredor



 tempo	 número	 espaço	 tempo	 número	 espaço
--	---	---	--	---	---

<b>Objetivo(s) específico(s)</b>	<b>Objetivo(s) específico(s)</b>
----------------------------------	----------------------------------

<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Grupos libertados pelas vagas	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Passe baixo e troca de posição em sprint, cabeceamento e troca de posição em sprint passe baixo e cabeceamento com pressão. Fila1 - Lucas, R. Rodrigues, Guilherme, Gonçalo Fila2 - Sargento, Luan, Afonso e Rodrigo Pedro Fila3 - Dias, Tomás, Dinis Oliveira, Marco Fila 4 - Dinis Rebelo, Marco Silva, André e Fumo Segunda Vaga: - - - - -
--	---

## CLASSIFICAÇÃO 1ª FASE

### CAMPEONATO

#### CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Belenenses B	49	18	16	1	1	73	19	+54	+
2	Atlético CP	45	18	15	0	3	65	28	+37	+
3	CF Unidos	36	18	12	0	6	53	30	+23	+
4	Sacavenense C	34	18	11	1	6	57	39	+18	+
5	UDR Santa Maria	30	18	10	0	8	51	30	+21	+
6	Colégio Pedro Arrupe	24	18	8	0	10	40	45	-5	+
7	Oriental	24	18	8	0	10	31	38	-7	+
8	EF Belém Estádio Restelo B	13	18	3	4	11	26	47	-21	+
9	Santa Iria B	7	18	2	1	15	24	78	-54	+
10	CAC	4	18	1	1	16	18	84	-66	+

## CLASSIFICAÇÃO 2ª FASE

#### CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Lourinhanense	21	10	7	0	3	32	13	+19	+
2	CAC	19	10	6	1	3	24	15	+9	+
3	Vitória CL	18	10	6	0	4	25	24	+1	+
4	Santa Iria B	18	10	6	0	4	23	16	+7	+
5	Mem Martins SC	7	10	2	1	7	17	28	-11	+
6	Monte Agraço	6	10	2	0	8	12	37	-25	+



**CLASSIFICAÇÃO FINAL | PRÉMIO FAIR-PLAY**  
**CAMPEONATO DISTRITAL II DIVISÃO | JUNIORES "C1"**  
**FUTEBOL DE ONZE**

Em conformidade com o Artigo 9º, do [Regulamento de Cartão Branco - 2021 / 2022](#) e o término do Campeonato Distrital da II Divisão, de Juniores "C1", de Futebol de Onze, no passado dia 4 de Junho de 2022 publicamos a Classificação Final do Prémio Fair-Play.

	PONTOS		PONTOS
1º <b>Monte Agraço FC</b>	<b>12</b>	SG Sacavenense "C"	0
2º CA Cultural	4	SL Olivais	0
3º UDR Santa Maria	0	Sporting CP, SAD "B"	0
AC Cacém	0	UD Ponte Frielas	0
AD Bobadense	0	UA Povoense	0
ADFDA   Academia Futebol Alcoitão	0	URD Atalaia	0
AD Oeiras	0	31º AD Carregado	-5
AESA Colégio Pedro Arrupe	0	Associação FD Torre	-5

**FOTOGRAFIAS**











