



**Instituto Superior de Ciências Educativas**

**Relatório apresentado com vista a obtenção do Grau  
de Mestre**

**Mestrado em Treino Desportivo  
Especialização em Futebol**

**Equipa de Juvenis do Sporting Clube de Portugal**

**Orientador Académico: Professor Doutor Valter Pinheiro**

**Tutor: Professor João Couto**

**Nuno Laires**

**2019**

# Índice

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Resumo</b> .....                                                        | 1   |
| <b>Objetivos Gerais</b> .....                                              | 2   |
| <b>Objetivos Específicos</b> .....                                         | 2   |
| <b>Revisão de Literatura</b> .....                                         | 3   |
| Periodização do Treino .....                                               | 3   |
| O Microciclo de Treino .....                                               | 6   |
| O Modelo de Jogo .....                                                     | 8   |
| Jogos Reduzidos e Condicionados .....                                      | 9   |
| Observação e Análise do Jogo .....                                         | 12  |
| O comportamento do treinador em Treino e em Competição .....               | 15  |
| <b>Descrição do Contexto</b> .....                                         | 18  |
| - Clube e sua História .....                                               | 18  |
| - Escalão e Campeonato participante .....                                  | 19  |
| Constituição da Equipe Técnica .....                                       | 21  |
| <b>Análise Inicial do Contexto</b> .....                                   | 23  |
| 1-Avaliação individual de cada atleta .....                                | 23  |
| 2-Pontos Fortes e Pontos Fracos da Equipe identificados na pré-época ..... | 27  |
| 3- Avaliação Geral de cada Microciclo da pré-época .....                   | 28  |
| 4- Pontes fortes e fracos do Estagiário à data da pré-época .....          | 36  |
| <b>Avaliação Geral de cada Microciclo do Período Competitivo</b> .....     | 37  |
| <b>Discussão</b> .....                                                     | 104 |
| 1-Periodização do Treino .....                                             | 104 |
| 2-O Microciclo de Treino .....                                             | 106 |
| 3-O Modelo de Jogo .....                                                   | 109 |
| 4-Jogos Reduzidos e Condicionados .....                                    | 110 |
| 5-Observação e Análise do Jogo .....                                       | 111 |
| 6-O comportamento do treinador em Treino e em Competição. ....             | 112 |
| <b>Conclusão</b> .....                                                     | 114 |
| <b>Referências Bibliográficas</b> .....                                    | 116 |

# Índice de Figuras

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1- Classificação no final da 1ª Fase .....                           | 19 |
| Figura 2 - Classificação final da 2ª Fase.....                              | 20 |
| Figura 3- Classificação da 3ª fase concluída a 7ª jornada .....             | 20 |
| Figura 4 - Elementos e Funções da Equipa Técnica.....                       | 22 |
| Figura 5 - Avaliação Individual de cada atleta .....                        | 27 |
| Figura 6 - Pontos Fortes e fracos da equipa identificados na pré época..... | 28 |

# Resumo

O presente Estágio foi realizado na equipa de Juvenis A (sub17) do Sporting Clube de Portugal, da qual eu faço parte nas funções de treinador adjunto, na época desportiva 2018/2019. De uma forma geral, neste ano pretendia continuar a desenvolver as minhas competências enquanto treinador de futebol, com o intuito de estar cada vez mais preparado no exercício das minhas funções. Neste estágio tive ainda como principais objetivos: Contribuir para o fortalecimento de uma boa relação pessoal e profissional com equipa técnica, restantes treinadores, direção e staff da formação do Sporting Clube de Portugal; Participar em eventos e intervir em projetos realizados pela formação do Sporting Clube de Portugal; Ter um papel importante no planeamento do processo de treino e competição; Participar ativamente nas sessões de treino e na condução de exercícios de treino; Melhorar na instrução e feedback dado aos jogadores na condução dos exercícios de treino; Melhorar a minha competência na liderança e gestão de conflitos numa equipa e liderar o processo de planeamento e operacionalização de sessões treino ou jogo na ausência do treinador principal.

Em forma de conclusão, perante esses objetivos traçados, penso ter concretizado: Um papel ativo ao nível do planeamento, assim como semanalmente conduzi exercícios de treino. Melhorei o meu feedback, tornando-o fundamentalmente mais oportuno e ao nível da instrução, penso que consegui melhorias na clareza e eficiência ao nível do tempo gasto no mesmo. A relação entre os diferentes elementos da equipa técnica é muito boa e penso que contribuí para a prevalência desse ambiente de solidariedade e compromisso. Acredito também estar mais bem preparado para liderar e gerir conflitos no futuro.

Dois objetivos não foram cumpridos na totalidade: Liderei algumas sessões de treino, devido a ausência do treinador principal, mas não tive oportunidade de liderar qualquer jogo, fora do contexto do treino. Participei ainda em vários eventos da formação do clube, mas não criei nenhum projeto específico desenvolvido na presente época desportiva. Considero ainda que consegui melhorar a minha competência de gestão do tempo nos exercícios e a minha capacidade de análise em jogo, através do treino sistemático destes dois aspetos. Ao mesmo tempo, consegui experienciar mais momentos de comunicação para os meios televisivos do clube e penso que esses momentos contribuíram para me sentir mais confortável nesse papel.

# Objetivos Gerais

- Continuar a desenvolver as minhas competências enquanto treinador de futebol
- Vivenciar novas ideias de trabalho e reflexões acerca do treino e competição (individual e coletivo);
- Utilizar com eficácia e eficiência o conhecimento científico no processo de treino
- Ser criativo, crítico e empreendedor no processo de treino
- Adquirir novas aprendizagens acerca do planeamento e conceção do processo de treino e competição;
- Continuar a desenvolver o meu conhecimento do jogo e do fenómeno do futebol de formação

# Objetivos Específicos

- Contribuir ativamente no fortalecimento de uma boa relação pessoal e profissional com equipa técnica, restantes treinadores, direção e staff da formação do Sporting Clube de Portugal;
- Participar em eventos e intervir em projetos realizados pela formação do Sporting Clube de Portugal;
- Ter um papel ativo no planeamento do processo de treino e competição;
- Participar ativamente nas sessões de treino e na condução de exercícios de treino;
- Melhorar na instrução e feedback dado aos jogadores na condução dos exercícios de treino;
- Melhorar a minha competência na liderança e gestão de conflitos numa equipa.
- Liderar o processo de planeamento e operacionalização de sessões treino ou jogo na ausência do treinador principal.

# Revisão de Literatura

## Periodização do Treino

Um dos grandes desafios que se coloca aos treinadores de futebol passa pela forma como planeiam os treinos tendo em conta as diferentes componentes (físicas, táticas, técnicas, psicológicas) de acordo com o momento da época, da semana e dos contextos em que se inserem.

Rodrigues, Ambrósio, Menin e Junior (2009) referem que a periodização consiste na divisão racional da temporada em períodos, conforme a carga de treino e de acordo com o calendário da competição. No entanto, a periodização do treino tem sido desde sempre alvo de grande debate e até controvérsia. Segundo Junior e Kautzner (2012) periodizar o treino é uma prática antiga, iniciada para o treino militar dos romanos, chineses, egípcios e gregos.

Porém importa ir aos primórdios desta conceção ao nível desportivo e conhecer o pai da Teoria e Metodologia de Treino, Lev Matveev (Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos, 2018, p.15). Os mesmos autores referem que foi ele o primeiro a definir o conceito de periodização, dividindo a época desportiva em três grandes períodos: Período Preparatório, Período competitivo e Período Transitório.

O Período Preparatório tinha como principal finalidade a melhoria dos aspetos fisiológicos dos atletas, através da realização de um trabalho generalista das qualidades físicas. O autor acreditava que o desenvolvimento da força, resistência e velocidade assumir-se-iam como a base da evolução da forma desportiva, potenciando o rendimento desportivo dos atletas no período competitivo. Esta fase inicial da época deveria então ser dividida em duas etapas fundamentais: Preparação Geral e Preparação Específica. Na primeira procurava-se o desenvolvimento das qualidades físicas através de exercícios de carácter geral e na segunda, realizava-se a transição para o período competitivo, escolhendo-se exercícios mais próximos da realidade competitiva.

O Período Competitivo era encarado como um momento para manter a forma desportiva desenvolvida anteriormente, procurando ligar as diferentes capacidades que foram desenvolvidas de forma compartimentada. O grande objetivo era a criação de condições

que permitiam ao atleta exprimir em competição todo o potencial desportivo acumulado no período preparatório (Matveev, 1991, citado por Pinheiro et al., 2018, p.15).

Por fim, o Período Transitório corresponde ao momento ideal para a perda temporária de forma desportiva, caracterizada pela diminuição do volume dos treinos, promovendo uma recuperação física e mental dos atletas.

Este modelo havia sido desenvolvido tendo como base as características dos desportos individuais, onde existe um tempo elevado de período preparatório e reduzido período competitivo (em alguns desportos apenas existem 2 ou 3 provas por ano). Assim sendo, Junior e Kautzner (2012) consideram fundamental que a escolha do modelo de periodização a adotar tenha em consideração as características e necessidades dos atletas, da modalidade praticada e de acordo com o calendário competitivo da temporada. Garganta (1993) já havia ido ao encontro do que foi mencionado anteriormente, quando referiu que a periodização consiste na divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um com características e objetivos específicos em função da duração e características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do jogador aos estímulos a que é sujeito.

Posto isto, Pinheiro et al, (2018) consideram que esta forma de periodização não tem a mesma aplicabilidade em jogos desportivos coletivos, como o futebol. Nesta modalidade os períodos preparatórios são mais reduzidos, os períodos competitivos mais alargados e as exigências táticas são predominantes. Contudo, na perspetiva dos mesmos, fará sentido a divisão da época nos três períodos propostos por Matveev, sendo que abordagem a cada um deles terá de ser diferente.

Posto isto, estes autores consideram que o Período Preparatório (geralmente curto) deverá atender ao desenvolvimento de 3 eixos diferenciados: Fisiológico, Tático e Coesão Grupal.

Segundo Castelo (2002) as capacidades físicas não são o fator mais importante numa equipa de futebol. Contudo, quando os atletas se apresentam no clube no início da época desportiva, estiveram sujeitos a um período de inatividade que resultou na reversibilidade das suas capacidades biológicas. Assim sendo, Pinheiro et al. (2018) acreditam acerca deste eixo fisiológico, ser crucial que nos primeiros treinos da época se leve a efeito um programa de readaptação ao esforço, pese embora o mesmo possa ser feito com base em exercícios específicos do modelo de jogo preconizado. A negligência neste aspeto poderá

acarretar lesões desportivas indesejadas nesta fase da época. Ruivo (2015) considera ainda que não é descabida a existência uma avaliação funcional procure determinar com exatidão desequilíbrios musculares dos atletas, ao nível do membro direito e esquerdo, assim como deverá ser avaliada a diferença no mesmo membro, entre musculatura anterior e posterior da coxa. Desta avaliação deverá surgir um plano de treinos individualizado em funções dos défices identificados.

Pinheiro et al. (2018) consideram que os 3 primeiros treinos no período preparatório devem incidir na melhoria de aspetos técnicos, em exercícios menos competitivos e intensos, promovendo uma adaptação progressiva ao esforço. Para estes autores é também de extrema importância que se tenha em conta no planeamento a necessária recuperação entre exercícios, treinos e jogos nesta fase.

Ao nível tático, o mesmo deverá ser a base de preocupação e foco dos treinadores, visto que a principal finalidade deste período é a implementação de um modelo de jogo. Para estes autores, este modelo deverá ser o resultado da ideia de jogo do treinador, características dos jogadores, cultura do clube e competição em se vai participar. Não faz sentido, portanto afirmar que existe uma forma de jogar melhor do que outra, ou um modelo mais bonito e positivo, mas existem sim modelos contextualizados, isto é, formas de jogar que se adaptam melhor às características de uma equipa, porém, não se adaptarão a outra.

A coesão grupal assume-se como a base da criação de uma equipa de futebol. No âmbito da Psicologia, um grupo não é o mero somatório de indivíduos, pois ele constitui-se como uma nova entidade, com um funcionamento específico, comportando-se como uma totalidade (Pichón, 2005). Nesse sentido, é importante que num grupo de desportistas, especialmente em modalidades coletivas, exista uma verdadeira interação, cooperação e tolerância dos diferentes elementos que o compõem, num constante processo de adaptação e estabilização. Isso pode ocorrer de duas maneiras: através de regulamentações e prescrições oficiais e formais ou de maneira espontânea, com a interferência de simpatias ou antipatias pessoais (Rubio, 2003). A mesma autora destaca ainda que a verdadeira coesão de uma equipa se dá quando existe a determinação entre os membros para construir e perseguir objetivos comuns. É necessário, contudo, que exista um clima de confiança e cumplicidade estabelecido ao longo da convivência, sendo o bom resultado dependente muito mais da relação existente entre os membros da equipa do que o desempenho individual de cada atleta.

Podemos ter atletas no plantel de grande nível de qualidade individual, mas se não se conseguir criar um espírito de compromisso em torno de um projeto comum, dificilmente os jogadores conseguirão exprimir todo o seu potencial e isso afetará o rendimento da equipa. Segundo Lança (2012, citado por Pinheiro et al., 2018) é muito importante a implementação de estratégias e atividades que facilitem a conceção de uma coesão grupal, na transformação de um grupo de jogadores numa equipa. São exemplos disto: Atividades de Team Building em contexto de campo de futebol; Dinâmicas de grupo em contexto exterior; Estágios (grupos de quarto e de refeições) e Atividades organizadas extrafutebol.

## **O Microciclo de Treino**

Segundo Pinheiro et al. (2018) a definição de Microciclo de treino nem sempre é consensual, variando entre 2 a 14 dias. Todavia, os microciclos mais regulares coincidem com uma semana do calendário, na medida em que estão de acordo com o regime geral da vida dos praticantes. Indo ao encontro desta ideia, para Bompa (2002), o microciclo é uma ferramenta fundamental do planeamento do treino, pois a sua estrutura e conteúdo determinam a qualidade do desenvolvimento do treino, os microciclos têm a duração média de uma semana.

De acordo com Castelo (2014), o microciclo é representado por um conjunto de unidades de treino repartidas por diferentes dias, destinados na sua globalidade ao desenvolvimento do modelo de jogo adaptado que derivam da observação e análise da competição. O desenho do microciclo de preparação de uma equipa pode, assim, ser realizado com um certo tempo de antecedência, no entanto, o seu conteúdo só deve ser decidido, conceptualizado e desenvolvido a partir da análise da competição anterior e do conhecimento da equipa adversária que se sucede na competição seguinte.

Segundo os autores mencionados no início deste capítulo, existem 4 tipos de microciclos que devem ser utilizados no futebol atual: Readaptação ao Esforço; Uni Competitivo/Padrão; Pluri Competitivo e Microciclo Extraordinário.

O Microciclo de Readaptação ao Esforço deverá ser utilizado na primeira semana após o período de férias e tem como finalidade acomodar progressivamente os atletas ao esforço ao qual serão sujeitos. Neste microciclo devem realizar-se exercícios que apelem ao treino de aspetos técnicos e táticos, controlando a intensidade através da manipulação de

variáveis como tempo, número, espaço e tempo de repouso (sendo este fundamental para a recuperação mental e fisiológica dos atletas nesta fase).

O Microciclo Uni Competitivo é o mais utilizado na maioria das equipas, geralmente com 5 ou 6 UT e culminando com jogo no final da semana. O jogo poderá ser jogado no sábado o domingo, mas também numa 2ª ou 6ª feira. Os mesmos autores consideram que a distribuição dos treinos pelos diferentes dias da semana, num microciclo com uma competição semanal (domingo a domingo), poderá em síntese realizar-se da seguinte forma:

Segunda-feira: Dia de folga para recuperação mental da fadiga que decorreu do jogo anterior.

Terça-feira: Dia de trabalho de natureza diferenciado. Jogadores que jogaram no jogo anterior realizam trabalho de recuperação enquanto os jogadores menos ou não utilizados devem ser sujeitos a um treino de maior intensidade.

Quarta-feira: Preconiza-se a utilização de jogos muito reduzidos (2x2, 3x3, 4x4) em espaços igualmente reduzidos, apelando a elevadas velocidades de contração muscular, curta duração e elevada tensão (Clemente & Mendes, 2015).

Quinta-feira: Apela-se à realização de exercícios com elevado número de atletas em espaços grandes (mais próximos do espaço real de jogo). Apela-se a contrações musculares com maior duração, reduzindo a tensão e velocidade das mesmas.

Sexta-feira: Neste dia procura-se elevada velocidade de contração, curta duração e tensão não máxima (Carvalho, Lage, & Oliveira, 2014). Jogos em espaços pequenos ou médios, reduzido número de jogadores, evitando contatos diretos com os adversários.

Sábado: Existem treinadores que consideram que este dia deve ser utilizado para trabalhar pormenores e estratégia (bolas paradas, zonas de pressão, movimentações). Outros treinadores consideram que o trabalho tático e estratégico neste dia poderá promover fadiga mental nos jogadores para o próximo jogo, logo, preferem realizar jogos lúdicos neste dia para causar bem-estar nos jogadores.

Os autores já mencionados no primeiro parágrafo deste capítulo referem que como o próprio nome indica, os Microciclos Pluri Competitivos referem-se a uma semana com dois momentos competitivos, um a meio da semana e outro na final da mesma. Em Portugal este tipo de microciclos é utilizado maioritariamente por equipas que jogam

Competições Europeias, Taça da Liga ou equipas que disputam a 2ª Liga. Nestas semanas deve existir uma preocupação acrescidas com os aspetos de recuperação entre competições, sendo que os treinadores devem conjugá-la com o treino tático e estratégico tendo em vista o próximo jogo.

Os Microciclos extraordinários sucedem com menor frequência e operacionalizam-se nos períodos em que há paragens de campeonato (como os compromissos de seleções). As equipas que têm mais internacionais acabam por ter algumas dificuldades de treino pelo reduzido número de jogadores disponíveis para treino, enquanto que as equipas quem colocam poucos jogadores nas seleções podem aproveitar estas fases para potenciar determinados aspetos do modelo de jogo ou para fomentar momentos de coesão grupal.

Em suma, independentemente do microciclo utilizado, é importante que a organização do mesmo permita uma apropriação dos comportamentos típicos do modelo de jogo da equipa. De acordo com Oliveira (2005, citado por Silva, 2008), aquando da entrevista realizada para o livro de Silva (2008), o padrão semanal é fundamental para a organização do processo de treino. A análise ao jogo anterior permite elaborar um conjunto de objetivos a incidir ao longo da semana. No padrão semanal prepara-se o próximo jogo considerando o que se passou no jogo anterior e o que se perspetiva para o jogo seguinte. Este autor defende que a competição permite à equipa técnica avaliar qualitativamente o processo de treino de acordo com a sua forma de jogar. No entanto, este processo de avaliação também deve ser feito em treino (Oliveira, 2005 citado por Silva, 2008).

## **O Modelo de Jogo**

Segundo Pinheiro et al. (2018) nos primórdios da periodização do treino de futebol, a dimensão física assumia relativamente às restantes vertentes do jogo. Considerava-se que eram as capacidades condicionais dos jogadores a base para o desenvolvimento dos restantes aspetos do rendimento dos atletas (Pinheiro & Baptista, 2013). Com o crescimento da instigação sobre os jogos desportivos, começaram a ser aplicados pelos treinadores novos métodos de treino que relegaram para segundo plano as capacidades condicionais, dado maior destaque à dimensão tática das equipas e ao desenvolvimento de uma forma de jogar (modelo de jogo). Este conceito muitas vezes é mal interpretado e confundido, assim como referem os autores anteriormente mencionados, há quem o confunda com Sistema Tático ou Esquemas Táticos.

Há mais de 30 anos, Queiroz (1986) referia que o modelo de jogo devia preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores. Mais de uma década depois, Garganta e Pinto (1998) assestam que os princípios de jogo, ou do modelo de jogo, são um conjunto de regras orientadoras da ação do jogador na busca das soluções mais adequadas para os problemas do jogo. Azevedo (2011) refere é algo que identifica uma determinada equipa, ou seja, a forma como os jogadores estabelecem relações entre si e como expressam a sua identidade, uma determinada organização apresentada em cada momento do jogo que se manifesta com regularidade.

Complementando as definições e conceitos anteriormente apresentados, um estudo de Sarmento et al. (2013) onde foram entrevistados treinadores portugueses de elite para identificar os aspetos que influenciam o estilo de jogo de três das principais ligas europeias, verificaram que o estilo de jogo das equipas é influenciado pela cultura de jogo da equipa, por fatores tático-estratégicos, pelas características dos jogadores e pela filosofia do treinador. Correia, Ribas e Silva (2014) reforçam ainda que uma ideia de jogo pode e deve servir diferentes estruturas táticas. Para estes autores é a partir da contextualização, isto é, da capacidade do treinador adaptar as ideias de jogo ao país, região, localidade, clima, adeptos, tipo e dimensões de terreno de jogo do estádio, história e cultura do clube, dirigentes, objetivos de época e claro, dos jogadores que tem à disposição, que nascerá o modelo de jogo.

Na atualidade, Pinheiro et al. (2018) na tentativa de fazerem uma sùmula das definições de diferentes autores, referem que o *“Modelo de Jogo poderá ser entendido como uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador, cruzando as características dos jogadores, a cultura do clube e do país, redundando numa forma sui generis de abordar os 4 momentos do jogo de futebol...O importante é que o modelo escolhido seja possível de operacionalizar e concomitantemente conduzir a equipa para a consecução dos objetivos delineados”*.

## **Jogos Reduzidos e Condicionados**

É cada vez mais comum que as novas metodologias de treino no futebol passem a ligar mais à natureza do próprio jogo e deixem estar direcionadas para o desenvolvimento de aspetos físicos e técnicos a partir de métodos mais analíticos. Os treinadores podem

manipular certos constrangimentos específicos (dimensões do campo, o número de jogadores ou o número e tamanho das balizas), de maneira que ocorram comportamentos o mais próximo possível aos contextos específicos do jogo, quer a nível técnico, tático ou físico (Newell, 1986). Por este motivo Jogos Reduzidos Condicionados (JRC) têm sido amplamente utilizados no futebol e consistem em jogos modificados, jogados em espaços menores do que os jogos formais, com regras adaptadas e envolvendo também menor número de jogadores (Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri & Coutts, 2011).

Este tipo de jogo tem ganho um espaço de particular relevo no treino de futebol, na medida em que as principais componentes do jogo como a bola, companheiros e adversários, marcam sempre presença, possibilitando o desenvolvimento absoluto das múltiplas dimensões dos jogadores (Chow et al., 2006, citado por Pinheiro et al, 2018, p.30).

Pinheiro et al. (2018) sugerem que a aplicação dos jogos reduzidos condicionados permite ultrapassar a visão redutora de desenvolvimento das capacidades do futebolista que vigorou durante tantos anos, possibilitando a adoção de tarefas que permitem desenvolver, em simultâneo os aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos.

Esta mesma ideia é reforçada por Davids e Araújo (2005), sugerindo que as tarefas da prática devem ser estruturadas através de um processo de simplificação em vez de um processo de decomposição das tarefas em partes. Simplificação é o processo de criar versões reduzidas (no caso do futebol, jogos reduzidos) das tarefas para simplificar ao praticante o processo de deteção da informação e o respetivo acoplamento aos padrões de movimento. Este tipo de organização permite que os constrangimentos de tarefa se transformem em constrangimentos informacionais que os jogadores percecionam mantendo o acoplamento informação-movimento. Esta abordagem indica que os movimentos não são invariantes e são produzidos através da interação de constrangimentos.

Vários estudos têm sido desenvolvidos nos últimos anos no sentido de averiguar a pertinência, eficácia e eficiência da utilização dos JRC e os resultados de um estudo de Clemente e Mendes (2015) sugerem os seguintes benefícios: Replicam as exigências técnicas, táticas, físicas e fisiológicas do jogo formal e competitivo; dá-se a aprendizagem dos aspetos técnicos e táticos num contexto de grande especificidade; existe um acréscimo de motivação e predisposição dos praticantes.

Tendo em vista os desenvolvimentos ao nível fisiológico, Gomes e Souza (2009) referem que o treino aeróbio específico (TAE) é o mais eficaz e consiste na criação de exercícios nos quais se manifestam ações o mais próximas possível das realizadas em competição, tanto em aspetos biomecânicos como funcionais. Os JRC utilizados no futebol têm sido evidenciados na literatura científica como um eficiente meio para melhorar a condição aeróbia específica dos praticantes (Little, 2009).

Este mesmo autor apresentou no seu trabalho algumas vantagens e desvantagens face à utilização dos JRC na preparação das equipas. Assim como já foi mencionado, considera que eles são mais motivantes para os atletas, assim como melhora a inteligência tática dos jogadores, otimiza o tempo de treino, promove um maior contacto com a bola e possibilita uma maior participação dos jogadores em ações de ataque e defesa. Contudo, neste tipo de jogos é mais difícil medir e controlar a intensidade exata de trabalho, aumentam o número de contatos entre os jogadores e possíveis lesões, requerem um certo grau de habilidades técnicas e conhecimento do jogo por parte dos atletas e não é possível promover todas as melhorias físicas só através do jogo.

Parece então importante saber qual a influência de cada constrangimento da tarefa nos JRC (número de atletas, espaço, número de toques na bola, tipo de marcação e encorajamento do treinador) para melhor perceber as consequências da manipulação de cada um destes fatores.

Quanto ao número de atletas, a literatura é unânime ao reconhecer que quanto menor for o número de participantes num dado jogo, maiores serão as frequências cardíacas, concentração de lactato e percepção subjetiva de esforço. (Hill-Hass, Dawson, Impellizzeri & Coutts, 2011; Aguiar, Botelho, Lago, Maças & Sampaio, 2012, referidos por Pinheiro et al., 2018, p.31). No mesmo sentido, num estudo de Clemente e Mendes (2015) as maiores intensidades de esforço foram atingidas nas formas de jogo 1x1 e 3x3.

Relativamente às dimensões parece que quanto maior for o espaço de jogo, maior será a intensidade de esforço, refletida em maiores valores de lactato, frequência cardíaca e percepção subjetiva de esforço (Casamichana & Castellano, 2010).

Em relação ao número de toques consecutivos na bola para cada atleta, Dellal, Hill-Hass, Lago e Chamari (2011) concluíram que o maior número de toques na bola por jogador, aumenta a frequência cardíaca e valores de lactato, ou seja, tornam o jogo mais intenso do ponto de vista fisiológico.

A investigação sugere ainda que o tipo de marcação utilizada no processo defensivo pode condicionar também a intensidade dos jogos. Ngo et al. (2012) verificou uma maior frequência cardíaca de reserva e percepção subjetiva ao esforço nas equipas que marcavam homem a homem, em relação às equipas que efetuavam uma marcação livre.

Apesar de existir pouca investigação referente à intervenção de encorajamento dos treinadores em exercício de treino, parece que este aspeto aumenta também ele a intensidade fisiológica dos exercícios (frequência cardíaca máxima, lactato e percepção subjetiva ao esforço), sendo que nem sempre este aumento é o desejável face a treinos que antecedem ou precedem a competição (Sampaio et al., 2007, citado por Pinheiro et al, 2018, p.31).

Para Pinheiro et al. (2018) é importante deixar claro que os benefícios dos JRC não se esgotam nas dimensões físicas/fisiológicas, tendo também transfere direto no desenvolvimento técnico e tático dos jogadores e equipas. Assim os estudos referem que os JRC com menor número de atletas potenciam a participação individual durante o exercício e os espaços de maiores dimensões potenciam o número de ações técnicas.

## **Observação e Análise do Jogo**

O jogo de futebol e a preparação das equipas evoluíram para níveis de detalhe cada vez maiores e por isso, cada vez é mais importante que se consigam recolher o máximo de informações da própria equipa e adversários, com o intuito de tentar controlar ao máximo algumas das variáveis da competição. Segundo Pinheiro et al. (2018) a observação e análise de jogo é atualmente um elemento essencial, no que diz respeito ao trabalho realizado no desporto de alto rendimento. No futebol em particular, é considerada uma ferramenta imprescindível para a melhoria de performance de atletas e equipas profissionais, sendo cada vez mais utilizada no futebol amador e escalões de formação.

Garganta (2001) referia que os estudos realizados até esse momento neste âmbito apresentavam diferentes denominações, tais como: observação do jogo (game observation); análise de jogo (game analyses) e análise notacional (notational analyses). Mais recentemente Ventura (2013) refere o termo scouting (observar/observação) como o mais usual na abordagem à observação e análise de jogo, sendo que este termo poderá também ser utilizado para a área de recrutamento ou prospeção de jogadores.

O processo metodológico de observar e analisar o jogo foi sofrendo alterações ao longo dos anos. Vásquez (2015) enumerou e descreveu 4 categorias de análise fundamentais: visual; notacional; análise de vídeo e análise com base em tecnologia informática.

Numa primeira fase, a análise do jogo era realizada de forma visual (análise visual), observação direta (in loco), em que o observador procurava reter toda a informação recolhida memorizando-a. No entanto, a quantidade de dados possível de recolher era mais reduzida e existia um elevado caráter de subjetividade.

A análise notacional foi uma evolução natural da análise visual, sendo também utilizada nos nossos dias de forma menos frequente e consiste no registo da informação com recurso a papel e lápis, juntando-se mais tarde o auxílio do gravador em áudio. Desta forma os dados podem ser consultados e revistos posteriormente, o que aumenta a fiabilidade em relação ao método de análise anterior.

Mais tarde com o recurso á tecnologia audiovisual, tornou-se viável a análise de vídeo proveniente da recolha de imagens in loco, através de filmagens próprias ou transmissão televisiva. Este método aumentou a fiabilidade e pormenor das análises, assim como permitiu a apresentação a treinadores e jogadores de uma forma muito mais clara, apesar de morosa.

Hoje em dia, com a existência de softwares informáticos específicos para o desporto, o método mais comum é a análise baseada na tecnologia informática. Este processo proporciona uma recolha de dados mais abrangente e uma maior celeridade na execução da tarefa (Carling, Bloomfield, Nelsen, & Reilly, 2008; Garganta, 2001, mencionados por Pinheiro et al., 2018, p.34). Este método permitiu maior objetividade, mas perdeu-se a interpretação humana.

Para observar e analisar o jogo, treinadores, analistas e investigadores podem optar por três tipos de observação: Direta, indireta e mista (Pinheiro et al, 2018, p.34). Segundo estes autores, a observação direta é efetuada no local onde decorre o momento competitivo. O observador tem uma visão ampla do relvado e ambiente do estádio, mas não é possível rever lances (dúvidas ou rever algo que escapou).

A observação indireta é realizada com base em imagens de vídeo, contribuindo para uma análise mais pormenorizada, pois as imagens podem ser visualizadas novamente. No entanto, o observador nem sempre tem as condições ideais de filmagem (filmagens

televisivas com plano fechado, por exemplo) que possibilitem a melhor recolha de dados. Outra desvantagem é a ausência de contacto direto com o contexto.

A observação mista engloba os dois tipos de observação anteriormente descritos (direta e indireta). Este é o tipo de observação mais utilizado e mais completo pois esconde as lacunas dos dois tipos de observação.

A observação e análise do jogo permite a recolha de dados quantitativos e qualitativos, sendo que a análise quantitativa tem pouca validade se não for associada ao conhecimento de treinadores e observadores (Silva, 2006). A análise qualitativa é mais subjetiva, sendo que o ideal é combinar os dois tipos de análise.

Segundo Pinheiro et al. (2018) o observador/analista deve possuir um leque de características específicas, tais como: ser um profundo conhecedor do jogo; ser objetivo, metódico e imparcial na recolha, análise e interpretação de dados; possuir uma boa capacidade de comunicação verbal e escrita e ter facilidade na utilização de meios tecnológicos. Para que o trabalho desenvolvido seja pertinente, o observador deve estar integrado na equipa técnica, em perfeita harmonia com as ideias e objetivos do treinador.

Principalmente ao nível do futebol de formação a análise/observação que acaba por ser mais pertinente é a que diz respeito à própria equipa. Este tipo de análise tem-se tornado uma ferramenta imprescindível para o trabalho do treinador, ajuda-o a identificar as forças da sua equipa (Ventura, 2013). Esta ideia é reforçada por Lago (2009), ao referir que o alvo principal da análise do jogo é identificar as forças da sua equipa, forças essas que podem ser desenvolvidas. Ao mesmo tempo, as suas fraquezas, devem ser trabalhadas e colmatadas.

Pedreño (2014) também defende esta ideia quando refere que a análise da própria equipa é uma ferramenta que ajuda os treinadores a observar como os seus jogadores assimilam o modelo de jogo da equipa. Desta forma, o treinador consegue perceber a assimilação dos atletas acerca do modelo de jogo, o que a equipa faz bem, o que faz mal, corrigir erros e potenciar os pontos fortes.

Na mesma linha, Neto (2014) afirma que a análise de jogo da própria equipa deve ser orientada pelo seu modelo de jogo com o fim de avaliar o desempenho, quer coletivo quer individual. Por sua vez, a análise permite que se possa planear exercícios que ajudem a resolver estes problemas e/ou potencializar os pontos fortes (Pedreño, 2014).

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

Rodrigues (1997) considera que o treinador e os atletas são os elementos fulcrais do processo de interação que possibilita a obtenção de sucesso nas competições. A procura do rendimento desportivo como consequência do processo de treino, proporciona atingir os objetivos da competição, isto é, o sucesso desportivo. As características do treinador, a sua formação e experiência, as qualidades dos atletas, físicas, técnicas, psicológicas, etc., o contexto organizacional dos clubes e das federações desportivas, e, ainda, os objetivos que se perseguem são determinantes do sucesso desportivo e consequentemente da relação pedagógica em Desporto. Assim sendo, no processo de treino e competição, o comportamento dos treinadores e dos atletas pode ser condicionado por inúmeros fatores determinantes que implicam necessariamente com os seus resultados.

Por vezes ao nível do treino desportivo no geral e no futebol em particular, existe uma certa tendência os treinadores atribuírem causas externas para o insucesso do processo de treino e do momento competitivo. Condições do campo, material disponível, qualidade dos jogadores, arbitragens, falta de sorte, são todos eles fatores muitas vezes invocados, contudo, muitas vezes esquecemo-nos do mais importante: analisar o nosso próprio comportamento em treino e competição e percebermos se existe alguma relação do mesmo com o possível sucesso ou insucesso quer no processo (treino), quer no produto (jogo).

Segundo Pinheiro (2017) o comportamento do treinador de futebol é um dos principais pilares que suportam a eficiência e eficácia no treino desportivo, na medida em que cabe a este profissional a hercúlea tarefa de planear e preparar todo o labor que conduzirá a equipa para a obtenção dos resultados que se desejam. Se acreditamos que o comportamento do treinador é pedra angular na potenciação do rendimento das equipas é urgente e imperioso conhecer como se comporta o técnico nos diferentes contextos, designadamente no treino e na competição.

Para Guia (2009) a proficiência do treinador sugere uma atenção especial ao domínio dos fundamentos científicos no sentido de controlar as exigências com que se depara na sua atividade diária: 1) Fundamentos do desporto (relação ao praticante); 2) Fundamentos técnico-pedagógicos (relação à atividade); 3) Fundamentos sociais (relação ao

envolvimento); 4) Saberes complementares (culturais). A atividade do treinador tende a estar enquadrada num ciclo onde se integra o diagnóstico, planeamento, prescrição, intervenção e o seu suporte, avaliação. A evolução do desempenho do treinador poderá ajudar a lembrar de que existe o seguinte objetivo: “a sua atividade vai de encontro às necessidades do jogador e da equipa, mais do que aos seus próprios interesses”.

Assim sendo, a avaliação do comportamento do treinador serve exatamente de ferramenta para produção de melhorias na eficácia e eficiência da intervenção do mesmo. Para isso é necessário que exista abertura para a avaliação e possível mudança. Perante isto, Araújo (2016) refere que nem sempre o treinador está preparado para assumir a utilidade de receber uma ajuda que pressupõe alguma exposição e um claro sair da sua zona de conforto. Uma menor percentagem já aceita melhor a ideia de serem também eles alvo de um processo de treino comportamental (Lança, 2013).

Posto isto, Pinheiro et al. (2018) propõem o Método de Avaliação do Treinador e do Exercício (MaTe) que tem como finalidade avaliar o comportamento do treinador em diferentes âmbitos de intervenção como: Qualidade e distribuição do feedback; Se é mais elogioso ou negativo na avaliação dos jogadores; Como reage ao erro; Qual o clima dos treinos; Como utiliza a linguagem corporal; Se os exercícios resolvem os problemas que surgem em competição; Se apela á coesão grupal e se promove momentos de bem estar durante o treino.

A avaliação dos aspetos acima mencionados pode ser operacionalizada a partir de filmagens do comportamento dos treinadores e questionários acerca do comportamento dos mesmos, aplicados aos atletas. Para os mesmos autores, a filmagem efetuada em contexto de treino e competição, ao ser realizada sem filtros, mostrará ao treinador como se comporta de facto em diferentes cenários, o que, em muitos casos, poderá contrariar a percepção que o treinador tinha de si. Segundo Abernethy, Wann e Parks (1998) nos seres humanos o maior sistema sensorial através do qual a informação percetiva deriva é a visão, com a informação visual a dominar a informação fornecida. A informação visual fornece o critério através do qual os outros sistemas sensoriais são calibrados. Sendo assim, as filmagens adquirem uma importância grande ao nível da avaliação dos treinadores e da confrontação com os seus próprios comportamentos.

Por seu lado, a realização do questionário poderá constituir-se como um excelente relatório com informações valiosas para o treinador, porque o seu labor se dirige aos atletas, logo a sua opinião deverá ser tida em consideração.

Relativamente a quem deve realizar esta avaliação, Pinheiro (2017) considera que esta deve estar a cargo de um elemento com experiência no treino desportivo (treinador experiente), porque não se preconiza a avaliação de aspetos de liderança ou comunicação, mas sim de elementos de cariz técnico. Todavia, este processo tem algumas desvantagens, entre as quais o facto de colocar o treinador numa posição de maior desconforto, por se submeter à avaliação de um colega de profissão.

A outra hipótese é recorrer-se à avaliação por parte de um dos treinadores adjuntos da equipa. A vantagem é que é alguém da confiança do treinador e conhece o contexto, mas a desvantagem reside na proximidade entre ambos que pode conduzir a parcialidade na avaliação por parte do adjunto, ainda para mais, tratando-se da avaliação a um superior hierárquico.

Terminada a avaliação e recolhidos todos os dados, no entender do autor do MaTe, o treinador deverá ter acesso a toda a informação e refletir se faz sentido uma mudança comportamental, na medida em que esta não poderá ocorrer se o treinador não a desejar.

Acerca desta reflexão e avaliação dos treinadores, para Lourenço e Ilharco (2007) os seres humanos estão sempre a agir sem necessariamente refletir no que estão a fazer, antes, durante e depois da ação. Em muitos casos, não refletimos no que devíamos fazer, mas no que fizemos, tentando articular razões e motivos para justificar um dado curso de ações. Noutros casos, deixamos de agir e iniciamos um período de reflexão, analisando que decisões tomar; até certo ponto, consequentemente, analisamos e depois agimos. No entanto, neste último caso, toda a situação tende a mudar quando a ação começa; detetamos então nuances, oportunidades e ameaças que não vimos de antemão. Os treinadores parecem ter necessidade de treinar as habilidades de decisão, consequentemente, de estimular a perícia na tomada de decisão, para que estejam preparados para tomar decisões difíceis.

# **Descrição do Contexto**

## **- Clube e sua História**

O Sporting Clube de Portugal foi fundado no dia 1 de julho de 1906. A sua sede encontra-se em Lisboa no Complexo Alvalade XXI. O clube conta com três milhões e quinhentos mil simpatizantes e mais de cento e cinquenta mil sócios registados. Ao longo dos anos, o Sporting Clube de Portugal tem-se tornado um clube eclético e multidesportivo tendo os seus atletas conquistado três medalhas de ouro olímpicas, seis medalhas de prata e uma medalha de bronze. Conquistaram ainda vinte e quatro taças europeias em quatro modalidades distintas (atletismo; andebol; hóquei em patins e futebol). Estes feitos demonstram a vontade do seu fundador, José de Alvalade, quando em 1906 durante a fundação do clube proferiu a seguinte afirmação: “Queremos que o Sporting seja um grande Clube, tão grande como os maiores da Europa”. Atualmente o clube conta com cinquenta modalidades, onde doze estão ligadas ao desporto adaptado. O clube é mais conhecido sobretudo pela sua principal modalidade, o Futebol. Nesta modalidade já conquistou diversos títulos nacionais e internacionais: vinte e dois campeonatos nacionais; dezasseis taças de Portugal e oito supertaças Cândido de Oliveira. No plano internacional conta com uma taça das taças e uma taça ibérica. No que diz respeito ao futebol de formação, o Sporting Clube de Portugal é o único clube português que detém na sua formação dois jogadores que ganharam o título da FIFA de melhor jogador do Mundo, como é o caso de Figo e Cristiano Ronaldo. Paulo Futre foi considerado o segundo melhor jogador da Europa. Relativamente a títulos na formação, o clube conta com quarenta e cinco títulos divididos em dezassete campeonatos nacionais de juniores, treze campeonatos nacionais de juvenis, doze campeonatos nacionais de iniciados e três campeonatos nacionais de infantis. Para estes casos de sucesso muito contribui a Academia Sporting, inaugurada a 21 de junho de 2002, cujo âmbito de criação é a formação dos jovens jogadores da modalidade de Futebol num desenvolvimento sustentado nos valores do clube. Para além do futebol de formação, a academia abrange o futebol profissional.

## - Escalão e Campeonato participante

A equipa que represento nesta época desportiva participa no Campeonato Nacional de Juvenis que teve o seu início no dia 18 de Agosto de 2018. Este campeonato é composto por 3 fases distintas, sendo que na primeira existem 4 séries (A, B, C e D) organizadas por zona geográfica e cada uma composta por 12 equipas. Esta primeira fase é jogada apenas a uma volta, realizando-se, portanto, 11 jogos. A Figura 1 ilustra a classificação da nossa série no final da primeira fase que terminou dia 18 de Novembro de 2018.

|    |                      | P  | J  | V  | E | D  | GM | GS | DG  |   |
|----|----------------------|----|----|----|---|----|----|----|-----|---|
| 1  | Sporting             | 31 | 11 | 10 | 1 | 0  | 58 | 4  | +54 | + |
| 2  | Sacavenense          | 27 | 11 | 8  | 3 | 0  | 25 | 6  | +19 | + |
| 3  | Loures               | 25 | 11 | 8  | 1 | 2  | 30 | 17 | +13 | + |
| 4  | U. Leiria            | 18 | 11 | 6  | 0 | 5  | 20 | 20 | 0   | + |
| 5  | U. Almeirim          | 14 | 11 | 4  | 2 | 5  | 14 | 22 | -8  | + |
| 6  | ▲ Caldas             | 14 | 11 | 4  | 2 | 5  | 12 | 16 | -4  | + |
| 7  | O Elvas              | 13 | 10 | 4  | 1 | 5  | 14 | 18 | -4  | + |
| 8  | ▲ EAS Marinha Grande | 13 | 11 | 3  | 4 | 4  | 25 | 22 | +3  | + |
| 9  | ▼ Naval 1893         | 12 | 11 | 4  | 0 | 7  | 14 | 16 | -2  | + |
| 10 | ▼ Sintrense          | 10 | 10 | 3  | 1 | 6  | 13 | 28 | -15 | + |
| 11 | CADE                 | 10 | 11 | 3  | 1 | 7  | 11 | 31 | -20 | + |
| 12 | Bairro do Valongo    | 0  | 11 | 0  | 0 | 11 | 8  | 44 | -36 | + |

Figura 1- Classificação no final da 1ª Fase

A segunda fase do campeonato iniciou-se dia 9 de Dezembro de 2018, sendo que os primeiros 4 classificados de cada série na primeira fase seguem para o apuramento da fase de campeão, formando-se duas séries de 8 equipas cada (Sul e Norte, juntado os 4 primeiros da série A e B, assim como se juntam a C com a D). As restantes 8 equipas de cada série que não conseguiram qualificar-se para a segunda fase do campeonato, realizam a fase de despromoção entre elas (14 jogos, casa e fora), sendo despromovidos para o campeonato distrital os dois últimos classificados de cada série. Segue a tabela classificativa final referente à 2ª fase do campeonato:

|   |             | P  | J  | V  | E | D  | GM | GS | DG  |   |
|---|-------------|----|----|----|---|----|----|----|-----|---|
| 1 | Sporting    | 38 | 14 | 12 | 2 | 0  | 41 | 9  | +32 | + |
| 2 | Benfica     | 37 | 14 | 12 | 1 | 1  | 62 | 8  | +54 | + |
| 3 | Belenenses  | 22 | 14 | 6  | 4 | 4  | 23 | 17 | +6  | + |
| 4 | Sacavenense | 19 | 14 | 6  | 1 | 7  | 23 | 23 | 0   | + |
| 5 | Loures      | 19 | 14 | 5  | 4 | 5  | 25 | 37 | -12 | + |
| 6 | Real        | 8  | 14 | 2  | 2 | 10 | 11 | 33 | -22 | + |
| 7 | V. Setúbal  | 8  | 14 | 2  | 2 | 10 | 8  | 29 | -21 | + |
| 8 | U. Leiria   | 8  | 14 | 2  | 2 | 10 | 10 | 47 | -37 | + |

Figura 2 - Classificação final da 2ª Fase

Por fim, para a terceira fase apuram-se de forma direta os 1º e 2º classificados de cada série, assim como o melhor 3º classificado das duas séries. O segundo melhor terceiro e o melhor quarto irão participar num torneio com a equipa vencedora da Madeira e dos Açores, a fim de apurar a 6ª e última equipa da terceira fase do Campeonato Nacional de Juvenis. A fase de apuramento de campeão é disputada por 6 equipas (10 jogos, duas voltas, casa e fora). Nesta edição 2018/2019 apuraram-se para a fase final as seguintes equipas: Sporting Clube de Portugal; Futebol Clube do Porto, Clube de Futebol “Os Belenenses”; Sport Lisboa e Benfica; Sporting Clube de Braga e Vitória Sport Clube.

À entrada da 8ª jornada da 3ª fase e ainda com 3 jogos por disputar até ao final do campeonato, a classificação do Campeonato de Juvenis apresenta-se desta forma:

|   |              | P  | J | V | E | D | GM | GS | DG  |
|---|--------------|----|---|---|---|---|----|----|-----|
| 1 | Benfica      | 19 | 7 | 6 | 1 | 0 | 18 | 4  | +14 |
| 2 | FC Porto     | 12 | 7 | 4 | 0 | 3 | 11 | 13 | -2  |
| 3 | Sporting     | 11 | 7 | 3 | 2 | 2 | 12 | 9  | +3  |
| 4 | Braga        | 9  | 7 | 2 | 3 | 2 | 10 | 11 | -1  |
| 5 | Belenenses   | 4  | 7 | 1 | 1 | 5 | 9  | 14 | -5  |
| 6 | V. Guimarães | 4  | 7 | 1 | 1 | 5 | 8  | 17 | -9  |

Figura 3 Classificação da 3ª fase concluída a 7ª jornada

# Constituição da Equipa Técnica

Depois de passagens como treinador de formação (principal e adjunto) pelo S.G.Sacavenense e Clube de Futebol “Os Belenenses”, cheguei ao Sporting Clube de Portugal na época desportiva 2016/2017, sendo portanto esta a minha 3ª época no clube, exercendo as funções de treinador adjunto da equipa de sub-17. A nossa equipa técnica é constituída por 6 elementos, sendo que cada um tem as suas funções específicas bem definidas, concorrendo no entanto todos para a análise, melhoria e eficácia das diferentes áreas técnicas. Desta equipa fazem parte: O Treinador principal (João Couto), 4 treinadores adjuntos onde me incluo (Nuno Lares, José Caldeira, João Santos e Filipe Silva) e 1 preparador físico que faz parte da estrutura do LOR (João Reis). Claro que toda a equipa tem ainda o apoio dos restantes elementos da estrutura que visam potenciar ao máximo o rendimento e evolução dos jogadores (Diretores, Coordenadores, Técnicos de equipamentos, Gabinete Psicopedagógico, Delegado da Equipa, Enfermeiros, Fisioterapeutas e Nutricionista).

A tabela seguinte descreve e identifica as diferentes funções específicas de cada um dos elementos que compõem a nossa equipa técnica apresentada no parágrafo anterior.

| Nome              | Funções                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>João Couto</b> | <b><u>Treinador Principal</u></b><br>Liderança da equipa:<br>- Responsável pela planificação do processo de treino e definição de estratégias com vista à melhoria da equipa;<br>- Liderança na intervenção efetiva no processo de treino – mais direcionado para os aspetos de organização ofensiva;<br>- Responsável pela condução da equipa em competição;<br>- Responsável pela avaliação do processo de treino e competição; |
| <b>Nuno Lares</b> | <b><u>Treinador Adjunto</u></b><br>Participação no planeamento semanal do processo de treino – mais direcionado para aspetos de organização defensiva e transições;<br>- Intervenção efetiva no processo de treino;<br>- Auxílio na avaliação do processo de treino e competição;<br>- Presença no banco de suplentes no dia de Jogo e auxílio na intervenção no mesmo;<br>- Responsável pelo aquecimento da equipa               |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | em dia de jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>José Caldeira</b> | <p><b><u>Treinador Adjunto</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participação no planeamento semanal do processo de treino – mais direcionado para os esquemas táticos e exercícios de desenvolvimento técnico individual;</li> <li>- Auxílio e intervenção na condução do processo de treino;</li> <li>- Responsável pelo controlo do processo de treino e competição;</li> <li>- Dia de Jogo: Auxílio no aquecimento da equipa;</li> </ul>                   |
| <b>João Santos</b>   | <p><b><u>Treinador Adjunto</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participação no planeamento semanal do processo de treino;</li> <li>- Planeamento, operacionalização, controlo e avaliação do Treino de Guarda – Redes;</li> <li>- Presença no dia de jogos (Aquecimento dos Guarda-Redes);</li> <li>- Observação e análise dos Guarda – Redes em competição;</li> </ul>                                                                                      |
| <b>Filipe Silva</b>  | <p><b><u>Treinador Adjunto</u></b></p> <p>Participação no planeamento semanal do processo de treino;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auxílio e intervenção na condução do processo de treino;</li> <li>- Auxílio na avaliação do processo de treino e competição;</li> <li>- Elaboração das apresentações audiovisuais sobre a própria equipa e adversário;</li> <li>- Dia de Jogo: Auxílio no aquecimento da equipa;</li> <li>- Filmagem do Jogo</li> </ul>     |
| <b>João Reis</b>     | <p><b><u>Preparador Físico</u></b></p> <p>Planeamento de todas as tarefas de treino de âmbito físico;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Condução em treino de todas as tarefas de âmbito físico;</li> <li>- Responsável pela recuperação em campo e ginásio dos jogadores lesionados;</li> <li>- Responsável pelo controlo do volume de treino dos jogadores em recuperação;</li> <li>- Responsável por retirar a PSE no final de cada sessão de treino</li> </ul> |

Figura 4 - Elementos e Funções da Equipa Técnica

# Análise Inicial do Contexto

## 1-Avaliação individual de cada atleta

| Atleta                 | Avaliação Física                                                                        | Avaliação Técnica                                          | Avaliação Tática                                                                                                     | Avaliação Psicológica                                                |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Diogo Almeida</b>   | Veloz e explosivo                                                                       | Bom no 1x1 defensivo e muito seguro no jogo com os pés     | Bom no posicionamento e na leitura de jogo e excelente na decisão de 1x1                                             | Trabalhador e determinado                                            |
| <b>Martim Duarte</b>   | Veloz e explosivo                                                                       | Bom na defesa da baliza e bom jogo com os pés              | Boa tomada de decisão no controlo de profundidade e no 1x1                                                           | Confiante, mas deve melhorar a sua determinação e índice de trabalho |
| <b>Raimundo Duarte</b> | Boa flexibilidade e alguma velocidade                                                   | Forte no 1x1 e bom jogo com os pés em distâncias curtas    | Boa decisão de 1x1 e boa capacidade de decisão na distribuição                                                       | Humilde e pouco confiante                                            |
| <b>Alexandre Lami</b>  | Boa capacidade de aceleração em espaços curtos mas pouca resistência ao contacto físico | Boa capacidade de 1x1 mas algumas dificuldades no desarme. | Bom cumprimento global do seu posicionamento defensivo e boa decisão de posicionamento (dentro/fora) no Processo Of. | Resiliente e trabalhador                                             |
| <b>José Galante</b>    | Forte nos duelos físicos                                                                | Boa capacidade de cruzamento                               | Bom envolvimento ofensivo mas deve melhorar a reação à perda da bola e o controlo de profundidade                    | Pode melhorar o seu foco nas aprendizagens e o espírito de equipa    |
| <b>Rafael Lopes</b>    | Veloz e forte                                                                           | Boa qualidade de remate mas dificuldades no desarme        | Dificuldades nas decisões de contenção e na reação à perda da bola                                                   | Deve melhorar a sua resiliência e índice de trabalho                 |
| <b>Nuno Mendes</b>     | Muito veloz e resistente                                                                | Boa técnica de cruzamento e 1x1 ofensivo                   | Boas decisões sem bola fora do centro de jogo mas deve melhorar a sua reação aos sinais de pressão                   | Humilde, trabalhador, jogador de equipa e um pouco imaturo           |

|                         |                                                                         |                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Adriano Almeida</b>  | Resistente e forte                                                      | Muito bom no jogo aéreo ofensivo                                                             | Boas coberturas e reação à perda de bola                                                                                | Trabalhador e determinado                                             |
| <b>Eduardo Quaresma</b> | Veloz e forte no contacto físico                                        | Boa qualidade de passe curto, longo e técnica de desarme                                     | Boas coberturas defensivas e controlo de profundidade                                                                   | Inteligente e um pouco imaturo                                        |
| <b>Rodrigo Rego</b>     | Excelente capacidade de impulsão                                        | Bom jogo aéreo defensivo e desarme                                                           | Boa reação à perda de bola                                                                                              | Ambicioso, competitivo e determinado                                  |
| <b>Francisco Lamba</b>  | Estatura alta, Veloz e muito forte no contacto físico                   | Boa qualidade de passe e muito bom no desarme                                                | Algumas dificuldades no controlo de profundidade                                                                        | Humilde, trabalhador mas algo imaturo                                 |
| <b>Rafael Fernandes</b> | Estatura alta e veloz                                                   | Boa qualidade de desarme e dificuldades no passe longo                                       | Boa decisão de passe e controlo de profundidade                                                                         | Humilde, trabalhador e jogador de equipa                              |
| <b>João Daniel</b>      | Estatura alta                                                           | Excelente qualidade de passe curto e longo, dificuldades no jogo aéreo defensivo e ofensivo  | Excelente qualidade de decisão de passe curto e longo, boas coberturas ofensivas e bom equilíbrio defensivo             | Inteligente e competitivo mas pouco resiliente                        |
| <b>Úmaro Balde</b>      | Baixa estatura e pouca velocidade                                       | Boa qualidade de receção e passe curto                                                       | Boas coberturas ofensivas e boa tomada de decisão de passe curto                                                        | Humilde e jogador de equipa                                           |
| <b>Gilberto Santos</b>  | Alta estatura, forte, veloz, resistente e boa impulsão                  | Excelente no jogo aéreo ofensivo e defensivo, no desarme e boa qualidade de passe longo      | Deve melhorar o entendimento global do jogo e a decisão com bola                                                        | Trabalhador, competitivo e jogador de equipa                          |
| <b>Gonçalo Batalha</b>  | Intenso mas pouco resistente                                            | Boa qualidade de passe, cruzamento e finalização. Lacunas no jogo aéreo defensivo e ofensivo | Boa qualidade de decisão com bola, bom nos movimentos de rotura no último terço e boa reação à perda                    | Inteligente, agressivo, competitivo e ambicioso mas pouco consistente |
| <b>Tiago Ferreira</b>   | Baixa estatura e frágil no contacto físico, algo lento mas boa impulsão | Excelente capacidade de receção, passe e finalização. Excelente relação com bola em condução | Excelente ao nível da tomada de decisão com bola e compreensão do jogo na sua totalidade e na definição de último passe | Competitivo e trabalhador                                             |

|                          |                                                                |                                                                                                                           |                                                                                                              |                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Duarte Carvalho</b>   | Boa impulsão, pouca resistência e velocidade                   | Boa qualidade de passe curto e longo, muito bom no jogo aéreo ofensivo e boa qualidade técnica do pé não dominante        | Boas coberturas defensivas e boa capacidade de decisão de passe                                              | Competitivo mas Pouco resiliente                                                 |
| <b>Leandro Gonçalves</b> | Alta estatura, boa capacidade de impulsão mas pouca velocidade | Excelente qualidade de passe curto, longo e finalização mas dificuldades no desarme                                       | Boa qualidade de decisão com bola mas dificuldades na reação à perda da mesma.                               | Inteligente, competitivo e trabalhador.                                          |
| <b>Francisco Tilli</b>   | Pouca resistência                                              | Excelente relação com bola, receção, condução e capacidade de passe curto e longo. Bom no 1x1 ofensivo e pé não dominante | Dificuldades nas coberturas defensivas, na reação à perda e na decisão de passe                              | Boa relação interpessoal mas alguma falta de rigor, agressividade e determinação |
| <b>Daniel Rodrigues</b>  | Baixa estatura, Intenso, resistente e veloz                    | Boa qualidade remate de longa distância e cruzamento                                                                      | Bons movimentos de rotura sem bola mas algumas dificuldades de decisão com bola                              | Combativo, resiliente, determinado e trabalhador                                 |
| <b>Joelson Fernandes</b> | Veloz e potente                                                | Excelente capacidade de 1x1 ofensivo, cruzamento e finalização de curta e longa distância                                 | Pode melhorar a recuperação defensiva, a decisão com bola e os movimentos de rotura sem bola no último terço | Competitivo, trabalhador mas pouco resiliente                                    |
| <b>André Gonçalves</b>   | Veloz e ágil                                                   | Excelente capacidade de 1x1 ofensivo e cruzamento. Deve melhorar a técnica do pé não dominante e jogo aéreo               | Muito criativo mas deve melhorar as Coberturas defensivas e a decisão de quando passar e driblar             | Competitivo, humilde e trabalhador                                               |
| <b>Ruben Borges</b>      | Pouco veloz                                                    | Boa capacidade de controlo de bola e receção, deve melhorar a capacidade de 1x1 ofensivo,                                 | Boa decisão com bola no centro de jogo mas tem dificuldades de reação à perda de bola                        | Trabalhador, disciplinado mas pouco combativo                                    |

|                        |                                   |                                                                                                                   |                                                                                                                                    |                                                                  |
|------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                        |                                   | desarme e cruzamento                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                  |
| <b>Bruno Tavares</b>   | Boa capacidade de aceleração      | Excelente ao nível da finalização de curta e longa distância e capacidade de cruzamento                           | Boa reação à perda de bola no centro de jogo mas dificuldades de recuperação defensiva e decisão de utilização do pé não dominante | Confiante, competitivo e acomoda-se ao contexto                  |
| <b>Flávio Nazinho</b>  | Veloz                             | Excelente capacidade de cruzamento e boa finalização mas má técnica do pé não dominante e deve melhorar a receção | Boa decisão com bola ao nível do passe e cruzamento e Pode melhorar a identificação de sinais de pressão defensiva                 | Trabalhador, pouco confiante, algo imaturo e pouca resiliência   |
| <b>Rodrigo Costa</b>   | Boa capacidade de impulsão        | Boa finalização mas dificuldades no drible                                                                        | Boa reação à perda de bola e bons movimentos de ataque às zonas de finalização em resposta a cruzamento                            | Trabalhador, combativo, focado e resiliente                      |
| <b>Danilo Luís</b>     | Muito forte, resistente e veloz   | Deve melhorar as receções e a finalização                                                                         | Excelente na reação à perda de bola e muito bom na identificação de sinais de pressão defensiva                                    | Trabalhador, combativo, focado, jogador de equipa e resiliente   |
| <b>Tiago Tomás</b>     | Veloz e ágil                      | Boa finalização e técnica do pé não dominante, deve melhorar o jogo aéreo                                         | Bons apoios frontais e movimentos de rotura sem bola, boa ocupação das zonas de finalização em resposta a cruzamento               | Por vezes pouco determinado e motivado. Nem sempre é consistente |
| <b>Tristan Hammond</b> | Ágil e forte                      | Boa finalização e utilização do pé não dominante. Deve melhorar o jogo aéreo                                      | Boa reação à perda de bola e bons movimentos de rotura                                                                             | Competitivo e combativo                                          |
| <b>Paulo Agostinho</b> | Estatura muito alta e muito forte | Bom jogo aéreo ofensivo e defensivo, deve melhorar a                                                              | Bom na pressão ao portador mas Deve melhorar os apoios                                                                             | Humilde, tímido e trabalhador                                    |

|  |  |                                |                                              |  |
|--|--|--------------------------------|----------------------------------------------|--|
|  |  | finalização e proteção de bola | frontais e ocupação das zonas de finalização |  |
|--|--|--------------------------------|----------------------------------------------|--|

Figura 5 - Avaliação Individual de cada atleta

## 2-Pontos Fortes e Pontos Fracos da Equipa identificados na pré-época

| Pontos Fortes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pontos Fracos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grande competitividade dos elementos da equipa</li> <li>- Homogeneidade e equilíbrio na qualidade do plantel e nas opções para cada posição</li> <li>- Bons índices de trabalho em treino</li> <li>- Bom jogo de ataque posicional na fase de criação</li> <li>- Excelente capacidade de desequilíbrio individual 1x1 nos corredores laterais por parte dos extremos</li> <li>- Bom envolvimento dos defesas laterais pelo seu corredor no processo ofensivo</li> <li>- Velocidade de deslocamento dos elementos da defesa que permitem jogar com a linha defensiva mais subida</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vários jogadores muito focados no seu ego e algumas expectativas e autoavaliações individuais desajustadas ao seu real valor</li> <li>- Algumas dificuldades na 1ª fase de construção (pela qualidade técnica de alguns centrais e dinâmica desajustada do meio campo em termos de profundidade: Apoio e rotura)</li> <li>- Dificuldades de ocupação de zonas de finalização em resposta a cruzamento (principalmente ao 2º poste)</li> <li>- Pouca objetividade no último terço</li> <li>- Pouca compactação da equipa no momento de transição defensiva (mais ao nível da recuperação defensiva)</li> <li>- Dificuldades no jogo aéreo ofensivo e defensivo (má técnica e leitura de trajetória e alguma falta de agressividade)</li> <li>- Pouca agressividade defensiva principalmente no setor médio</li> </ul> |

**- Boa capacidade de execução de livres diretos (com qualidade de opções para pé direito e esquerdo)**

**- Dificuldades de controlo de profundidade (má colocação dos apoios e coordenação de movimentos inter e intra sectorial)**

*Figura 6 - Pontos Fortes e fracos da equipa identificados na pré época*

### **3- Avaliação Geral de cada Microciclo da pré-época**

#### **Observações:**

- Ao longo da pré-época os treinos decorreram maioritariamente pela manhã e existiu uma maior disponibilidade e flexibilidade nos horários e ocupação de espaços, tendo em conta que poucas equipas do nosso clube começaram a época desportiva em julho.

- No decorrer deste período os microciclos contiveram 5 Unidades de Treino (de 2ª a 6ª) e os jogos de treino foram marcados de forma a que se realizassem ao longo da semana. Assim sendo os jogadores poderiam aproveitar o fim de semana para estenderem as suas férias (visto que vários elementos apenas pararam duas semanas e a época de juvenis é muito longa). Tal só é possível dado o nível de exigência baixo que se verifica na 1ª fase do campeonato.

- Legenda dos campos de treino: 5 e 6 (campos sintéticos de futebol 11); 7 (campo sintético de futebol 7) e 8 (campo de futebol 11 com relva natural).

|                  |    |                                                                                  |                  |               |    |                                  |     |           |  |
|------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|----|----------------------------------|-----|-----------|--|
|                  |    |                                                                                  | FICHA MICROCICLO |               |    |                                  |     |           |  |
| Época: 2018/2019 |    | Equipa: <u>Sub17 – Juvenis A</u>                                                 |                  | MIC. Nº 1     |    | Período: 17/07/2018 a 22/07/2018 |     |           |  |
| DIA              | UT | MANHA                                                                            | VOLUME           | OBSERV.       | UT | TARDE                            | VOL | OBSERV.   |  |
| 3ª FEIRA         |    | Terminaram as férias                                                             |                  |               |    | Apresentação aos atletas         |     | Auditório |  |
| 17/jul           |    |                                                                                  |                  |               |    |                                  |     |           |  |
| 4ª FEIRA         |    | Exames Médicos                                                                   |                  | Posto Médico  |    |                                  |     |           |  |
| 18/jul           |    |                                                                                  |                  |               |    |                                  |     |           |  |
| 5ª FEIRA         | 1  | Resistência geral; Core; Técnica individual; Finalização 3x0; Jogo 9x9           | 100              | 10H30 Campo 6 | 1  |                                  |     |           |  |
| 20/jul           |    |                                                                                  |                  |               |    |                                  |     |           |  |
| 6ª FEIRA         | 2  | Circuito de força; Jogo frente à equipa sénior feminina (resultado: vitória 8-0) | 90               | 10H30 Campo 5 | 2  |                                  |     |           |  |
| 21/jul           |    |                                                                                  |                  |               |    |                                  |     |           |  |
| SÁBADO           |    |                                                                                  |                  |               |    |                                  |     |           |  |
| 22/jul           |    |                                                                                  |                  |               |    |                                  |     |           |  |
| DOMINGO          |    |                                                                                  |                  |               |    |                                  |     |           |  |
| 23/jul           |    |                                                                                  |                  |               |    |                                  |     |           |  |

### Análise do Microciclo 1:

1ª semana de treinos após o período transitório (férias) constituída por 2 Unidades de treino neste primeiro microciclo. As principais preocupações prenderam-se com readaptação específica ao jogo de futebol: técnica, física e tática, através de exercícios pouco complexos e sem oposição, juntando a isso jogo reduzido com poucas ou nenhuma condicionantes. Consideramos que o jogo tem um importante papel nesta fase, também para a própria avaliação e análise dos jogadores do plantel por parte da equipa técnica. Nem sempre conhecemos bem todos os jogadores (principalmente os menos utilizados em épocas anteriores e as contratações). Existiu também desde o início uma preocupação com a melhoria dos aspetos fisiológicos dos atletas, com principal incidência sobre a resistência e força. A definição de regras, objetivos e a tentativa de criação do primeiro impacto positivo na relação interpessoal com os atletas estiveram presentes nesta primeira semana.

### Análise de jogo:

Resultado final: vitória 8-0; 3 partes de 30' cada e todos os jogadores foram utilizados (a maioria jogou apenas uma parte). Jogo de nível de dificuldade baixo que acabou por servir o interesse da nossa equipa, uma vez que estávamos na 2ª UT da nova época desportiva. Com pouco ou nenhum trabalho específico relativo ao modelo de jogo a

desenvolver com a equipa, este foi um primeiro momento de avaliação competitiva. A equipa jogou num sistema de jogo 1-4-3-3 e foram pedidas algumas considerações básicas face à largura e profundidade da equipa com e sem bola. Dada a grande diferença de valor individual das equipas, retirámos poucas considerações face aos momentos de organização e transição defensiva. No plano de organização ofensiva destacamos a qualidade de passe curto e de jogo posicional dos nossos médios; pouca largura dos extremos; falta de ocupação das zonas de finalização após cruzamentos; tendência para jogo individual no último terço, fundamentalmente a partir dos corredores laterais. Do ponto de vista físico dada a intensidade e volume do jogo não existiram problemas coletivos (apenas se denotaram individualmente em alguns jogadores) relacionados com os baixos níveis das capacidades fisiológicas nesta fase da época.

|                    |    |                                                                                                                                           |                                  |                  |           |                                                                        |                                  |                 |  |
|--------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|--|
|                    |    |                                                                                                                                           | FICHA MICROCICLO                 |                  |           |                                                                        |                                  |                 |  |
| Época: 2018/2019   |    |                                                                                                                                           | Equipa: <u>Sub17 – Juvenis A</u> |                  | MIC. Nº 2 |                                                                        | Período: 23/07/2018 a 29/07/2018 |                 |  |
| DIA                | UT | MANHA                                                                                                                                     | VOLUME                           | OBSERV.          | UT        | TARDE                                                                  | VOL                              | OBSERV.         |  |
| 2ª FEIRA<br>23/jul |    |                                                                                                                                           |                                  |                  | 3         | Resistência Geral; Core; Manutenção da Posse de Bola; Jogo 10+GRx10+GR | 90                               | 16H.<br>Campo 6 |  |
| 3ª FEIRA<br>24/jul | 4  | Técnica Individual; Finalização;<br>Organização Defensiva; Jogo 10+Gr x10+GR                                                              | 100                              | 10H30<br>Campo 6 | 4         |                                                                        |                                  |                 |  |
| 4ª FEIRA<br>25/jul | 5  | Ginásio; Organização Ofensiva: Circulação Extremo e PL; Organização Defensiva: Basculação, indicadores de pressão e alinhamento defensivo | 90                               | 10H30<br>Campo 6 | 5         |                                                                        |                                  |                 |  |
| 5ª FEIRA<br>26/jul | 6  | Jogo particular: Sporting C.P vs F.C. Alverca (Juniões); Circuito de Força Resistente                                                     | 90                               | 10H30<br>Campo 6 | 6         |                                                                        |                                  |                 |  |
| 6ª FEIRA<br>27/jul | 7  | Técnica Individual; Manutenção da Posse de Bola; Jogo 10+GRx10+GR; Core                                                                   | 90                               | 10H30<br>Campo 6 | 7         |                                                                        |                                  |                 |  |
| SÁBADO<br>28/jul   |    |                                                                                                                                           |                                  |                  |           |                                                                        |                                  |                 |  |
| DOMINGO<br>29/jul  |    |                                                                                                                                           |                                  |                  |           |                                                                        |                                  |                 |  |

### Análise do Microciclo 2:

Nesta semana para além das naturais preocupações relacionadas com o aumento dos parâmetros fisiológicos (principalmente ao nível da resistência e força), do trabalho técnico individual (para uma readaptação aos gestos e desenvolvimento individual) e de jogo reduzido mas pouco condicionado (para avaliação do plantel), começamos a

trabalhar alguns aspetos do nosso modelo de jogo. Centrâmo-nos fundamentalmente em aspetos de organização defensiva (relação intra-sectorial do sector defensivo e sinais de pressão para linha defensiva e linha média) e em organização ofensiva: a dinâmica de jogo exterior na ligação entre lateral e extremo e na ligação por dentro com o PL (em apoio frontal). Nesta semana continuei a ter especial atenção na criação de relações de empatia com os jogadores e analisando o seu comportamento a fim de perceber a personalidade de cada um. Liderei os exercícios relacionados com a organização defensiva e penso que o comportamento intrasectorial do setor defensivo ficou mais consolidado do que os comportamentos dos médios e isso terá de ser tido em conta na próxima semana de trabalho. Procurei ser claro em todas as instruções e utilizei muitos feedbacks interrogativos.

### **Análise do Jogo:**

Resultado final: vitória por 4-2 num jogo de 3 partes com 30' cada. Dado o alargado número de jogadores que iniciaram a pré-época com a nossa equipa, mais uma vez quase todos realizaram apenas uma das partes do jogo. De uma forma geral foi um bom teste contra uma equipa de campeonato nacional de juniores que nos colocou várias vezes à prova em aspetos que tinham sido trabalhados durante a semana de treino. Revelámos uma boa articulação do sector defensivo (em termos de distâncias e das referências de alinhamento) mas não estivemos tão bem do ponto de vista do controlo de profundidade; os médios denotaram algumas dificuldades de pressionar para recuperar (todos juntos). No processo ofensivo melhorámos a largura dos médios alas no jogo mas a ligação dos defesas laterais por dentro na fase de construção não foi a mais correta. Denotámos ainda algumas dificuldades de tomar as melhores decisões no último terço (algum excesso de individualismo) assim como pouca objetividade e má ocupação das zonas de finalização após cruzamento. Destacar positivamente as ações eficazes de 1x1 nos corredores laterais; excelentes combinações diretas e indiretas no corredor central e bons movimentos de rotura com bola descoberta por parte do PL.

|          |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
|----------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|-------------------|----|---------------------------------------------------------------|-----|-----------------|
|          |                  |                                                                                              | FICHA MICROCICLO                 |  |                   |    |                                                               |     |                 |
|          |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
|          | Época: 2018/2019 |                                                                                              | Equipa: <u>Sub17 – Juvenis A</u> |  | MIC. Nº 3         |    | Período: 30/07/2018 a 05/08/2018                              |     |                 |
|          |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
| DIA      | UT               | MANHA                                                                                        | VOLUME                           |  | OBSERV.           | UT | TARDE                                                         | VOL | OBSERV.         |
| 2ª FEIRA |                  |                                                                                              |                                  |  |                   | 8  | Resistência Geral; Finalização 3x0 cruzamento; Jogo 7+grx7+gr | 90  | 16H<br>Cam po 5 |
| 30/jul   |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
| 3ª FEIRA |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
|          | 9                | Jogo particular: Sporting C.P vs Vitória F.C. (Juvenis 4-0); Jogo 4+grx4+gr                  | 90                               |  | 10H30<br>Cam po 6 | 9  |                                                               |     |                 |
| 31/jul   |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
| 4ª FEIRA |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
|          | 10               | Ginásio; Jogo particular: Sporting C.P vs Sporting C.P (Juniões 4-1); Princípios de Jogo 7x7 | 90                               |  | 10H30<br>Cam po 8 | 10 |                                                               |     |                 |
| 01/ago   |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
| 5ª FEIRA |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
|          | 11               | Jogo particular: Sporting C.P vs G.D. Estoril (Juvenis 2-0); Core; Técnica Individual        | 90                               |  | 10H30<br>Cam po 5 | 11 |                                                               |     |                 |
| 02/ago   |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
| 6ª FEIRA |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
|          | 12               | Aperfeiçoamento técnico lúdico                                                               | 90                               |  | 10H30<br>Cam po 7 | 12 |                                                               |     |                 |
| 03/ago   |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
| SÁBADO   |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
|          |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
| 04/ago   |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
| DOMINGO  |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
|          |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |
| 05/ago   |                  |                                                                                              |                                  |  |                   |    |                                                               |     |                 |

### Análise do Microciclo 3:

Esta semana foi claramente atípica ao nível do planeamento, uma vez que realizámos 3 jogos de treino em dias consecutivos. Aproveitamos estas semanas iniciais para dar alguma competitividade aos nossos jogadores com jogos supostamente mais exigentes do que a maioria dos jogos a realizar na 1ª fase do campeonato, tendo em vista uma maior evolução e preparação destes jovens. Posto isto, os conteúdos que se trabalharam ao longo da semana para além dos jogos formais, centraram-se em questões técnicas (cruzamento, finalização, cabeceamento) e na resolução dos princípios de jogo em situações mais reduzidas (foco maior na contenção, cobertura e sinais de pressão). Dada a grande fadiga instalada ao longo da semana derivada ao volume de jogos realizados, na 6ª feira o treino foi de recuperação com uma forte componente técnica e lúdica. Esta foi uma semana em que aperfeiçoei a minha intervenção em jogo (mais centrada nas questões relacionadas com organização defensiva) e foi um momento rico para análise e criação de clipes de vídeo para mostrarmos aos jogadores jogo a jogo, aspetos em que adotaram bons e maus comportamentos face às nossas ideias, sendo esse um aspeto que contribuiu para a aprendizagem dos jogadores, refletindo-se nos jogos seguintes.

### **Análise dos jogos:**

3 jogos, 3 vitórias (os resultados estão expressos na tabela acima). Em cada partida foram jogadas 3 partes de 30' cada; no primeiro jogo o volume foi repartido pelo plantel de forma muito homogenia; no 2º jogo foi feita uma seleção e vários jogadores já realizaram entre 40 a 60' (sendo que nem todos os atletas foram utilizados); no 3º jogo os jogadores que jogaram menos tempo contra os juniores, tiveram um volume de jogo maior, sendo que existiu também uma gestão por índices de fadiga. De uma forma geral podemos destacar como melhorias no nosso jogo ao longo das 3 partidas, os seguintes aspetos: Maior objetividade em zonas de finalização; melhor relação entre lateral, extremo e médio interior na circulação exterior; melhor ocupação das zonas de finalização (maiores dificuldades para ocupar o 2º poste); bons movimentos de apoio e rotura por parte dos PL; melhorias graduais no controlo de profundidade, na identificação coletiva dos sinais de pressão e na identificação por parte dos defesas laterais do comportamento a adotar em inferioridade e igualdade numérica. Alguns pontos a melhorar: Reação à perda da bola no centro de jogo; ocupação do 2º poste após cruzamento; movimentos de rotura interior por parte dos médios ala; progressão (condução e passe) a partir da construção; jogo aéreo ofensivo e defensivo; decisão de zonas de cruzamento no último terço e colocação dos apoios da linha defensiva quer em controlo de profundidade, quer em momento de contenção.

| FICHA MICROCICLO      |    |                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                |           |                                                                                 |     |                |
|-----------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|
| Época: 2018/2019      |    |                                                                                                                                                                                                                                      | Equipa: Sub17 – Juvenis |                | MIC. Nº 4 | Período: 06/08/2018 a 12/08/2018                                                |     |                |
| DIA                   | UT | MANHA                                                                                                                                                                                                                                | VOLUME                  | OBSERV.        | UT        | TARDE                                                                           | VOL | OBSERV.        |
| 2ª<br>FEIRA<br>6/ago  |    |                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                | 13        | Força Resistente; Finalização 3x0 e 3x1 cruzamento; MPB; Jogo 10+grx10+gr; Core | 90  | 17H<br>Campo 6 |
| 3ª<br>FEIRA<br>07/ago | 14 | Testes Físicos                                                                                                                                                                                                                       | 60                      | 10H<br>Campo 7 | 14        |                                                                                 |     |                |
| 4ª<br>FEIRA<br>08/ago | 15 | Ginásio; Técnica Individual; Manutenção da Posse de Bola; Organização Ofensiva: Fase de construção; Circulação Extremo e PL; Organização Defensiva: Basculação, indicadores de pressão e ocupação de zonas em resposta a cruzamento; | 90                      | 10H<br>Campo 6 | 15        |                                                                                 |     |                |
| 5ª<br>FEIRA<br>09/ago | 16 | Core; Organização Geral e 1º momento de pressão                                                                                                                                                                                      | 90                      | 10H<br>Campo 5 | 16        |                                                                                 |     |                |
| 6ª<br>FEIRA<br>10/ago | 17 | Jogo particular: Sporting C.P vs Pinhalnovoense(5-0); Circuito de Força Resistente                                                                                                                                                   | 90                      | 10H<br>Campo 8 | 17        |                                                                                 |     |                |
| SÁBADO<br>11/ago      |    |                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                |           |                                                                                 |     |                |
| DOMINGO<br>12/ago     |    |                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                |           |                                                                                 |     |                |

#### Análise do Microciclo 4:

Nesta semana que antecedeu a primeira semana competitiva realizámos a primeira bateria de testes físicos (que terá novas aplicações no decorrer da época) e continuámos a trabalhar aspetos intra e intersectoriais no processo de organização ofensiva e defensiva. Do ponto de vista da organização defensiva o meu feedback foi maioritariamente positivo e interrogativo e penso que os comportamentos trabalhados estão maioritariamente aprendidos e os jogadores estão prontos para trabalhar novos conteúdos e aumentar o nível de dificuldade dos que têm sido desenvolvidos (o controlo de profundidade, compactação e recuperação defensiva devem ser os próximos passos trabalhados em contextos variados). Penso que devíamos ter contemplado no treino de 2ª conteúdos mais micro que envolvessem princípios de jogo, transições com componente de força (visto que já estavam marcados os testes físicos para 3ª). Os jogadores estão a desenvolver a nossa ideia de jogo ao nível dos momentos de organização mas poderíamos trabalhar mais os momentos de transição (defensiva e ofensiva). Por outro lado, o facto de termos ganho os jogos todos da pré-época, por resultados muito expressivos e contra equipas provavelmente mais fortes do que a maioria das equipas que vamos encontrar no campeonato, poderá não ser o melhor indicador para a motivação e atitude da equipa face aos primeiros jogos do campeonato e temos de ter portanto de ter em conta esse aspeto.

### **Análise do Jogo:**

Resultado final: vitória por 5-0; 3 partes jogadas de 30' cada e vários jogadores a realizarem entre 40 a 60' de jogo. Claro que num contexto diferente, se não tivéssemos tantos jogadores no plantel, se não fosse um contexto formativo e se a 1ª fase do campeonato não fosse tão pouco exigente, provavelmente existiria a necessidade de dar volume de jogo de 80' a alguns jogadores, uma vez que daqui a uma semana só existem 3 substituições e portanto, 8 jogadores que jogarem contra o CADE terão de realizar toda a partida. Neste jogo destacar os seguintes aspetos positivos: Boas coberturas defensivas dos médios no corredor lateral e mais pressionantes sobre o portador de bola no corredor central; Melhores nos sinais de pressão nos corredores laterais; boa circulação exterior e no PL; criação de 1x1 nos corredores laterais. Alguns aspetos a melhorar: o primeiro momento de pressão não está totalmente consolidado; jogo aéreo ofensivo e defensivo; controlo de profundidade; ocupação do 2º poste em cruzamento e relação dentro/fora e "timing" de passe entre extremo e defesa lateral (principalmente do lado esquerdo).

## 4- Pontes fortes e fracos do Estagiário à data da pré-época

| Pontos Fortes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pontos Fracos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Alguma experiência e conhecimento do campeonato disputado e escalão etário</li><li>- Entusiasta e facilidade de estabelecer relações de empatia com os jogadores</li><li>- Boa capacidade de comunicação e intervenção nos exercícios</li><li>- Elevados níveis de motivação e empenho</li><li>- Criação de uma excelente relação com os restantes elementos da equipa técnica</li><li>- Boa capacidade e criatividade para intervir no planeamento ao nível da construção de exercícios</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- A normal falta de autonomia no processo de liderança e na escolha de estratégias a adotar</li><li>- Algumas dificuldades em conseguir analisar todos os pormenores durante o jogo no banco de suplentes</li><li>- Algumas dificuldades em baixar o nível de intensidade dos exercícios a partir da minha intervenção nos mesmos em dias de recuperação ou pré-jogo (algumas 6ª feiras)</li><li>- Por vezes algumas dificuldades na gestão do tempo dos exercícios</li><li>- Falta de experiência em comunicar para a televisão, quer na antevisão dos jogos, quer nos comentários pós-jogo</li></ul> |

# Avaliação Geral de cada Microciclo do Período Competitivo

## Observações:

- A partir do primeiro dia do começo do período letivo, alterámos a estrutura dos nossos microciclos. Estes passaram a conter folga à 2ª feira e 4 Unidades de Treino (de 3ª a 6ª) e geralmente jogo ao fim de semana.
- Importa referir que os espaços de treino para cada dia não são fixos, sendo que existe uma atribuição semanal. Nesse sentido, acabamos por não conseguir ter um microciclo totalmente padronizado, uma vez que os espaços que nos são atribuídos ditam muitas vezes a escolha dos conteúdos de trabalho.
- De uma forma muito geral podemos dizer que na maioria das semanas competitivas até ao momento, tivemos 1 dia da semana campo inteiro de futebol 11, outro dia de campo inteiro de futebol 7 e 2 dias de meio campo de futebol 11. O planeamento é condicionado e adaptado face aos espaços de treino.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                                                                                                                                                                             |                                |                                             |           |                                                                              |     |                |
|--------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|
| Época: 2018/2019   |    |                                                                                                                                                                                             | Equipa: <u>Sub17 – Juvenis</u> |                                             | MIC. Nº 5 | Período: 13/08/2018 a 19/08/2018                                             |     |                |
| DIA                | UT | MANHA                                                                                                                                                                                       | VOLUME                         | OBSERV.                                     | UT        | TARDE                                                                        | VOL | OBSERV.        |
| 2ª FEIRA<br>13/ago |    |                                                                                                                                                                                             |                                |                                             | 18        | Circulação Tática Extremo e Finalização; Sprints repetidos; Jogo 11x11; Core | 90  | 17H<br>Campo 5 |
| 3ª FEIRA<br>14/ago | 19 | Fotos Oficiais; Jogo 11x11; Propriocetivos;                                                                                                                                                 | 90                             | 10H<br>Campo 5                              | 19        |                                                                              |     |                |
| 4ª FEIRA<br>15/ago | 20 | Jogo particular: Sporting C.P vs Barreirense (Juniors); Circuito de Força Resistente; Manutenção da Posse de Bola                                                                           | 90                             | 10H<br>Campo 8                              | 20        |                                                                              |     |                |
| 5ª FEIRA<br>16/ago | 21 | Ginásio; Manutenção da Posse de Bola; Organização Ofensiva: Fase de construção; Circulação Extremo e PL; Organização Defensiva: Basculação, indicadores de pressão e alinhamento defensivo; | 90                             | 10H<br>Campo 5                              | 21        |                                                                              |     |                |
| 6ª FEIRA<br>17/ago | 22 | Organização ofensiva: Fase de Criação - Circulação extremo; Esquemas Táticos Ofensivos e defensivos (Cantos);                                                                               | 90                             | 10H<br>Campo 8                              | 22        |                                                                              |     |                |
| SÁBADO<br>18/ago   |    |                                                                                                                                                                                             |                                |                                             |           |                                                                              |     |                |
| DOMINGO<br>19/ago  |    | 1ª Fase; 1ª Jornada; Sporting C.P vs CADE                                                                                                                                                   | 80                             | 11H00<br>Estádio Aurélio Pereira - Academia |           |                                                                              |     |                |

### **Análise do Microciclo 5:**

Consideramos que dada a natureza competitiva na 1ª fase do campeonato (nível de dificuldade muito baixo) devíamos apresentar os conteúdos do modelo de uma forma gradual ao longo da competição, posto isto, há vários aspetos que não estão devidamente consolidados nesta fase. Por sua vez, dada a facilidade dos jogos, apesar de se cometerem erros, os jogadores têm sucesso na mesma (sendo que isso prejudica o processo) bem como a reduzida existência de momentos de organização defensiva (é difícil avaliar em competição aquilo que é treinado neste momento do jogo). Este foi um microciclo de revisão global dos conteúdos apresentados ao longo da pré-época, contendo um teste de nível de dificuldade elevado, ultrapassado com êxito. Penso que preparámos bem os jogadores do ponto de vista mental para darem uma resposta consistente e séria na 1ª jornada do campeonato.

### **Análise de Jogo: SCP-CADE (10-0)**

Para 1º jogo do campeonato nacional 2018/2019 a equipa demonstrou uma boa dinâmica de jogo coletivo e um alto nível de envolvimento e compromisso por parte de todos os jogadores. Estes fatores aliados às limitações de qualidade individual do adversário, conjugaram-se para a construção de um resultado tão volumoso. A equipa foi testada fundamentalmente nos momentos de organização ofensiva e transição ataque-defesa. Destacaram-se positivamente os movimentos de 1ª vaga por parte dos extremos e fundamentalmente do PL no último terço ofensivo; A excelente dinâmica do corredor lateral direito, principalmente na 1ª parte, na relação entre Bruno T. /Batalha/ Lami, originando circulações táticas exteriores de bom nível. A 1ª fase de construção teve momentos de grande qualidade, principalmente ao nível da variação longa do centro de jogo e dos passes a queimar linhas no corredor central (fundamentalmente pelo 6). Ainda do ponto de vista ofensivo podemos melhorar a dinâmica do corredor lateral esquerdo, onde podemos explorar mais movimentos de rotura do PL ou interior desse lado e onde podemos ter uma ligação mais forte entre o Joelson e Nuno Mendes. A eficácia na finalização nem sempre foi a melhor e contra adversários mais fortes não podemos falhar tantos golos em situações de clara vantagem no último terço. A ocupação das zonas de finalização em resposta a cruzamentos melhorou bastante neste jogo e a reação à perda da bola foi boa na maioria das situações.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                                                                                                    |                         |                |           |                                                 |     |               |
|--------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|-----------|-------------------------------------------------|-----|---------------|
| Época: 2018/2019   |    |                                                                                                                    | Equipa: Sub17 – Juvenis |                | MIC. Nº 6 | Período: 20/08/2018 a 26/08/2018                |     |               |
| DIA                | UT | MANHA                                                                                                              | VOLUME                  | OBSERV.        | UT        | TARDE                                           | VOL | OBSERV        |
| 2ª FEIRA<br>20/ago |    |                                                                                                                    |                         |                |           |                                                 |     |               |
| 3ª FEIRA<br>21/ago | 23 | Core; Circulação extremo e Finalização; Jogo 7x7;                                                                  | 90                      | 10H<br>Campo 5 | 23        |                                                 |     |               |
| 4ª FEIRA<br>22/ago | 24 | Jogo particular contra o Shangai F.C; Ginásio                                                                      | 90                      | 10H<br>Campo 8 | 24        |                                                 |     |               |
| 5ª FEIRA<br>23/ago | 25 | Organização Ofensiva: Circulação Extremo; Organização Defensiva: Alinhamento;                                      | 90                      | 10H<br>Campo 5 | 25        |                                                 |     |               |
| 6ª FEIRA<br>24/ago | 26 | Organização ofensiva: Fase de Criação - Circulação extremo e PL; Esquemas Táticos Ofensivos e defensivos (Cantos); | 90                      | 10H<br>Campo 5 | 26        |                                                 |     |               |
| SÁBADO<br>25/ago   |    |                                                                                                                    |                         |                |           | 1º Fase; 2º Jornada; Caldas S.C vs Sporting C.P | 80  | Campo da Mata |
| DOMINGO<br>26/ago  |    |                                                                                                                    |                         |                |           |                                                 |     |               |

### Análise do Microciclo 6:

Neste microciclo a preocupação central em termos de objetivos passou pela melhoria da circulação exterior (extremo/lateral/interior) ao nível de organização ofensiva. Penso que neste microciclo deveríamos ter incluído exercícios de potenciasssem transições defensivas e ofensivas em contextos de exercícios mais micro e meso e do ponto de vista de organização defensiva deveríamos ter trabalhado o controlo de profundidade (pelo menos da linha defensiva). Ganhámos mais um jogo ao longo da semana por números expressivos contra uma equipa de sub18 e penso que vários jogadores entraram num nível de sobreconfiança prejudicial para o rendimento desportivo. Poderíamos ter investido mais na correção desse estado psicológico.

### Análise de jogo: Caldas-SCP (0-1)

Jogo num terreno algo difícil face às dimensões reduzidas do relvado sintético (principalmente em termos de largura). O adversário posicionou-se em bloco baixo defendendo com todos os seus jogadores no meio-campo defensivo, muito agressivos nas disputas de bola e jogando sempre longo nos momentos de transição ofensiva. Na 1ª parte tivemos muitas dificuldades para desmontar o adversário e consequentemente chegar à vantagem no resultado. Apesar de inúmeras situações de finalização desperdiçadas no primeiro tempo, fomos incompetentes em algumas situações: Na construção, com dificuldades no jogo interior que ainda ficaram mais evidentes quando os médios começaram a procurar zonas exteriores; Quando perdíamos a vantagem num corredor

lateral, não tivemos a capacidade de variar o centro de jogo em largura e optámos por tentar dar continuidade às jogadas em situações de inferioridade numérica e desvantagem espacial; Várias vezes provocámos situações de drible em desvantagem; Não equilibrámos bem a equipa (lateral do lado contrário ao da bola) e isso prejudicou a nossa transição defensiva e tivemos dificuldade em ganhar as primeiras e segundas bolas, principalmente em trajetória aérea. Na 2ª parte melhorámos a velocidade de circulação e criámos um volume de jogo ofensivo superior junto da baliza adversária e o golo acabou por surgir na sequência de uma 2ª bola num pontapé de canto.

| FICHA MICROCICLO |    |                                                                                                                                                                                                    |                         |                                             |           |       |                                  |        |
|------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|-----------|-------|----------------------------------|--------|
| Época: 2018/2019 |    |                                                                                                                                                                                                    | Equipa: Sub17 – Juvenis |                                             | MIC. Nº 7 |       | Período: 27/08/2018 a 02/09/2018 |        |
| DIA              | UT | MANHA                                                                                                                                                                                              | VOLUME                  | OBSERV.                                     | UT        | TARDE | VOL                              | OBSERV |
| 2ª FEIRA         |    |                                                                                                                                                                                                    |                         |                                             |           |       |                                  |        |
| 27/ago           |    |                                                                                                                                                                                                    |                         |                                             |           |       |                                  |        |
| 3ª FEIRA         | 27 | Finalização; Manutenção da Posse de Bola; Jogo 11x11                                                                                                                                               | 90                      | 10H<br>Campo 5                              |           |       |                                  |        |
| 28/ago           |    |                                                                                                                                                                                                    |                         |                                             |           |       |                                  |        |
| 4ª FEIRA         | 28 | Ginásio; Movimentos de Progressão; Jogo aéreo; Organização Defensiva: Controlo da Profundidade através de bola coberta/descoberta                                                                  | 90                      | 10H<br>Campo 5                              |           |       |                                  |        |
| 29/ago           |    |                                                                                                                                                                                                    |                         |                                             |           |       |                                  |        |
| 5ª FEIRA         | 29 | Speed Coordination; Organização Ofensiva: Movimentos de Progressão; Jogo aéreo ofensivo; Organização Defensiva: Controlo da Profundidade através de bola coberta/descoberta e jogo aéreo defensivo | 90                      | 10H<br>Campo 5                              |           |       |                                  |        |
| 30/ago           |    |                                                                                                                                                                                                    |                         |                                             |           |       |                                  |        |
| 6ª FEIRA         | 30 | Vídeo sobre organização defensiva; Jogo 6x6; Esquemas Táticos Ofensivos e defensivos (Cantos);                                                                                                     | 90                      | 10H<br>Campo 8                              |           |       |                                  |        |
| 31/ago           |    |                                                                                                                                                                                                    |                         |                                             |           |       |                                  |        |
| SÁBADO           |    | 1ª Fase; 3ª Jornada; Sporting C.P vs Almeirim                                                                                                                                                      | 80                      | 11H00<br>Estádio Aurélio Pereira - Academia |           |       |                                  |        |
| 01/set           |    |                                                                                                                                                                                                    |                         |                                             |           |       |                                  |        |
| DOMINGO          |    |                                                                                                                                                                                                    |                         |                                             |           |       |                                  |        |
| 02/set           |    |                                                                                                                                                                                                    |                         |                                             |           |       |                                  |        |

### Análise do Microciclo 7:

Nesta semana tivemos 3 objetivos fundamentais a desenvolver: 1- Controlo de profundidade da linha defensiva e linha média com bola descoberta para passe longo e progressão; 2- jogo interior no corredor central (dinâmica dos médios na fase de construção e criação); 3- Jogo aéreo ofensivo e defensivo. Utilizámos meios audiovisuais para resumirmos aquilo que aprendemos do ponto de vista de organização defensiva até à data, inserindo já o controlo de profundidade. Penso que esse aspeto correu muito bem e teve transfeire para os exercícios e jogo. Na dinâmica dos médios existiu alguma

difículdade de entendimento dos conceitos abertos de apoio/profundidade e por isso deve ser reforçado na próxima e semana e talvez se devesse fechar um pouco mais os princípios orientadores na 1ª fase de construção.

### **Análise de jogo:** SCP-Almeirim (8-0)

Uma primeira parte totalmente distinta da segunda ao nível da nossa qualidade de jogo. Apesar do 2-0 ao intervalo, revelámos algumas dificuldades na dinâmica do nosso modelo de jogo na primeira parte: Cometemos vários erros na nossa primeira fase de pressão face à construção do adversário; Fomos muito ineficazes ao nível da finalização; criámos bons movimentos interiores mas nem sempre a bola entrou numa 2ª linha do meio-campo e a circulação extremo não apareceu na quantidade e qualidade desejadas. Ainda do ponto de vista defensivo, destacar as dificuldades de disputa das primeiras bolas aéreas mas bons comportamentos coletivos ao nível do controlo de profundidade. Na 2ª parte melhorámos o nosso jogo, conseguimos pressionar de forma homogénea e com isso recuperámos mais vezes a bola e em zonas mais adiantadas. Passámos a ser mais agressivos sobre a bola e a velocidade de circulação aumentou. Os jogadores que foram substituídos entraram bem no encontro e acrescentaram qualidade. O jogo interior melhorou e com o desgaste natural do adversário fomos descobrindo espaços para desmontar a organização defensiva adversária.

| FICHA MICROCICLO |    |                                                                                                                                  |                                  |               |           |       |                                  |         |  |
|------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------|-----------|-------|----------------------------------|---------|--|
| Época: 2018/2019 |    |                                                                                                                                  | Equipa: <u>Sub17 – Juvenis A</u> |               | MIC. Nº 8 |       | Período: 03/09/2018 a 09/09/2018 |         |  |
| DIA              | UT | MANHA                                                                                                                            | VOLUME                           | OBSERV.       | UT        | TARDE | VOL                              | OBSERV. |  |
| 2ª FEIRA         |    |                                                                                                                                  |                                  |               |           |       |                                  |         |  |
| 3/set            |    |                                                                                                                                  |                                  |               |           |       |                                  |         |  |
| 3ª FEIRA         | 31 | Finalização; Jogo aéreo defensivo e ofensivo; Jogo 11x11;                                                                        | 90                               | 10H Campo 5   | 31        |       |                                  |         |  |
| 04/set           |    |                                                                                                                                  |                                  |               |           |       |                                  |         |  |
| 4ª FEIRA         | 32 | Ginásio; Organização ofensiva: Circulação extremo; Organização Defensiva: Princípios defensivos em 3x2 e reação à perda de bola; | 90                               | 10H Campo 5   | 32        |       |                                  |         |  |
| 05/set           |    |                                                                                                                                  |                                  |               |           |       |                                  |         |  |
| 5ª FEIRA         | 33 | Speed Coordination; Jogo frente aos Sub16; Core                                                                                  | 90                               | 10H Campo 6   | 33        |       |                                  |         |  |
| 06/set           |    |                                                                                                                                  |                                  |               |           |       |                                  |         |  |
| 6ª FEIRA         | 34 | Jogo 7x7 com trabalho de esquemas táticos ofensivos e defensivos; Jogo aéreo ofensivo e defensivo; Torneio 7x7;                  | 90                               | 10H Campo 5/7 | 34        |       |                                  |         |  |
| 07/set           |    |                                                                                                                                  |                                  |               |           |       |                                  |         |  |
| SÁBADO           |    |                                                                                                                                  |                                  |               |           |       |                                  |         |  |
| 08/set           |    |                                                                                                                                  |                                  |               |           |       |                                  |         |  |
| DOMINGO          |    |                                                                                                                                  |                                  |               |           |       |                                  |         |  |
| 09/set           |    |                                                                                                                                  |                                  |               |           |       |                                  |         |  |

### Análise do Microciclo 8:

Esta foi uma semana de paragem competitiva com várias ausências de jogadores para compromissos das seleções (sub16 e sub17). Como tal, aproveitámos o facto de estarmos com jogadores menos utilizados em competição para conjugar exercícios mais formais de jogo (condicionados em número e espaço e jogo formal na 5ª feira) e para trabalharmos a resolução de princípios de jogo mais micro com transições em regimes de alta intensidade. O meu feedback foi essencialmente positivo e de encorajamento. Procurámos estar mais próximos dos jogadores menos utilizados.

| FICHA MICROCICLO |    |                                                  |                           |                                                   |           |                                                                                                                  |                                  |               |
|------------------|----|--------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------|
| Época: 2018/2019 |    |                                                  | Equipa: Sub17 – Juvenis A |                                                   | MIC. Nº 9 |                                                                                                                  | Período: 10/09/2018 a 16/09/2018 |               |
| DIA              | UT | MANHA                                            | VOLUME                    | OBSERV.                                           | UT        | TARDE                                                                                                            | VOL                              | OBSERV.       |
| 2ª FEIRA         |    |                                                  |                           |                                                   |           |                                                                                                                  |                                  |               |
| 10/set           |    |                                                  |                           |                                                   |           |                                                                                                                  |                                  |               |
| 3ª FEIRA         |    |                                                  |                           |                                                   | 35        | Finalização 3x1 e 4x1+1; Ginásio Não residentes; Jogo 10x10                                                      | 90                               | 18H15 Campo 5 |
| 11/set           |    |                                                  |                           |                                                   |           |                                                                                                                  |                                  |               |
| 4ª FEIRA         |    |                                                  |                           |                                                   | 36        | Organização Defensiva: Controlo da Profundidade através de bola coberta/descoberta; Finalização 2x0; Jogo 10x10  | 90                               | 18H15 Campo 5 |
| 12/set           |    |                                                  |                           |                                                   |           |                                                                                                                  |                                  |               |
| 5ª FEIRA         |    |                                                  |                           |                                                   | 37        | Organização Defensiva: 1º Momento de Pressão; Organização Ofensiva: 1x1 no CL e zonas de finalização; Jogo 10x10 | 90                               | 18H15 Campo 8 |
| 13/set           |    |                                                  |                           |                                                   |           |                                                                                                                  |                                  |               |
| 6ª FEIRA         |    |                                                  |                           |                                                   | 38        | Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos (cantos); Jogo 6x6+JK; Jogo 9x9; Core                                    | 90                               | 18H15 Campo 5 |
| 14/set           |    |                                                  |                           |                                                   |           |                                                                                                                  |                                  |               |
| SÁBADO           |    |                                                  |                           |                                                   |           |                                                                                                                  |                                  |               |
| 15/set           |    |                                                  |                           |                                                   |           |                                                                                                                  |                                  |               |
| DOMINGO          |    | 1ª Fase; 4ª Jornada; O Elvas CAD vs Sporting C.P | 80                        | 11H30 Estádio Municipal Domingos Patalino - Elvas |           |                                                                                                                  |                                  |               |
| 16/set           |    |                                                  |                           |                                                   |           |                                                                                                                  |                                  |               |

### Análise do Microciclo 9:

Nesta semana de trabalho tivemos como grandes objetivos a continuação do desenvolvimento do jogo aéreo ofensivo e defensivo (em contexto mais analítico e competitivo); voltámos a reforçar os comportamentos de controlo de profundidade (sendo este o aspeto em que somos mais solicitados nos jogos na 1ª fase) e a ocupação das zonas de finalização a partir de cruzamento e tomada de decisão do jogador que cruza neste momento. Penso que poderíamos trabalhar mais princípios micro com transições nomeadamente à 3ª feira, uma vez que ainda se verificam problemas de

contenção/cobertura e resolução com bola de situações de jogo mesmo em superioridade numérica.

**Análise de jogo:** Elvas-SCP (0-5)

Jogo com duas partes totalmente distintas ao nível da prestação da nossa equipa. Nos primeiros 40' apesar de alguma lentidão na circulação da bola, conseguimos impor o nosso jogo com qualidade nos processos. Boa dinâmica do meio-campo com a bola a entrar entrelinhas diversas vezes a partir dos DC na nossa primeira fase de construção. Conseguimos bons movimentos de 1ª vaga e combinações simples e diretas que desmontaram a organização defensiva contrária. Podiam ter existido mais circulações táticas extremo, mas nem sempre os defesas laterais decidiram da melhor forma com e sem bola. No último terço deveríamos ter sido mais competentes ao nível da finalização e no ataque às 2ª bolas de recarga. No plano defensivo cumprimos os posicionamentos na pressão à saída de bola do adversário, mas não fomos muito rigorosos e agressivos no momento da pressão. Deveríamos ter sido mais eficazes na aplicação dos princípios de jogo defensivos (contenção e coberturas) principalmente nos corredores laterais.

Na 2ª parte baixámos muito a qualidade de jogo e a atitude competitiva. Deixámos o jogo adormecer e perdemos intensidade nas dinâmicas coletivas. Muitas más decisões e execuções no último terço e alguma falta de agressividade e objetividade nos momentos de finalização.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                                       |        |                                                                  |    |                                                                                                                                                         |     |                                  |  |
|--------------------|----|-------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------|--|
| Época: 2018/2019   |    |                                                       |        | Equipa: <u>Sub17 – Juvenis A</u>                                 |    | MIC. Nº 10                                                                                                                                              |     | Período: 17/09/2018 a 23/09/2018 |  |
| DIA                | UT | MANHA                                                 | VOLUME | OBSERV.                                                          | UT | TARDE                                                                                                                                                   | VOL | OBSERV.                          |  |
| 2ª FEIRA<br>17/set |    |                                                       |        |                                                                  |    |                                                                                                                                                         |     |                                  |  |
| 3ª FEIRA<br>18/set |    |                                                       |        |                                                                  | 39 | Ginásio Não residentes;<br>Organização Ofensiva:<br>Combinação CC (circulação PL),<br>situações de 3x1, 3x2 e 3x3 para<br>finalização; Jogos 4x4; Core; | 90  | 18H15<br>Campo 5                 |  |
| 4ª FEIRA<br>19/set |    |                                                       |        |                                                                  | 40 | Organização Defensiva: 1º<br>Momento de Pressão; Organização<br>Ofensiva: Circulação PL e Extremo;<br>Jogo 11x11                                        | 90  | 18H15<br>Campo 6                 |  |
| 5ª FEIRA<br>20/set |    |                                                       |        |                                                                  |    |                                                                                                                                                         |     |                                  |  |
| 6ª FEIRA<br>21/set |    |                                                       |        |                                                                  | 41 | Speed Coordination; Esquemas<br>Táticos Ofensivos (livres frontais e<br>penáltis); Jogo 10x10                                                           | 90  | 18H15<br>Campo 8                 |  |
| SÁBADO<br>22/set   |    |                                                       |        |                                                                  |    |                                                                                                                                                         |     |                                  |  |
| DOMINGO<br>23/set  |    | 1ª Fase; 5ª Jornada; Sporting C.P<br>vs S.U.Sintrense | 80     | 11H00<br>Estádio<br>Auréliu<br>Pereira -<br>Academia<br>Sporting |    |                                                                                                                                                         |     |                                  |  |

### Análise do Microciclo 10:

Semana atípica com apenas 3 treinos devido ao jogo da Liga Europa em casa na 5ª feira. Penso que tenha sido muito positivo a estruturação da UT de 3ª feira através de resolução de situações micro de superioridade e igualdade numérica com transições, alta intensidade em regime de força específica. Dadas as lacunas verificadas nos dois jogos anteriores, treinámos a circulação no corredor central com dinâmica de médios + PL. Penso que na fase de criação quando a bola entra no espaço entrelinhas e fica descoberta no corredor central deveríamos trabalhar e desenvolver mais movimentos de rotura por parte dos extremos. A pressão na construção do adversário foi trabalhada com uma variante. Penso que poderíamos dar prioridade à 1ª fase de construção da nossa equipa (ligando-a com a dinâmica dos médios) uma vez que existem vários problemas de decisão que devem ser corrigidos neste momento. Na 6ª o "speed coordination" foi mais centrado na velocidade de reação e coordenação dada a proximidade em relação ao jogo.

### Análise do jogo: SCP-Sintrense (6-2)

Na primeira parte fizemos um jogo muito pouco conseguido em relação à qualidade dos nossos processos e à fraca atitude competitiva da equipa. Nesses primeiros 40' revelámos dificuldades ao nível das circulações táticas extremo e entrelinhas: pouca profundidade e largura dos extremos; laterais não fixavam e para atrair a contenção e muitos passes e

recepções falhados no corredor central sem grande pressão do adversário. Na dimensão entrelinhas faltou-nos em alguns momentos a inteligência de movimentos do PL em apoio frontal e uma dinâmica concertada dos dois médios interiores. Ainda no plano ofensivo tivemos muitas dificuldades em variar o centro de jogo (de dentro para fora e de fora para dentro), atraindo uma organização defensiva que se baseava na concentração de jogadores nas zonas da bola. Do ponto de vista defensivo fomos muito pouco agressivos no momento de transição defensiva e em várias situações não cumprimos de forma rigorosa contenções e coberturas. Continuámos a apresentar lacunas nas disputas de jogo aéreo. Na 2ª parte o jogo mudou, fomos mais agressivos e os jogadores que entraram acrescentaram qualidade e intensidade ao nosso processo ofensivo. Começámos a conseguir variar o centro de jogo com mais qualidade e velocidade e o volume de jogo ofensivo intensificou-se. Com a passagem do Batalha para interior conseguimos ter mais elementos numa 2ª linha de meio campo para dar continuidade às jogadas entrelinhas e em rotura. De salientar a boa resposta que a equipa deu na 2ª parte, justificando os 5 golos sem resposta nos segundos 40'.

| FICHA MICROCICLO |    |                                                   |                           |                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                        |     |               |
|------------------|----|---------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------|
| Época: 2018/2019 |    |                                                   | Equipa: Sub17 – Juvenis A |                                          | MIC. Nº 11 | Período: 24/09/2018 a 30/09/2018                                                                                                                                                                                                                       |     |               |
| DIA              | UT | MANHA                                             | VOLUME                    | OBSERV.                                  | UT         | TARDE                                                                                                                                                                                                                                                  | VOL | OBSERV.       |
| 2ª FEIRA         |    |                                                   |                           |                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                        |     |               |
| 24/set           |    |                                                   |                           |                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                        |     |               |
| 3ª FEIRA         |    |                                                   |                           |                                          | 42         | Ginásio Não residentes; Técnica Individual; Princípios Específicos Ofensivos e Defensivos; Finalização                                                                                                                                                 | 90  | 18H15 Campo 7 |
| 25/set           |    |                                                   |                           |                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                        |     |               |
| 4ª FEIRA         |    |                                                   |                           |                                          | 43         | Jogo particular frente à Academia Beijing Sangao; Speed Coordination;                                                                                                                                                                                  | 90  | 18H15 Campo 8 |
| 26/set           |    |                                                   |                           |                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                        |     |               |
| 5ª FEIRA         |    |                                                   |                           |                                          | 44         | Organização Defensiva: coberturas nos corredores laterais; Recuperação defensiva; Organização Ofensiva: Circulação PL e extremo; Jogo 11x11; Core Speed Coordination; Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos (cantos); Finalização; Jogo 10x10; Core; | 90  | 18H15 Campo 5 |
| 27/set           |    |                                                   |                           |                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                        |     |               |
| 6ª FEIRA         |    |                                                   |                           |                                          | 45         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 90  | 18H15 Campo 5 |
| 28/set           |    |                                                   |                           |                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                        |     |               |
| SÁBADO           |    |                                                   |                           |                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                        |     |               |
| 29/set           |    |                                                   |                           |                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                        |     |               |
| DOMINGO          |    | 1ª Fase; 6ª Jornada; G.S. Loures vs Sporting C.P. | 80                        | 11H00 Campo José da Silva Faria - Loures |            |                                                                                                                                                                                                                                                        |     |               |
| 30/set           |    |                                                   |                           |                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                        |     |               |

### Análise do Microciclo 11:

Esta semana demos continuidade ao desenvolvimento de princípios de jogo ofensivos e defensivos em espaços mais reduzidos com transição; ao nível defensivo trabalhámos as

coberturas defensivas nos corredores laterais por parte dos médios e a recuperação defensiva de extremos e médios (que não tinha sido a mais correta nos últimos jogos; ao nível do processo ofensivo reforçamos a circulação exterior (apesar de ter tido uma boa dinâmica no jogo) e ET ofensivos e defensivos estratégicos para o jogo. Realizámos 2 momentos de speed coordination ao longo da semana, com objetivos diferentes: força na 4ª feira e velocidade de reação e coordenação na 6ª. Penso que devemos investir mais na circulação interior pois ainda existem algumas lacunas na construção por dentro a partir dos defesas centrais e dinâmica dos médios. Também acho que estamos prontos para apresentar e treinar outras soluções de pressão em relação à 1ª fase de construção dos adversários. Preocupe-me em dar muito feedback interrogativo (visto que os conteúdos já foram trabalhados) e períodos de instrução curtos e objetivos.

#### **Análise do jogo:** Loures-SCP (1-6)

Jogo muito bem conseguido da nossa parte (principalmente no 2º tempo) num terreno tradicional difícil pela qualidade do relvado e pelo meio envolvente. Não entrámos muito bem no jogo deixando o adversário aproximar-se da nossa baliza por intermédio de jogo direto e bolas paradas, sendo que nessa fase tivemos alguma dificuldade em conservarmos a bola e impormos o nosso jogo ofensivo. A partir desta fase começamos a conseguir ligar várias bolas pelo corredor central entrelinhas, sendo que o golo surge a partir de um destes lances (excelente desmarcação de rotura do Batalha e último passe do Tiago Ferreira. Ainda do ponto de vista ofensivo destacar a qualidade de decisão do tipo de cruzamento a executar face à distância em relação à linha de fundo, sendo que conseguimos criar duas situações claras de golo a partir de passes atrasados. Do ponto de vista defensivo conseguimos realizar uma boa pressão a partir da saída do adversário, (com algumas falhas de movimentação do Tiago Tomás) protegendo bem o corredor central. O controlo de profundidade nem sempre foi bem feito pelo lateral do lado contrário à bola.

Na 2ª parte o adversário começou a conceder mais espaços e começámos a criar situações de bola descoberta no último terço e passes de rotura com bons movimentos de 1ª vaga. Podíamos ter ampliado a vantagem e resolvido o jogo mais cedo, tal o volume de oportunidades criadas. Destacar negativamente que nos últimos 20' tivemos algumas dificuldades de recuperação posicional da linha média em momentos de transição defensiva.

| FICHA MICROCICLO |    |       |        |                                  |    |                                                                                                                     |     |                                  |  |
|------------------|----|-------|--------|----------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------|--|
| Época: 2018/2019 |    |       |        | Equipa: <u>Sub17 – Juvenis A</u> |    | MIC. Nº 12                                                                                                          |     | Período: 01/10/2018 a 07/10/2018 |  |
| DIA              | UT | MANHA | VOLUME | OBSERV.                          | UT | TARDE                                                                                                               | VOL | OBSERV.                          |  |
| 2ª FEIRA         |    |       |        |                                  |    |                                                                                                                     |     |                                  |  |
| 1/out            |    |       |        |                                  |    |                                                                                                                     |     |                                  |  |
| 3ª FEIRA         |    |       |        |                                  | 46 | Ginásio Não residentes;<br>Finalização; Jogo 7x7; Reforço Muscular;                                                 | 90  | 18H15<br>Campo 7                 |  |
| 02/out           |    |       |        |                                  |    |                                                                                                                     |     |                                  |  |
| 4ª FEIRA         |    |       |        |                                  | 47 | Organização Ofensiva: Jogo entrelinhas; Organização defensiva: Alinhamento defensivo; Jogo 10x10; Sprints repetidos | 90  | 18H15<br>Campo 5                 |  |
| 03/out           |    |       |        |                                  |    |                                                                                                                     |     |                                  |  |
| 5ª FEIRA         |    |       |        |                                  | 48 | Jogo frente aos Sub16; Força resistente                                                                             | 90  | 18H15<br>Campo 5                 |  |
| 04/out           |    |       |        |                                  |    |                                                                                                                     |     |                                  |  |
| 6ª FEIRA         |    |       |        |                                  |    |                                                                                                                     |     |                                  |  |
| 05/out           |    |       |        |                                  |    |                                                                                                                     |     |                                  |  |
| SÁBADO           |    |       |        |                                  |    |                                                                                                                     |     |                                  |  |
| 06/out           |    |       |        |                                  |    |                                                                                                                     |     |                                  |  |
| DOMINGO          |    |       |        |                                  |    |                                                                                                                     |     |                                  |  |
| 07/out           |    |       |        |                                  |    |                                                                                                                     |     |                                  |  |

### Análise do Microciclo 12:

Semana atípica sem jogo, com apenas 3 treinos semanais e vários jogadores cedidos aos trabalhos da seleção (sub16 e sub17). Para além da continuação do trabalho da linha média na exploração do jogo entrelinhas, nesta semana aproveitámos para incidir mais em jogo formal e condicionado (em número e espaço), inclusivamente jogamos contra os sub 16 na 5ª feira, com o intuito de dar maior volume de jogo aos jogadores menos utilizados em competição. Por esse mesmo aspeto foram também criados circuitos de força resistente 4ª e 5ª feira. Investimos em situações competitivas em modo torneio e por razões de coesão grupal, houve maior proximidade com os atletas (quase todos não tiveram uma utilização constante ao longo da 1ª fase).

| FICHA MICROCICLO |    |       |                                  |         |            |                                                                                                                                                |                                  |                  |  |
|------------------|----|-------|----------------------------------|---------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------|--|
| Época: 2018/2019 |    |       | Equipa: <u>Sub17 – Juvenis A</u> |         | MIC. Nº 13 |                                                                                                                                                | Período: 08/10/2018 a 14/10/2018 |                  |  |
| DIA              | UT | MANHA | VOLUME                           | OBSERV. | UT         | TARDE                                                                                                                                          | VOL                              | OBSERV.          |  |
| 2ª FEIRA         |    |       |                                  |         |            |                                                                                                                                                |                                  |                  |  |
| 8/out            |    |       |                                  |         |            |                                                                                                                                                |                                  |                  |  |
| 3ª FEIRA         |    |       |                                  |         | 49         | Ginásio Não residentes;<br>Finalização; Jogo 5x5; Reforço Muscular;                                                                            | 90                               | 18H15<br>Campo 7 |  |
| 09/out           |    |       |                                  |         |            |                                                                                                                                                |                                  |                  |  |
| 4ª FEIRA         |    |       |                                  |         | 50         | Princípios Específicos Defensivos;<br>Organização Defensiva:<br>Alinhamento defensivo e controlo de profundidade; Jogo 9x9; Sprints repetidos; | 90                               | 18H15<br>Campo 5 |  |
| 10/out           |    |       |                                  |         |            |                                                                                                                                                |                                  |                  |  |
| 5ª FEIRA         |    |       |                                  |         | 51         | Organização Ofensiva: Circulação PL e extremo; Organização Defensiva: 1º Momento de Pressão; Jogo 7x7; Core;                                   | 90                               | 18H15<br>Campo 5 |  |
| 11/out           |    |       |                                  |         |            |                                                                                                                                                |                                  |                  |  |
| 6ª FEIRA         |    |       |                                  |         | 52         | Finalização; Speed Coordination; Jogo 7x7                                                                                                      | 90                               | 18H15<br>Campo 5 |  |
| 12/out           |    |       |                                  |         |            |                                                                                                                                                |                                  |                  |  |
| SÁBADO           |    |       |                                  |         |            |                                                                                                                                                |                                  |                  |  |
| 13/out           |    |       |                                  |         |            |                                                                                                                                                |                                  |                  |  |
| DOMINGO          |    |       |                                  |         |            |                                                                                                                                                |                                  |                  |  |
| 14/out           |    |       |                                  |         |            |                                                                                                                                                |                                  |                  |  |

### Análise do Microciclo 13:

Semana de continuação de paragem competitiva por compromissos de seleção. Objetivos e princípios metodológicos idênticos à semana anterior. Jogos reduzidos e condicionados com poucas regras, promoção de intensidades de treino altas, preocupação de proximidade com os jogadores (visto serem quase todos os menos utilizados). Esta semana trabalhamos mais organização defensiva, com especial incidência no 1º momento de pressão e controlo de profundidade. Preocupe-me em dar muito reforço positivo e feedback de encorajamento.

| FICHA MICROCICLO   |    |       |                           |         |            |                                                                                                                                        |                                  |                                                                  |
|--------------------|----|-------|---------------------------|---------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Época: 2018/2019   |    |       | Equipa: Sub17 – Juvenis A |         | MIC. Nº 14 |                                                                                                                                        | Período: 15/10/2018 a 21/10/2018 |                                                                  |
| DIA                | UT | MANHA | VOLUME                    | OBSERV. | UT         | TARDE                                                                                                                                  | VO<br>L                          | OBSER<br>V.                                                      |
| 2ª FEIRA<br>15/out |    |       |                           |         |            |                                                                                                                                        |                                  |                                                                  |
| 3ª FEIRA<br>16/out |    |       |                           |         | 53         | Ginásio Não residentes;<br>Finalização; Jogo 6x6; Core                                                                                 | 90                               | 18H15<br>Campo 7                                                 |
| 4ª FEIRA<br>17/out |    |       |                           |         | 54         | Speed Coordination; Organização<br>Ofensiva: Circulação PL e extremo;<br>Organização Defensiva: 1ª<br>Momento de Pressão; Jogo 8x8+JK; | 90                               | 18H15<br>Campo 5                                                 |
| 5ª FEIRA<br>18/out |    |       |                           |         | 55         | Organização Defensiva: Princípios<br>do alinhamento; Recuperação<br>defensiva; Bola aérea; Organização<br>ofensiva: Movimentos de      | 90                               | 18H15<br>Campo 8                                                 |
| 6ª FEIRA<br>19/out |    |       |                           |         | 56         | Organização Ofensiva: Circulação<br>Extremo e PL; Esquemas Táticos<br>Ofensivos e Defnsivos: Cantos                                    | 90                               | 18H15<br>Campo 8                                                 |
| SÁBADO<br>20/out   |    |       |                           |         |            | 1ª Fase; 7ª Jornada; Sporting C.P<br>vs União de Leiria                                                                                | 80                               | 16H00<br>Estádio<br>Aurélio<br>Pereira -<br>Academia<br>Sporting |
| DOMINGO<br>21/out  |    |       |                           |         |            |                                                                                                                                        |                                  |                                                                  |

### Análise do Microciclo 14:

Esta semana antecedeu o jogo contra o U.Leiria que se encontrava à data na 2ª posição da tabela classificativa e coincidiu com a chegada dos internacionais, ausentes durante 2 semanas (em torneios internacionais). Os principais objetivos do microciclo passaram por focar a equipa novamente para os seus objetivos no clube e tentar passar pelos diferentes momentos de jogo em exercícios mais ou menos conhecidos pela equipa, fazendo uma revisão dos conteúdos. Tive preocupação de utilizar muito feedback interrogativo e de ser exigente na condução dos exercícios, com o intuito de os redirecionar para o foco nas nossas ideias. Penso que a nossa conduta ao longo da semana contribuiu de forma positiva para a boa performance no jogo.

### Análise do jogo: SCP-Leiria (5-0)

Jogo globalmente muito bem conseguido da nossa parte em que fomos competentes nos diferentes momentos. No plano ofensivo conseguimos melhorar a nossa primeira fase de construção, quer através de mais momentos de progressão com bola por parte dos defesas centrais, quer a partir de dinâmicas de circulação tática extremo (ligação do DL e EXT). Estivemos muito bem ainda na dinâmica de entradas de 1ª vaga por parte dos médios interiores (principalmente o Batalha que conseguiu 3 golos neste tipo de movimentos na sequência dos apoios frontais do PL que abriram esses espaços de entrada). As zonas de

finalização a partir de cruzamento nem sempre foram bem ocupadas e os nossos extremos não estiveram tão fortes como habitualmente nas situações de 1x1 ofensivo. Do ponto de vista defensivo fomos globalmente competentes na primeira fase de pressão (com alguns erros de posicionamento por parte do médio ala do corredor contrário ao da bola) e na bola descoberta nem sempre os movimentos do Chico Lamba foram totalmente coordenados com o resto da linha. Na 2ª parte o jogo teve contornos idênticos de total domínio da nossa equipa e apesar do volume do resultado, fomos muito pouco eficazes ao nível da finalização. Nos últimos 20' o nível de jogo coletivo baixou um pouco e os nossos jogadores cometeram mais erros de decisão e algum individualismo.

| FICHA MICROCICLO |    |                                                            |        |                                           |    |                                                                                                                                 |         |                  |  |
|------------------|----|------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|--|
| Época: 2018/2019 |    | Equipa: <u>Sub17 – Juvenis A</u>                           |        | MIC. Nº 15                                |    | Período: 22/10/2018 a 28/10/2018                                                                                                |         |                  |  |
| DIA              | UT | MANHA                                                      | VOLUME | OBSERV.                                   | UT | TARDE                                                                                                                           | VO<br>L | OBSER<br>V.      |  |
| 2ª FEIRA         |    |                                                            |        |                                           |    |                                                                                                                                 |         |                  |  |
| 22/out           |    |                                                            |        |                                           |    |                                                                                                                                 |         |                  |  |
| 3ª FEIRA         |    |                                                            |        |                                           | 57 | Ginásio Não residentes;<br>Finalização; Princípios Específicos<br>de jogo Ofensivos e Defensivos;                               | 90      | 18H15<br>Campo 7 |  |
| 23/out           |    |                                                            |        |                                           |    |                                                                                                                                 |         |                  |  |
| 4ª FEIRA         |    |                                                            |        |                                           | 58 | Speed Coordination; Princípios<br>Defensivos; Organização<br>Defensiva: Alinhamento;<br>Recuperação; Bola Longa; Jogo<br>10x10; | 90      | 18H15<br>Campo 5 |  |
| 24/out           |    |                                                            |        |                                           |    |                                                                                                                                 |         |                  |  |
| 5ª FEIRA         |    |                                                            |        |                                           |    | Ida ao Estádio (Liga Europa)                                                                                                    |         |                  |  |
| 25/out           |    |                                                            |        |                                           |    |                                                                                                                                 |         |                  |  |
| 6ª FEIRA         |    |                                                            |        |                                           | 59 | Jogo 11x11 com trabalho dos<br>esquemas táticos (cantos; livres;<br>lançamentos); Penáltis;                                     | 90      | 18H15<br>Campo 5 |  |
| 26/out           |    |                                                            |        |                                           |    |                                                                                                                                 |         |                  |  |
| SÁBADO           |    |                                                            |        |                                           |    |                                                                                                                                 |         |                  |  |
| 27/out           |    |                                                            |        |                                           |    |                                                                                                                                 |         |                  |  |
| DOMINGO          |    | 1ª Fase; 8ª Jornada; EAS Marinha<br>Grande vs Sporting C.P | 80     | 11H00<br>Campo da<br>Portela -<br>Marinha |    |                                                                                                                                 |         |                  |  |
| 28/out           |    |                                                            |        |                                           |    |                                                                                                                                 |         |                  |  |

### Análise do Microciclo 15:

Este microciclo conteve 3 treinos e uma atividade de grupo (5ª feira - ida ao estádio em equipa: jogo da Liga Europa). Nesta semana trabalhamos princípios de jogo em situações de JRC com poucos jogadores + transições no centro de jogo e em organização defensiva introduzimos o estímulo de resposta a bola longa com linha defensiva baixa e subida + resposta a cruzamentos. Penso que o microciclo deveria ter contemplado a nossa fase de construção em organização ofensiva uma vez que para além de já não ser estimulada há algum tempo, em competição não está a sair na perfeição com as dinâmicas que pretendemos. A saída ao estádio é um momento importante de coesão grupal em que aproveitamos para nos aproximarmos dos jogadores de uma forma pessoal e em contexto mais informal.

### Análise do jogo: Marinha Grande- SCP (0-3)

Jogo de nível de dificuldade baixo apesar do muito vento sentido, em que o domínio foi inteiramente nosso do início ao fim, sem concebermos uma única oportunidade de golo ao adversário. De uma forma global no processo ofensivo conseguimos contrariar as condições climatéricas e jogámos a bola pelo chão, tendo paciência e esperando pelo melhor momento de construção das jogadas de ataque. A circulação da bola podia e devia ter sido mais rápida (entrámos um pouco no ritmo da oposição) e a circulação extremo ficou um pouco comprometida por mau posicionamento dos alas/laterais (laterais por fora obrigaram os alas a movimentarem-se por dentro). A ocupação das zonas de finalização nem sempre foi a mais correta por parte dos extremos e do médio para passe atrasado. Na circulação do meio-campo por vezes a distância entre o João Daniel (6) e os dois médios interiores era excessiva, não alternando movimentos de apoio com profundidade entrelinhas, sendo que este aspeto prejudicou a nossa circulação no corredor central. Os Apoios frontais do Tiago Tomás foram muito individuais (a tentar rodar) e isso levou a várias perdas de bola. Ao nível do processo defensivo fomos pouco explorados, mas nem sempre estivemos muito bem ao nível das primeiras bolas longas de jogo aéreo e na recuperação defensiva dos médios a partir do momento de transição defensiva. Criámos ainda várias situações de golo que deveriam ter sido aproveitadas e o resultado final deveria ser mais avolumado.

| FICHA MICROCICLO |    |                                                       |                                  |                                                 |            |                                                                                                 |      |               |  |
|------------------|----|-------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------|--|
| Época: 2018/2019 |    |                                                       | Equipa: <u>Sub17 – Juvenis A</u> |                                                 | MIC. Nº 16 | Período: 29/10/2018 a 04/11/2018                                                                |      |               |  |
| DIA              | UT | MANHA                                                 | VOLUME                           | OBSERV.                                         | UT         | TARDE                                                                                           | VO L | OBSER V.      |  |
| 2ª FEIRA         |    |                                                       |                                  |                                                 |            |                                                                                                 |      |               |  |
| 29/out           |    |                                                       |                                  |                                                 |            |                                                                                                 |      |               |  |
| 3ª FEIRA         |    |                                                       |                                  |                                                 | 60         | Ginásio Não Residentes; Técnica Individual: Cabeceamento; Finalização; Princípios de Jogo (4x4) | 90   | 18H15 Campo 7 |  |
| 30/out           |    |                                                       |                                  |                                                 |            |                                                                                                 |      |               |  |
| 4ª FEIRA         |    |                                                       |                                  |                                                 | 61         | Finalização; Organização Geral: Jogo entrelinhas do PL e médios e alinhamento defensivo         | 90   | 18H15 Campo 8 |  |
| 31/out           |    |                                                       |                                  |                                                 |            |                                                                                                 |      |               |  |
| 5ª FEIRA         |    |                                                       |                                  |                                                 | 62         | Jogo particular frente ao Manchester City; Circuito de Speed Coordination (agilidade); Core;    | 90   | 18H15 Campo 8 |  |
| 01/nov           |    |                                                       |                                  |                                                 |            |                                                                                                 |      |               |  |
| 6ª FEIRA         |    |                                                       |                                  |                                                 | 63         | Speed Coordination (velocidade de reação); Finalização; Jogo 8x8 com esquemas táticos;          | 90   | 18H15 Campo 5 |  |
| 02/nov           |    |                                                       |                                  |                                                 |            |                                                                                                 |      |               |  |
| SÁBADO           |    |                                                       |                                  |                                                 |            |                                                                                                 |      |               |  |
| 03/nov           |    |                                                       |                                  |                                                 |            |                                                                                                 |      |               |  |
| DOMINGO          |    |                                                       |                                  |                                                 |            |                                                                                                 |      |               |  |
| 04/nov           |    | 1ª Fase; 9ª Jornada; Sporting CP vs Bairro do Valongo | 80                               | 11H Estádio Aurélio Pereira - Academia Sporting |            |                                                                                                 |      |               |  |

### **Análise do Microciclo 16:**

Numa semana em que íamos jogar contra o último classificado no domingo, tivemos a felicidade de conseguirmos marcar um jogo de treino contra os sub18 dos Manchester City. Esse jogo trouxe a intensidade, exigência e dificuldade que faltou no domingo. Nesse sentido, também de forma atípica, a sexta feira decorreu em regime de recuperação. A outra forma de gerir esta situação foi a de optar por convocar e dar volume de jogo a vários jogadores até aqui pouco utilizados. O jogo a meio da semana foi importante para trabalharmos em jogo formal alguns conteúdos que no nosso campeonato somos pouco testados, fundamentalmente ao nível de organização defensiva. Nesse sentido utilizamos na 6ª feira cortes das filmagens do jogo de 5ª para corrigirmos alguns comportamentos e reforçarmos positivamente outros.

### **Análise do jogo:** SCP-Bairro do Valongo (10-0)

Apesar do nível de oposição ser muito baixo a equipa manteve-se focada durante todo o jogo com qualidade nos processos. Conseguimos ter um grande volume de jogo ofensivo durante toda a partida. Na primeira parte poderíamos ter circulado a bola com maior velocidade principalmente na fase de construção. A dinâmica do corredor lateral esquerdo foi muito boa com o envolvimento do Nazinho que foi ganhando confiança com o decorrer do jogo. Falhámos algumas zonas de finalização e não fomos eficazes no último remate, principalmente na 2ª parte em que aglomeraram situações perdidas. Ao nível do processo defensivo não fomos testados (não existiu um único remate do adversário) e quase todas as bolas foram recuperadas no meio-campo ofensivo.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                                 |                                  |                                                 |            |                                                                                                               |                                  |                   |  |
|--------------------|----|-------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------|--|
| Época: 2018/2019   |    |                                                 | Equipa: <u>Sub17 – Juvenis A</u> |                                                 | MIC. Nº 17 |                                                                                                               | Período: 05/11/2018 a 11/11/2018 |                   |  |
| DIA                | UT | MANHA                                           | VOLUME                           | OBSERV.                                         | UT         | TARDE                                                                                                         | VO L                             | OBSERV.           |  |
| 2ª FEIRA<br>5/nov  |    |                                                 |                                  |                                                 |            |                                                                                                               |                                  |                   |  |
| 3ª FEIRA<br>06/nov |    |                                                 |                                  |                                                 | 64         | Finalização; Princípios Específicos de Jogo Ofensivos e Defensivos;                                           | 90                               | 18H15<br>Campo 7  |  |
| 4ª FEIRA<br>07/nov |    |                                                 |                                  |                                                 | 65         | Jogo frente aos sub16; Speed Coordination (agilidade); Core;                                                  | 90                               | 18H15<br>Cam po 8 |  |
| 5ª FEIRA<br>08/nov |    |                                                 |                                  |                                                 | 66         | Organização Ofensiva: circulação PL; extremo; ice and fire; Jogo 10x10                                        | 90                               | 18H15<br>Cam po 5 |  |
| 6ª FEIRA<br>09/nov |    |                                                 |                                  |                                                 | 67         | Speed Coordination (velocidade); Organização Ofensiva: circulação PL; extremo; ice and fire; Esquemas Táticos | 90                               | 18H15<br>Cam po 8 |  |
| SÁBADO<br>10/nov   |    |                                                 |                                  |                                                 |            |                                                                                                               |                                  |                   |  |
| DOMINGO<br>11/nov  |    | 1ª Fase; 10ª Jornada; Sporting CP vs Naval 1893 | 80                               | 11H Estádio Aurélio Pereira - Academia Sporting |            |                                                                                                               |                                  |                   |  |

### Análise do Microciclo 17:

Esta semana incidiu-se fundamentalmente em conteúdos de organização ofensiva, numa lógica de continuação do desenvolvimento das dinâmicas de jogo interior e exterior a partir da fase de construção e criação, sendo que se começou a trabalhar a variação de centro de jogo em largura (curta e longa). Como já apresentei anteriormente o speed coordination foi adaptado ao dia da semana, sendo a 4ª mais direcionada para um trabalho de força e potência, enquanto a 6ª mais relacionada com velocidade e coordenação. Penso que nos exercícios de 5ª feira poderíamos ter potenciado o tempo de aprendizagem se os exercícios fossem estruturados de uma forma mais aberta, com menos paragens. Esse aspeto foi corrigido no treino seguinte e as melhorias foram notórias.

### Análise de Jogo: SCP-Naval (3-0)

Neste jogo destacamos positivamente no processo ofensivo a dinâmica e sucesso da circulação táctica extremo que entrou várias vezes no jogo, com boa ligação entre lateral, extremo e médio interior. Conseguimos chegar várias vezes à linha de fundo e tivemos boas ações de cruzamento. Devemos melhorar a ocupação das zonas de finalização em resposta a cruzamentos e os apoios frontais do PL nem sempre tiveram muita qualidade. Perdemos algumas bolas em fase de construção mais adiantada, principalmente a partir do nosso 6 e a dinâmica dos médios no corredor central não foi muito boa (apoio/rotura). Ao nível do processo defensivo retirámos globalmente bem profundidade e defendemos

bem com poucos jogadores (falhámos em ações de pormenor) mas não estivemos nada bem ao nível do equilíbrio defensivo (lateral contrário ao corredor da bola) e a recuperação defensiva de toda a equipa foi muito lenta (não fomos muito eficazes na reação à perda). Perdemos ainda algumas disputas aéreas de bola longa com o PL adversário. Destacar ainda que ao nível dos Esquemas Táticos não conseguimos ganhar primeiras bolas ao adversário, apesar das inúmeras situações deste género que tivemos no decorrer do jogo.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                                     |        |            |                             |                                                                                              |      |         |                  |
|--------------------|----|-----------------------------------------------------|--------|------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------|------------------|
| Época: 2018/2019   |    | Equipa: Sub17 – Juvenis A                           |        | MIC. Nº 18 |                             | Período: 12/11/2018 a 18/11/2018                                                             |      |         |                  |
| DIA                | UT | MANHA                                               | VOLUME | OBSERV.    | UT                          | TARDE                                                                                        | VO L | OBSERV. |                  |
| 2ª FEIRA<br>12/nov |    |                                                     |        |            |                             |                                                                                              |      |         |                  |
| 3ª FEIRA<br>13/nov |    |                                                     |        |            |                             | Atividade de S.Martinho                                                                      |      |         |                  |
| 4ª FEIRA<br>14/nov |    |                                                     |        |            | 68                          | Organização Ofensiva: circulação PL; extremo; ice and fire; Jogo aéreo ofensivo e defensivo; | 90   |         | 18H15<br>Campo 5 |
| 5ª FEIRA<br>15/nov |    |                                                     |        |            | 69                          | Organização Defensiva: Alinhamento; Recuperação; Bola Longa; Finalização 1x0; Jogo 11x11;    | 90   |         | 18H15<br>Campo 5 |
| 6ª FEIRA<br>16/nov |    |                                                     |        |            | 70                          | Speed Coordination; Jogo 8x8 com trabalho dos cantos                                         | 90   |         | 18H15<br>Campo 5 |
| SÁBADO<br>17/nov   |    |                                                     |        |            |                             |                                                                                              |      |         |                  |
| DOMINGO<br>18/nov  |    | 1ª Fase; 11ª Jornada;<br>Sacavenense vs Sporting CP | 80     |            | 11H<br>Campo do Sacavenense |                                                                                              |      |         |                  |

### Análise do Microciclo 18:

Esta semana antecedia o jogo contra o 2º classificado à partida para a última jornada da 1ª fase e apenas realizámos no campo três treinos, uma vez que houve uma atividade de lanche e convívio para toda a formação do clube. Este momento foi bom para a promoção de coesão grupal e sentimento de pertença em relação ao clube. Optámos por dividir os dias da semana em grandes temas de trabalho: 4ª: organização ofensiva e transição defensiva; 5ª: Organização defensiva e transição ofensiva e 6ª: Esquemas táticos e estratégia global. Penso que devemos trabalhar outras variantes de pressão na fase de construção do adversário e que podemos investir mais no trabalho da fase de criação para movimentos de rotura quando a bola está descoberta no corredor central.

### **Análise de jogo:** SGS-SCP (1-1)

Jogo num terreno tradicionalmente muito difícil e desta vez muito condicionado pelo estado do sintético (muitas poças) devido às condições climatéricas adversas. Não entrámos bem no jogo e perdemos várias bolas nesta fase, resultantes de uma pressão alta e forte por parte do adversário. A partir dos 10' começamos a controlar o jogo com bola, a decidir e executar melhor a partir da 1ª fase de construção e a desequilibrar principalmente nos corredores laterais. Nesse nosso melhor período obtivemos o golo por intermédio de uma excelente execução de remate fora da área por parte do Bruno Tavares. Até ao final da 1ª parte criámos 4 oportunidades de golo em que não conseguimos ser eficazes para ampliar a vantagem. Nos primeiros 40' destacar no processo ofensivo: Algumas dificuldades na 1ª fase de construção ao nível da qualidade de execução técnica e tomada de decisão, principalmente nos primeiros 10'; Melhoria do posicionamento dos médios sem bola e boas receções orientadas para provocar desequilíbrio na organização defensiva contrária.

Em organização Defensiva: No nosso primeiro momento de pressão na saída de bola do adversário fomos muito permeáveis na bola a entrar no lateral através de más contenções (sendo esse o nosso momento de pressão) e tivemos dificuldades ao nível do condicionamento do apoio frontal do PL adversário e a recuperação defensiva e equilíbrio dos médios ala foi insuficiente. Na 2ª parte o nosso jogo exterior esteve muito desinspirado (dificuldades nas ações de 1x1 e cruzamento), falhámos ao nível da finalização e perdemos várias bolas no corredor central, quer por más decisões quer por más execuções. Acabámos por sofrer o golo a partir de uma grande penalidade numa jogada do adversário que nasce de um mau passe na nossa saída em transição ofensiva. Nos últimos momentos partimos um pouco o jogo na procura do empate e acabámos por sofrer um pouco nos momentos de transição. Destacar que tivemos algumas oportunidades para finalizar a partir de ET mas invariavelmente as ações de cabeceamento saíram desajustadas.

| FICHA MICROCICLO   |    |       |                                     |         |            |                                                                                             |                                  |         |                  |
|--------------------|----|-------|-------------------------------------|---------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------|------------------|
| Época: 2018/2019   |    |       | Equipa: <u>SUB17 - JUVENIS</u><br>A |         | MIC. Nº 19 |                                                                                             | Período: 19/11/2018 a 25/11/2018 |         |                  |
| DIA                | UT | MANHA | VOLUME                              | OBSERV. | UT         | TARDE                                                                                       | VOL                              | OBSERV. |                  |
| 2ª FEIRA<br>19/nov |    |       |                                     |         |            |                                                                                             |                                  |         |                  |
| 3ª FEIRA<br>20/nov |    |       |                                     |         | 71         | Ginásio Não residentes;<br>Finalização; Princípios de Jogo;<br>Jogo 5x5+JK                  | 60                               |         | 18H15<br>Campo 7 |
| 4ª FEIRA<br>21/nov |    |       |                                     |         | 72         | MPB: Reação à perda de bola;<br>Organização ofensiva: Criculação<br>extremo                 | 60                               |         | 18H15<br>Campo 5 |
| 5ª FEIRA<br>22/nov |    |       |                                     |         | 73         | MPB: Reação à perda de bola;<br>Organização ofensiva: Criculação<br>extremo; Jogo 8x8; Core | 90                               |         | 18H15<br>Campo 5 |
| 6ª FEIRA<br>23/nov |    |       |                                     |         | 74         | Torneio de Pataleca; Jogo 7x7;                                                              | 90                               |         | 18H15<br>Campo 7 |
| SÁBADO<br>24/nov   |    |       |                                     |         |            |                                                                                             |                                  |         |                  |
| DOMINGO<br>25/nov  |    |       |                                     |         |            |                                                                                             |                                  |         |                  |

### Análise do Microciclo 19:

1ª semana correspondente a uma série de 2 microciclos sem competição devido a compromissos de seleção nacional sub16 e sub17. Mais uma vez o grupo ficou reduzido a quase metade dos jogadores e aproveitámos esta paragem para investir em conteúdos mais micro em termos de espaço e número, fundamentalmente jogos reduzidos condicionados que permitissem desenvolver os princípios de jogos ofensivos e defensivos, reação à perda da bola no centro do jogo e que ao mesmo tempo promovessem uma elevada intensidade de esforço. Do ponto de vista mais macro, investimos no nosso jogo exterior a partir da 2ª etapa de construção e criação. Na 6ª feira realizámos um treino com um carácter mais lúdico. Penso que este aspeto foi importante para aumentar os níveis de ânimo, motivação e coesão da equipa, fundamentalmente dos jogadores menos utilizados. Existiu uma preocupação da minha parte em criar um ambiente entusiástico nos treinos.

| FICHA MICROCICLO   |    |       |                               |         |            |                                                                                             |                                  |         |                  |
|--------------------|----|-------|-------------------------------|---------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------|------------------|
| Época: 2018/2019   |    |       | Equipa: <u>SUPT - JUVENIS</u> |         | MIC. Nº 20 |                                                                                             | Período: 26/11/2018 a 02/12/2018 |         |                  |
| DIA                | UT | MANHA | VOLUME                        | OBSERV. | UT         | TARDE                                                                                       | VOL                              | OBSERV. |                  |
| 2ª FEIRA<br>26/nov |    |       |                               |         |            |                                                                                             |                                  |         |                  |
| 3ª FEIRA<br>27/nov |    |       |                               |         | 75         | Ginásio Não residentes;<br>Finalização; Jogo 6x6+2Ap.                                       | 90                               |         | 18H15<br>Campo 5 |
| 4ª FEIRA<br>28/nov |    |       |                               |         | 76         | Speed Coordination; Princípio de<br>Jogo: Progressão / Contenção; OO:<br>Circulação extremo | 90                               |         | 18H15<br>Campo 5 |
| 5ª FEIRA<br>29/nov |    |       |                               |         | 77         | Speed Coordination; Jogo frente<br>aos sub16                                                | 90                               |         | 18H15<br>Campo 8 |
| 6ª FEIRA<br>30/nov |    |       |                               |         | 78         | Princípio de Jogo: Progressão /<br>Contenção; Jogo 8x8                                      | 90                               |         | 18H15<br>Campo 7 |
| SÁBADO<br>01/dez   |    |       |                               |         |            |                                                                                             |                                  |         |                  |
| DOMINGO<br>02/dez  |    |       |                               |         |            |                                                                                             |                                  |         |                  |

### Análise de Microciclo 20:

2ª semana seguida sem competição e sem a presença dos jogadores internacionais. Criámos um microciclo em que tentámos proporcionar altos níveis de intensidade fisiológica uma vez que não houve jogo no último fim de semana, não haverá jogo neste e a maioria dos jogadores presentes nos treinos não apresentam um volume competitivo muito extenso na presente temporada. Para isto recorreremos aos jogos reduzidos e condicionados, ao jogo formal na 5ª feira frente aos sub16 e ao "speed coordination" com componentes de força e resistência. Existiu mais uma a vez a preocupação de criar um clima positivo, de exigência e proximidade tendo em vista objetivos de coesão grupal.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                                    |                                |                                |            |                                                                                                                 |                                  |         |                  |
|--------------------|----|----------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------|------------------|
| Época: 2018/2019   |    |                                                    | Equipa: <u>SUP11 - Juvenis</u> |                                | MIC. Nº 21 |                                                                                                                 | Período: 03/12/2018 a 09/12/2018 |         |                  |
| DIA                | UT | MANHA                                              | VOLUME                         | OBSERV.                        | UT         | TARDE                                                                                                           | VO L                             | OBSERV. | V.               |
| 2ª FEIRA<br>3/dez  |    |                                                    |                                |                                |            |                                                                                                                 |                                  |         |                  |
| 3ª FEIRA<br>04/dez |    |                                                    |                                |                                | 79         | Ginásio Não residentes; Princípios de Jogo - Contenção/ Cobertura Defensiva; Jogo 5x5                           | 90                               |         | 18H15<br>Campo 7 |
| 4ª FEIRA<br>05/dez |    |                                                    |                                |                                | 80         | Organização Defensiva: 1ª Momento de Pressão; Jogo 8x8                                                          | 90                               |         | 18H15<br>Campo 5 |
| 5ª FEIRA<br>06/dez |    |                                                    |                                |                                | 81         | Organização Ofensiva: Jogo entrelinhas; Organização Defensiva: 1º momento de pressão; Jogo 8x8                  | 90                               |         | 18H15<br>Campo 5 |
| 6ª FEIRA<br>07/dez |    |                                                    |                                |                                | 82         | Organização Defensiva: 1ª Momento de Pressão; Organização Ofensiva: Jogo entrelinhas; Esquemas Táticos (cantos) | 90                               |         | 18H15<br>Campo 5 |
| SÁBADO<br>08/dez   |    |                                                    |                                |                                |            |                                                                                                                 |                                  |         |                  |
| DOMINGO<br>09/dez  |    | 2ª Fase; 1ª Jornada;<br>Sacavenense vs Sporting CP | 80                             | 11H<br>Campo do<br>Sacavenense |            |                                                                                                                 |                                  |         |                  |

### Análise de Microciclo 21:

Este microciclo antecedeu a 1ª jornada da 2ª fase do campeonato e marcou o regresso dos internacionais aos treinos. Os principais objetivos a desenvolver prenderam-se com questões de ordem estratégica: 1- Nova forma de pressionar a construção do adversário; 2- investir na circulação por dentro (entrelinhas) a partir da nossa construção e 3- Esquemas Táticos. O resultado desse trabalho foi muito positivo e acabou por ter um impacto importante no rendimento da equipa no jogo. Durante a semana procurámos redirecionar a equipa para os seus objetivos no SCP e utilizei muitos feedbacks interrogativos na condução dos exercícios e momentos de instrução.

### Análise de Jogo: SGSacavenense-SCP (0-4)

Grande jogo do ponto de vista defensivo e competência ofensiva (sem altos níveis de inspiração individual e eficácia). Conseguimos sempre condicionar a 1ª fase de construção do adversário que invariavelmente colocava a bola fora ou perdia no seu meio-campo defensivo. Conseguimos pressionar de forma compacta e em equipa, apenas com pequenas falhas, fundamentalmente pelos extremos. Com bola estivemos bem na 1ª de construção e ligação com os médios, mas houve alguma desinspiração individual por parte dos extremos, principalmente do Joelson (sendo que a sua ligação com o Nazinho não foi a melhor por falta de qualidade na tomada de decisão). Fomos muito ineficazes ao nível da finalização e em algumas situações houve algum individualismo nesse último

momento. Para além da falta de eficácia na finalização a 1ª parte ficou marcada por algumas falhas de recuperação defensiva (médios e extremos). A 2ª parte teve uma toada semelhante e tivemos um grande volume de jogo ofensivo. As substituições resultaram muito bem e todos eles entraram para acrescentar valor e intensidade ao jogo e à equipa.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                     |        |            |    |                                                                                          |         |                                                      |  |
|--------------------|----|-------------------------------------|--------|------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------|--|
| Época: 2018/2019   |    | Equipa: <b>SUB17 - JUVENIS</b><br>A |        | MIC. Nº 22 |    | Período: 10/12/2018 a 16/12/2018                                                         |         |                                                      |  |
| DIA                | UT | MANHA                               | VOLUME | OBSERV     | UT | TARDE                                                                                    | VO<br>I | OBSER<br>V                                           |  |
| 2ª FEIRA<br>10/dez |    |                                     |        |            |    |                                                                                          |         |                                                      |  |
| 3ª FEIRA<br>11/dez |    |                                     |        |            | 83 | Ginásio Não residentes; Princípios de Jogo - Contenção/ Cobertura Defensiva; Jogo 4x4+JK | 90      | 18H15<br>Campo 7                                     |  |
| 4ª FEIRA<br>12/dez |    |                                     |        |            | 84 | Organização Defensiva: 1º Momento de Pressão; Jogo frente aos sub16                      | 90      | 18H15<br>Campo 8                                     |  |
| 5ª FEIRA<br>13/dez |    |                                     |        |            |    | Atividade - Ida ao estádio: Liga Europa                                                  |         |                                                      |  |
| 6ª FEIRA<br>14/dez |    |                                     |        |            | 85 | Finalização; Jogo 8x8; Penáltis                                                          | 90      | 18H15<br>Campo 8                                     |  |
| SÁBADO<br>15/dez   |    |                                     |        |            |    | 2ª Fase; 2ª Jornada; Sporting CP vs G.S.Loures                                           | 80      | 15H30<br>Estádio Aurélio Pereira - Academia Sporting |  |
| DOMINGO<br>16/dez  |    |                                     |        |            |    |                                                                                          |         |                                                      |  |

### Análise de Microciclo 22:

Semana atípica com 3 unidades de treino e uma visita ao estádio. Os objetivos principais da semana prenderam-se com a consolidação de duas variantes de pressão na etapa de construção do adversário e desenvolvimento dos princípios de jogo em situações de exercício micro. O treino de 6ª feira teve em conta o facto de o jogo ser no dia seguinte (sábado) e por isso reduzimos o volume de treino, aumentámos os tempos de pausa, promovemos exercícios simples sem grande oposição, trabalhando aspetos estratégicos para o jogo. Penso que poderíamos ter gerido um pouco melhor os grupos de trabalho no treino de 4ª feira tendo em vista a coesão de equipa.

### Análise de Jogo: SCP-Loures (6-0)

Jogo muito bem conseguido da nossa parte numa excelente exibição coletiva. Os primeiros 30' da 1ª parte foram de domínio avassalador com e sem bola por parte da nossa equipa. Aos 10' já estava 2-0 no marcador e fosse maior a eficácia e esses números seriam mais dilatados. Neste período a pressão face à 1ª fase de construção do adversário foi

muito bem feita e conseguimos recuperar várias bolas no meio campo ofensivo, cortando a ligação mais longa promovida pelo Loures. Do ponto de vista ofensivo estivemos muito bem ao nível da 1ª fase de construção, conseguindo ligar muitas vezes o jogo por dentro com passes entrelinhas (muitos deles para o Batalha que se posicionou muito bem para receber). A circulação exterior funcionou melhor pelo lado direito na ligação Lami-Bruno T.-Batalha sendo que do lado esquerdo existiram algumas dificuldades no posicionamento inicial do Nazinho (demasiado largo) e de más decisões coletivas do Joelson a ligar com o lateral. Existiram ainda excelentes movimentos do TT quer em apoio quer em rotura, pecando apenas um pouco na eficácia da finalização. Nos últimos minutos da 1ª parte baixámos os níveis de intensidade na pressão nos corredores laterais e possibilitámos que o Loures procurasse a nossa profundidade entre central e lateral com movimentos de rotura do PL. Na 2ª parte o jogo manteve-se na mesma toada de domínio e sentido único. Em alguns momentos tivemos dificuldades em tomar as melhores decisões com bola (valorizando-a e gerindo o ritmo) mas face aos inúmeros espaços criados e oferecidos pelo adversário, o resultado foi-se avolumando, sendo que poderia ser ainda mais expressivo se a eficácia na finalização tivesse sido melhor. Destacar a entrada do Daniel Rodrigues que entrou bem em jogo, contrariamente aos restantes dois colegas (Gerson e Leo) que passaram um pouco ao lado do jogo.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                                                                                           |        |                                             |    |                                  |    |        |  |
|--------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------|----|----------------------------------|----|--------|--|
| Época: 2018/2019   |    | Equipa: <u>SUP11 - JUVENIS</u>                                                                            |        | MIC. Nº 23                                  |    | Período: 17/12/2018 a 23/12/2018 |    |        |  |
| DIA                | UT | MANHA                                                                                                     | VOLUME | OBSERV                                      | UT | TARDE                            | VO | OBSERV |  |
| 2ª FEIRA<br>17/dez |    |                                                                                                           |        |                                             |    |                                  |    |        |  |
| 3ª FEIRA<br>18/dez | 86 | Jogo 8x8; Palestra sobre nutrição                                                                         | 60     | 10H<br>Campo 6                              |    |                                  |    |        |  |
| 4ª FEIRA<br>19/dez | 87 | Princípios de Jogo Defensivos;<br>Reação à Perda de bola;<br>Manutenção da Posse de bola;<br>Jogo 8x8+JK; | 90     | 10H<br>Campo 6                              |    |                                  |    |        |  |
| 5ª FEIRA<br>20/dez | 88 | Speed Coordination;<br>Organização Ofensiva: jogo entrelinhas e finalização; Jogo 8x8                     | 90     | 10H<br>Campo 6                              |    |                                  |    |        |  |
| 6ª FEIRA<br>21/dez | 89 | Finalização; Organização Defensiva: 1ª Momento de Pressão; Jogo 10x10 com esquemas táticos                | 90     | 10H<br>Campo 6                              |    |                                  |    |        |  |
| SÁBADO<br>22/dez   |    | 2ª Fase; 3ª Jornada;<br>F.C.Belenenses vs Sporting CP                                                     | 80     | 11H<br>Campo Major Batista da Silva - Belém |    |                                  |    |        |  |
| DOMINGO<br>23/dez  |    |                                                                                                           |        |                                             |    |                                  |    |        |  |

### **Análise de Microciclo 23:**

Semana que antecedeu o jogo num terreno tradicionalmente muito difícil, cuja nossa principal preocupação ao longo da mesma foi a de consolidar alguns aspetos do nosso modelo de jogo (nomeadamente a pressão, construção e jogo entrelinhas), assim como aspetos estratégicos mais relacionados com a saída de jogo do adversário e esquemas táticos e por fim, ainda redirecionar os jogadores internacionais para os compromissos do clube, uma vez que toda a semana estiveram ausentes, representando a seleção nacional (treinando apenas na 6ª feira). O estado da equipa era de plena confiança pelo início de 2ª fase realizado e por isso tive a preocupação de promover exigência ao nível da minha intervenção, sem grande espaço para relaxar e abrandar, no sentido de transmitir a importância de não entrarmos em sobreconfiança que nos faça cometer erros desnecessários no jogo de sábado. Dada a proximidade com a competição, promovemos as mesmas alterações da semana anterior no treino de 6ª feira. Contudo, como parte da equipa que iria jogar estava a realizar o seu primeiro treino da semana, promovemos uma única situação de exercício com oposição para simular a pressão ao adversário (pouco volume e muitas pausas).

### **Análise de Jogo:** Belenenses-SCP (0-1)

Jogo num terreno tradicionalmente muito difícil contra a equipa que se apurou em 2º lugar na série D. Este adversário criou-nos dificuldades, principalmente pela forma muito competente, agressiva e organizada com que defendeu e pela forma como marcou os seus esquemas táticos ofensivos. Na 1ª parte estivemos muito bem no plano posicional defensivo, mas cometemos 3 erros fundamentais em organização defensiva: 1- demasiadas faltas cometidas no meio-campo defensivo, sendo várias delas completamente evitáveis (que proporcionaram os únicos lances de perigo do adversário); 2- alguma falta de agressividade e tempo de chegar na contenção pressionante nos corredores laterais no 1º momento de pressão (conseguiram ligar algumas vezes por fora, sendo essa uma das nossas zonas de pressão); 3- falta de compromisso e atitude defensiva nas disputas de bolas aéreas. Nuns primeiros 40' sem grandes oportunidades claras de golo de parte a parte, conseguimos resolver bem na maioria das vezes os problemas criados pelo adversário na nossa 1ª fase de construção e ligação por dentro. Destaco negativamente os seguintes aspetos em organização ofensiva: 1- falhas técnicas pouco habituais (receções e passes) que se deveram à qualidade defensiva do adversário na pressão em conjunto com o sintético em más condições; 2- Alguma desinspiração no

último terço, principalmente nos corredores laterais; 3- má ocupação das zonas de finalização (há uma bola clara de golo ao 2º poste em que o extremo contrário chega atrasado à zona). Na 2ª parte começaram a existir mais espaços e o domínio da posse de bola da nossa parte acentuou-se e conquistámos mais vezes o último terço do adversário. Fomos mais rigorosos e agressivos no processo ofensivo e isso fez com que recuperássemos muitas vezes a bola no meio-campo ofensivo. Aos 15' da 2ª parte fazemos os golos numa excelente jogada de envolvimento coletivo com passe de rotura do Lami para uma excelente desmarcação seguida de assistência atrasada para golo do Batalha. A partir do golo o jogo teve os mesmos contornos e o Belenenses criava perigo a partir de cantos e livres laterais, onde fomos extremamente incompetentes ao nível das leituras de trajetória e agressividade nas primeiras e segundas bolas. Até final da partida ainda criámos 2 oportunidades claras de golo que não conseguimos finalizar com sucesso.

| FICHA MICROCICLO |    |                                |        |            |    |                                                                                                                                                                                                      |    |        |                                             |
|------------------|----|--------------------------------|--------|------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|---------------------------------------------|
| Época: 2018/2019 |    | Equipa: <u>SUB17 - JUVENIS</u> |        | MIC. Nº 24 |    | Período: 31/12/2018 a 06/01/2019                                                                                                                                                                     |    |        |                                             |
|                  |    |                                |        |            |    |                                                                                                                                                                                                      |    |        |                                             |
| DIA              | UT | MANHA                          | VOLUME | OBSERV     | UT | TARDE                                                                                                                                                                                                | VO | OBSERV |                                             |
| 2ª FEIRA         |    |                                |        |            |    | Paragem de Férias                                                                                                                                                                                    |    |        |                                             |
| 31/dez           |    |                                |        |            |    |                                                                                                                                                                                                      |    |        |                                             |
| 3ª FEIRA         |    |                                |        |            |    | Paragem de Férias                                                                                                                                                                                    |    |        |                                             |
| 01/jan           |    |                                |        |            |    |                                                                                                                                                                                                      |    |        |                                             |
| 4ª FEIRA         |    |                                |        |            | 90 | Aquecimento técnico; Finalização; MPB e jogo condicionado com apoios (4x4+4); Core                                                                                                                   | 90 | 17H    | Campo 6                                     |
| 02/jan           |    |                                |        |            |    |                                                                                                                                                                                                      |    |        |                                             |
| 5ª FEIRA         |    |                                |        |            | 91 | Organização Defensiva: Compactação do Bloco e recuperação defensiva dos médios ala; Organização Ofensiva: Circulação extremo e PL; Posse de Bola: Reação à perda e variação rápida de centro de jogo | 90 | 18H15  | Campo 8                                     |
| 03/jan           |    |                                |        |            |    |                                                                                                                                                                                                      |    |        |                                             |
| 6ª FEIRA         |    |                                |        |            | 92 | Speed Coordination; Organização Ofensiva: Circulação extremo e PL; Jogo 8x8 com esquemas táticos                                                                                                     | 90 | 18H15  | Campo 6                                     |
| 04/jan           |    |                                |        |            |    |                                                                                                                                                                                                      |    |        |                                             |
| SÁBADO           |    |                                |        |            |    |                                                                                                                                                                                                      |    |        |                                             |
| 05/jan           |    |                                |        |            |    |                                                                                                                                                                                                      |    |        |                                             |
| DOMINGO          |    |                                |        |            |    | 2ª Fase; 12ª Jornada; Sporting CP vs Real S.C                                                                                                                                                        | 80 | 11H    | Estádio Aurélio Pereira - Academia Sporting |
| 06/jan           |    |                                |        |            |    |                                                                                                                                                                                                      |    |        |                                             |

### Análise do Microciclo 24:

Semana com apenas 3 UT que teve como antecedente uma paragem para férias de 9 dias. No 1º treino da semana procurámos promover uma readaptação ao esforço e por isso criámos exercícios de maior contacto com a bola, nível de dificuldade baixo e pouca

oposição. O treino de 5ª teve elevados níveis de intensidade e procurámos trabalhar organização defensiva com todo o bloco, incluindo recuperação defensiva por parte dos médios ala. A reação à perda e variação do centro de jogo em momento de transição foram os principais conteúdos ofensivos. O treino de 6ª foi mais estratégico ao nível da pressão, construção e bolas paradas. Sentimos uma equipa com vontade de trabalhar, mas com algumas carências do ponto de vista físico fruto da paragem. Esse aspeto acabou por se sentir no jogo. O trabalho defensivo com os médios ala foi importante até pela antevisão da jornada seguinte contra o Benfica. Penso que podemos e devemos introduzir mais vezes os médios ala neste tipo de trabalho, uma vez que demonstram algumas carências de cumprimento e interpretação dos comportamentos em bloco mais baixo.

#### **Análise do Jogo:** SCP-Real Massamá (4-0)

Jogo globalmente pouco consistente da nossa parte, uma vez que tivemos momentos muito bons, intercalados com fases do jogo menos positivas. A entrada na partida foi muito forte, com 20' de qualidade a todos os níveis. Nesta fase estivemos muito bem na pressão face à saída de bola do adversário e conseguimos recuperar duas bolas nesse momento que nos colocaram com uma vantagem de 2-0 aos 12' de jogo. Com o adversário posicionado em bloco baixo, tivemos a total iniciativa do jogo com bola, sendo que nesse período positivo conseguimos ter boas ações e jogadas por dentro e por fora a partir de passes fundamentalmente dos defesas centrais (entre linhas e extremo-lateral-médio). Contudo, dadas as fragilidades do adversário face a bola descoberta, começámos a abusar das tentativas de colocar bolas nas costas da defesa contrária e começamos a complicar aquilo que estava a ser fácil, uma vez que deixamos de jogar curto no pé à espera do melhor momento para realizar o passe e desmarcação de rotura, e começámos a tomar más decisões com bola (passe longo e último passe sem critério). As variações de centro de jogo também deveriam ser mais rápidas, uma vez que as realizámos quase sempre o passe para coberturas dos defesas centrais, em vez de potenciarmos a variação por dentro do bloco do adversário (pela linha média). Na primeira parte não estivemos muito bem no momento de transição defensiva no centro de jogo: a reação à perda não foi forte e várias vezes os adversários conseguiram transitar da zona de recuperação, lançando contra-ataques longos na direção dos extremos do lado contrário. Nesse momento fomos competentes a defender com poucos (controlo de profundidade e decisões sem bola). Na 2ª parte a toada do jogo manteve-se idêntica, mas o adversário começou a conceder mais espaços e a projetar-se mais no ataque. Esses espaços foram

aproveitados por nós para criarmos inúmeras situações de golo, mesmo sem estarmos a conseguir ser brilhantes na dinâmica ofensiva global. O resultado acabou por ser volumoso (4-0) mas face às fragilidades do adversário e às inúmeras oportunidades claras de golo desperdiçadas, acaba por ser muito escasso. De destacar negativamente os últimos 20' minutos em que errámos muitos passes e muitas tomadas de decisão com bola; perdemos duas bolas na etapa de construção que poderiam ter dado golo ao adversário e facilitámos muito ao nível da finalização. Destacar negativamente ainda que perdemos alguns duelos aéreos, fundamentalmente a partir de pontapé de baliza do adversário. Nos esquemas táticos ofensivos conseguimos aplicar com sucesso as estratégias criadas e trabalhadas ao longo da semana, mas a ineficácia técnica das ações dos nossos jogadores, nesse momento impediram o golo.

| FICHA MICROCICLO |    |                         |        |            |    |                                                                                                                                                                                 |     |                                   |  |
|------------------|----|-------------------------|--------|------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------|--|
| Época: 2018/2019 |    | Equipa: SUB17 - JUVENIS |        | MIC. Nº 25 |    | Período: 07/01/2019 a 13/01/2019                                                                                                                                                |     |                                   |  |
| DIA              | UT | MANHA                   | VOLUME | OBSERV     | UT | TARDE                                                                                                                                                                           | VOL | OBSERV                            |  |
| 2ª FEIRA         |    |                         |        |            |    |                                                                                                                                                                                 |     |                                   |  |
| 7/jan            |    |                         |        |            |    |                                                                                                                                                                                 |     |                                   |  |
| 3ª FEIRA         |    |                         |        |            | 93 | Organização Defensiva: defesa do cruzamento; Organização Ofensiva: fase de criação; Transição Ataque - defesa: reação à perda de bola                                           | 90  | 18H15 Campo 8                     |  |
| 08/jan           |    |                         |        |            |    |                                                                                                                                                                                 |     |                                   |  |
| 4ª FEIRA         |    |                         |        |            | 94 | Organização Ofensiva: Encenação PL e extremo; Finalização; Jogo 11x11 com trabalho de organização defensiva (1º momento de pressão)                                             | 90  | 18H15 Campo 8                     |  |
| 09/jan           |    |                         |        |            |    |                                                                                                                                                                                 |     |                                   |  |
| 5ª FEIRA         |    |                         |        |            | 95 | Organização Defensiva: fase de construção adversária; saída do GR; zonas de pressão; Organização Ofensiva: Pontapé de baliza; Esquemas táticos ofensivos e defensivos (cantos); | 90  | 18H15 Campo 8                     |  |
| 10/jan           |    |                         |        |            |    |                                                                                                                                                                                 |     |                                   |  |
| 6ª FEIRA         |    |                         |        |            |    |                                                                                                                                                                                 |     |                                   |  |
| 11/jan           |    |                         |        |            |    |                                                                                                                                                                                 |     |                                   |  |
| SÁBADO           |    |                         |        |            |    | 2ª Fase; 6ª Jornada; SL Benfica vs Sporting CP                                                                                                                                  | 80  | 15H Caixa Futebol Campus - Seixal |  |
| 12/jan           |    |                         |        |            |    |                                                                                                                                                                                 |     |                                   |  |
| DOMINGO          |    |                         |        |            |    |                                                                                                                                                                                 |     |                                   |  |
| 13/jan           |    |                         |        |            |    |                                                                                                                                                                                 |     |                                   |  |

### Análise do Microciclo 25:

Este microciclo antecedeu o jogo fora com o Benfica e por isso os conteúdos e objetivos das UT tiveram uma forte componente estratégica. Decidimos retirar o treino de 6ª feira, uma vez que a hora de concentração para o jogo no dia seguinte seria de manhã, sendo que tentámos minimizar a fadiga mental e estado de ansiedade. O treino de 5ª feira foi fundamental para colmatar as limitações de entendimento da equipa ao nível do processo de organização defensiva no treino de 4ª feira. Penso que nesse dia poderíamos ter

utilizado jogos reduzidos condicionados em dimensões médias e deveríamos ter parado mais vezes para corrigir no macro o que não estava tão bem e com isso tínhamos ganho algum tempo para no dia seguinte (última UT) trabalhar a transição ofensiva e construção. A última UT correu muito bem e penso que a postura assertiva e entusiástica a par do feedback interrogativo com reforço positivo ajudou à compreensão das tarefas coletivas e individuais, bem como para os ganhos de confiança e controlo de ansiedade.

### **Análise do Jogo:** SLB – SCP (1-1)

Jogo globalmente bem conseguido da nossa parte, mas não muito bem jogado com bola pelas duas equipas. Nos primeiros 40' o Benfica teve mais bola e iniciativa de jogo, mas isso não se traduziu em criação de situações de perigo para a nossa baliza. Conseguimos controlar muito bem o jogo interior e por fora cometemos alguns erros individuais (contenções e definição de quem saia a pressionar em que espaço), apesar de termos conseguido criar vantagem defensiva na maioria das situações com coberturas muito fortes. Nos primeiros 15' tivemos algumas dificuldades para recuperar e transitar, bem como conservar a posse de bola para ataques mais apoiados, fruto também da excelente transição defensiva do adversário na zona de perda. A partir dessa fase inicial começamos a ter mais confiança com bola e a descobrir espaços de passe em transição, fundamentalmente por dentro (entre linhas) numa primeira instância, através do apoio frontal com devolução por parte do Tiago Tomás e um 2º passe a chegar aos corredores laterais ou a partir de condução a fixar a linha adversária por parte do Batalha. Nesta fase do jogo conseguimos criar uma clara oportunidade de golo a partir de um excelente cabeceamento do Bruno Tavares e uns minutos depois, chegamos ao golo através de uma grande jogada (atraindo dentro e soltando fora) finalizada pelo Batalha. O Benfica nesta primeira parte apenas criou duas situações de relativo perigo, sendo uma delas um remate à entrada da área ao lado e um livre direto a 35 metros da baliza defendido com segurança por parte do Diogo Almeida. Cometemos alguns erros na 1ª fase de construção e tivemos algumas dificuldades em ligar a circulação extremo. Na 2ª parte a toada do jogo foi idêntica, mas cometemos menos erros coletivos no corredor lateral, apesar de aumentarem os erros individuais (fundamentalmente do lado esquerdo ao sermos batidos em 1x1), sendo que na maioria das vezes essas situações foram corrigidas pela presença de cobertura e respetiva dobra. Ocupámos sempre muito bem a 2ª zona em resposta a cruzamentos e evitámos os passes atrasados característicos da fase de criação do adversário. À medida que o tempo foi passando o jogo foi tendo mais espaços, ambas as

equipas começaram a tomar piores opções com bola e por isso o jogo entrou em alguns momentos de transição e contra-transição. Soubemos defender bem essas situações e a dupla de centrais fez um jogo muito bom sem bola. Destacar negativamente que com a fadiga acumulada fomos menos pressionantes no corredor central á entrada da área, deixando o adversário rematar nesse espaço duas vezes. O golo do Benfica nasce a partir de um grande erro individual do Diogo Almeida que num pontapé de baliza isola o Gerson. A entrada do Joelson trouxe-nos maior capacidade para segurar o jogo no meio campo ofensivo, maior capacidade de ligar transições por fora e por isso até final ainda criámos duas boas oportunidades para chegar à vantagem.

| FICHA MICROCICLO   |    |       |                                  |         |            |    |                                                                                                                    |         |                                                    |
|--------------------|----|-------|----------------------------------|---------|------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------|
| Época: 2018/2019   |    |       | Equipa: <u>Sub17 - Juvenis A</u> |         | MIC. Nº 26 |    | Período: 14/01/2019 a 20/01/2019                                                                                   |         |                                                    |
| DIA                | UT | MANHA | VOLUME                           | PS<br>E | OBSERV     | UT | TARDE                                                                                                              | VO<br>I | OBSER<br>V                                         |
| 2ª FEIRA<br>14/jan |    |       |                                  |         |            |    |                                                                                                                    |         |                                                    |
| 3ª FEIRA<br>15/jan |    |       |                                  |         |            | 96 | Speed Coordination; Organização Ofensiva: fase de criação - procura do espaço entrelinhas                          | 90      | 18H15<br>Campo 8                                   |
| 4ª FEIRA<br>16/jan |    |       |                                  |         |            | 97 | Core; Organização Ofensiva: fase de criação - procura do espaço entrelinhas; Jogo 7x7+JK                           | 90      | 18H15<br>Campo 8                                   |
| 5ª FEIRA<br>17/jan |    |       |                                  |         |            | 98 | Jogo 11x11 condicionado                                                                                            | 90      | 18H15<br>Campo 8                                   |
| 6ª FEIRA<br>18/jan |    |       |                                  |         |            | 99 | Organização Ofensiva: fase de criação - procura do espaço entrelinhas; Jogo 10x10 com trabalho de esquemas táticos | 90      | 18H15<br>Campo 8                                   |
| SÁBADO<br>19/jan   |    |       |                                  |         |            |    | 2ª Fase; 7ª Jornada; Sporting CP vs U.Leiria                                                                       | 80      | 15H<br>Estádio Aurélio Pereira - Academia Sporting |
| DOMINGO<br>20/jan  |    |       |                                  |         |            |    |                                                                                                                    |         |                                                    |

### Análise de Microciclo 26:

Nesta semana de trabalho os objetivos do treino incidiram fundamentalmente em conteúdos de organização ofensiva e transição defensiva, dadas as características perspetivadas do jogo referente à 7ª jornada contra o U. Leiria e tendo em conta as dificuldades que sentimos no jogo anterior, principalmente face à nossa construção e criação no corredor central. Utilizámos fundamentalmente jogos reduzidos condicionados para desenvolver os objetivos propostos. A minha intervenção ficou muito centrada na dinâmica dos médios e nos comportamentos com bola por parte dos defesas centrais. Penso que a semana foi globalmente produtiva, os médios conseguiram receber mais bola de frente para o jogo, mas os centrais devem perder o receio de progredir com bola quando

existe esse espaço. Uma vez que o jogo foi sábado, surgiu a necessidade de adaptar o treino de sexta (pouco volume, muitas paragens e espaço de meio campo) onde se trabalhou fundamentalmente os Esquemas Táticos estratégicos para o jogo.

**Análise do Jogo:** SCP-U.Leiria (5-0)

Numa semana com 3 jogos a serem disputados (sábado, quarta e domingo), procurámos gerir de melhor maneira e dar volume de jogo a alguns jogadores que têm sido menos utilizados. Neste sentido, algumas dinâmicas de jogo não foram tão eficazes e eficientes como habitualmente. Na 1ª parte ao nível do processo ofensivo realizamos boas circulações extremo, com envolvimento dos laterais fora e dentro, sendo que faltou alguma qualidade no momento do cruzamento. Ao nível da primeira fase de construção estivemos seguros, mas arriscámos poucos passes entrelinhas no corredor central. A dinâmica dos médios ficou algo comprometida por marcação individual do adversário e a ligação com o ponta de lança nestes momentos em apoio frontal não foi a melhor. Os extremos estiveram algo desinspirados nas ações de 1x1 e finalização, sendo que fomos muito ineficazes neste último aspeto, dado o volume de jogo consumado e número de remates realizados. Um aspeto muito positivo é que conseguimos marcar golo a partir de um canto (uma das nossas fragilidades ao longo da época). Na 2ª parte conseguimos ter mais espaço no corredor central e a dinâmica dos médios melhorou. A iniciativa do jogo foi sempre nossa e criámos inúmeras oportunidades de golo falhadas. A circulação extremo foi bem conseguida mas nem sempre foi objetiva, muitas vezes por falta de qualidade na definição de cruzamento.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                                      |        |            |                                                    |                                  |                                                                                           |         |                                                      |
|--------------------|----|------------------------------------------------------|--------|------------|----------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------|
| Época: 2018/2019   |    | Equipa: Sub17 –                                      |        | MIC. Nº 27 |                                                    | Período: 21/01/2019 a 27/01/2019 |                                                                                           |         |                                                      |
| DIA                | UT | MANHA                                                | VOLUME | PS<br>F    | OBSERV                                             | UT                               | TARDE                                                                                     | VO<br>J | OBSER<br>V                                           |
| 2ª FEIRA<br>21/jan |    |                                                      |        |            |                                                    | 100                              | Finalização; Jogo 6x6+JK;                                                                 | 90      | 18H15<br>Campo 6                                     |
| 3ª FEIRA<br>22/jan |    |                                                      |        |            |                                                    | 101                              | Finalização; Manutenção da Posse de Bola; Jogo 9x9 com cantos; Livres e Penáltis;         | 90      | 18H15<br>Campo 8                                     |
| 4ª FEIRA<br>23/jan |    |                                                      |        |            |                                                    |                                  | 2ª Fase; 4ª Jornada; Sporting CP vs Vitória FC                                            | 80      | 19H30<br>Estádio Aurélio Pereira - Academia Sporting |
| 5ª FEIRA<br>24/jan |    |                                                      |        |            |                                                    | 102                              | Manutenção da Posse de Bola; Jogo 4x4+4ap para finalização;                               | 90      | 18H15<br>Campo 6                                     |
| 6ª FEIRA<br>25/jan |    |                                                      |        |            |                                                    | 103                              | Finalização; Organização Defensiva: Recuperação defensiva e defesa da baliza; Jogo 10x10; | 90      | 18H15<br>Campo 8                                     |
| SÁBADO<br>26/jan   |    |                                                      |        |            |                                                    |                                  |                                                                                           |         |                                                      |
| DOMINGO<br>27/jan  |    | 2ª Fase; 8ª Jornada; Sporting CP vs S.G. Sacavenense | 80     | 8.5        | 11H<br>Estádio Aurélio Pereira - Academia Sporting |                                  |                                                                                           |         |                                                      |

### Análise de Microciclo 27:

Esta semana foi atípica no sentido em que contemplou 2 jogos (4ª feira realizámos a 4ª jornada em atraso e domingo a 8ª jornada). Face a isto, treinámos na 2ª feira em vez de folgarmos. A dinâmica de trabalho da semana teve de ser reajustada, sendo que o treino de 2ª e 3ª teve um volume e intensidade mais baixo, apesar de na 2ª feira termos feito uma diferenciação de exercícios (face às exigências fisiológicas dos mesmos, para os jogadores utilizados e não utilizados no jogo anterior). Na 3ª feira face à proximidade com a competição no dia seguinte, promovemos exercícios de finalização e posse (com pouca oposição) e investimos nos Esquemas Táticos estratégicos para o jogo. Na 5ª feira o treino decorreu em regime de recuperação, com exercícios de posse e finalização diferenciados face à utilização no dia anterior. No treino de 6ª feira abordámos conteúdos estratégicos e desenvolvimento dos nossos processos defensivos, fundamentalmente ao nível da recuperação defensiva e participação dos extremos nos corredores laterais.

### Análise dos jogos:

SCP-Vit. Setúbal (1-1)

Jogo algo difícil na 1ª parte, muito condicionado pela forte pressão e atitude competitiva do adversário. Nos primeiros 40' tivemos algumas dificuldades na 1ª fase de construção provocadas pelo posicionamento e forma de pressionar do adversário. Nesse momento

tivemos algumas dificuldades em ligar a circulação extremo e em construir entrelinhas a partir dos defesas centrais. Devíamos ter sido mais competentes na variação rápida do centro de jogo e nas decisões no último terço. Tivemos dificuldades no jogo interior e fomos muito ineficazes em duas ações de finalização 1xGR na 1ª parte. No plano defensivo cometemos alguns erros individuais e coletivos que não são muito habituais, principalmente nos comportamentos da linha. Nas reposições longas do adversário tínhamos os médios muito afastados da linha defensiva e por isso não estávamos a conseguir ganhar a 2ª bola. No 2º tempo a entrada do Batalha mexeu com o jogo, o adversário não conseguiu aplicar a mesma intensidade de pressão e começámos a ligar mais jogo interior. Conseguimos ligar várias transições de qualidade e recuperações em zonas adiantadas do terreno. As oportunidades de golo começaram a surgir com naturalidade face ao nosso volume de jogo ofensivo. Chegámos ao golo a partir de uma excelente jogada de envolvimento no corredor lateral finalizada de cabeça por parte do Bruno Tavares. A partir desse momento tivemos 3 ocasiões claras para aumentar a vantagem e fechar a história do jogo, mas as más execuções técnicas no momento de finalização acabaram por ditar a ineficácia desses momentos. Num lance em que tínhamos a bola na nossa 1ª fase de construção o Rego perde uma bola a partir de um mau passe que possibilita ao atacante adversário ter linha de progressão e remate para a nossa baliza, fazendo golo. Nos 15' restantes arriscámos com o intuito de dar a volta ao resultado e conquistarmos os 3 pontos e nesse sentido, alterámos o sistema para 1-4-4-2 e conseguimos criar 4 ocasiões claras para chegar à vantagem. Num jogo em que não fomos brilhantes do ponto de vista individual e coletivo, melhorando muito na 2ª parte, mas mesmo assim, conseguimos produzir um número suficiente de oportunidades que possibilitassem uma vitória expressiva, não fosse a parca eficácia na finalização.

#### SCP-SGS (3-2)

Jogo muito difícil em que o adversário nos apresentou alguns problemas derivados a duas situações: Organização defensiva em bloco baixo e com uma linha de 5 defesas (1-5-2-3) e boa capacidade de saídas em transição por parte da condução em velocidade do Tiago Santos (extremo adversário). Num jogo em que cometemos alguns erros individuais pouco habituais em termos de contenções e desarmes fora de tempo. Logo aos 3' da 1ª parte sofremos o 1º golo de ângulo muito pouco provável, em resultado de uma má contenção do Nuno e de um mau posicionamento inicial do Alexandre Lami. A iniciativa do jogo e da bola foi inteiramente nossa, mas tivemos muitas dificuldades em contraria a

boa organização do adversário. Ainda assim, conseguimos criar algumas oportunidades até ao intervalo, sendo que o golo surge a partir de um grande lance de inspiração individual do Bruno Tavares. Na 1ª parte tivemos muitas dificuldades ao nível da construção, uma vez que não progredíamos com bola nem realizávamos passes de progressão que queimassem linhas. O nosso jogo exterior estava a ser muito comprometido pelo lado direito, por invariável insucesso das ações do Lami e Dani, assim como os nossos médios estavam a ter dificuldades para ligarem o jogo por dentro, entrando em algum descontrolo emocional (João Daniel, TT e Tiago Ferreira). Na 2ª parte com o resultado em 1-1, entrámos praticamente a perder a partir de um lance de livre lateral (má saída do Diogo Almeida) e dificuldades habituais nas disputas da 1ª bola aérea. Nestes segundos 40' o jogo mudou no sentido em que começaram a existir mais espaços entrelinhas para explorar, mas nem sempre a definição de último passe foi boa. Alterámos o sistema para 1-4-4-2 e começamos a criar mais perigo em momentos de cruzamento, sendo que o adversário esteve sempre bem posicionado em resposta a essas situações. Apesar do adversário ter continuado a criar perigo nos momentos de transição ofensiva, conseguimos chegar à vantagem a partir de um grande golo do Bruno Tavares. O Joelson entrou muito bem no jogo e conseguiu desequilibrar nos corredores laterais.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                                    |        |            |                                             |                                  |                                                                                                                                             |         |                  |
|--------------------|----|----------------------------------------------------|--------|------------|---------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|
| Época: 2018/2019   |    | Equipa: <u>Sub17 –</u>                             |        | MIC. Nº 28 |                                             | Período: 28/01/2019 a 03/02/2019 |                                                                                                                                             |         |                  |
| DIA                | UT | MANHA                                              | VOLUME | PS<br>F    | OBSERV                                      | UT                               | TARDE                                                                                                                                       | VO<br>I | OBSER<br>V       |
| 2ª FEIRA<br>28/jan |    |                                                    |        |            |                                             |                                  |                                                                                                                                             |         |                  |
| 3ª FEIRA<br>29/jan |    |                                                    |        |            |                                             | 104                              | Princípios de Jogo; Finalização;                                                                                                            | 90      | 18H15<br>Campo 7 |
| 4ª FEIRA<br>30/jan |    |                                                    |        |            |                                             | 105                              | Princípios específicos de Jogo,<br>Manutenção da Posse de Bola com<br>trabalho dos princípios defensivos;<br>Finalização; Jogo 9x9; Sprints | 90      | 18H15<br>Campo 6 |
| 5ª FEIRA<br>31/jan |    |                                                    |        |            |                                             | 106                              | Organização Geral: Circulação PL e<br>extremo; Organização Defensiva- 1º<br>momento de pressão; Cantos<br>ofensivos e defensivos;           | 60      | 18H15<br>Campo 6 |
| 6ª FEIRA<br>01/fev |    |                                                    |        |            |                                             |                                  |                                                                                                                                             |         |                  |
| SÁBADO<br>02/fev   |    | 2ª Fase; 9ª Jornada; G.S. Loures<br>vs Sporting CP | 80     | 8          | Campo<br>José da<br>Silva Faria -<br>Loures |                                  |                                                                                                                                             |         |                  |
| DOMINGO<br>03/fev  |    |                                                    |        |            |                                             |                                  |                                                                                                                                             |         |                  |

### **Análise de Microciclo 28:**

Como o jogo da 9ª jornada iria decorrer no Sábado de manhã, optámos por abdicar do treino de 6ª feira, uma vez que o tempo de recuperação e descanso da equipa seria muito curto (com treino a acabar às 20:15 e convocatória cedo no dia seguinte). Dadas essas condicionantes, a juntar aos espaços de treino que nos foram destinados para esta semana (uma vez o campo de 7 e duas vezes metade de um campo de 11), acabámos por optar por objetivos que pudessem ser trabalhados com menos espaço e ao mesmo tempo quisemos promover altos níveis de intensidade numa semana que por si iria ter menos volume. Assim sendo trabalhámos fundamentalmente princípios de jogo, transições, finalização e como conteúdo de trabalho intersectorial, apostámos no 1º momento de pressão, que estrategicamente poderia ser muito importante no jogo contra o Loures. A juntar a isto, treinámos ainda cantos ofensivos e defensivos, com especial enfoca no último mencionado, sendo este um dos principais pontos fortes do adversário.

### **Análise do Jogo:** Loures – SCP (2-4)

Na 1ª parte do jogo no processo ofensivo estivemos bem fundamentalmente na circulação extremo e nos desequilíbrios individuais criados nos corredores laterais pelos extremos. Conseguimos realizar bons movimentos de apoio do PL que proporcionaram desmarcações de rotura dos médios ala e nesse aspeto específico fomos eficazes ao nível dos lançamentos de linha lateral (a jogada do 1º golo nasce de uma situação destas). Ainda no PO tivemos algumas dificuldades em jogar entrelinhas e na construção fixarmos em condução o primeiro defesa (PL adversário). Nesse momento faltou-nos fixar e progredir com bola, para além de qualidade técnica no passe e receção (onde falhámos um pouco). Tivemos algumas dificuldades em transição defensiva (na pressão imediata sobre o portador de bola) e isso permitiu ao adversário realizar de forma quase instantânea passe longo na direção dos seus extremos (muito rápidos e com qualidade de 1x1). Foi assim que o adversário nos conseguiu criar mais perigo ao longo de todo o jogo. Nesses momentos não tivemos a qualidade individual e eficácia habitual para resolvermos as situações sem recorrer a faltas (várias contenções à queima e entradas fora de tempo). Uma dessas situações resultou em grande penalidade, defendida pelo Diogo Almeida, já no final da 1ª parte, quando o resultado já nos era favorável (0-2). Na 2ª parte o jogo teve contornos parecidos e continuámos a recorrer a faltas desnecessárias, principalmente a partir de passes longos para as costas da nossa defesa. Aos 51 e 53' sofremos dois golos

de livre lateral em que estivemos muito mal no ataque à 1ª bola. Até aos 75' (altura em que fazemos o 3º golo numa excelente jogada de envolvimento ofensivo) procurámos forçar o jogo pelos corredores laterais, alterámos o sistema para 1-3-5-2 e conseguimos ter 4 oportunidades a partir de cruzamentos.

| FICHA MICROCICLO   |    |                 |        |            |        |                                  |                                                                                           |         |                  |
|--------------------|----|-----------------|--------|------------|--------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|
| Época: 2018/2019   |    | Equipa: Sub17 – |        | MIC. Nº 29 |        | Período: 04/02/2019 a 10/02/2019 |                                                                                           |         |                  |
| DIA                | UT | MANHA           | VOLUME | PS<br>E    | OBSERV | UT                               | TARDE                                                                                     | VO<br>I | OBSER<br>V       |
| 2ª FEIRA<br>4/fev  |    |                 |        |            |        |                                  |                                                                                           |         |                  |
| 3ª FEIRA<br>05/fev |    |                 |        |            |        | 107                              | Ginásio Não residentes;<br>Finalização; Jogo 6x6 em modo<br>torneio;                      | 90      | 18H15<br>Campo 7 |
| 4ª FEIRA<br>06/fev |    |                 |        |            |        | 108                              | Jogo 11x11 frente aos sub16; Speed<br>Coordination;                                       | 90      | 18H15<br>Campo 6 |
| 5ª FEIRA<br>07/fev |    |                 |        |            |        | 109                              | Manutenção da Posse de bola;<br>Organização Ofensiva: fase de<br>construção; Jogo 4x4+jk; | 90      | 18H15<br>Campo 8 |
| 6ª FEIRA<br>08/fev |    |                 |        |            |        | 110                              | Meinho de manutenção da posse<br>de bola; Princípios específicos de<br>jogo e transições; | 90      | 18H15<br>Campo 8 |
| SÁBADO<br>09/fev   |    |                 |        |            |        |                                  |                                                                                           |         |                  |
| DOMINGO<br>10/fev  |    |                 |        |            |        |                                  |                                                                                           |         |                  |

### Análise de Microciclo 29:

Do ponto de vista contextual, esta semana caracterizou-se por falta de competição no fim de semana e por grande ausência de elementos do plantel que estiveram a representar a seleção nacional de sub16 e sub17. Tivemos em treino entre 10 e 12 jogadores de campo. Como alguns dos jogadores que treinaram não tinham muito volume de jogo, quisemos que os treinos e exercícios tivessem altos níveis de intensidade. Optámos fundamentalmente por trabalhar questões do modelo mais gerais como princípios de jogo ofensivo e defensivos, reação à perda e princípios globais de manutenção da posse e finalização. Na 4ª feira conseguimos conciliar o nosso treino com o treino dos sub16 e realizámos jogo contra eles. Este momento foi importante para dar algum volume competitivo a estes jogadores e acima de tudo para podermos corrigir em jogo algumas situações e comportamentos face a jogadores menos utilizados em competição. O treinador principal esteve a exercer outras funções fora de lisboa durante a segunda metade desta semana e como tal, fui eu que assumi a liderança do processo de treino.

Procurámos criar um ambiente entusiasta, competitivo e de alta intensidade, quer através das escolhas dos exercícios (jogos reduzidos condicionados), quer através do feedback e intervenção no treino.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                                       |                 |         |                                                                |     |                                                                                                                                     |         |                  |
|--------------------|----|-------------------------------------------------------|-----------------|---------|----------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|
| Época: 2018/2019   |    |                                                       | Equipa: Sub17 – |         | MIC. Nº 30                                                     |     | Período: 11/02/2019 a 17/02/2019                                                                                                    |         |                  |
| DIA                | UT | MANHA                                                 | VOLUME          | PS<br>E | OBSERV                                                         | UT  | TARDE                                                                                                                               | VO<br>L | OBSER<br>V.      |
| 2ª FEIRA<br>11/fev |    |                                                       |                 |         |                                                                |     |                                                                                                                                     |         |                  |
| 3ª FEIRA<br>12/fev |    |                                                       |                 |         |                                                                | 111 | Ginásio Não residentes;<br>Finalização; Jogo 5x5;                                                                                   | 90      | 18H15<br>Campo 7 |
| 4ª FEIRA<br>13/fev |    |                                                       |                 |         |                                                                | 112 | Speed Coordination; Organização<br>Ofensiva: circulação extremo e<br>jogo entrelinhas: Jogo 8x8;                                    | 90      | 18H15<br>Campo 5 |
| 5ª FEIRA<br>14/fev |    |                                                       |                 |         |                                                                |     | Atividade de Equipa: Sporting x<br>Villareal                                                                                        |         |                  |
| 6ª FEIRA<br>15/fev |    |                                                       |                 |         |                                                                | 113 | Esquemas Táticos ofensivos e<br>defensivos ( cantos e livres);<br>Organização geral: 1º momento de<br>pressão e fase de construção; | 90      | 18H15<br>Campo 8 |
| SÁBADO<br>16/fev   |    |                                                       |                 |         |                                                                |     |                                                                                                                                     |         |                  |
| DOMINGO<br>17/fev  |    | 2ª Fase; 10ª Jornada; Sporting<br>CP vs CF Belenenses | 80              | 9       | 11H<br>Estádio<br>Aurélio<br>Pereira -<br>Academia<br>Sporting |     |                                                                                                                                     |         |                  |

### Análise do Microciclo 30:

Esta semana teve menos um dia de treino efetivo (3 UT) na medida em que na 5ª feira a equipa esteve reunida no estádio a ver o jogo do Sporting para a Liga Europa. Devido aos compromissos da seleção sub17 na primeira metade da semana continuamos a contar apenas com 16 jogadores de campo (regressaram os sub16). Nas primeiras duas Unidades de Treino para além de continuarmos a trabalhar princípios de jogo e finalização, voltámos a abordar no plano de organização ofensiva os conteúdos que vinham sendo abordados neste momento de jogo, antes da paragem do campeonato: circulação exterior e circulação por dentro, a partir da fase de construção e criação. O treino de 6ª feira já conteve os 8 internacionais sub17 e o trabalho desenvolvido prendeu-se com a estratégia de jogo: Esquemas táticos, construção e 1º momento de pressão. Neste treino sentimos os internacionais muito passivos, pouco envolvidos e algo cansados e houve algum investimento da nossa parte para contrariar em situação, mais no plano individual.

### **Análise de Jogo:** SCP – Belenenses (1-0)

Este jogo ficou claramente condicionado pela fadiga física e mental dos internacionais que estiveram ao serviço da seleção, disputando 3 jogos na mesma semana. Num jogo em casa atípico do ponto de vista de qualidade dos processos, entrámos mal na 1ª parte. Do ponto de vista defensivo estivemos muito mal ao nível do primeiro momento de pressão, quer ao nível do posicionamento, quer na aplicação dos princípios de jogo e recuperação defensiva. Nesse aspeto, toda a equipa esteve muito abaixo daquilo que é habitual, traduzindo-se em falta de agressividade sem bola, más contenções e coberturas defensivas, muita passividade nos comportamentos. Com bola, na 1ª parte tivemos muitas dificuldades para transitar ofensivamente com bola de forma apoiada e abusámos em excesso nas tentativas de passe longo, muitas vezes sem critério. Tivemos dificuldades em conservar a bola e gerir os ritmos do jogo, porém, o adversário não conseguiu criar oportunidades de golo relevantes. Chegamos ao intervalo em vantagem no marcador, fruto de um golo do Daniel Rodrigues que aproveitou da melhor forma a passividade da defesa contrária face a um cruzamento tecnicamente defeituoso por parte do Chico Lamba. Na 2ª parte o jogo teve contornos diferentes, na medida em que conseguimos ter mais bola e começamos a ligar mais contra-ataques e ataques rápidos com chegada ao último terço adversário. Contudo, concedemos mais espaços ao adversário e por isso o jogo ficou mais aberto com oportunidades em ambas as balizas. Com o acentuar do desgaste, as más decisões com e sem bola foram-se intensificando, sendo que falhámos coberturas defensivas nos corredores laterais, deixando o adversário 1x1 com os nossos defesas. Nos últimos minutos do jogo tivemos de sofrer bastante para segurar a vantagem e em várias situações não fomos maduros e competentes face às características desses momentos: fizemos muitas faltas desnecessárias no meio campo defensivo; fomos pouco objetivos e pragmáticos em algumas abordagens defensivas e faltou-nos discernimento para conseguir sair em contra-ataque de forma equilibrada e eficaz.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                                  |        |            |                         |                                  |                                                                                                                                                      |         |                  |
|--------------------|----|--------------------------------------------------|--------|------------|-------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|
| Época: 2018/2019   |    | Equipa: Sub17 –                                  |        | MIC. Nº 31 |                         | Período: 18/02/2019 a 24/02/2019 |                                                                                                                                                      |         |                  |
| DIA                | UT | MANHA                                            | VOLUME | PS<br>F    | OBSERV                  | UT                               | TARDE                                                                                                                                                | VO<br>J | OBSER<br>V       |
| 2ª FEIRA<br>18/fev |    |                                                  |        |            |                         |                                  |                                                                                                                                                      |         |                  |
| 3ª FEIRA<br>19/fev |    |                                                  |        |            |                         | 114                              | Sessão de Nutrição; Ginásio Não residentes; Finalização; Princípios de Jogo;                                                                         | 90      | 18H15<br>Campo 7 |
| 4ª FEIRA<br>20/fev |    |                                                  |        |            |                         | 115                              | Força Reativa; Organização Ofensiva: fase de criação e ocupação de zonas; Jogo aéreo ofensivo e defensivo; Princípios de Jogo Ofensivos e Defensivos | 90      | 18H15<br>Campo 8 |
| 5ª FEIRA<br>21/fev |    |                                                  |        |            |                         | 116                              | Core; Organização Defensiva; Finalização; Jogo 11x11 com esquemas táticos;                                                                           | 90      | 18H15<br>Campo 8 |
| 6ª FEIRA<br>22/fev |    |                                                  |        |            |                         | 117                              | Proprioceativos; Transição Defesa-Ataque; Jogo 7x7;                                                                                                  | 90      | 18H15<br>Campo 5 |
| SÁBADO<br>23/fev   |    |                                                  |        |            |                         |                                  |                                                                                                                                                      |         |                  |
| DOMINGO<br>24/fev  |    | 2ª Fase; 11ª Jornada; Vitória F.C vs Sporting CP | 80     | 7          | 11H<br>Campo de Palmela |                                  |                                                                                                                                                      |         |                  |

### **Análise de Microciclo 31:**

Face à má prestação da equipa no jogo anterior, nesta semana focamo-nos fundamentalmente na consolidação e correção dos nossos processos. Existiu um tema de trabalho em cada dia da semana e o trabalho foi desenvolvido a partir de jogos reduzidos condicionados: Princípios de jogo; Organização Ofensiva: Etapa de criação/finalização; Organização defensiva: controlo de profundidade, recuperação defensiva e primeira linha de pressão; Transições ofensivas. Sentimos a equipa algo cansada ao longo da semana e com os níveis de confiança e motivação um pouco abaixo do normal. Tentámos intervir nestes aspetos quer no plano individual, quer a partir da própria intervenção, aumentando os feedbacks positivos e de encorajamento.

### **Análise de Jogo:** Vit. Setúbal – SCP (0-1)

Campo de relva natural em péssimas condições que dificultou a qualidade de jogo apoiado. Tivemos uma entrada em jogo muito forte nos primeiros 20' em que criámos várias oportunidades, conseguimos chegar ao golo numa boa circulação extremo com movimento de rotura do médio. Nessa fase fomos pressionantes sem bola, quer nos momentos de transição, quer nos momentos de organização defensiva. Conseguimos variar jogo interior e exterior, sendo muito perigosos pelos corredores laterais. Depois

desta fase a equipa relaxou e começou a circular a bola com menos critério e velocidade. Menos soluções ao portador de bola e pouca mobilidade dos médios. As transições defensivas foram realizadas de forma lenta e pouco agressiva. Na 2ª parte a toada do jogo foi idêntica ao final da 1ª e por isso tivemos dificuldades em aumentar a vantagem no marcador. Fizemos muitas faltas contra um adversário que sabíamos ser muito perigoso em ETO, ainda por cima optando por colocação da bola na área adversária ainda antes do meio campo ofensivo. Do ponto de vista individual houve vários jogadores abaixo daquilo que é o seu melhor rendimento. A entrada do Nicolai mexeu positivamente com o nosso jogo ofensivo e após uma assistência sua o Bruno Tavares podia e devia ter finalizado com sucesso uma oportunidade clara e fechava o resultado que se manteve em aberto até ao final.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                              |        |            |                         |                                  |                                                                           |      |                  |
|--------------------|----|----------------------------------------------|--------|------------|-------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------|------------------|
| Época: 2018/2019   |    | Equipa: Sub17 –                              |        | MIC. Nº 32 |                         | Período: 25/02/2019 a 03/03/2019 |                                                                           |      |                  |
| DIA                | UT | MANHA                                        | VOLUME | PS E       | OBSERV                  | UT                               | TARDE                                                                     | VO L | OBSER V.         |
| 2ª FEIRA<br>25/fev |    |                                              |        |            |                         |                                  |                                                                           |      |                  |
| 3ª FEIRA<br>26/fev |    |                                              |        |            |                         | 118                              | Core; Manutenção da Posse de Bola; Organização Ofensiva: fase de criação; | 90   | 18H15<br>Campo 8 |
| 4ª FEIRA<br>27/fev |    |                                              |        |            |                         |                                  | Atividade dos funcionários do Clube                                       |      |                  |
| 5ª FEIRA<br>28/fev |    |                                              |        |            |                         | 119                              | Organização geral; Finalização; Esquemas Táticos;                         | 90   | 18H15<br>Campo 8 |
| 6ª FEIRA<br>01/mar |    |                                              |        |            |                         |                                  |                                                                           |      |                  |
| SÁBADO<br>02/mar   |    | 2ª Fase; 5ª Jornada; Real S.C vs Sporting CP | 80     | 8          | 11H<br>Complexo Real SC |                                  |                                                                           |      |                  |
| DOMINGO<br>03/mar  |    |                                              |        |            |                         |                                  |                                                                           |      |                  |

### Análise de Microciclo 32:

Esta semana voltou novamente a ser muito atípica por duas razões: 1- existiram trabalhos de seleção sub17 ao longo da semana e 2 – Apenas existiram duas UT, uma vez que o jogo foi sábado de manhã e por isso retirou-se o treino de sexta à noite e o de 4ª feira foi anulado devido a uma atividade de Team Building para todos os funcionários do clube. Posto isto, investimos em exercícios mais macro (intersectoriais), corrigindo alguns aspetos de organização (movimentos de 1ª vaga dos extremos e ocupação de zonas de

finalização) ofensiva e organização defensiva (coberturas defensivas nos corredores laterais). Aproveitámos ainda para treinar um sistema alternativo 1-4-4-2 (mantendo uma base de princípios idênticos ao nosso 1-4-3-3). Face a todas as condicionantes, o 11 escolhido para o jogo com o Real sofreu grandes alterações (até porque os internacionais apenas realizaram um treino e muito desgastados) e por isso investimos em feedback positivo e interrogativo, assim como esclarecimento de questões individuais aos jogadores menos utilizados.

### **Análise de Jogo:** Real Massamá – SCP (1-3)

Num jogo em que tivemos de gerir a equipa face ao calendário apertado com 3 jogos no mesmo ciclo semanal, tivemos as dificuldades normais sentidas contra um adversário geralmente difícil em sua casa. Vários jogadores que jogaram não tinham um grande volume competitivo esta época e apresentámos um sistema tático alternativo (1-4-4-2). Na primeira parte tivemos algumas dificuldades na 1ª fase de construção pelo corredor central, devido ao mau posicionamento dos médios na maioria dos casos, sendo que conseguimos ligar algumas bolas de qualidade através de diagonais longas por parte do Chico para o extremo do lado contrário. Não foi um jogo muito inspirado por parte dos nossos médios ala e atacantes, que individualizaram muitas vezes os lances, tomando más decisões. Conseguimos chegar ao intervalo a vencer com uma grande penalidade a nosso favor. Na 2ª parte com as alterações efetuadas, conseguimos articular melhor a nossa fase de construção com a linha média e a entrada do Lucas veio dar algum critério de decisão e passe nos corredores laterais. Contudo, numa perda de bola no início da nossa construção pelo lateral direito, sofremos o golo do empate. Faltavam 20' e a equipa teve uma reação muito boa ao golo sofrido. Conseguimos criar duas oportunidades claras para chegarmos de novo à vantagem, mas ambas foram defendidas pelo GR adversário. O 1-2 nasce de uma excelente recuperação de bola e finalização por parte do Lucas e o 1-3 de uma jogada individual do Nuno Mendes em transição ofensiva com uma condução de 80m. Destacar negativamente algum desequilíbrio posicional sem bola, alguns momentos maus de contenção e cobertura e falta de critério decisional em ataque posicional com bola.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                                   |        |                                           |     |                                                                                          |         |            |                             |
|--------------------|----|---------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|
| Época: 2018/2019   |    | Equipa: Sub17 –                                   |        | MIC. Nº 33                                |     | Período: 04/03/2019 a 10/03/2019                                                         |         |            |                             |
| DIA                | UT | MANHA                                             | VOLUME | OBSERV                                    | UT  | TARDE                                                                                    | VO<br>J | OBSER<br>V |                             |
| 2ª FEIRA<br>4/mar  |    |                                                   |        |                                           | 120 | Organização geral: estratégia para o jogo de terça-feira                                 | 90      |            | 10H.<br>Campo 8             |
| 3ª FEIRA<br>05/mar |    | 2ª Fase; 13ª Jornada; Sporting CP vs S.L. Benfica | 80     | 11H<br>Estádio Aurélio Pereira - Academia |     |                                                                                          |         |            |                             |
| 4ª FEIRA<br>06/mar |    |                                                   |        |                                           |     |                                                                                          |         |            |                             |
| 5ª FEIRA<br>07/mar |    |                                                   |        |                                           | 121 | Manutenção da Posse de Bola; Finalização;                                                | 90      |            | 18H15<br>Campo 5            |
| 6ª FEIRA<br>08/mar |    |                                                   |        |                                           | 122 | Speed Coordination; Jogo aéreo; Organização Ofensiva: fase de criação; Esquemas táticos; | 90      |            | 18H15<br>Campo 8            |
| SÁBADO<br>09/mar   |    |                                                   |        |                                           |     |                                                                                          |         |            |                             |
| DOMINGO<br>10/mar  |    |                                                   |        |                                           |     | 2ª Fase; 14ª Jornada; U.D. Leiria vs Sporting CP                                         | 80      |            | 11H<br>Academia U.D. Leiria |

### Análise de Microciclo 33:

Esta semana contemplou dois momentos competitivos (2ª feira e domingo) que coincidiram com o final da 2ª fase do campeonato. Relativamente ao jogo de 3ª feira contra o Benfica, este foi preparado estrategicamente na UT de 2ª feira. Dividimos o treino em 6 conteúdos prioritários, estratégicos (sendo que existia uma base relativa ao nosso processo habitual, em que incluímos algumas alterações): O nosso pontapé de baliza e do adversário; A nossa construção adiantada e do adversário; Os esquemas táticos ofensivos e defensivos. Face à proximidade do jogo, realizámos um treino mais curto do ponto de vista do volume (total de 1 horas destes conteúdos) e baixámos a intensidade (realizámos várias paragens para correção e instrução). Penso que talvez pudéssemos ter treinado domingo para dividir os conteúdos por duas sessões de trabalho. Como isso não foi possível, acabou por ser o 11 inicial (e mais duas soluções) a treinarem a estratégia para o jogo, sendo que os restantes elementos do plantel “simularam” posicionamentos e comportamentos do Benfica. Numa semana normal, tentaríamos que um maior número de jogadores experienciasse a nossa estratégia, até no sentido de envolver todo o plantel e facilitar a ausência de “asias” que podem atrapalhar um pouco a qualidade do treino. Participei na liderança do processo de treino desta UT e o estilo de liderança utilizado foi mais autocrático e menos interrogativo, face à densidade de conteúdos a trabalhar a uma

distância tão curta do próximo jogo. Muito importante ainda destacar as opções pelo reforço positivo e confiança em todos os momentos de instrução e feedback, na véspera do dérbi. O treino correu muito bem face aos objetivos pretendidos.

Depois de um jogo muito bem conseguido da nossa parte, folgámos na 4ª feira e preparámos a última jornada na 5ª e 6ª feira, seguindo estas duas premissas: queríamos ganhar o próximo jogo para terminarmos a 2ª fase no 1º lugar e queríamos fazê-lo alterando o 11 inicial e aumentando o volume de jogo de alguns jogadores menos utilizados. Na 5ª feira, ainda em regime de recuperação, diferenciámos o treino dos jogadores mais utilizados no último jogo e os restantes, sendo que investimos em exercícios de posse com apoios, com princípios das nossas etapas de construção e criação e realizámos finalização (com menos posição para quem jogou e muito oposição e intensidade para quem pouco ou nada jogou). Na 6ª feira investimos em conteúdos da sessão anterior, mas agora mais específicos e num contexto mais macro, utilizando jogo reduzido condicionado para trabalhar o nosso processo de construção e criação, na ligação intersectorial entre defesas, médios e atacantes. Os últimos minutos foram reservados aos ET estratégicos para o jogo.

### **Análise dos Jogos:** SCP- SLB (3-1)

Jogo muito conseguido da equipa, principalmente a partir dos 20' da primeira parte. O adversário teve uma entrada forte no início do encontro, sendo que nesta fase não fomos tão rigorosos e agressivos sem bola como deveríamos e quando recuperávamos a bola, invariavelmente voltávamos a perde-la, fruto da forte pressão do adversário e de alguma incapacidade nossa em decidir e executar de forma mais rápida. Neste período o adversário cria duas oportunidades de golo e alguns esquemas táticos. Fomos acertando alguns posicionamentos sem bola, principalmente nos corredores laterais (extremos começaram a pressionar numa linha mais alta quando os laterais adversários estavam baixos). Por volta dos 20' conseguimos ligar uma transição ofensiva de forma apoiada com uma excelente circulação extremo (do corredor central para o corredor lateral com desmarcação de rotura do médio entre central lateral seguido de cruzamento) e uma excelente movimentação em antecipação por parte do Tiago Tomás. Depois do golo ficámos mais tranquilos e confiantes no jogo. Começámos a conseguir ligar melhores transições Ofensivas e a ter mais bola. Sem bola estávamos compactos e solidários, sendo que o adversário começou a construir a 3 por via das dificuldades que estava a sentir.

Respondemos bem na pressão face ao plano estratégico traçado e conseguimos ligar nova transição com circulação exterior e novo golo de cruzamento e antecipação por parte do Tiago Tomás. Até ao final da primeira parte destacar que estávamos a sentir algumas dificuldades nos movimentos de apoio entre a nossa linha de pressão mais alta e os nossos médios que estavam a ficar na posição e não saiam numa contenção forte nesse momento (aspeto corrigido ao intervalo). No último minuto da primeira parte, sofremos golo a partir de um lançamento de linha lateral a nosso favor, num erro coletivo de falta de equilíbrio no lançamento no meio campo defensivo, a juntar a uma distância de contenção muito longa no momento de cruzamento. Na 2ª parte fomos ainda mais compactos em organização defensiva e o adversário praticamente não conseguiu criar oportunidades de golo. Anulámos bem o jogo interior e exterior do adversário e ao contrário da 1ª parte, conseguimos ter muito mais momentos com bola em ataque apoiado e ligámos vários contra-ataques perigosos. Criámos 3 oportunidades claras de golo que só não foram concretizadas por enormes defesas do GR do Benfica. No último minuto, já com o adversário desequilibrado conquistamos uma bola no meio campo defensivo, finalizado de forma soberba pelo Joelson a 65m da baliza adversária.

#### U.Leiria – SCP (1-4)

Este jogo teve duas partes totalmente distintas. Nos primeiros 40' a equipa jogou com qualidade, bons níveis de agressividade e objetividade. Face a um adversário fragilizado do ponto de vista individual, fizemos aquilo que nos competia. Com bola conseguimos criar muitos desequilíbrios nos corredores laterais, principalmente no corredor esquerdo pelo Joelson. Ligámos várias vezes a circulação extremo com sucesso e reação à perda foi globalmente bem conseguida. A nuance tática introduzida (extremo para ponta) teve mais sucesso com variação de centro de jogo, sendo que nem sempre a articulação dentro-fora entre o Batalha e o Nico, foi a melhor. Do ponto de vista da pressão, face à construção a 3 do adversário tivemos algumas dificuldades em entendermos e controlarmos alguns movimentos interiores dos extremos e a pressão ao portador estava a chegar um pouco tarde. Com total domínio e muito volume de jogo ofensivo, chegamos com naturalidade ao resultado de 0-4 ao intervalo. Na 2ª parte procederam-se a algumas alterações de jogadores e o comportamento coletivo da equipa foi muito abaixo daquilo que era exigido. A velocidade de circulação da bola foi muito lenta, grande passividade e falta de agressividade com e sem bola e até mesmo alguma displicência em alguns casos. Falhámos uma grande penalidade aos 10' da 2ª parte e o jogo foi caindo de qualidade. A

nossa passividade sem bola no momento de transição defensiva permitiu ao adversário começar a ligar alguns contra-ataques que na 1ª parte não existiam. Toda esta passividade conduziu-nos também a problemas com bola: 1- erros graves na 1ª fase de construção com maus passes e receções mal orientadas (caso do golo do adversário) e 2- algumas situações no último terço em que deveríamos ter sido mais coletivos e tomámos más opções (jogadas finalizadas com reduzido ângulo de remate existindo colegas mais bem posicionados).

| FICHA MICROCICLO   |    |                 |        |            |        |                                  |                                                                                                  |      |                  |
|--------------------|----|-----------------|--------|------------|--------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------|
| Época: 2018/2019   |    | Equipa: Sub17 – |        | MIC. Nº 34 |        | Período: 11/03/2019 a 17/03/2019 |                                                                                                  |      |                  |
| DIA                | UT | MANHA           | VOLUME | PS E       | OBSERV | UT                               | TARDE                                                                                            | VO L | OBSER V.         |
| 2ª FEIRA<br>11/mar |    |                 |        |            |        |                                  |                                                                                                  |      |                  |
| 3ª FEIRA<br>12/mar |    |                 |        |            |        | 123                              | Ginásio Não Residentes; jogos reduzidos condicionados com finalização (2x1, 2x2, 3x2); Jogo 6x6; | 90   | 18H15<br>Campo 7 |
| 4ª FEIRA<br>13/mar |    |                 |        |            |        | 124                              | Core; Manutenção da Posse de Bola; Jogo codicionado 6x6 (variação de centro de jogo)             | 90   | 18H15<br>Campo 5 |
| 5ª FEIRA<br>14/mar |    |                 |        |            |        | 125                              | Speed Coordination; Finalização; Jogo 6x6;                                                       | 90   | 18H15<br>Campo 8 |
| 6ª FEIRA<br>15/mar |    |                 |        |            |        |                                  |                                                                                                  |      |                  |
| SÁBADO<br>16/mar   |    |                 |        |            |        |                                  |                                                                                                  |      |                  |
| DOMINGO<br>17/mar  |    |                 |        |            |        |                                  |                                                                                                  |      |                  |

### Análise de Microciclo 34:

Nesta semana que precedeu o final da 2ª fase e coincidiu com a primeira de duas semanas de paragem competitiva, antes de se iniciar a 3ª fase, assim como a ausência dos internacionais sub16 e sub17 por compromissos da seleção. Treinámos apenas com 12 jogadores de campo e procurámos criar exercícios e treinos intensos, em formas jogadas mais reduzidas simples, com muita finalização e jogo no final de cada treino. Optámos por dar folga na 6ª feira para que os miúdos tivessem uns dias de pausa, recarregando “baterias” para atacarmos a 3ª fase. Procurámos promover um ambiente entusiástico e mais descontraído nesta semana de trabalho trabalhámos fundamentalmente princípios mais gerais do nosso modelo de jogo.

| FICHA MICROCICLO   |    |       |                 |         |            |     |                                                                           |         |                  |
|--------------------|----|-------|-----------------|---------|------------|-----|---------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|
| Época: 2018/2019   |    |       | Equipa: Sub17 – |         | MIC. Nº 35 |     | Período: 18/03/2019 a 24/03/2019                                          |         |                  |
| DIA                | UT | MANHA | VOLUME          | PS<br>F | OBSERV     | UT  | TARDE                                                                     | VO<br>J | OBSER<br>V       |
| 2ª FEIRA<br>11/mar |    |       |                 |         |            |     |                                                                           |         |                  |
| 3ª FEIRA<br>12/mar |    |       |                 |         |            | 126 | Ginásio Não Residentes; Princípios de Jogo;                               | 90      | 18H15<br>Campo 7 |
| 4ª FEIRA<br>13/mar |    |       |                 |         |            | 127 | Core; Posse de Bola: Jogo interior; Princípios Defensivos; Jogo 10x10;    | 90      | 18H15<br>Campo 5 |
| 5ª FEIRA<br>14/mar |    |       |                 |         |            | 128 | Speed Coordination; Organização Ofensiva: jogo entrelinhas e finalização; | 90      | 18H15<br>Campo 5 |
| 6ª FEIRA<br>15/mar |    |       |                 |         |            |     |                                                                           |         |                  |
| SÁBADO<br>16/mar   |    |       |                 |         |            |     |                                                                           |         |                  |
| DOMINGO<br>17/mar  |    |       |                 |         |            |     |                                                                           |         |                  |

### Análise de Microciclo 35:

Esta semana de trabalho teve contornos contextuais idênticos à semana anterior (número de jogadores e número de UT). Contudo, adicionámos aos conteúdos gerais de princípios de jogo, trabalho macro intersectorial fundamentalmente de organização ofensiva, quer ao nível da nossa etapa de construção/criação, com jogo interior e relação com zonas de finalização a partir de cruzamento. Realizámos ainda jogo formal contra a equipa de sub16 onde aproveitamos para abordar uma nova forma de pressionar o adversário na etapa de construção, que poderia vir a ser utilizada de forma estratégica na 3ª fase. Aproveitámos esta semana, para corrigir e potenciar alguns comportamentos em organização ofensiva que não estavam a ter tanto sucesso como desejaríamos.

| FICHA MICROCICLO   |     |                                                         |        |            |                                                       |                                  |                                                                                                                                |         |                  |
|--------------------|-----|---------------------------------------------------------|--------|------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|
| Época: 2018/2019   |     | Equipa: Sub17 –                                         |        | MIC. Nº 36 |                                                       | Período: 25/03/2019 a 31/03/2019 |                                                                                                                                |         |                  |
| DIA                | UT  | MANHA                                                   | VOLUME | PS<br>F    | OBSERV                                                | UT                               | TARDE                                                                                                                          | VO<br>J | OBSER<br>V       |
| 2ª FEIRA<br>25/mar |     |                                                         |        |            |                                                       |                                  |                                                                                                                                |         |                  |
| 3ª FEIRA<br>26/mar |     |                                                         |        |            |                                                       | 129                              | Posse de Bola: Jogo interior;<br>Finalização: entrada no último<br>terço; Jogo 9x9 para trabalho<br>entrelinhas;               | 90      | 18H15<br>Campo 5 |
| 4ª FEIRA<br>27/mar |     |                                                         |        |            |                                                       | 130                              | Jogo frente ao Dinamo de<br>Moscovo; Speed Coordination;<br>Core;                                                              | 90      | 18H15<br>Campo 8 |
| 5ª FEIRA<br>28/mar |     |                                                         |        |            |                                                       | 131                              | Vídeo - Análise sobre o S.C.Braga;<br>Organização Defensiva: Bloco<br>médio; Finalização; Jogo de apoios;<br>Jogo entrelinhas; | 90      | 18H15<br>Campo 5 |
| 6ª FEIRA<br>29/mar |     |                                                         |        |            |                                                       | 132                              | Organização defensiva: 1º<br>momento de pressão; Jogo 7x7;<br>Core                                                             | 90      | 18H15<br>Campo 5 |
| SÁBADO<br>30/mar   | 133 | Vídeo - Análise sobre o<br>S.C.Braga; Esquemas Táticos; | 60     | 4          | 11H<br>Campo 8                                        |                                  |                                                                                                                                |         |                  |
| DOMINGO<br>31/mar  |     | 3ª Fase; 1ª Jornada; S.C. Braga<br>vs Sporting CP       | 80     | 10         | 11h.<br>Cidade<br>Desportiva<br>de Braga<br>Campo Nº1 |                                  |                                                                                                                                |         |                  |

### Análise de Microciclo 36:

Este foi o primeiro microciclo competitivo referente à 3ª fase do campeonato e referir que os internacionais sub17 apenas se apresentaram no treino de 5ª, 6ª feira e sábado. Tínhamos analisado que a capacidade de construção dos nossos centrais e dinâmica dos médios no corredor central seria um aspeto chave para este jogo, dada a forma de pressionar do adversário. O treino de 3ª feira incidiu sobre esses aspetos, mas talvez devêssemos ter canalizado esses conteúdos de trabalho para 5ª feira, uma vez que os nossos melhores médios e defesas centrais não treinaram na 3ª feira. O jogo de 4ª feira contra o Dínamo de Moscovo serviu para dar ritmo competitivo principalmente a quem não tem tanto volume de jogo e ao mesmo tempo introduzimos conteúdos estratégicos que delineamos para o jogo com o Braga (Esquemas Táticos e primeiro momento de pressão). Na 5ª feira o treino contou com o regresso dos internacionais e trabalhou-se organização defensiva intersectorial face à etapa de criação dos adversários e organização ofensiva (construção e criação pelo corredor central). Na 6ª feira treinámos a pressão estratégica face a pontapé de baliza do adversário e construção e no sábado treinámos esquemas táticos. Nestes 3 últimos treinos sentimos alguma falta de foco e cansaço físico de parte dos internacionais (aliado a excesso de peso de alguns jogadores). Existiram

intervenções grupais e individuais no sentido de redirecionar a equipa para os seus objetivos no clube.

### **Análise de Jogo:** SCBraga – SCP (1-0)

Jogo muito difícil em Braga que acaba por ficar condicionado por uma decisão de arbitragem muito discutível aos 12' da 2ª parte, sendo expulso o Diogo Almeida (GR), quando estávamos em inferioridade no resultado. Numa primeira parte em que entrámos muito bem no jogo, fundamentalmente nos primeiros 20/25'. Nesta fase cumprimos muito bem os posicionamentos e comportamentos defensivos, conseguimos recuperar 3 bolas na etapa de construção do adversário e criámos superioridade nos corredores laterais. Nessa fase da partida criámos várias situações de finalização, principalmente a partir de resposta a cruzamento (bons envolvimentos do Nuno Mendes do lado esquerdo, criando 2x1 face ao lateral adversário e bons movimentos de rotura do Batalha no lado direito) e inclusivamente vimos um golo do TT ser anulado por suposto fora de jogo. O adversário não conseguiu chegar com perigo à nossa baliza e estava a ter muitas dificuldades em circular a bola por dentro da nossa estrutura. À medida que o tempo foi passando, fomos ficando mais passivos sem bola, menos rigor nos posicionamentos e abordagens defensivas menos agressivas (maiores distâncias de contenção) e o adversário começou a equilibrar mais o domínio da posse, mesmo que continuasse a ser pouco perigoso no último terço. A 5' do fim da 1ª parte, cometemos uma sucessão de erros defensivos: 1- na construção do adversário falhámos um momento de pressão ao lateral contrário por chegarmos tarde à contenção; 2- O médio interior do lado oposto ao da bola não deu equilíbrio; a bola entrou entre linhas e foi variada em passe longo para o corredor lateral contrário e no momento em que sai o cruzamento longo 3 – O Lami foi lento a acompanhar o alinhamento defensivo e a perceber o ponto de queda da bola (deixando-se antecipar pelo extremo adversário). No início da 2ª parte tomámos algumas más decisões na etapa de criação e essas perdas de bola facilitadas, criaram-nos algumas dificuldades no momento de transição. Num desses lances, a bola foi colocada em passe longo nas costas da nossa defesa na direção do PL e o Diogo Almeida lê mal a velocidade da bola e decide sair de forma errada face ao contexto (porque a bola ia ser disputada pelo defesa), saindo em carrinho fora de tempo e fazendo falta sobre o avançado. Apesar de ainda existir jogador entre bola e baliza e o ângulo de finalização ser muito reduzido, o árbitro decidiu expulsá-lo. A partir daí o nosso jogo ficou ainda mais difícil, mas a equipa demonstrou atitude competitiva e vontade de lutar por outro resultado. Nos últimos 15'

conseguimos ter mais bola, mas chegámos ao último terço de forma pouco objetiva, faltando o último passe e remate, muitas vezes por más decisões e má ocupação das zonas de finalização. Destaque negativo ainda para a falta de controlo emocional de muitos dos nossos jogadores que estavam muito revoltados com algo que não podem controlar (árbitro), sendo que esse descontrolo coletivo acabou por ditar a expulsão do Rodrigo Rego já nos descontos.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                                  |                 |      |                                                    |     |                                                                                                                                                                                                                          |      |                  |
|--------------------|----|--------------------------------------------------|-----------------|------|----------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------|
| Época: 2018/2019   |    |                                                  | Equipa: Sub17 – |      | MIC. Nº 37                                         |     | Período: 01/04/2019 a 07/04/2019                                                                                                                                                                                         |      |                  |
| DIA                | UT | MANHA                                            | VOLUME          | PS E | OBSERV                                             | UT  | TARDE                                                                                                                                                                                                                    | VO L | OBSER V          |
| 2ª FEIRA<br>1/abr  |    |                                                  |                 |      |                                                    |     |                                                                                                                                                                                                                          |      |                  |
| 3ª FEIRA<br>02/abr |    |                                                  |                 |      |                                                    | 134 | Ocupação das zonas de finalização - cruzamento atrasado e aberto; Jogo aéreo; Organização Ofensiva: fase de criação; Jogo 9x9;                                                                                           | 90   | 18H15<br>Campo 5 |
| 4ª FEIRA<br>03/abr |    |                                                  |                 |      |                                                    | 135 | Organização Ofensiva: Pontapé de Baliza; Construção a 4 e a 3; Dinâmica de CL; Jogo 11x11;                                                                                                                               | 90   | 18H15<br>Campo 8 |
| 5ª FEIRA<br>04/abr |    |                                                  |                 |      |                                                    | 136 | Organização geral: fase de construção; 1º momento de pressão; Finalização: cruzamento exterior e ocupação das zonas de finalização; Organização Ofensiva: jogo entrelinhas; Organização Defensiva: ocupação das zonas de | 90   | 18H15<br>Campo 5 |
| 6ª FEIRA<br>05/abr |    |                                                  |                 |      |                                                    | 137 | Video - Análise sobre o S.L.Benfica; Organização Defensiva: 1º momento de pressão; Jogo com ET ofensivos e defensivos;                                                                                                   | 90   | 18H15<br>Campo 5 |
| SÁBADO<br>06/abr   |    |                                                  |                 |      |                                                    |     |                                                                                                                                                                                                                          |      |                  |
| DOMINGO<br>07/abr  |    | 3ª Fase; 2ª Jornada; Sporting CP vs S.L. Benfica | 80              | 10   | 11H<br>Estádio Aurélio Pereira - Academia Sporting |     |                                                                                                                                                                                                                          |      |                  |

### Análise de Microciclo 37:

Face à análise estratégica realizada ao adversário, aos problemas identificados na nossa equipa no jogo anterior e numa estratégia de aumento de confiança e motivação dos nossos jogadores, quisemos implementar alguns conteúdos novos ao nosso modelo de jogo. A introdução de novas dinâmicas na nossa etapa de construção foi o principal tema de trabalho ao longo da semana, sendo que alguns aspetos estratégicos foram trabalhados ao longo da semana: ocupação de zonas de finalização em momento de cruzamento e tipo de cruzamento; pressão face ao pontapé de baliza e construção do adversário, assim como os esquemas táticos ofensivos e defensivos. Sentimos que a equipa gostou da semana de trabalho, os exercícios escolhidos e tiveram os efeitos pretendidos e os níveis de confiança subiram um pouco depois de um fim de semana muito frustrante. Na liderança e

intervenção dos exercícios procurei criar um clima positivo, entusiástico, apelando à entreada e superação dos diferentes elementos da equipa.

### **Análise de jogo:** SCP – SLB (2-2)

Neste jogo fizemos uma primeira parte globalmente muito boa, onde conseguimos ter bola com qualidade contra uma equipa forte individual e coletivamente nos seus processos. Criámos muitas dificuldades ao adversário para conseguir contrariar a nossa construção alternada a 2 e 3 (com o baixar do João Daniel ou Tiago Ferreira) e nesse aspeto o plano estratégico resultou no primeiro tempo. Conseguimos ligar muitas vezes a circulação exterior, com excelentes movimentos de rotura entre central e lateral por parte do médio interior, depois de a bola entrar no extremo. Conseguimos variar o centro de jogo com qualidade, provocando situações de superioridade numérica no corredor contrário. No plano defensivo o golo do Benfica nasce de alguns erros coletivos em sequência: 1- Bruno Tavares fez uma contenção muito distante ao lateral que permitiu passe longo nas constas; 2- duas contenções à queima seguidas no corredor lateral (Rafa Fernandes e Lami). Globalmente estivemos compactos sem bola muito bem no primeiro momento de pressão. Recuperámos muitas bolas no meio campo ofensivo (uma delas deu o golo do Tiago Tomás) e conseguimos condicionar muito a primeira fase de construção do adversário, sendo esse um dos seus pontos fortes. Quando o resultado estava 1-1 a equipa procurou sempre o 2º golo que chegou de esquema tático (canto estratégico), minutos antes do final da 1ª parte. No 2º tempo entrámos bem no jogo, e nos primeiros 10/15' continuámos a fazer o nosso jogo, com e sem bola. Com o passar do tempo, resultado favorável e cansaço acumulado, fomos baixando as nossas linhas e isso tornou-se claramente vantajoso para o adversário. No primeiro momento de pressão começamos a pressionar menos o portador e a fechar mais espaços interiores, dando mais iniciativa ao adversário. Isso fez com que o adversário no momento em que perdia a bola conseguisse estar mais compacto e por isso ser mais forte na pressão imediata o centro de jogo. Nessa fase tivemos dificuldades em ter bola e conseguíamos sair com algum perigo apenas em contra-ataque e ataque rápido. A bola começou a rondar mais vezes a nossa área e a pressão do adversário ia-se acentuando. A partir dos 15' tivemos vários cantos contra perigosos e os nossos pontapés de baliza diretos estavam a ficar muito curtos e perdemos invariavelmente a primeira bola nestes momentos. Aos 25' o Benfica empatou num lance em que mais uma vez o Lami é batido na contenção e o Rafa está um passo à frente no posicionamento mais correto para aquele contexto de resposta a cruzamento.

Até ao final do jogo a toada do mesmo manteve-se, sendo que o adversário teve mais bola mas menos volume de jogo ofensivo no último terço e já nos minutos finais temos uma oportunidade flagrante por parte do Daniel Rodrigues num remate à entrada da área de passa a poucos centímetros do poste.

| FICHA MICROCICLO   |     |                                                                                                             |                 |                                            |            |       |                                  |       |   |
|--------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------|------------|-------|----------------------------------|-------|---|
| Época: 2018/2019   |     |                                                                                                             | Equipa: Sub17 – |                                            | MIC. Nº 38 |       | Período: 08/04/2019 a 14/04/2019 |       |   |
| DIA                | UT  | MANHA                                                                                                       | VOLUME          | OBSERV                                     | UT         | TARDE | VO                               | OBSER | V |
| 2ª FEIRA<br>8/abr  |     |                                                                                                             |                 |                                            |            |       |                                  |       |   |
| 3ª FEIRA<br>09/abr | 138 | Sessão de Psicologia;<br>Princípios de jogo;<br>Organização Ofensiva: fase de construção; jogo entrelinhas; | 90              | 10H<br>Campo 6                             |            |       |                                  |       |   |
| 4ª FEIRA<br>10/abr | 139 | Princípios Ofensivos;<br>Organização Ofensiva: jogo entrelinhas; Jogo 11x11                                 | 90              | 10H<br>Campo 5                             |            |       |                                  |       |   |
| 5ª FEIRA<br>11/abr | 140 | Organização Defensiva: 1º momento de pressão;<br>Organização Ofensiva: fase de construção e criação no CC;  | 90              | 10H<br>Campo 5                             |            |       |                                  |       |   |
| 6ª FEIRA<br>12/abr | 141 | Vídeo - Análise sobre o Vitória S.C; Jogo com esquemas táticos;                                             | 90              | 10H<br>Campo 8                             |            |       |                                  |       |   |
| SÁBADO<br>13/abr   |     | 3ª Fase; 3ª Jornada; Vitória S.C vs Sporting CP                                                             | 80              | 11h<br>Complexo Desportivo Pimenta Machado |            |       |                                  |       |   |
| DOMINGO<br>14/abr  |     |                                                                                                             |                 |                                            |            |       |                                  |       |   |

### Análise de Microciclo 38:

Esta semana investimos muito tempo de treino naquilo que é o nosso processo, no sentido de melhorarmos a nossa construção e criação pelo corredor central, visto que as dinâmicas desenvolvidas nas circulações exteriores têm apresentado maior eficácia em jogo e estão por isso mais consolidadas. Nas últimas duas UT da semana apresentámos dois conteúdos estratégicos: Pressão no pontapé de baliza e construção adversária e esquemas táticos ofensivos e defensivos. A semana de trabalho foi muito positiva e sentimos que os jogadores estavam mais confiantes e entusiasmados, face ao bom jogo que realizaram contra o Benfica. Procurámos criar um ambiente positivo, tentando aliviar um pouco a pressão do próximo jogo (para podermos lutar pelo título tínhamos de ganhar obrigatoriamente os dois jogos seguintes, antes da paragem para a seleção). Tive a preocupação de ser muito assertivo em todos os momentos de instrução e feedback para passar confiança na estratégia a na vitória.

### **Análise de Jogo:** Vitória SC – SCP (0-2)

Jogo num terreno tradicionalmente difícil quer pelas dimensões do campo (o mais pequeno da 3ª fase) quer pela envolvimento normal promovida pelos adeptos do clube. Numa primeira parte mais equilibrada devido à grande agressividade dos adversários em todos os duelos, tivemos alguma dificuldade em ligar o jogo por dentro, principalmente por falta de mobilidade dos médios interiores e por algumas más decisões na nossa etapa de construção. Conseguimos realizar as circulações exteriores com alguma facilidade, mas os movimentos de rotura dos médios estavam a ser pouco frequentes e o extremo que recebia a bola ficava algo desacompanhado e teve de optar muitas vezes por lances individuais. O Batalha esteve condicionado toda a primeira parte e isso prejudicou as habituais dinâmicas da equipa, quer na construção, quer na etapa de criação entre linhas e no corredor direito. Continuámos a apresentar um problema recorrente, de não entrada do extremo do lado contrário numa zona fechada de 2º poste. No processo defensivo estivemos globalmente competentes, compactos e bem posicionados. Cometemos 2 erros individuais de contenção do nosso corredor lateral direito a partir do Lami que deixou o extremo do seu lado rodar duas vezes com bola em sinal de pressão e o Edu não identificou corretamente a trajetória da bola num cruzamento longo do adversário. Estivemos bem quer a controlar profundidade, quer na pressão à construção do adversário, sendo que o nosso golo na 1ª parte surge exatamente de uma bola recuperada pelo Tiago Tomás na zona central do meio campo ofensivo. Realçar só que nesse aspeto da pressão tivemos algumas dificuldades quando o 6 adversário montava a construção a 3 entre centrais e o 8 se colocava numa segunda linha. Em duas situações a bola entrou nesse espaço por incumprimento posicional na relação Tiago Tomás- Batalha- Tiago Ferreira. Na 2ª parte existiu um domínio muito mais acentuado da nossa parte. Melhorámos o aspeto da pressão, começamos a ligar mais bolas por dentro, variando jogo interior com jogo exterior. O Dani entrou bem e acrescentou mobilidade ao meio campo. Conseguimos criar muitas vezes superioridade 2x1 no corredor lateral esquerdo, promovendo excelentes envolvimentos entre extremo e lateral (Bruno Tavares/Joelson com o Nuno Mendes). Dado o volume de jogo ofensivo e quantidade de oportunidades criadas na 2ª parte, o resultado de 2-0 acabou por ser curto. Principalmente nos últimos 10/15 minutos, devíamos ter sido mais eficazes, sendo que nesta fase do campeonato não podemos desperdiçar tantas oportunidades claras de golo.

| FICHA MICROCICLO   |     |                                                                                                               |        |                                                    |    |                                  |    |       |   |
|--------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------|----|----------------------------------|----|-------|---|
| Época: 2018/2019   |     | Equipa: Sub17 –                                                                                               |        | MIC. Nº 39                                         |    | Período: 15/04/2019 a 21/04/2019 |    |       |   |
| DIA                | UT  | MANHA                                                                                                         | VOLUME | OBSERV                                             | UT | TARDE                            | VO | OBSER | V |
| 2ª FEIRA<br>15/abr |     |                                                                                                               |        |                                                    |    |                                  |    |       |   |
| 3ª FEIRA<br>16/abr | 142 | Core; Organização Ofensiva: jogo entrelinhas; Finalização; Jogo 9x9;                                          | 90     | 10H<br>Campo 8                                     |    |                                  |    |       |   |
| 4ª FEIRA<br>17/abr | 143 | Organização Ofensiva: fase de criação - ligação entrelinhas dos Médios e situações de 2x1 no CI               | 90     | 10H<br>Campo 8                                     |    |                                  |    |       |   |
| 5ª FEIRA<br>18/abr | 144 | Organização Defensiva: 1º momento de pressão;<br>Organização Ofensiva: fase de construção com ligação nos CI; | 90     | 10H<br>Campo 8                                     |    |                                  |    |       |   |
| 6ª FEIRA<br>19/abr | 145 | Video - Análise sobre o F.C. Porto; Jogo com esquemas táticos;                                                | 90     | 10H<br>Campo 8                                     |    |                                  |    |       |   |
| SÁBADO<br>20/abr   |     | 3ª Fase; 4ª Jornada; Sporting CP vs FC Porto                                                                  | 80     | 11h<br>Estádio Aurélio Pereira - Academia Sporting |    |                                  |    |       |   |
| DOMINGO<br>21/abr  |     |                                                                                                               |        |                                                    |    |                                  |    |       |   |

### Análise de Microciclo 39:

Face às características do adversário, esta semana teve uma maior componente estratégica do que a semana anterior. Treinámos uma construção a 3 para bater a pressão do adversário, utilizámos jogos condicionados para potenciar a nossa circulação exterior com o envolvimento dos nossos laterais na criação de superioridade 2x1, bem como uma transição defensiva forte na zona de perda da bola. Ainda num plano estratégico promovemos entrada nas zonas de finalização a partir de cruzamentos, pressão face à construção e pontapé de baliza do adversário e esquemas táticos. Foi uma semana muito rica em termos de conteúdo e muito produtiva ao nível do trabalho desenvolvido pelos jogadores. Sentimos a sua confiança e foco para ganhar e cumprir aquilo que havia sido delineado.

### Análise de Jogo: SCP – FCP (2-0)

Jogo globalmente muito bem conseguido por parte da nossa equipa. Fomos consistentes, completos e competentes nos diferentes momentos de jogo. Numa primeira parte em que tivemos o domínio da bola e do jogo, contra um adversário que se apresentou em bloco médio baixo e que nos deu a iniciativa na etapa de construção. O adversário promovia uma grande concentração defensiva no corredor central e por isso depois de atrairmos jogo por dentro, havia sempre espaço para jogar fora, sendo que nesse momento as

coberturas defensivas aos defesas laterais estavam sempre muito distantes. A circulação exterior resultou durante todo o jogo e foi a partir dela que conseguimos marcar os dois golos: Bola a entrar no extremo, passe para o médio interior a realizar desmarcação de rotura entre central e lateral e este a cruzar rasteiro para entrada do PL ao 1º poste. A nossa 1ª fase de pressão foi muito boa durante todo o jogo e conseguimos recuperar várias bolas no meio campo ofensivo (destacar apenas uma falha posicional na 1ª parte, em que os dois médios foram atraídos em marcação individual e a bola entrou longa nas costas dos médios). Como a equipa atacou de forma curta e próxima, no momento em que perdíamos bola estávamos compactos e a reação à perda foi muito boa. Globalmente estivemos muito bem ao nível do controlo de profundidade (sendo um aspeto fundamental deste jogo, visto que a exploração das costas da nossa defesa em ataque rápido e contra-ataque era um dos pontos mais fortes do adversário). Na primeira parte não fomos tão competentes nos seguintes aspetos: progredir e fixar um pouco mais na fase de construção, por parte dos nossos centrais e 6; algumas más decisões no último terço, principalmente ao nível do passe e com a o decorrer da 1ª parte fomos baixando um pouco a velocidade de circulação da bola. Apesar de termos o domínio completo da bola e do adversário não ter criado uma única oportunidade clara de golo, tivemos apenas 3 situações de finalização, tendo que melhorar a objetividade no 2º tempo. Nos segundos 40' aumentámos a intensidade do nosso jogo (velocidade e agressividade com e sem bola) e aproveitando os espaços que o adversário nos estava a conceder (principalmente nos corredores laterais) fomos colecionando oportunidades flagrantes de golo desperdiçadas por falta de eficácia (3 bolas nos postes antes de fazermos o 2-0). A única oportunidade de golo do adversário durante todo o jogo foi um erro individual de Joelson que faz um atraso para o GR e isola o adversário (excelente defesa do Diogo Almeida). Para além da qualidade do nosso jogo (individual e coletiva), importa destacar a excelente atitude competitiva da equipa que proporcionou uma grande consistência em toda a partida.

| FICHA MICROCICLO   |     |                        |                                |  |                |     |                                                                                      |         |                  |
|--------------------|-----|------------------------|--------------------------------|--|----------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|
| Época: 2018/2019   |     |                        | Equipa: <u>sub17 - juvenis</u> |  | MIC. Nº 40     |     | Período: 22/04/2019 a 28/04/2019                                                     |         |                  |
| DIA                | UT  | MANHA                  | VOLUME                         |  | OBSERV         | UT  | TARDE                                                                                | VO<br>L | OBSER<br>V       |
| 2ª FEIRA<br>22/abr |     |                        |                                |  |                |     |                                                                                      |         |                  |
| 3ª FEIRA<br>23/abr |     |                        |                                |  |                | 146 | Ginásio Não residentes;<br>Finalização; Torneio; Jogo 6x6;                           | 90      | 18H15<br>Campo 7 |
| 4ª FEIRA<br>24/abr |     |                        |                                |  |                | 147 | Força reativa; Jogo 10x10;                                                           | 90      | 18H15<br>Campo 8 |
| 5ª FEIRA<br>25/abr | 148 | Jogo frente aos sub16; | 90                             |  | 10H<br>Campo 8 |     |                                                                                      |         |                  |
| 6ª FEIRA<br>26/abr |     |                        |                                |  |                | 149 | Core; Speed Coordination;<br>Organização Ofensiva: jogo<br>entrelinhas; Jogo 8x8+JK; | 90      | 18H15<br>Campo 5 |
| SÁBADO<br>27/abr   |     |                        |                                |  |                |     |                                                                                      |         |                  |
| DOMINGO<br>28/abr  |     |                        |                                |  |                |     |                                                                                      |         |                  |

### Análise do Microciclo 40:

Este microciclo extraordinário foi o primeiro de 4 Microciclos deste género, na sequência da paragem no campeonato para se realizar o Campeonato da Europa sub17. Assim sendo, nesta semana não treinámos com os atletas internacionais sub17 e tivemos alguns jogadores à experiência a treinar connosco. Nas três primeiras UT realizámos jogos reduzidos e formais, com o intuito de avaliar os jogadores à experiência e ao mesmo tempo dar alguma liberdade e volume competitivo aos restantes elementos do plantel. Para não perdermos o foco no desenvolvimento dos processos do nosso jogo, escolhemos a 6ª feira para treinar o jogo interior a partir da etapa de construção e criação, num treino mais interventivo por parte da equipa técnica. Contudo, as condições climatéricas dificultaram muito a concretização dos objetivos da sessão, visto que esteve uma chuva torrencial à hora do treino e por isso as paragens para instrução e feedback corretivo tiveram de ser muito mais curtas e a própria circulação da bola no relvado esteve dificultada. Decidimos por isso voltar a abordar este tema na semana seguinte.

| FICHA MICROCICLO   |     |                                                                                                                                       |        |            |                  |                                                                                                         |    |        |                  |
|--------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|------------------|
| Época: 2018/2019   |     | Equipa: Sub17 – Juvenis A                                                                                                             |        | MIC. Nº 41 |                  | Período: 29/04/2019 a 05/05/2019                                                                        |    |        |                  |
| DIA                | UT  | MANHA                                                                                                                                 | VOLUME | OBSERV     | UT               | TARDE                                                                                                   | VO | OBSERV | V                |
| 2ª FEIRA<br>29/abr |     |                                                                                                                                       |        |            |                  |                                                                                                         |    |        |                  |
| 3ª FEIRA<br>30/abr |     |                                                                                                                                       |        |            | 150              | Ginásio Não residentes;<br>Finalização; Jogo 7x7                                                        | 90 |        | 18H15<br>Campo 5 |
| 4ª FEIRA<br>01/mai | 151 | Core; Organização Defensiva:<br>ocupação das zonas; controlo<br>de profundidade e<br>recuperação defensiva; 1º<br>momento de pressão; | 90     |            | 10H30<br>Campo 8 |                                                                                                         |    |        |                  |
| 5ª FEIRA<br>02/mai |     |                                                                                                                                       |        |            | 152              | Princípios Defensivos; Organização<br>Ofensiva: jogo entrelinhas no CC;<br>Jogo 7x7; Sprints repetidos; | 90 |        | 18H15<br>Campo 5 |
| 6ª FEIRA<br>03/mai |     |                                                                                                                                       |        |            | 153              | Speed Coordination; Finalização;<br>Jogo dos apoios;                                                    | 90 |        | 18H15<br>Campo 5 |
| SÁBADO<br>04/mai   |     |                                                                                                                                       |        |            |                  |                                                                                                         |    |        |                  |
| DOMINGO<br>05/mai  |     |                                                                                                                                       |        |            |                  |                                                                                                         |    |        |                  |

### Análise do Microciclo 41:

Este foi o segundo microciclo extraordinário neste período de paragem competitiva. Nesta semana treinámos apenas com 14 jogadores e serviu para fazermos uma revisão de conteúdos ao nível do nosso modelo de jogo, fundamentalmente ao nível da organização ofensiva e defensiva. Tivemos como objetivos fundamentais do microciclo: controlo de profundidade, recuperação defensiva, pressão face à construção do adversário e etapa de construção e criação pelo corredor central. Juntando a isto princípios de jogo e finalização. Ao longo da semana liderei os exercícios relacionados com organização defensiva. O facto de o grupo ser mais reduzido em número ajudou na operacionalização dos exercícios e facilitou os momentos de instrução (coletivos e individuais). O foco e índice de trabalho do grupo foi muito bom ao longo de toda a semana e por isso os exercícios tiveram bons níveis de sucesso, o que promoveu inúmeros reforços positivos por parte dos treinadores. Penso que foi muito importante o bom ambiente criado nestas semanas para que elas fossem aproveitadas para elevar o valor individual e coletivo dos jogadores que não fizeram parte das escolhas das respetivas seleções nacionais.

|                    |                  |       | FICHA MICROCICLO                 |  |            |                                  |                                                                                                                         |         |                  |
|--------------------|------------------|-------|----------------------------------|--|------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|
|                    | Época: 2018/2019 |       | Equipa: <u>Sub17 – Juvenis A</u> |  | MIC. Nº 42 | Período: 06/05/2019 a 12/05/2019 |                                                                                                                         |         |                  |
| DIA                | UT               | MANHA | VOLUME                           |  | OBSERV     | UT                               | TARDE                                                                                                                   | VO<br>J | OBSERV<br>V      |
| 2ª FEIRA<br>6/mai  |                  |       |                                  |  |            |                                  |                                                                                                                         |         |                  |
| 3ª FEIRA<br>07/mai |                  |       |                                  |  |            | 154                              | Ginásio Não residentes;<br>Finalização; Jogo 5x5+JK;                                                                    | 90      | 18H15<br>Campo 7 |
| 4ª FEIRA<br>08/mai |                  |       |                                  |  |            | 155                              | Jogo frente aos sub16;                                                                                                  | 90      | 18H15<br>Campo 5 |
| 5ª FEIRA<br>09/mai |                  |       |                                  |  |            | 156                              | Speed Coordination; Organização<br>defensiva: controlo da<br>profundidade; Transição Defesa-<br>Ataque: Jogo dos anjos; | 90      | 18H15<br>Campo 5 |
| 6ª FEIRA<br>10/mai |                  |       |                                  |  |            | 157                              | Core; Organização Ofensiva: jogo<br>entrelinhas no CC; Jogo 4x4;                                                        | 90      | 18H15<br>Campo 5 |
| SÁBADO<br>11/mai   |                  |       |                                  |  |            |                                  |                                                                                                                         |         |                  |
| DOMINGO<br>12/mai  |                  |       |                                  |  |            |                                  |                                                                                                                         |         |                  |

### Análise de Microciclo 42:

Nesta semana quisemos dar continuidade ao trabalho desenvolvido na semana seguinte e para optámos pelo seguinte: na 3ª feira treinámos aspetos mais técnicos e jogo reduzido e na 4ª realizámos jogo contra os sub16. Este jogo foi importante por dois sentidos: por um lado, conseguimos dar volume de jogo a jogadores menos utilizados e por outro, conseguimos avaliar e analisar os resultados em jogo dos conteúdos desenvolvidos nos dois microciclos extraordinários. Aproveitando o facto de termos o campo inteiro e pelos comportamentos não estarem perfeitos no jogo, na 5ª feira trabalhámos novamente transição defensiva, controlo de profundidade e recuperação defensiva. Na 6ª os conteúdos foram mais voltados para organização ofensiva, surgindo de novo a dinâmica de jogo interior em etapa de criação. Liderei os exercícios de 5ª feira relacionados com transição e organização defensiva. Globalmente foram bem conseguidos, apesar de ainda existir alguma dificuldade mais individual do que coletiva face ao estímulo de bola “coberta” e “descoberta”. Esta foi mais uma semana muito positiva de trabalho com bons níveis de foco e compromisso face ao treino.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                  |        |            |     |                                                                                                                                                                 |         |                  |  |
|--------------------|----|----------------------------------|--------|------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|--|
| Época: 2018/2019   |    | Equipa: <u>Sub17 – Juvenis A</u> |        | MIC. Nº 43 |     | Período: 13/05/2019 a 19/05/2019                                                                                                                                |         |                  |  |
| DIA                | UT | MANHA                            | VOLUME | OBSERV     | UT  | TARDE                                                                                                                                                           | VO<br>I | OBSERV<br>V      |  |
| 2ª FEIRA<br>13/mai |    |                                  |        |            |     |                                                                                                                                                                 |         |                  |  |
| 3ª FEIRA<br>14/mai |    |                                  |        |            | 158 | Ginásio; Jogo 6x6;                                                                                                                                              | 90      | 18H15<br>Campo 7 |  |
| 4ª FEIRA<br>15/mai |    |                                  |        |            | 159 | Organização Ofensiva: fase de criação - movimentos de apoio e rutura no CC; Manutenção da Posse de Bola: jogo interior;                                         | 90      | 18H15<br>Campo 5 |  |
| 5ª FEIRA<br>16/mai |    |                                  |        |            | 160 | Organização Defensiva: controlo da profundidade; Transição Defesa-Ataque; Organização Ofensiva: fase de criação - movimentos de apoio e rutura no CC; Jogo 9x9; | 90      | 18H15<br>Campo 5 |  |
| 6ª FEIRA<br>17/mai |    |                                  |        |            | 161 | Velocidade de reação; Organização Ofensiva: fase de criação; TAD; Jogo 7x7+JK;                                                                                  | 90      | 18H15<br>Campo 5 |  |
| SÁBADO<br>18/mai   |    |                                  |        |            |     |                                                                                                                                                                 |         |                  |  |
| DOMINGO<br>19/mai  |    |                                  |        |            |     |                                                                                                                                                                 |         |                  |  |

### Análise do Microciclo 43:

Este foi o último microciclo extraordinário desta época desportiva e concretizou-se com 12 jogadores de campo. Seguimos a lógica do microciclo anterior, quer no que respeita à lógica de evolução semanal (situação de jogo reduzido na 3ª feira e evolução de conteúdos intra e intersectoriais nos restantes dias da semana). Os objetivos foram idênticos à semana anterior, (transição defensiva, controlo de profundidade e dinâmica do corredor central em etapa de construção e criação) sendo que se aumentou a dificuldade dos exercícios. A escolha dos conteúdos baseou-se no facto de ainda não estarmos no patamar que queremos ao nível desses comportamentos, conjugando com o facto de termos campo inteiro e possibilitar-nos trabalhar controlo de profundidade e pela posição e necessidades dos 12 jogadores que treinaram. Liderei exercícios na 4ª e 5ª feira sendo que me preocupei em fazer mais correções de pormenor a par do apelo à intensidade e competitividade. Isto porque os exercícios apresentados tinham muitas semelhanças face à semana anterior. Os internacionais sub17 regressaram no final da semana mas optámos por lhes dar folga e treino de recuperação, para que na semana seguinte estejam completamente disponíveis física e psicologicamente para treinar e jogar.

| FICHA MICROCICLO   |    |                                                      |        |                               |     |                                                                                                                                       |         |                  |  |
|--------------------|----|------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|--|
| Época: 2018/2019   |    | Equipa: <u>Sub17 – Juvenis A</u>                     |        | MIC. Nº 44                    |     | Período: 20/05/2019 a 26/05/2019                                                                                                      |         |                  |  |
| DIA                | UT | MANHA                                                | VOLUME | OBSERV                        | UT  | TARDE                                                                                                                                 | VO<br>I | OBSER<br>V       |  |
| 2ª FEIRA<br>20/mai |    |                                                      |        |                               |     |                                                                                                                                       |         |                  |  |
| 3ª FEIRA<br>21/mai |    |                                                      |        |                               | 162 | Manutenção da Posse de Bola: jogo interior; Organização ofensiva: fase de criação - zona B; Jogo com fase de construção condicionada; | 90      | 18H15<br>Campo 5 |  |
| 4ª FEIRA<br>22/mai |    |                                                      |        |                               | 163 | Vídeo Análise sobre o C.F. Belenenses; Organização Defensiva: 1º momento de pressão CC e CL;                                          | 90      | 18H15<br>Campo 5 |  |
| 5ª FEIRA<br>23/mai |    |                                                      |        |                               | 164 | Organização Ofensiva: fase de construção; Organização Geral: dinâmica entrelinhas dos médios e 1º momento de pressão;                 | 90      | 18H15<br>Campo 5 |  |
| 6ª FEIRA<br>24/mai |    |                                                      |        |                               | 165 | Velocidade de Reação; Jogo 10x10 com 1º momento de pressão; cantos; livres; pontapés de baliza (ofensivos e defensivos);              | 90      | 18H15<br>Campo 5 |  |
| SÁBADO<br>25/mai   |    |                                                      |        |                               |     |                                                                                                                                       |         |                  |  |
| DOMINGO<br>26/mai  |    | 3ª Fase; 5ª Jornada; C.F. Belenenses vs Sporting C.P | 80     | 11H15<br>Campo Major da Silva |     |                                                                                                                                       |         |                  |  |

### Análise do Microciclo 44:

Este microciclo competitivo coincidiu com a semana em que o campeonato nacional retomou (5ª jornada), assim como integraram o treino novamente os internacionais sub17. Nesta semana tivemos preocupações estratégicas acrescidas face ao contexto: 1- oito jogadores foram reintegrados após uma ausência do clube de cerca de um mês, com tudo o que isso acarreta ao nível dos das aprendizagens, modelo de jogo, foco, peso, entre outros aspetos; 2- A seleção nacional foi afastada nos quartos e não garantiu o apuramento para o Mundial sub20, sendo que alguns dos nossos jogadores ainda vinham algo afetados com esse evento; 3- Tínhamos um adversário extremamente difícil na sua própria casa, num campo de relva sintética degradada e 4- Pouco tempo para resolvermos todas essas questões e treinar de forma estratégica para esse adversário.

Face a todos estes aspetos planeámos a semana do seguinte modo: 1- Conversas individuais e grupais para corrigir e focar os jogadores face aos seus objetivos e compromissos no clube; 2- Apresentámos o vídeo de análise do adversário logo no início da semana ( antes do treino de 4ª feira) para que os jogadores trabalhassem já com as referências estratégicas; 3- Escolhemos treinar 4ª, 5ª e 6ª numa relação numérica e espacial grande (jogos condicionados 11x11 na maioria das situações), tendo em conta que tínhamos pouco tempo para efetuarmos uma revisão de conteúdos para os jogadores que não estiveram presentes, assim como o desenvolvimento do trabalho estratégico; 5-

Criámos algumas alterações/adaptações estratégicas que fizeram parte dos grandes objetivos da semana de trabalho: 1- Pressão face ao pontapé de baliza do adversário e à sua etapa de criação; 2- Construção a “3” pelo corredor esquerdo para contrariar a pressão do adversário e 3- esquemas táticos ofensivos e defensivos.

Liderei exercícios em todas as UT da semana, sendo que as minhas principais preocupações foram: 1- exigência e assertividade na instrução e condução dos exercícios, para passar confiança face à estratégia escolhida e para focar os jogadores para o momento competitivo; 2- Escolhi utilizar muitos feedbacks interrogativos com dois objetivos: revisão de conteúdos e para perceberem os motivos das escolhas a fim de se comprometerem de uma forma mais sólida com o trabalho e estratégia. 3- Procurei passar confiança aos jogadores a partir de reforço positivo das ações bem concretizadas e entusiasmo na condução dos exercícios.

#### **Análise de Jogo:** CF “Os Belenenses” – SCP (2-4)

Este jogo decorreu num terreno tradicionalmente muito difícil para todas as equipas, no único campo de relva sintética da 3ª fase (muito degradada) e após uma paragem competitiva no campeonato de mais de um mês. Entrámos bem no jogo, a construção a 3 estava a ajudar a contrariar a pressão a dois do adversário e a bola estava a transitar de forma apoiada para o setor intermédio (mais por fora do que por dentro). O Nico estava a sentir algumas dificuldades a encontrar espaço para receber por dentro, o adversário estava a defender bem os corredores laterais e por isso estávamos constantemente a variar centro de jogo a partir de coberturas mais atrasadas, ou seja, nos primeiros 15’ tivemos mais bola, estivemos bem na etapa de construção mas na etapa de criação fomos pouco objetivos e criteriosos, sendo que não estávamos a encontrar os espaços de entrada para as zonas de finalização. Nesta fase o adversário não tinha criado qualquer perigo até efetuarmos uma falta totalmente desnecessária no corredor lateral (por estarmos em superioridade 2x1). A partir desse ET o adversário chegou ao golo da vantagem num cabeceamento sem oposição ao 2º poste, sendo que a nossa linha não foi competente no controlo da trajetória e agressividade na disputa. A partir desse lance a nossa equipa ficou algo intranquila e o adversário cresceu no jogo. Começamos a perder os duelos divididos, a deixar o adversário sair em transição, a bola entrou algumas vezes nas costas dos nossos médios ala, demonstrámos pouca agressividade e as distâncias de contenção no último terço estavam a ser muito longas. No início do encontro a nossa pressão estratégica estava

a surtir o efeito desejado e por isso ganhávamos rapidamente a bola a partir da construção do adversário. Com o passar do tempo o adversário adaptou-se e começou a colocar mais bolas longas a partir do GR e centrais para movimentos de rotura dos avançados de dentro para fora. Apesar das dificuldades sentidas a partir de meio da 1ª parte, num lance de grande execução individual, o Joelson forçou a entrada na área a partir do 1x1 e foi carregado em falta dentro da área. Chegámos assim empatados ao intervalo (golo do Batalha de grande penalidade). Na 2ª parte a entrada do TT (condicionado por lesão) foi fundamental e mexeu muito com o jogo. Começámos a ter solução de apoio frontal para ligar dentro depois da construção e devido ao desgaste dos médios ala adversários, começamos a conseguir criar muitas situações de 2x1 nos corredores laterais, principalmente no lado esquerdo. Nesta 2ª parte o TT, Joelson e Tiago Ferreira estiveram num patamar de qualidade muito elevado e melhoraram muito a nossa etapa de criação. As situações de 1x1 e 2x1 nos corredores laterais intensificaram-se e num desses lances o Joelson saiu no drible para dentro e rematou muito forte fora da área e TT na recarga fez um 2-1. Uns minutos depois houve um ataque rápido originado por um momento de transição ofensiva, a bola foi conduzida pelo nosso corredor esquerdo com o Nuno a envolver-se em 2x1 com o Joelson e fruto desta combinação surge o cruzamento para o golo do TT. Nesta fase podíamos ter fechado o jogo porque tivemos boas ocasiões para fazer o 4-1. A 10 minutos do fim do encontro numa jogada muito confusa dentro da nossa área, foi assinalada grande penalidade, convertida em golo (2-3). Os últimos minutos foram de sacrifício, solidariedade e entreajuda, chegando ao final com a vitória e marcando golo num contra-ataque já nos descontos (2-4 final).

| FICHA MICROCICLO   |    |                                                       |        |                                                                |     |                                                                                                |        |        |                  |
|--------------------|----|-------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------------|
| Época: 2018/2019   |    | Equipa: Sub17 –                                       |        | MIC. Nº 45                                                     |     | Período: 27/05/2019 a 02/06/2019                                                               |        |        |                  |
| DIA                | UT | MANHA                                                 | VOLUME | OBSERV                                                         | UT  | TARDE                                                                                          | VOLUME | OBSERV | UT               |
| 2ª FEIRA<br>27/mai |    |                                                       |        |                                                                |     |                                                                                                |        |        |                  |
| 3ª FEIRA<br>28/mai |    |                                                       |        |                                                                | 166 | Sessão de coaching; Jogo 10x10                                                                 | 90     |        | 18H15<br>Campo 5 |
| 4ª FEIRA<br>29/mai |    |                                                       |        |                                                                | 167 | Princípios de Jogo defensivos com TDA; Organização Ofensiva: criação pelo CL e CC; Jogo 10x10; | 90     |        | 18H15<br>Campo 5 |
| 5ª FEIRA<br>30/mai |    |                                                       |        |                                                                | 168 | Jogo 11x11 - organização geral: organização ofensiva e defensiva para jogo frente ao Braga     | 90     |        | 18H15<br>Campo 1 |
| 6ª FEIRA<br>31/mai |    |                                                       |        |                                                                | 169 | Velocidade de Reação; Jogo 10x10 com cantose livres;                                           | 90     |        | 18H15<br>Campo 1 |
| SÁBADO<br>01/jun   |    |                                                       |        |                                                                |     |                                                                                                |        |        |                  |
| DOMINGO<br>02/jun  |    | 3ª Fase; 6ª Jornada;<br>Sporting C.P vs S.C.<br>Braga | 80     | 11h<br>Estádio<br>Aurélio<br>Pereira -<br>Academia<br>Sporting |     |                                                                                                |        |        |                  |

### Análise de Microciclo 45:

Nesta semana organizámos as sessões de treino de forma um pouco diferente das semanas anteriores da 3ª fase. Preocupámo-nos menos com as questões estratégicas e focámo-nos mais nos nossos processos. Parte desta opção adveio do facto de não existirem grandes alterações que quiséssemos fazer face à forma de jogar do adversário, sendo que ao mesmo tempo pretendeu-se retirar um pouco o foco no Braga e na estratégia e olharmos mais para nós próprios (tentando evitar alguma saturação dos atletas). Mesmo ao nível estrutural o microciclo sofreu algumas alterações: Na 3ª feira parte do treino decorreu na sala de formação, com a psicóloga que nos está a ajudar e que acompanha a equipa, sendo o tema fundamental a superação e resiliência. Na 4ª feira trabalhámos a nível inter e intrassectorial a etapa de criação e transição; 5ª o treino foi mais macro em jogo quase formal com conteúdos ofensivos e defensivos a serem o foco de intervenção e 6ª feira o treino foi estratégico ao nível das bolas paradas a partir de situação de jogo condicionado. Penso que nem sempre foi fácil no treino de 5ª feira conseguir corrigir alguns erros dentro do próprio jogo, visto que a ideia era não interromper o jogo, conduzido pelo treinador principal. Assim sendo, tentei colmatar esse aspeto com correções individuais no final do treino ao nível de comportamentos em organização defensiva. Penso que dadas as características do adversário da semana anterior (que nos levou a alterar a forma de pressionar) assim como algumas lacunas analisadas no jogo anterior ao nível dos

posicionamentos dos médios ala em organização e transição, deveríamos ter trabalhado esse momento do jogo em alguma das UT.

### **Análise do Jogo:** SCP – SCBraga (2-2)

Num jogo de grande importância classificativa no campeonato, realizámos duas partes totalmente distintas e infelizmente isso teve reflexos no resultado final. Nos primeiros 40' estivemos globalmente muito bem no jogo. Com bola conseguimos ter sempre superioridade a partir da etapa de construção e a bola circulou com critério pelas diferentes etapas e setores. Assumimos o domínio do jogo e da bola e conseguimos promover desequilíbrios no corredor central aproveitando as costas dos médios do adversário (entrelinhas) para recebermos enquadrados com bola descoberta e em seguida promovermos passes e desmarcações de rotura, sendo exemplo disto o golo que marcamos logo aos 5' (passe do Batalha e desmarcação e finalização do TT). Nos corredores laterais tivemos excelentes circulações por fora, principalmente pelo corredor esquerdo com combinações entre Joelson, Tiago Ferreira e Nuno Mendes. O 2º golo nasce de uma excelente jogada de envolvimento coletivo, com variação do centro de jogo dentro da estrutura do adversário, que termina num lance de grande genialidade do Bruno Tavares através de um grande remate fora da área. No plano defensivo tivemos muito bem ao nível da reação à perda no último terço, sendo que parte deste sucesso se deveu ao facto de estarmos a construir as jogadas de ataque de forma muito apoiada e por isso no momento em que perdíamos a bola a equipa estava toda muito próxima, sendo mais fácil recuperar a posse. Ao nível da pressão face a pontapé de baliza e construção do adversário estivemos globalmente muito bem no primeiro momento, sendo que quando o adversário realizava um passe longo para o ponta de lança, estávamos a ter dificuldades em disputar a primeira bola, formando uma segunda linha de cobertura. Isto porque o PL adversário estava a realizar movimentos para os corredores laterais, deixando alguma dúvida na nossa linha no momento de decisão de quem disputava a bola. Nesse momento a linha média tinha de ser um pouco mais rápida a aproximar para disputar a 2ª bola. Existiram ainda pontuais falhas de posicionamento dos nossos médios e extremos (mas aspetos de pormenor) e que não tiveram grande influência no decorrer da primeira parte. Chegamos ao intervalo com o resultado de 2-0, sendo que tivemos 6 oportunidades claras de golo enquanto o adversário não conseguiu realizar um único remate à nossa baliza. Na 2ª parte o Braga entrou mais agressivo nas disputas das primeiras e segundas bolas, sempre que pôde construiu a 3 para criar dificuldades na nossa pressão a 2, colocou os

laterais muito profundos e largos e os médios ala e 10 entre linhas no corredor central. Começamos a perder capacidade de pressão sobre a linha defensiva com bola do adversário e eles começaram a fazer aquilo que até então não tinham conseguido: ligar o jogo entre os diferentes setores e nas diferentes etapas. Como o adversário estava a atacar com mais jogadores, no momento em que perdiam a bola, havia espaço para lançarmos contra-ataques e ataques rápidos. Contudo, perdemos inúmeras bolas nestes momentos, fundamentalmente por más decisões do portador de bola, falhando o passe. Nesses momentos existiram novos contra ataques por parte do adversário. O jogo começou a ficar partido e isso não favorecia a nossa equipa no jogo face ao resultado. Com o passar do tempo os erros de posicionamento e recuperação defensiva começaram a intensificar-se, quer a por intermédio dos laterais quer dos médios ala e o adversário foi aproximando-se com perigo da nossa baliza. Os dois golos do Braga surgem a partir de duas grandes penalidades (sendo que no 2º golo a falta é claramente cometida fora da grande área e por isso é um erro grosseiro do árbitro), apesar de serem dois lances em que cometemos erros com bola. Na primeira grande penalidade o Edu quer lançar uma transição em passe pelo corredor central com toda a equipa do Braga posicionada no nosso meio campo defensivo e no 2º golo, o João Daniel tenta receber a bola pressionado em vez de a disputar de cabeça e o adversário recuperou a bola e lançou o extremo na profundidade. Nos últimos 10 minutos tentámos reagir ao resultado adverso, apesar de por vezes decidirmos mais com o “coração” do que com a “razão”. Ainda tivemos 4 oportunidades até final, mas o resultado manteve-se inalterado.

| FICHA MICROCICLO   |    |                 |        |            |     |                                                                                                                              |        |        |                                      |
|--------------------|----|-----------------|--------|------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------------------|
| Época: 2018/2019   |    | Equipa: Sub17 – |        | MIC. Nº 46 |     | Período: 03/06/2019 a 09/06/2019                                                                                             |        |        |                                      |
| DIA                | UT | MANHA           | VOLUME | OBSERV     | UT  | TARDE                                                                                                                        | VOLUME | OBSERV | UT                                   |
| 2ª FEIRA<br>3/jun  |    |                 |        |            |     |                                                                                                                              |        |        |                                      |
| 3ª FEIRA<br>04/jun |    |                 |        |            | 170 | Jogo 8x8; Futevolei;                                                                                                         | 90     |        | 18H15<br>Campo 5                     |
| 4ª FEIRA<br>05/jun |    |                 |        |            | 171 | Jogo 11x11 - organização geral: organização ofensiva e defensiva para jogo frente ao Benfica                                 | 90     |        | 18H15<br>Campo 1                     |
| 5ª FEIRA<br>06/jun |    |                 |        |            | 172 | Organização Defensiva: 1º momento de pressão; Pressão no CL; Organização Ofensiva: fase de construção; fase de criação; jogo | 90     |        | 18H15<br>Campo 5                     |
| 6ª FEIRA<br>07/jun |    |                 |        |            | 173 | Video Análise sobre o Benfica; Jogo com esquemas táticos (pontapé de baliza; cantos; livres);                                | 60     |        | 18H15<br>Campo 1                     |
| SÁBADO<br>08/jun   |    |                 |        |            |     | 3ª Fase; 7ª Jornada; S.L. Benfica vs Sporting C.P                                                                            | 80     |        | 17H<br>Caixa Futebol Campus - Seixal |
| DOMINGO<br>09/jun  |    |                 |        |            |     |                                                                                                                              |        |        |                                      |

### Análise de Microciclo 46:

Este microciclo precedeu um jogo muito complicado de digerir do ponto de vista psicológico (quer por deixarmos escapar a vitória, quer por deixarmos de depender de nós para conquistarmos o campeonato). Do mesmo modo, nesta semana jogávamos contra o primeiro classificado, discutindo a última chance real de podermos conquistar os nossos objetivos, sendo que só a vitória interessava. A equipa estava bastante afetada pelo jogo anterior no início da semana e como tal procurámos desanuviar um pouco a tensão nos dois primeiros treinos da semana (tendo o treino de 3ª feira uma componente mais lúdica). Na 4ª feira fizemos um treino mais macro com jogo próximo ao formal, mas mais reduzido em termos de espaço e focamo-nos em dois aspetos de organização ofensiva e defensiva a desenvolver no mesmo. Sem muitas paragens e sem grandes preocupações com o adversário, sendo que o objetivo era retirar a pressão do jogo seguinte e “desanuviar” face ao resultado anterior. Os treinos de 5ª e 6ª feira tiveram uma componente mais estratégica com análise de vídeo e treino dos seguintes aspetos: pressão em pontapé de baliza; organização defensiva face à construção do adversário; posicionamentos em etapa de criação e esquemas táticos. Procurei ter uma postura de confiança na liderança dos exercícios e nos momentos informais. Apesar das diversas conversas individuais e grupais, sentimos que nem todos os elementos da equipa acreditavam que era possível conquistar os 3 pontos no seixal e o próprio campeonato.

### **Análise do Jogo:** SLB – SCP (2-0)

De uma forma geral foi um jogo globalmente pouco conseguido e desinspirado da nossa parte. Num primeiro tempo em que o adversário surpreendeu um pouco com a abordagem estratégica, uma vez que no processo ofensivo quis criar um quadrado no meio campo em etapa de construção e criação, abdicando de extremo esquerdo (sendo que desse lado a largura e profundidade eram asseguradas pelo lateral esquerdo). O objetivo foi o de contrariar a nossa pressão a 2, assim como a capacidade que os nossos dois médios têm de evitar o jogo interior adversário. Colocaram dois médios em apoio à frente da linha da defesa (geralmente Brito e Ronaldo), deixando dois médios a ocuparem espaço entre linhas mais adiantados (Nascimento e Paulo Bernardo). Esta tentativa de criarem superioridade numérica por dentro criou-nos algumas dificuldades e o Bruno Tavares deveria ter ajudado mais no corredor central em organização defensiva. Ainda ao nível da organização defensiva, nos primeiros 40' cometemos alguns erros: Na linha da frente (TT/Batalha), algumas falhas do elemento que não saia em contenção a cortar a linha de passe interior; Joelson muito distante do adversário que tinha de pressionar, dificuldades na recuperação e controlo da subida do lateral adversário e pouca agressividade nas disputas dos duelos e nas contenções. O adversário teve muita paciência e critério nas etapas de construção e criação e nós não tivemos o melhor controlo emocional face a isso e ao resultado, sendo provas disso as entradas que valeram cartões ao TT e Joelson. No plano ofensivo houve uma clara desinspiração coletiva que se manifestou num grande número de perdas de bola por maus passes, receções e decisões. Muito poucos duelos individuais tiveram êxito durante a primeira parte e isso estendeu-se para o resto do jogo. Destacar positivamente duas jogadas em que fomos rápidos a variar o centro de jogo em largura, criando superioridade nos corredores laterais, sendo que numa dessas jogadas existiu o envolvimento do Nuno Mendes que conquistou a linha de fundo e a jogada terminou com uma finalização do Batalha defendida pelo GR adversário e a outra deu uma falta sobre o Bruno Tavares, originado a nossa melhor oportunidade de golo em todo o jogo (livre direto e uma extraordinária defesa do Samuel). Sofremos o 1-0 por intermédio de um canto defensivo em que o Rego não estava totalmente bem posicionado para atacar a bola ao 2º poste e o segundo golo nasce de uma jogada individual no corredor lateral em que o extremo adversário consegue ter sucesso face a 3 jogadores nossos (contenção, cobertura e equilíbrio) e consegue arranjar espaço para cruzar para o PL finalizar. Este segundo golo afetou muito a nossa equipa do ponto de vista de confiança

e controlo emocional. Ainda quando o resultado estava em 1-0, existiu uma grande penalidade clara a nosso favor, não assinalada. Na 2ª parte conseguimos ter mais bola, o adversário deu-nos um pouco mais iniciativa e melhorámos um pouco a nossa etapa de construção (com exceção das duas bolas perdidas em zona muito perigosa). Contudo, este fator não contribuiu para que tivéssemos mais oportunidades ou volume de jogo nas etapas de criação e finalização. Antes pelo contrário, tivemos sempre muitas dificuldades para conseguir arranjar espaços de entrada no último terço e as ações técnicas de passe e receção prejudicaram muito o nosso jogo, aliadas a decisões precipitadas e falta de inspiração e confiança. O adversário aproveitou perdas de bola nossas, assim como maiores dificuldades de recuperação defensiva para criarem 3 lances de grande perigo junto à nossa baliza a partir de contra-ataques. Nesses momentos de transição tivemos claras dificuldades de recuperação defensiva dos médios e dos alas.

# Discussão

## 1-Periodização do Treino

Ao nível da Periodização do Treino nesta época desportiva deparamo-nos com uma situação atípica no clube e escalão em questão, que considero muito pouco benéfica para os nossos jovens atletas e que poderia porventura afetar de alguma forma o rendimento da equipa, sendo ela, o reduzido tempo do período de transição de um grupo alargado de jogadores sub17. Isto porque a época desportiva dos sub17 de 2017/2018 contou com a presença regular nas convocatórias de jogo da fase final de 9 jogadores sub16. Assim sendo, dado que o campeonato nacional de juvenis é o mais longo de todos os escalões de formação e existem apenas duas semanas que separam o final de uma época e o início da pré época, tivemos 9 jogadores que apenas descansaram 2 semanas de uma época para a seguinte. Deste modo, se acrescentarmos que o período transitório de juvenil para júnior é novamente de 2 semanas, verificamos que em dois anos seguidos vários jogadores não conseguem realizar nesse intervalo de tempo uma recuperação física e mental completa e não diminuem significativamente a sua forma desportiva, tendo em vista poderem aumentá-la no período preparatório. Não se cumprem nesta medida, fatores importantes do período transitório descritos na revisão de literatura, mencionados por Pinheiro, et al. (2018, p.15).

Penso que esta situação deve ser revista pela Federação Portuguesa de Futebol, uma vez que o campeonato é demasiado extenso e desgastante para as equipas que chegam à fase final, ainda por cima existindo Campeonato da Europa sub17. No plano técnico procurámos contornar essa situação folgando durante os fins de semana do período preparatório, com o intuito de prolongar esses momentos de férias para estes jovens adolescentes, sendo que esta estratégia só foi possível porque o nível de dificuldade da nossa série na 1ª fase é muito reduzida. Podíamos também ter diferenciado a chegada dos jogadores utilizados no campeonato nacional de juvenis no ano anterior, concedendo-lhes mais uma semana de descanso.

Ao nível do período preparatório poderíamos ter realizado uma adaptação ao esforço com menor oposição nos primeiros 3 treinos tendo em vista a diminuição do risco de lesões, como foi mencionado na revisão de literatura. Nessas 3 UT surgiram sempre jogos na etapa fundamental do treino (em 2 UT condicionados ao nível do espaço e na 2ª UT jogo

formal contra a equipa sénior de futebol feminino). Nesta fase inicial estivemos fundamentalmente em período de avaliação e observação, sendo que poderíamos ter procurado criar 3 sessões com exercícios de maior conteúdo técnico, promovendo muito contacto com a bola e pouco estorvo para os jogadores. De salientar que ainda assim, o jogo escolhido a realizar na primeira semana de trabalho já teve em conta o nível de exigência, intensidade e oposição mais baixo que pretendíamos proporcionar numa fase tão inicial.

Ainda no início do período preparatório existiu toda uma avaliação funcional aos atletas por parte do LOR, sendo que a maioria dos atletas já fazia parte do clube e como tal já tinha a sua ficha individual. A partir desta avaliação foi criado, reformulado ou mantido um plano individual para cada jovem jogador com trabalho de ginásio e de prevenção de lesões diferenciado face às características e lacunas de cada um. Penso que este aspeto importante tenha contribuído para o reduzido número de lesões não traumáticas no plantel durante uma época tão longa e desgastante.

Não existe uma exigência tão grande no nosso período preparatório ao nível do desenvolvimento acelerado dos diferentes parâmetros individuais e coletivos devido à baixa exigência da nossa primeira fase do campeonato. Assim sendo, neste período os jogos de treino ocorreram durante a semana (para folgarmos no fim de semana) e o desenvolvimento dos princípios relativos ao modelo foram sendo trabalhados e apresentados de uma forma pouco concentrada no tempo. As primeiras duas semanas tiveram uma componente importante de avaliação individual e grupal da equipa e por isso existiram mais situações de jogo condicionado apenas ao nível do espaço. Ainda nesse sentido, como o campeonato tem 3 fases, optou-se por deixar alguns aspetos do modelo de jogo em aberto, a fim de não estagnar o processo de evolução do mesmo ao longo da época desportiva.

Penso que esta estratégia apresentou resultados positivos e negativos. Do ponto de vista positivo penso que numa época tão longa é determinante que em fases mais adiantadas da mesma (segunda metade da 2ª fase e até mesmo na 3ª) ainda existam conteúdos novos a serem trabalhados, assim como a introdução ou modificação de alguns princípios do modelo de jogo. Esta estratégia teve implicações positivas a dois níveis: maior motivação em fases mais adiantadas da época com a introdução de novos conteúdos e maior incerteza por parte dos adversários em fases mais adiantadas, uma vez que já nos tinham analisado com alguns princípios diferentes em fases anteriores. O ponto de vista mais

negativo prendeu-se com a existência de menos rendimento desportivo coletivo em alguns momentos como a 1ª fase do campeonato (em que os processos iniciais ainda não estavam totalmente aprendidos) e quando se começava a trabalhar um novo princípio existiu na maioria das vezes um normal período de adaptação e evolução, que implica alguma perda momentânea de rendimento desportivo. Na minha opinião seria mais difícil adotar esta estratégia em provas cuja regularidade das equipas fosse muito importante, como em campeonatos sem fases ou apenas com duas fases altamente competitivas (caso do campeonato nacional de juniores).

Ainda ao nível da periodização do treino, a coesão grupal poderia ter sido mais explorada por nós no período preparatório e ao longo de toda a época desportiva. Ainda para mais numa época atípica no sentido em que não existiu nenhum torneio nacional ou internacional a disputar por parte da nossa equipa, sendo este um espaço muito interessante de criação e desenvolvimento de laços e coesão grupal. Tivemos preocupação com a escolha dos grupos de quarto nos estágios e existiram várias atividades de ida ao estádio Alvalade XXI para assistirmos aos jogos da equipa sénior, mas penso que nos moldes em que ocorreram não foram suficientes. Apesar de não termos uma equipa com grandes problemas ao nível da coesão grupal, ainda existem alguns subgrupos e um ou outro jogador um pouco marginalizado pelos restantes colegas. Por outro lado, num clube desta dimensão às vezes não é tão fácil para os treinadores poderem ter autonomia para decidirem acerca de atividades a realizar fora do âmbito desportivo e do espaço da academia. Sedo assim, como sugere Lança (2012, mencionado por Pinheiro et al, 2018) poderíamos ter realizado algumas atividades de Team Building em contexto de campo de futebol; Dinâmicas de grupo em contexto exterior e Atividades organizadas extrafutebol.

## **2-O Microciclo de Treino**

No âmbito dos Microciclos de Treino, tivemos uma grande diversidade nos mesmos ao longo da época desportiva (Uni Competitivos; Pluri Competitivos e Microciclos Extraordinários), sendo que a maioria dos mesmos foi uni competitivo. Como o escalão de sub17 coincide com o apuramento e fase final do Campeonato da Europa, existiram muitos microciclos extraordinários. A maioria deles implicou a ausência dos jogadores internacionais sub16 e/ou sub17 que fazem parte do plantel. Essas unidades de treino tiveram como pontos menos positivos a quebra de rotinas e princípios do modelo de jogo, devido à ausência de muitos jogadores com influência na equipa e muito volume de jogo

e por seu lado, treinámos algumas destas semanas com menos de 12 jogadores em cada sessão, o que reduziu as opções de trabalho ao nível dos conteúdos e objetivos do treino. Por outro lado, estas semanas proporcionaram muitas vezes bons momentos de trabalho e de aproximação treinador-jogador, no desenvolvimento da relação com alguns jogadores menos utilizados em competição.

Para além de algumas dificuldades relatadas anteriormente, sentidas durante os microciclos extraordinários, importa ainda destacar a problemática da semana que antecede e procede esse mesmo tipo de microciclo. Para a maioria dos jovens atletas, a participação na seleção nacional tem um peso muito grande, sendo em muitos casos mais valorizada pelos próprios do que o trabalho desenvolvido no seu clube. Na conjuntura atual isto sucede não só pelas questões habituais de prestígio e nacionalismo, mas também em muito se deve à globalização do mercado nesta modalidade em idades cada vez mais jovens e aconselhamento dos empresários que vêm nestes eventos internacionais (torneios, apuramentos e fases finais de competições) oportunidades únicas de exposição e visibilidade para que possam ser assinados novos e melhores contratos. Tudo isto condiciona o pensamento dos jogadores e ao longo de toda a época sentimos que as semanas anteriores e posteriores à seleção nacional, tiveram um impacto negativo na equipa.

Na semana anterior alguns dos internacionais treinavam com menos agressividade e intensidade, muitas vezes para evitarem o contacto físico e consequentemente contornarem possíveis lesões que os impedissem de representar a seleção. Na semana seguinte aos microciclos extraordinários o foco dos jogadores internacionais nem sempre era o melhor, até porque em várias ocasiões voltaram a meio da semana, tendo jogo pelo clube logo no mesmo fim de semana. Isto obrigou-nos a refletir sobre o tema enquanto equipa técnica e a realizarmos um acompanhamento individual durante e após a participação nas seleções e ao mesmo tempo tivemos de ter uma atenção especial face à estruturação e planeamento dos treinos nesses microciclos, tendo em conta a recuperação necessária desses jogadores, a exigência dos exercícios e intervenção face ao objetivo de redirecionamento do foco e a introdução de conteúdos táticos ou estratégicos a adotar no jogo seguinte. Face a isto, em várias ocasiões o rendimento da equipa no jogo seguinte foi inferior ao habitual, quer do ponto de vista individual quer do ponto de vista coletivo. Penso que poderíamos em algumas ocasiões ter prescindido de um ou outro internacional no jogo seguinte e talvez isso passasse a mensagem ao grupo de que só quem está a cem

por cento pode jogar e ao mesmo tempo premiaria o esforço e dedicação de quem esteve a treinar bem no clube ao longo dos microciclos extraordinários. Penso que a qualidade do plantel permitia a realização de uma gestão um pouco mais equilibrada nesse sentido sem que fossem comprometidos os objetivos da equipa. No mesmo sentido, acho que a reflexão acerca deste tema deveria ser estendida para outros patamares diretivos e coordenativos no clube, no sentido de se realizarem ações junto dos jovens jogadores e até mesmo dos encarregados de educação tendo em vista a sensibilização para a articulação necessária entre seleção nacional e clube, envolvendo também a temática dos empresários.

Ainda no âmbito dos microciclos de treino, destacar que tivemos algumas dificuldades em cumprir as exigências fisiológicas de cada dia face aos espaços que nos foram destinados. O planeamento é realizado semanalmente pela coordenação e por isso verificaram-se alterações semanais com base em vários critérios (existindo ou não jogo no fim de semana para cada escalão, nível de dificuldade dos jogos de cada equipa, tipo de piso em que se irá jogar, etc.). Essas alterações mexem com os espaços de treino para cada dia e acima de tudo, com as dimensões dos mesmos. Assim sendo, foi muito difícil conseguirmos ter um padrão de treino semanal.

Num cenário ideal, como refere Pinheiro, et al. (2018), tendo jogo domingo a domingo (sendo que este foi o nosso microciclo mais comum) o treino de 3ª feira deveria ter um trabalho diferenciado face aos atletas que tiveram mais volume de competição no jogo anterior, a 4ª feira deve conter exercícios em espaços mais reduzidos e com uma relação de número de jogadores menor, a 5ª feira deveria promover a existência de exercícios em espaços mais próximos do jogo formal e a 6ª feira proporcionaria a existência de exercícios em espaços intermédios. Como em muitas ocasiões tivemos o campo de futebol 7 à 3ª feira e como muitos jogos da 1ª fase e até mesmo da 2ª não tiveram uma exigência competitiva tão forte, muitas vezes não diferenciámos o trabalho dos jogadores que jogaram e dos que não jogaram e investimos em situações mais parecidas aquelas que deveriam ser trabalhadas à quarta feira (aproveitando a reduzida dimensão dos espaços). Por outro lado, o nosso dia mais macro (de espaços mais próximos com a realidade formal do jogo) variava entre a 4ª e a 5ª feira, dependendo do dia em que nos tinha sido atribuído o campo inteiro, sendo que noutras situações mais raras nem pudemos desenvolver esse trabalho mais macro porque o dia destinado ao campo inteiro foi a 6ª feira. Felizmente que em alguns momentos da época pudemos também contar com mais do que um dia de

campo inteiro e por isso o planeamento pôde ser efetuado seguindo uma lógica fisiológica mais coerente.

Importa também referir que os microciclos na 3ª fase do campeonato apresentaram uma estrutura mais semelhante entre si (quer em termos de espaços de treino nos diferentes dias da semana, quer ao nível da sequência de conteúdos) e procurámos integrar uma componente mais estratégica face a cada adversário, fundamentalmente nas últimas duas unidades de treino semanais (quinta e sexta feira). Nesse sentido, à terça e à quarta feira promovemos o treino de princípios e comportamentos do nosso modelo de jogo, tendo em conta aspetos que pretendemos melhorar face a jogos anteriores ou comportamentos que pretendemos potenciar até tendo em vista as características do próximo adversário.

### **3-O Modelo de Jogo**

Assim como já referimos anteriormente o modelo de jogo da nossa equipa foi evoluindo ao longo da época, quer ao nível de eficácia e eficiência dos comportamentos pretendidos para a nossa equipa, quer ao nível da variedade de dinâmicas desenvolvidas ao longo da época desportiva. Podemos afirmar que a escolha inicial deste modelo de jogo teve por base as experiências e convicções do treinador principal, aliadas à cultura do clube e do país. Esta ideia vai ao encontro daquilo que havia sido referido na revisão de literatura por Pinheiro et al. (2018) ao afirmar que o modelo advém das ideias de jogo do treinador, cruzando as características dos jogadores, a cultura do clube e do país.

Ao longo da época fomos criando algumas dinâmicas novas tendo por base as características dos jogadores qual a melhor forma de os potenciar em jogo. Criámos ainda várias nuances estratégicas nos diferentes momentos de jogo face às características do adversário, principalmente na 3ª fase do campeonato. Consideramos que de uma forma global a evolução do modelo foi muito positiva ao longo da época, sendo que conseguimos evoluir de forma mais positiva em relação a alguns princípios face a outros.

Alguns comportamentos coletivos do modelo de jogo em que melhorámos significativamente ao longo da época:

- Dinâmica da circulação nos corredores laterais em etapa de construção e criação, fundamentalmente na relação entre defesa lateral, extremo e médio interior;
- Dinâmica dos médios no corredor central em etapa de construção e criação;

- Melhoria na frequência, qualidade e critério dos passes de progressão (ultrapassando linhas do adversário) em etapa de construção;
- Evolução muito positiva em organização defensiva face ao primeiro momento de pressão, compactação nas diferentes etapas do adversário e muitas melhorias em relação ao controlo de profundidade.

Outros aspetos em que não evoluímos tanto quanto queríamos ao longo da época:

- Reação à perda de bola no centro de jogo;
- Ocupação das zonas de finalização em resposta a cruzamento, principalmente o 2º poste;
- Progressão com bola dos centrais em etapa de construção;
- Movimentos de rotura dos médios ala entre central e lateral adversário quando a bola está “descoberta” em etapa de criação;
- Equilíbrio bem por dentro por parte extremo que joga do lado contrário ao corredor lateral onde se encontra a bola;
- Eficácia nos Esquemas Táticos ofensivos.

## **4-Jogos Reduzidos e Condicionados**

Utilizámos em quase todas as unidades de treino Jogos Reduzidos e Condicionados, sendo que os intercalámos com exercícios mais analíticos para treinar fundamentalmente melhorias nos gestos (receção, passe e remate) e jogo formal ou próximo disso. Os JRC foram o nosso maior veículo de modelação de comportamentos da equipa, sendo que assim como refere Chow et al., (2006, mencionado por Pinheiro et al, 2018, p.30) estes contêm as principais componentes do jogo como a bola, companheiros e adversários, possibilitando o desenvolvimento absoluto das múltiplas dimensões dos jogadores. Para além dos ganhos ao nível tático, técnico e fisiológico, sentimos a este tipo de trabalho promove um maior envolvimento na tarefa e motivação por parte dos jogadores, assim como a revisão de literatura apresentada neste trabalho já sugeria.

Contudo, através da experiência profissional prática penso que nestas idades ainda existem ganhos importantes ao nível do desenvolvimento do gesto técnico em exercícios mais analíticos com menor oposição e maior repetição das ações em diferentes contextos. Eles fazem mais sentido para suprir lacunas técnicas de alguns jogadores como as

recepções orientadas, ações com pé não dominante, cabeceamento, cruzamentos, etc. Importa referir que na nossa opinião, num escalão de juvenis este tipo de exercícios foram e devem ser, complementares face aquilo que será a maioria dos exercícios desenvolvidos ao longo da semana por intermédio dos JRC. Por outro lado, O jogo formal ou quase formal (limitado apenas no espaço e podendo ou não ser um pouco mais reduzido no número de atletas) deve também fazer parte do planeamento semanal de uma equipa na formação. Não nos podemos esquecer que temos de avaliar os resultados dos exercícios que desenvolvemos ao longo da semana em contexto de jogo para percebermos qual o real impacto do nosso trabalho. Procurámos promover este tipo de jogos maioritariamente nas partes finais do treino, aumentando a motivação e os graus de liberdade dos atletas, intervindo sobre os aspetos que foram treinados.

## **5-Observação e Análise do Jogo**

Na 1ª e 2ª fase do campeonato realizámos fundamentalmente observação e análise à nossa própria equipa (com uma ou outra exceção), sendo que na 3ª fase todos os adversários foram analisados com detalhe e foram apresentadas essas análises aos jogadores. Esta opção deveu-se fundamentalmente a três fatores: o grande desnível de qualidade individual dos jogadores que existe entre o Sporting e Benfica e as restantes equipas nas duas primeiras fases do campeonato; o facto de nessas fases estarmos mais preocupados com o desenvolvimento dos jogadores e das dinâmicas coletivas da equipa e porque queríamos que na fase final os jogadores não estivessem já saturados de vídeos acerca dos adversários, para que com essa novidade eles pudessem estar um pouco mais motivados. Estas observações e análises à própria equipa tiveram como principal objetivo identificar os aspetos individuais e coletivos que estavam mais apreendidos por parte dos jogadores, assim como os aspetos que tínhamos de corrigir, potenciar ou melhorar. Esta ideia vai ao encontro de Pedreño (2014) quando refere que a análise da própria equipa é uma ferramenta que ajuda os treinadores a observar como os seus jogadores assimilam o modelo de jogo da equipa.

A análise que realizámos à própria equipa teve também como grande objetivo o desenvolvimento dos jogadores ao nível das suas lacunas e pontos fortes. Assim sendo, ao longo da época desportiva, realizámos e apresentámos individualmente para cada jogador, várias análises em vídeo com aspetos que foram melhorados ou que ainda tinham de ser corrigidos. O maior problema desta estratégia prendeu-se com a ausência de dados

concretos em competição por parte de alguns jogadores muito pouco utilizados durante a época. Nestes casos tentámos apresentar imagens relativas a alguns jogos de treino realizados. Penso que se os treinos fossem filmados poderia existir maior quantidade de material disponível para análises e correções individuais, mesmo de quem não tenham um volume de jogo tão grande.

Na apresentação dos conteúdos da análise do adversário optámos por diferentes formas ao longo da época, sendo que a que considerei mais produtiva foi a divisão dos conteúdos em 2 sessões: 1ª na sessão que se inicia trabalho estratégico (4ª ou 5ª) sobre pontos fortes e fracos do adversário e uma 2ª sessão mais perto do dia do jogo (6ª ou Sábado) apenas referente a esquemas táticos. Isto porque se diminui o tempo de cada sessão (promovendo um maior foco atencional por parte dos jogadores) e direciona logo os jogadores para o trabalho que se vai realizar na sessão de treino.

A observação da própria equipa e do adversário foi efetuada em quase todas as situações por análise de vídeo. Na análise da própria equipa utilizámos quase sempre uma observação mista, enquanto que a maioria das equipas adversárias que analisámos, foram observadas de forma indireta (fundamentalmente na 3ª fase). Segundo Pinheiro et al (2018, p.34) essa escolha não é tão completa como a observação mista, sendo que se deveu fundamentalmente a motivos de ordem logística e da gestão da equipa técnica. Isto porque por um lado, muitos jogos da fase final passaram na televisão e por isso tivemos acesso ao vídeo e porque pretendíamos ter o analista da equipa presente na maioria das vezes, no nosso próprio jogo.

Ao nível dos conteúdos de análise centrámo-nos fundamentalmente nas questões qualitativas do jogo e ao longo de todo o ano desempenhámos também o papel de prospetores, na medida em que em todos os jogos tivemos de preencher um formulário com a identificação de jogadores adversários que possam interessar ao clube.

## **6-O comportamento do treinador em Treino e em Competição**

A academia do Sporting CP não tem um sistema fixo de câmeras nos campos de treino e por isso tem de partir da iniciativa das equipas técnicas a filmagem dos treinos. Penso que essa seria uma boa medida a ser implementada para conseguirmos observar, analisar e

corrigir alguns aspetos do treino, como a intervenção (no caso desta ser perceptível), o posicionamento dos treinadores no exercício, a qualidade da intervenção e participação dos jogadores, a quantidade de eventos para um determinado tipo de comportamento ou ação, qualidade do exercício em si, entre outros fatores. A nossa equipa filmou maioritariamente os jogos de treino ou algum treino específico que quiséssemos analisar. Contudo, foram raros esses momentos e em nenhuma ocasião realizámos uma filmagem com microfone, que permitiria também analisar e discutir a nossa própria intervenção a fim de a aperfeiçoar ou corrigir.

Sem que essa intervenção tenha sido realizada, procurei discutir sempre dentro da equipa técnica a minha intervenção em treino, através de partilha e debate de ideias. Procurei que assim como refere a literatura apresentada, existisse da minha parte qualidade no feedback e ajustada distribuição do mesmo; ser mais elogioso na avaliação dos jogadores; fomentar um clima positivo nos treinos, favorável à aprendizagem; utilizar a linguagem corporal correta; criar e apresentar exercícios que resolvam os problemas que surgem em competição.

## Conclusão

A presente época desportiva proporcionou-me a aquisição de excelentes aprendizagens, face ao contexto da equipa e clube em si, tendo ainda em conta as minhas novas funções adjacentes a algumas alterações hierárquicas ao nível de equipa técnica (da época transata para a atual). Estas novas funções permitiram-me dar um contributo mais direto face ao processo de treino e competição, quer ao nível da sua conceção, quer ao nível da sua operacionalização. Assim sendo, os objetivos a que me propus relacionados com a participação ativa no planeamento e condução de exercícios de treino foram amplamente concretizados.

Deste modo, creio que de uma forma global, os objetivos propostos para este estágio foram cumpridos. Considero que consegui melhorar o meu feedback, tornando-o fundamentalmente mais oportuno e ao nível da instrução, penso que consegui melhorias na clareza e eficiência ao nível do tempo gasto no mesmo. A relação entre os diferentes elementos da equipa técnica é muito boa e penso que contribuí para a prevalência desse ambiente de solidariedade e compromisso. As experiências acumuladas ao longo desta época desportiva tornaram-me mais preparado para liderar e gerir conflitos no futuro, sendo que foi importante cometer alguns erros em todo o processo para que possa existir aprendizagem.

Apesar de ter liderado três sessões de treino ao longo da época por ausência do treinador principal, não tive oportunidade de liderar qualquer jogo. Devido ao comportamento exemplar do treinador principal no banco em momentos competitivos do campeonato, não teve qualquer tipo de expulsão e por isso nunca existiu a necessidade de o substituir nessas funções, assim como não participámos em torneios ou jogos a decorrer de forma simultânea, que pudessem proporcionar essa situação (a não ser em algumas sessões de treino). Participei ainda em vários eventos da formação do clube, mas não criei nenhum projeto específico desenvolvido na presente época desportiva.

Considero que consegui melhorar a minha competência de gestão do tempo nos exercícios e a minha capacidade de análise em jogo, através do treino sistemático destes dois aspetos. Ao mesmo tempo, consegui experienciar mais momentos de comunicação para os meios televisivos do clube (em 3 ocasiões ao longo da época) e penso que esses momentos contribuíram para me sentir mais confortável nesse papel.

Do ponto de vista desportivo este relatório de estágio contém as análises de microciclo e jogo até à 7ª jornada da 3ª fase, sendo que faltam ainda disputar mais 3 jogos até ao final da época. Neste momento está muito difícil conseguirmos atingir os objetivos classificativos propostos no início da temporada e por isso resta-nos trabalhar até ao fim de forma empenhada e comprometida para conquistarmos o 2º lugar.

# Referências Bibliográficas

- Abernethy, B., Wann, J. P., & Parks, S. (1998). Training perceptual-motor skills for sport.
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of human kinetics*, 33, 103-113.
- Araújo, J. (2016). *O Treino do Treinador*. Editora Guerra & Paz.
- Azevedo, JP (2011). *Por dentro da tática. A construção de uma forma de jogar específica*. Lisboa: PrimeBooks.
- Bompa, T.O. (2002). *Periodização, Teoria e Metodologia do Treino*. São Paulo: Phorte editora.
- Carvalhal, C., Lage, B., & Olivera, JM. (2014). *Futebol. Um saber sobre um saber fazer*. Lisboa: PrimeBooks.
- Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L., & Reilly, T. (2008). The role of motion analysis in elite soccer. *Sports medicine*, 38(10), 839-862.
- Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time–motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: Effects of pitch size. *Journal of sports sciences*, 28(14), 1615-1623.
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo. A unidade de programação e estrutura do treino desportivo*. Lisboa: Edição FMH – Universidade T.
- Castelo, J. (2014) *Futebol. Métodos específicos de treino*. No prelo.
- Chow, J., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Araújo, 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. & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando. Jogos reduzidos condicionados no futebol*. Lisboa: Prime Books.
- Correia, P., Ribas, T., & Silva, V. (2014). *Uma Ideia de Jogo. O momento de organização ofensiva*. PrimeBooks

- Davids, K. & Araújo, D. (2005). *A abordagem baseada nos constrangimentos para o treino desportivo*. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão – A acção táctica no desporto* (pp. 35-60), Lisboa: Edição Visão e Contextos.
- Dellal, A., Hill-Haas, S., Lago-Penas, C., & Chamari, K. (2011). Small-sided games in soccer: amateur vs. professional players' physiological responses, physical, and technical activities. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(9), 2371-2381.
- Garganta, J. (1993). Programação e periodização do treino em futebol: das generalidades à especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds.), *A ciência do desporto, a cultura e o homem*: 259-270. Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In Graça e Oliveira (Ed), *O ensino dos Jogos Desportivos Coletivos* (3ª ed., pp.95-135). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1(1), 57-64.
- Guia, N. M. V. (2009). *Treino da tomada de decisão do treinador: Análise da influência dos constrangimentos metadecisionais* (Doctoral dissertation).
- Gomes, A. C., & de Souza, J. (2009). *Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento*. Artmed Editora.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports medicine*, 41(3), 199-220.
- Junior, N. K. M., & KAUTZNER, N. (2012). Periodização do treino. *Educação Física em Revista*, 6(2).
- Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal of sports sciences*, 27(13), 1463-1469.
- Lança, R. (2012). *Como formar equipas de elevado desempenho*. Lisboa: Escolar Editora.
- Lança, R. (2013). *Coach to Coach*. PrimeBooks.

- Little T. Optimizing the use of soccer drills for physiological development. *Strength and Conditioning Journal*. 2009;31(3):67-74.
- Marques, R. F. R., Ambrósio, T. G., Menin, G. F., & Junior, O. A. (2009). Análise de rendimento atlético em aplicação do método de periodização ATR para nadadores de provas de 100 metros nado livre. *Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde*, 7(2), 64-78.
- Matveev, L. (1991). *Fundamentos do Treino Desportivo*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. Lisboa: Prime Books.
- Newell, K. Constraints on the development of coordination. In Wade, M. G.; Whiting, H. T. A. *Motor development in children: Aspects of coordination and control*. Vol. 34. p.341-360. Boston. Martinus Nijhoff. 1986.
- 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.
- Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. *Revista Digital de Educación Física y Deportes*, 10(89), 1-1.
- Pedreño, J. (2014). *Scouting en fútbol – Del Fútbol base al alto rendimiento*. [Vigo]: MC Sports.
- Pichón, R. (2005) O Processo grupal. O conceito de porta-voz. (7a ed.) São Paulo: Martins Fontes. (pp. 257-270).
- Pinheiro, V. (2017). *A observação e análise no contexto de futebol: a importância de avaliar o comportamento do treinador*. Comunicação apresentada no Sport Science Day do Benfica Lab. Caixa Futebol Campus.
- 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., Belchior, D., Malico Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. PrimeBooks.

- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: FPF.
- Rodrigues, J. (1997). *Os treinadores de sucesso. Estudo da Influência do Objectivo dos Treinos e do Nível de Prática dos Atletas na Actividade Pedagógica do Treinador de Voleibol*. Lisboa: Universidad Técnica de Lisboa, Facultad de Motricidad Humana, Servicio de Ediciones, Ciencias del deporte.
- Rubio, K. (2003). *Psicologia do Esporte: Teoria e Prática*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Ruivo, R. (2015). *Manual de Avaliação e Prescrição do exercício*. Lisboa: Editorial SELF.
- Sampaio, J., Garcia, G., Macas, V., Ibanez, J., Abrantes, C., & Caixinha, P. (2007). Heart rate and perceptual responses to 2 x 2 and 3 x 3 small-sided youth soccer games. *J Sports Sci Med*, 6(Suppl 10), 121-122.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, M. T., Leitão, J. (2013). English Premier League, Spain's La Liga and Italy's Serie's A – What's Different?. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 13, 773-789.
- Silva, P. M. M. O. (2006). *A análise do jogo em Futebol. Um estudo realizado em clubes da Liga Betandwin.com*.
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. Lisboa: MCSports.
- Vásquez, A. (2015). *Fútbol: Del análisis del juego a la edición de informes técnicos* (3ª Ed). Pontevedra: MCSports.
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar - O Scouting como Ferramenta do Treinador*. Lisboa: Prime Books.