



Instituto Superior de Ciências Educativas

Mestrado em Treino Desportivo - Futebol

**Relatório apresentado no âmbito da Unidade Curricular de
Estágio em Modalidade Desportiva**

**O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade Futebol
no clube Sporting Clube de Portugal**

Júri:

Presidente

Arguente

Orientador Académico

Miguel Filipe Palmeiro de Almeida

2019



Índice

Agradecimentos	3
Resumo	4
Objetivos gerais	5
Objetivos específicos	5
1.Revisão de Literatura	6
1.1. Periodização do treino.....	6
Período preparatório.....	7
Período competitivo	7
Período transitório.....	7
1.2. Microciclo de treino	7
Tipos de microciclos	8
1.3. Modelo de Jogo.....	9
O Processo Ofensivo.....	10
O Processo Defensivo	10
1.4. Jogos Reduzidos e Condicionados	11
1.5. Observação e Análise de Jogo	12
1.6. O Comportamento do Treinador em Treino e em Competição.....	14
2. Descrição do contexto.....	15
2.1. SPORTING CLUBE DE PORTUGAL - O Clube e a sua História	15
2.2. Constituição da Equipa Técnica.....	16
3. Análise inicial do contexto.....	18
3.1. Análise Individual dos Atletas	19
3.2. Pontos Fortes e Pontos Fracos da Equipa Identificados na Pré-Época	22
3.3. Período pré-competitivo.....	23
Pontos fortes do estagiário:	28
Pontos fracos do estagiário:	29
4. Período competitivo	29
5. Discussão	88
6. Conclusão.....	90
7. Referências Bibliográficas	93



Agradecimentos

Na concretização do mestrado de Treino Desportivo – Futebol e na elaboração deste relatório gostaria de agradecer à minha família por todo o apoio incondicional desde o primeiro dia em que decidi realizar este mestrado. Também gostaria de agradecer a todos os professores que lecionaram e me ajudaram neste meu percurso académico desde o início da licenciatura até ao final do mestrado, assim como às equipas técnicas dos Infantis A do Sporting Clube de Portugal das épocas 2017/2018 e 2018/2019 em ênfase no treinador Pedro Pontes e no meu colega estagiário Tiago Carreira, que sempre estiveram ao meu lado em todos os momentos do mestrado. Por último, também agradecer a toda a estrutura do polo EUL, bem como a todos os jogadores que fizeram parte destes planteis e com eles aprendi e cresci muito.

Resumo

Este relatório de estágio insere-se no âmbito do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo – Futebol, ministrado pelo Instituto Superior de Ciências Educativas, tendo como objetivo consolidar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares lecionadas ao longo destes dois anos de Mestrado e articulá-los com a prática exercida ao longo do estágio.

O estágio foi realizado na equipa de Infantis A do Sporting Clube de Portugal, que disputou o campeonato Distrital de Iniciados C1 da Associação de Futebol de Lisboa. Este, foi uma ótima oportunidade para adquirir conhecimentos e aprendizagem junto de treinadores bastante experientes e de toda a envolvimento de um clube de topo. Almejo, também, obter o nível 2 de treinador.

Nestes 2 últimos anos tive o prazer de integrar a equipa técnica dos Infantis A do SCP onde tenho adquirido uma aprendizagem muito gratificante e enriquecedora quer para a minha evolução enquanto treinador e ser humano, bem como para o meu currículo.

Em termos de aprendizagens, enumero 4 áreas onde senti uma grande evolução e desenvolvimento a nível pessoal, através deste estágio que tive o privilégio de realizar. São estas a gestão do treino, a gestão da equipa em jogo, organização e realização de estágio com a equipa em unidades hoteleiras (torneios) e o planeamento de microciclos.

Objetivos gerais:

- Mobilizar para o contexto prático os conhecimentos adquiridos ao longo do primeiro ano do Mestrado;
- Desenvolver competências na observação e análise do jogo;
- Desenvolver competências no treino físico em futebol;
- Desenvolver competências no âmbito da psicologia desportiva;
- Desenvolver competências na implementação do modelo de jogo em treino;
- Enriquecer o meu repertório de conhecimentos através do contacto com treinadores de elevada competência.

Objetivos específicos:

- Desenvolver competências de análise do jogo de futebol nos quatro momentos do mesmo;
- Adquirir e consolidar estratégias relacionais com jovens jogadores;
- Desenvolver competências na prescrição de exercícios de treino numa equipa que compete regularmente;
- Desenvolver faculdades na prospeção de jovens atletas;
- Adquirir conhecimentos de métodos e exercícios condicionados e reduzidos em prol do modelo de jogo;
- Adquirir todo o conhecimento intrínseco à participação em torneios internacionais, sejam eles psicológicos, organizacionais ou grupais;
- Desenvolver competências na liderança de exercícios;
- Desenvolver habilidades na delegação de funções do treino;
- Desenvolver capacidade de análise de modelo de jogo e tomadas de decisão em competição.

1. Revisão de Literatura

1.1. Periodização do treino

Periodização é o planeamento geral e detalhado do tempo disponível para o treino, de acordo com os objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando os princípios científicos do exercício desportivo (Dantas, 2003).

Não sendo o futebol uma ciência, poderá beneficiar muito dos seus contributos, nomeadamente ao nível dos processos de organização do treino e do jogo (Garganta, 2001).

Segundo Silva (1998), organização do treino em futebol é um processo metodológico e pedagógico complexo, a fim de obter os melhores níveis de desempenhos competitivos dos jogadores e equipas.

Em prol de uma melhor eficiência do processo de treino, os procedimentos, técnicas, sistemas e métodos aplicados variaram muito nas últimas décadas (Cerezo, 2000).

Para Santos, Castelo e Silva (2011), emergem duas formas diferentes ao nível do planeamento do treino em futebol: uma coloca o primado nos aspetos de “carga” e no planeamento da componente “física” e outra, em linha oposta, que coloca o postulado no planeamento dos aspetos “táticos”, centrando-se estes numa determinada forma de jogar. Considera-se que a dimensão física surge agregado à dimensão tática, entendida como “guia” do processo.

Cada vez mais é aceite a ideia de que a esfera diretora do planeamento e periodização do treino em futebol deverá ser a “tática” (Santos, Castelo & Silva, 2011).

Garganta (2011) espera que na periodização um nível maximal de forma, com o mínimo de alterações e maior estabilidade.

Na periodização promove-se o princípio de estabilização em detrimento do princípio da progressão garantindo uma conservação do estado de forma. (Silva, 1998).

Segundo Carvalhal (2001), deve-se estabilizar a forma um pouco abaixo do que seria um máximo absoluto na periodização.

Bompa (2002) defende que o conceito de periodização não vem da atualidade, mas sim que já é utilizado há séculos. Este conceito surge na Grécia antiga, sendo utilizado nas olimpíadas e no treino de exércitos Feudais.

Modelo de Bompa (2002), ressalta a importância da recuperação do treino. Após um estímulo ótimo de uma sessão de treino o período de recuperação é de aproximadamente 24h.

Período preparatório

Segundo Matveev, este período tinha como grande objetivo a melhoria dos aspetos fisiológicos dos atletas, utilizando para tal o trabalho generalista das qualidades físicas.

Dentro deste período, defendia duas grandes etapas. A etapa de preparação geral, que consistia no desenvolvimento das qualidades físicas gerais, utilizando exercícios de caráter geral. E a etapa de preparação específica, que consistia na transição para o período competitivo, dando lugar a um trabalho mais próximo da realidade competitiva.

Período competitivo

Este é visto, segundo Matveev, como um período para manter a forma desportiva anteriormente desenvolvida procurando ligar as diferentes capacidades que foram desenvolvidas de forma compartimentada.

Em suma, o grande objetivo deste período é a criação de condições que permitam ao atleta exprimir, em competição, todo o potencial desportivo obtido no período preparatório.

Período transitório

É o período ideal para a perda temporária da forma desportiva, diminuindo o volume de treinos, objetivando a recuperação física e mental do atleta. (Matveev, 1991).

1.2. Microciclo de treino

Segundo Platanov (2001), denomina-se microciclo de treino uma quantidade de sessões realizadas durante um número efetivo de dias e que asseguram a consecução conjunta de determinados objetivos nesse mesmo

espaço temporal. Refere ainda que este espaço temporal pode ir de 3-4 dias até 10-14 dias. Os microciclos mais usuais coincidem com uma semana do calendário.

Matveev (1986), indica que o microciclo pode ter como duração mínima 2 dias, mas que normalmente não são utilizados por ter um espaço temporal demasiado curto, para a execução de uma vasta gama de tarefas e aperfeiçoamento da mesma.

Tipos de microciclos

Segundo os mesmos dois autores, Platanov (2001) e Matveev (1986), existem diferentes tipos de microciclos.

Microciclos Introdutórios: que são efetivamente a adaptação do organismo do desportista num tipo de treino intenso. É utilizado normalmente na primeira etapa da época, período preparatório, e utiliza um baixo nível de carga.

Microciclos de Choque: são caracterizados por um elevado volume de trabalho e cargas elevadas com o objetivo de estimular os processos de adaptação do organismo. Utiliza-se normalmente uma segunda etapa do período preparatório e também no período competitivo.

Microciclos de Recuperação: são utilizados após um período de cargas intensas. Tem como objetivo otimizar o processo de recuperação e adaptação. Utiliza-se cargas reduzidas e tempos de repouso elevados.

Não descartando os tipos de Microciclos referidos, os autores definem que estes estão mais ligados aos desportos individuais, devido a sabermos que os períodos preparatórios têm uma maior duração nos desportos individuais, e nos desportos coletivos predominam os períodos competitivos, onde se enquadram os seguintes tipos de Microciclos:

Microciclos De Readaptação Ao Esforço: normalmente é utilizado na primeira semana após as férias e tem como objetivo adaptar o corpo progressivamente ao esforço de que serão sujeitos os atletas. Articula harmoniosamente o tempo de exercício com o tempo de repouso preconizando a recuperação fisiológica e mental dos atletas.

Microciclos Uni Competitivos: são os mais usuais, na maioria das equipas e é composto por uma quantidade de unidades de treino (4/5/6) acabando com o jogo semanal.

Microciclos Pluri Competitivos: chamam-se desta forma por na mesma semana realizarem dois momentos competitivos, um no fim de semana e outro a meio da semana. Sabendo que o momento competitivo

acarreta um elevado nível de carga, entende-se que existirá neste microciclo uma maior preocupação com os aspetos da recuperação.

Microciclos Extraordinários: são microciclos que acontecem com menos frequência e realizam-se nos períodos em que há pausas no campeonato, como por exemplo, nas datas FIFA.

1.3. Modelo de Jogo

Segundo Casarin Et al. (2011), citando Garganta (1997), Oliveira (2004) e Gomes (2008), a finalidade do modelo de jogo é criar um sentido ao desenvolvimento do processo em face de um conjunto de ideias que se pretende observar, ou seja, delinear o caminho e os passos a serem dados. O modelo de jogo procura desenvolver um processo coerente e específico de treino, focado em criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais (princípios de jogo) nos seus quatro momentos: Organização defensiva e ofensiva, transição defensiva e ofensiva.

Segundo Curado (2002), a concessão de jogo é de estrita propriedade pessoal de cada treinador, constituindo-se como a sua imagem de marca.

Segundo Pinheiro e Batista (2013), modelo de jogo é um conjunto de princípios (comportamentos) resultando da organização de uma equipa dentro do contexto de jogo. Um conjunto de ferramentas que ajudam os atletas saberem o que devem fazer em cada um dos quatro momentos do jogo de futebol.

Segundo Queiroz (1986), o modelo de jogo deve conter forma metódica e sistemática, um corpo de ideias de como se pretende que o jogo seja executado por parte dos atletas, dividindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos técnico-táticos exigidos aos atletas.

No modelo de jogo devem estar inseridos os comportamentos dos jogadores nas diversas escalas, interligadas com a dimensão: Técnica; Física; Psicológica e Estratégica (Teodorescu, 1984).

Para Gomes (2008), não existe um modelo transversal a todos os clubes pois cada clube possui uma cultura de jogo e cada treinador, tem as suas conceções e adaptações a essa cultura. A construção de um modelo de jogo evidencia propriedades da interação entre os diferentes agentes.

Para Garganta (2002;2007), modelar um sistema dinâmico (futebol) significa mapear não só os comportamentos (princípios de jogo) mas também as variáveis que surgem da interação e inter-relação dos executantes (treinadores-jogadores, companheiros-companheiros, companheiros-adversário) e entender o

jogo na sua globalidade mesmo dividindo-o didaticamente em momentos para uma melhor compreensão do modelo de jogo.

Esse processo suscita jogadores mais inteligentes, sistemáticos, acima de tudo, libertos para decidirem os melhores caminhos para as suas ações. Essa “liberdade” deve estar presente em todo o processo da formação do jogador, ou seja, o jogador atuará de acordo com o modelo da equipa, mas o seu grau de liberdade para “criar” não será afetado (Gomes, 2008). Portanto procura-se no processo de ensino-aprendizagem orientado pelos princípios de jogo, construir um modelo de jogo, para compreensão e resolução dos problemas emergentes do contexto de jogo e a capacidade do jogador de responder as suas emergências, enquanto sujeito detentor de inteligência criadora (Marina, 1995).

Para Azevedo (2011), o Modelo de jogo não é um mero sistema de jogo, é o que identifica determinada equipa. É a forma como os jogadores estabelecem relações entre si, expressando a identidade de uma determinada organização presente em cada momento de jogo, manifestada com regularidade.

O Processo Ofensivo

Citando Teodorescu (1984), “A relação antagónica entre o ataque e a defesa manifesta-se tanto individual (luta entre o atacante e o defesa), como coletivamente (luta entre o ataque e a defesa). Cada elemento do jogo (atacante e defesa), tenta romper o equilíbrio existente (teoricamente) e criar vantagens que lhes assegurem o sucesso.”.

O processo ofensivo está dividido em dois momentos, transição ofensiva que é o momento da própria recuperação de bola e a organização ofensiva que é a própria organização ofensiva do jogo aquando da bola em nosso poder. Dentro destes dois momentos existem várias formas de transitar tais como, transição para segurança, transição para largura e a transição para a profundidade, dentro da organização ofensiva existem várias fases, a construção, a preparação, a criação e a finalização.

O processo ofensivo, é um processo mais aberto em que o jogador tem mais liberdade de decisão. É aí que entra a capacidade técnica e de improvisação de cada um e que define a qualidade dos jogadores em termos ofensivos.

O Processo Defensivo

Citando Hughes (1990), “O aspeto crucial do jogo é, o facto de se ter ou não a posse de bola. A equipa que tem a posse de bola ataca, quando não tem a posse de bola, defende. Neste sentido, seja qual for a posição

do jogador dentro da equipa, este será sempre um potencial atacante ou defesa quando a sua equipa tem ou não a posse de bola.”.

O processo defensivo está dividido em dois momentos, a transição defensiva que é o momento exato em que perdemos a posse de bola e a organização defensiva que é o modo como os organizamos defensivamente quando o adversário tem a posse de bola. Dentro destes dois momentos existem várias formas de transitar tais como transição para pressão, transição para segurança e transição SOS, dentro da organização defensiva existem várias fases, a primeira pressão, a segunda pressão, linha de controlo e linha de proteção.

O processo defensivo é um processo mais fechado em que o jogador tem de seguir os princípios específicos com maior rigor. É o cumprimento desses princípios que vai recair o sucesso ou o insucesso.

1.4. Jogos Reduzidos e Condicionados

Os jogos reduzidos e condicionados têm vindo a ganhar espaço no futebol, derivado a estarem presentes os principais ingredientes do jogo em si, designadamente, a bola, os companheiros e os adversários, permitindo o desenvolvimento das múltiplas dimensões dos jogadores. (Chow et al., 2006).

Existe uma maior preocupação e dedicação temporal na procura de exercícios de treino mais adequados e jogos modificados que melhorem os aspetos físicos, técnicos e tácticos dos jogadores (Dellal et al., 2011).

Assim, o uso dos jogos reduzidos e condicionados leva ao desenvolvimento, em conjunto dos aspetos tácticos, físicos, técnicos e psicológicos.

De acordo com Castellano Et al. (2017), podemos influenciar o comportamento táctico através da manipulação do formato dos jogos reduzidos.

Para Aguiar et Al. (2012), através de jogos reduzidos e condicionados, manipulando as variáveis tempo, área do campo, número de jogadores, balizas, guarda-redes, forma de marcar o golo, regras específicas é possível treinar ao mesmo tempo aspetos físicos em especificidade, ações técnicas específicas e comportamentos tácticos.

Número de atletas: a literatura diz-nos que quanto menor for o número de atletas num determinado jogo, maiores são as frequências cardíacas, concentração de lactato e perceção subjetiva do esforço. (Hill-Hass, Dawson, Impellizzeri, & Coutts, 2011; Aguiar, Botelho, Lago, Maças, & Sampaio, 2012).

Dimensões do campo: quanto maior forem as dimensões, maiores são os valores de lactato sanguíneo, frequências cardíacas e percepção subjetiva do esforço. (Casamichana & Castellano, 2010).

Toques consecutivos na bola: segundo Dellal, Hill-Hass, Lago e Chamari (2011), um menor número de toques na bola por parte dos jogadores aumenta a frequência cardíaca tal como a concentração de lactato sanguíneo.

Através da manipulação das condicionantes nos jogos reduzidos, é possível atingir níveis adequados de intensidade para que se alcancem os propósitos de estimulação fisiológica inerentes ao desenvolvimento do praticante (Clemente, Martins & Mendes, 2014), bem como trabalhar ao mesmo tempo as habilidades técnicas, táticas e a tomada de decisão (Hill-Haas, Coutts & Impelizzeri, 2011).

De acordo com Castellano et al. (2017), podemos influenciar o comportamento tático através da manipulação do formato dos jogos reduzidos.

Para Carvalhal, Lage e Oliveira (2013), este tipo de exercícios incluem um grande número de travagens, acelerações, mudanças de direção, remates, choques e saltos.

Segundo Castelo (2006), para estar de acordo com os aspetos táticos definidos pelo treinador, o exercício pode ainda ser enriquecido com a definição de espaços como corredores e sectores ou tendo por base a definição de espaços independentes, comuns, mustos e interditos.

1.5. Observação e Análise de Jogo

Segundo Franks e Goodman (1986) Observação e Análise engloba diferentes fases do processo, tais como a observação dos acontecimentos, a anotações dos dados e a sua interpretação.

Para Hughs e Franks (1997, citado por Garganta, 2001) informação recolhida desde a análise do comportamento dos atletas em contextos naturais (treino e competição) é atualmente considerada uma das variáveis que mais afetam a aprendizagem e a eficácia da ação desportiva.

Para McGarry e Franks (1996, citado por Garganta, 2001), uma das tendências é a deteção de padrões de jogo, a partir de ações de jogo mais representativas, ou críticas, com o objetivo de entender os fatores que induzem perturbações ou desequilíbrios no balanço ataque/defesa. Neste sentido, os analistas procuram detetar e interpretar a permanência e/ou ausência de traços comportamentais na variabilidade de ações de jogo.

De acordo com Pinheiro, Belchior, Sousa e Santos (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 da performance de atletas e equipas profissionais, sendo cada vez mais utilizada no futebol amador e escalões de formação.”.

Segundo Garganta (2001), a observação de análise de jogo, apesar de não ser recente, tem vindo a ganhar cada vez mais influência, tornando-se essencial na análise de jogadores e equipas.

Segundo Ventura (2013), o jogo de futebol, devido à sua complexidade e à relevância e importância que atingiu deixou de ser apenas um “mero” jogo e passou a ser objeto de estudo da investigação científica.

A observação e análise de jogo, tem como objetivo aumentar o conhecimento acerca do jogo bem como aumentar a performance desportiva de jogadores e equipas, contribuindo na preparação do momento competitivo. (McGarry, O’Donoghue, & Sampaio, 2013).

A Profissionalização das práticas de alta competição e o aumento dos meios financeiros conduziram a nossas investigações, o que conduziu a que a informática, ao substituir as técnicas manuais, tenha levado a uma maior e mais rápida recolha de informação, bem como um acesso mais rápido aos dados disponíveis (Grosgeorge, 1990).

Para Garganta (2011) é possível elaborar uma cronologia relativa ao desenvolvimento das metodologias usadas:

1. Sistemas de notação manual com recurso à designada técnica de papel e lápis (Reep & Benjamin, 1968, citado por Garganta, 2001).
2. Combinação de notação manual com relato oral para microfone (Reilly & Thomas, 1976, citado por Garganta, 2001).
3. Utilização do computador a posteriori da observação, para registo, armazenamento e tratamento dos dados (Ali, 1988, citado por Garganta, 2001).
4. Utilização do computador para registo dos dados em simultâneo com a observação, em direto ou em diferido (Dufour, 1989, citado por Garganta, 2001).
5. A introdução de dados no computador através do reconhecimento de categorias veiculadas pela voz (voice-over) é um sistema que tem vindo a ser desenvolvido (Taylor & Hughes, 1988, citado por Garganta, 2001) e que, segundo Hughes (1993, citado por Garganta, 2001), no futuro poderá facilitar a recolha de dados, mesmo a não especialistas. A utilização do CD-Rom, para aumentar a

capacidade de memória para armazenamento dos dados, é outra das possibilidades a explorar (Hughes, 1996, citado por Garganta, 2001).

6. O sistema mais evoluído que se conhece dá pelo nome de AMISCO e permite digitalizar semi automaticamente as ações realizadas pelos jogadores e pelas equipas, seguindo o jogo em tempo real e visualizando todo o terreno de jogo. Com base na utilização de 8, 10 ou 12 câmaras fixas é possível monitorizar e registar toda a atividade dos jogadores (Garganta, 2001).

1.6. O Comportamento do Treinador em Treino e em Competição

Serpa (1995), demonstra que o comportamento do treinador tem grande influência na performance dos atletas, ou seja, as manifestações do treinador, sejam elas verbais ou não verbais, tem influência no rendimento do atleta.

Estudos de Castelo (1996), Lima (2000) e Almeida (2001) referem que a comunicação do treinador é o instrumento mais importante no encaminhamento do jogador quer individualmente quer coletivamente (Santos, 2003).

Segundo Rodrigues (2000), existem algumas tendências de investigação na área da pedagogia do desporto, sendo uma das quais o treinador em competição, onde se tem como objetivo compreender a atividade pedagógica do treinador em competição, direcionada para a instrução, perfis de atividade, feedback, etc.

O comportamento observado no treinador resulta de um processo de tomada de decisões que acontecem antes do treino, durante e após o treino (Januario, 1992).

De acordo com Launder e Piltz (2000) uma eficaz orientação da equipa em competição poderá influenciar positivamente a equipa.

Para Lima (2000) a orientação do treinador á equipa em jogo deve estar de acordo com a filosofia e conceção de jogo assumida pelo treinador.

Segundo Moreno (2001, citado por Santos, 2003) a intervenção do treinador durante a competição é mais limitada do que em situação de treino, resume-se principalmente aos seguintes momentos: antes do jogo, substituições de jogadores, durante o jogo, no intervalo e apos o final do jogo

2. Descrição do contexto

2.1. SPORTING CLUBE DE PORTUGAL - O Clube e a sua História

O **Sporting Clube de Portugal** foi fundado no dia 1 de Julho de 1906 por **José Alvalade**, que, na altura, proferiu a seguinte frase: “Queremos que o Sporting seja um grande Clube, tão grande como os maiores da Europa” (Sporting Clube de Portugal, s.d.).

Desta forma, o Sporting, que é um dos denominados três grandes do desporto português, tem como principal objetivo vencer todas as competições em que entra. E essas competições não se cingem apenas à modalidade de futebol, mas a muitas outras como futsal, andebol, hóquei em patins, basquetebol, futebol de praia, rãguebi, ténis de mesa, ciclismo, voleibol, judo, ténis, golfe, natação, entre outras. Ao todo, o clube possui 52 modalidades distintas e “cerca de 20 mil títulos conquistados, que incluem 25 taças europeias (em quatro modalidades diferentes), 146 atletas olímpicos (com nove medalhas) e um vasto conjunto de recordes nacionais, europeus e mundiais, ainda em vigor” (Sporting Clube de Portugal, s.d.). Tudo isto torna o clube na maior potência desportiva nacional.

No futebol profissional, destacam-se 22 Campeonatos Nacionais, 16 Taças de Portugal, 8 Supertaças “Cândido de Oliveira” e uma Taça dos Vencedores das Taças. Para além disto, o clube destaca-se pela sua aposta “na formação, desenvolvimento e projeção de jogadores” (Sporting Clube de Portugal, s.d.), não só por causa dos inúmeros títulos conquistados nos vários escalões jovens de formação, mas também pela qualidade da sua Academia de futebol, sediada em Alcochete e inaugurada em 2002. A Academia é, a “Escola de Formação Desportiva do Sporting”, que pretende não só promover o “desenvolvimento pessoal e social” dos jovens, mas, essencialmente, “detetar, formar, desenvolver e projetar jovens jogadores, que possam (, um dia,) vir a integrar a equipa profissional do clube” (Sporting Clube de Portugal, s.d.). Para auxiliar ao cumprimento destes objetivos, existe ainda o Pólo EUL (Estádio Universitário de Lisboa), onde treinam e competem os escalões mais jovens do clube (até aos infantis), e as diversas Escolas Academia Sporting, espalhadas por todo o país e por alguns locais do mundo, inclusive, que têm como intuito “levar os métodos de treino e trabalho da Academia Sporting aos jovens dos 5 aos 15 anos, independentemente do seu género, ou da sua habilidade para a prática da modalidade” (Sporting Clube de Portugal, s.d.). Destaque, ainda, para os dois maiores “produtos” desta formação: Luís Figo e Cristiano Ronaldo, dois **Fifa World Player**.

Por último, não nos podemos esquecer dos mais de 3,5 milhões de simpatizantes, que o clube possui, apenas em território nacional, e do lema do clube, que o conduziu e continua a conduzir a todo este sucesso: “Esforço, Dedicção, Devoção e Glória”.

2.2. Constituição da Equipa Técnica

A equipa técnica, na qual estou inserido, é constituída pelos seguintes elementos:

Nome	Função	Tarefas
------	--------	---------

Miguel Filipe Palmeiro de Almeida

Pedro Pontes	Treinador Principal	<ul style="list-style-type: none"> ● Fazer o Modelo de Jogo; ● Fazer o planeamento do Macrociclo, do Mesociclo e do Microciclo; ● Planear as Unidades de Treino; ● Preencher as Observações Integradas em Treino (OIT's); ● Fazer as convocatórias; ● Avaliar os jogadores; ● Fazer os relatórios Macro, Meso e Micro; ● Dar os treinos à equipa
João Tudela	Treinador Adjunto	
Miguel Almeida	Treinador Estagiário	
Luís Caetano	Treinador de Guarda-Redes	<ul style="list-style-type: none"> ● Preparar e administrar o treino dos guarda-redes.
Tiago Carreira	Treinador Estagiário	<ul style="list-style-type: none"> ● Observação e análise dos jogos da equipa e/ou dos jogos dos adversários; ● Montar os exercícios nos treinos; ● Ajudar a dar os treinos.
Eduardo Couto	Treinador Estagiário	<ul style="list-style-type: none"> ● Realizar o Planeamento Anual; ● Realizar os Grupos de Material; ● Realizar o Controlo das Formas e dos Conteúdos; ● Recolher as estatísticas de jogo e de treino; ● Realizar os relatórios de jogo e/ou dos torneios; ● Preencher os Microciclos; ● Filmar os jogos da equipa; ● Montar os exercícios nos treinos; ● Liderar e/ou ajudar nos aquecimentos dos jogos, sempre que for necessário; ● Ajudar a dar os treinos da equipa.
Rúben Martinho	Treinador Estagiário	

Escalão etário:

- ❖ Infantis A - Sub 13.



Campeonato:

- ❖ Campeonato Distrital Juniores C1 – Série 2

3. Análise inicial do contexto

3.1. Análise Individual dos Atletas

A análise individual de cada atleta é bastante importante para no final da época vermos os dividendos retirados de todo o processo de treino por cada atleta fazendo uma comparação da análise inicial com a análise final. Também é importante para nos apercebermos quais os aspetos mais carenciados em cada atleta.

Posição	Técnicos	Táticos	Físicos	Psicológicos	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Guarda-redes 1	Boa técnica entre os postes e bom nível de jogo com os pés.	Grande capacidade de jogar fora dos postes, como falso libero.	Baixa estatura. Muito ágil.	Atleta introvertido e sempre focado no trabalho.	Agilidade entre os postes e rapidez.	Pouca comunicação com os colegas.
Guarda-redes 2	Boa velocidade de reação.	Bom jogo de pés.	Estatura média/alta para a idade.	Atleta muito determinado.	Corajoso nos duelos com os adversários.	Saída a cruzamentos.
Guarda-redes 3	Capacidade elevada de passe longo.	Grande capacidade entre os postes.	Estatura média/alta para a idade.	Autoconfiante.	Ambicioso.	Dificuldade em construir com os pés quando pressionado.
Guarda-redes 4	Boa velocidade de reação.	Joga bem com os pés.	Estatura alta.	Autodeterminado, aceita bem a crítica.	Gosta muito de aprender.	Reposição da bola com a mão.

Posição	Técnicos	Táticos	Físicos	Psicológicos	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Defesa 1	Boa capacidade ao nível do passe.	Faz muito bem as coberturas defensivas.	Baixa estatura e magro.	Atleta determinado e confiante.	Passe longo.	Duelos aéreos.
Defesa	Excelente capacidade	Grande perceção de	Atleta bem constituído.	Atleta humilde e determinado.	Capacidade posicional.	Velocidade.

2	em construir jogo.	posicionamento.				
Defesa 3	Bom no passe e no desarme.	Boa capacidade de antecipação.	Atleta alto e muito bem constituído.	Muito corajoso.	Velocidade.	Tempo de salto.
Defesa 4	Atleta com boa qualidade na antecipação.	Excelente leitura de jogo.	Boa altura, mas peso um pouco abaixo do ideal.	Agressivo.	Dinâmica em competição.	Falta de controlo emocional em competição.
Defesa 5	Bom no drible e cruzamento.	Boa capacidade defensiva no 1x1.	Atleta rápido e bem constituído.	Líder.	Capacidade de liderança.	Muito individual.
Defesa 6	Bom no passe e receção.	Grande capacidade de leitura de jogo.	Atleta com baixa estatura.	Humilde e corajoso.	Passe e desarme.	Duelos individuais defensivos.
Defesa 7	Grande capacidade de passe longo.	Grande sentido posicional.	Atleta abaixo do peso ideal.	Humilde.	Capacidade de passe.	Duelos aéreos.
Defesa 8	Capacidade aérea.	Sentido posicional.	Atleta bem constituído.	Calmo e corajoso.	Desarme.	Pouca capacidade de condução.
Defesa 9	Boas capacidades na antecipação.	Perfeito a cumprir princípios específicos tais como contenção e cobertura defensiva.	Atleta um pouco acima do peso ideal.	Autodeterminado e corajoso.	Agressivo nos duelos.	Procura da profundidade.

Posição	Técnicos	Táticos	Físicos	Psicológicos	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Médio 1	Excelente no drible.	Boa capacidade de cobertura ofensiva	Pouco peso e ágil.	Corajoso.	Drible.	Fraco fisicamente.
Médio 2	Boa capacidade de passe.	Interpreta bem os espaços que tem de ocupar.	Magro.	Calmo.	Capacidade de passe.	Duelos individuais.
Médio 3	Grande capacidade técnica, tais como passe longo.	Interpreta o modelo de jogo na perfeição.	Peso e altura bastante abaixo do ideal.	Seguro e corajoso.	Capacidade técnica.	Capacidade física.

Médio 4	Boa capacidade de condução.	Incorpora bem o processo ofensivo.	Alto e forte fisicamente.	Por vezes intempestivo, corajoso e agressivo.	Capacidade de conduzir rápido.	Falta de discernimento por vezes.
Médio 5	Boa capacidade de passe curto e longo.	Boa capacidade de equilibrar a equipa.	Estatura média.	Muito calmo.	Experiência e tranquilidade dentro do campo.	Jogar com o pé não dominante.
Médio 6	Boa capacidade em colocar corretamente os apoios.	Incorpora bem as transições ofensivas.	Atleta de estatura média.	Concentrado e muito trabalhador.	Capacidade técnica.	Inexperiência em competição.
Médio 7	Grande capacidade técnica.	Liga os sectores com grande simplicidade.	Atleta com peso um pouco abaixo do ideal.	Atleta muito determinado.	Simplicidade a jogar.	Capacidade de choque nos duelos individuais.
Médio 8	Muito boa qualidade de passe.	Grande capacidade de fechar espaços entre linhas.	Atleta de estatura média.	Autoconfiante.	Capacidade de passe em rutura	Jogo aéreo.
Médio 9	Capacidade técnica acima da média.	Capacidade de dar largura e profundidade.	Atleta de estatura baixa.	Instabilidade emocional.	Duelos 1x1.	Reação à perda da bola.
Médio 10	Grande capacidade técnica, tanto de passe como de drible.	Habilidade a jogar entre as linhas do adversário.	Estatura média com peso ideal.	Atleta calmo.	Aceleração em drible.	Apoio ao processo defensivo.

Posição	Técnicos	Táticos	Físicos	Psicológicos	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Avançado 1	Bom jogo aéreo e na capacidade de remate.	Exímio a jogar de costas para a baliza.	Atleta alto e forte fisicamente.	Atleta com problemas de foco no trabalho.	Jogo aéreo.	Velocidade.
Avançado 2	Excelente capacidade técnica, tais como capacidade de passe.	Sai muito bem da zona dos centrais para ser apoio frontal.	Atleta de estatura baixa.	Atleta por vezes indisciplinado.	Relação com a bola.	Processo defensivo.
Avançado 3	Excelente remate a meia distância.	Grande capacidade de rutura para a profundidade.	Atleta de estatura média, mas com grande capacidade de choque.	Corajoso e autodeterminado.	Capacidade remate.	Jogo aéreo.

Avançado 4	Atleta com boa capacidade de drible.	Muito efetivo a dar largura no processo ofensivo.	Atleta de estatura alta, mas com peso abaixo do ideal.	Muito trabalhador.	Capacidade de drible.	Jogo interior.
Avançado 5	Excelente nas combinações e no remate.	Capacidade elevada de jogar dentro do bloco contrário.	Atleta estatura média.	Atleta tímido, mas trabalhador.	Finalização.	Jogo aéreo.

3.2. Pontos Fortes e Pontos Fracos da Equipa Identificados na Pré-Época

Numa análise global feita por mim à equipa no início da época denotei alguns pontos fortes e alguns pontos fracos:

❖ Pontos fortes:

- A equipa ganhou, vários anos, os campeonatos em que participou, assim os índices de motivação revelados pelos atletas eram altos nesta época;
- A maioria do plantel demonstra uma elevada qualidade técnica;
- Em termos de grupo quase todo transita da época anterior à exceção de 3 jogadores, devido a isso temos uma forte dimensão grupal, o que ajuda na integração dos novos jogadores.

❖ Pontos fracos:

- A equipa revela uma estatura média bastante baixa, o que traz algumas desvantagens relativamente aos duelos aéreos; Equipa baixa;
- Alguns jogadores apresentam algumas dificuldades em transitar dos princípios do futebol 9 para os de futebol 11;
- Temos jogadores de outras partes do país que treinam com clubes das suas localidades e só ao fim de semana vêm jogar pelo SCP, o que lhes traz muitas dificuldades na aprendizagem do jogo em si;

3.3. Período pré-competitivo

Microciclo Nº1 – Período: 10 a 16 de Setembro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 10/09	1	Avaliação inicial
3ªFeira – 11/09		
4ªFeira – 12/09	2	Avaliação inicial
5ªFeira – 13/09	3	Avaliação inicial; 1ª Fase de construção; Jogo de corredores; Remate; Finalização
6ªFeira – 14/09		
Sábado – 15/09	4	Oportunidades de passe; 1ª Fase de construção; Criação; Linha Controlo; Jogo Formal; Remate
Domingo – 16/09		

- ❖ Este microciclo foi essencialmente avaliativo. Neste microciclo, enquanto equipa técnica, tivemos dois objetivos principais, o primeiro foi claramente conseguirmos fazer uma avaliação técnica a todos os atletas a fim de ficarmos com uma perspetiva mais realista do grupo que iríamos ter à nossa disposição e o segundo objetivo foi fazer com que os atletas tivessem um primeiro contacto com o espaço do campo de futebol de 11, uma vez que todos eles vinham de campos mais reduzidos do futebol 9. Avaliámos essencialmente aspetos técnicos e concluímos que tínhamos à nossa disposição um grupo com elevada capacidade técnica. Nas duas primeiras Uts, fizemos jogo formal 10x10. Nas Uts 3 e 4, aplicámos exercícios em meio campo para trabalhar ligações entre as várias fases do processo ofensivo terminando sempre com jogo formal com corredores e sectores.

Microciclo Nº2 – Período: 17 a 23 de Setembro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 17/09	4	Drible e Aceleração; Princípios específicos; Suporte técnico-tático contenção; Jogo de corredores; Jogos de invasão; Interligação corredores
3ªFeira – 18/09		
4ªFeira – 19/09	5	Reação à perda; Saída da zona de pressão; 1ª fase construção; Jogo de corredores; Oportunidades de remate
5ªFeira – 20/09		
6ªFeira – 21/09		
Sábado – 22/09		Torneio Talavera; Jogo vs EAS Setúbal (sub-14)
Domingo – 23/09		Torneio Talavera

- ❖ Neste segundo microciclo apenas realizámos dois treinos devido a termos um torneio em Espanha. Nos treinos realizados focámo-nos nos princípios específicos do jogo de futebol e já falamos em alguns aspetos dos três corredores do campo e por onde queremos incidir o nosso jogo. Analisámos que são jogadores, quase todos eles, muito bem preparados ao nível do que são os princípios específicos. O torneio em Espanha (cidade de Talavera) não poderia ter corrido de melhor maneira pois fomos os vencedores. Sairmos vencedores de um torneio com equipas como o Betis de Sevilha, o Benfica e o Real Madrid, deu uma grande confiança e motivação aos nossos atletas para as competições que se avizinhavam. Não podemos retirar muito deste torneio para além do resultado e do desenvolvimento do espírito grupal pois estamos numa fase muito precoce da temporada na qual ainda transmitimos muito pouco do jogo de futebol 11.





Sporting Clube de Portugal



Eas Setubal (Sub 14)







Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
  <p>3-0 (0-0)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Local: Campo nº3 da Cidade Universitária • Data: 22 de Setembro de 2018 • Duração: 70 minutos (35+35) • Competição: Amigável • Condições Climáticas: Céu Limpo, 33°C 	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Defesa à zona Pressionante
	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque Rápido <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Defesa à zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	0	0	1	2
	0	0	0	0

	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	0	0	3
	0	0	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	0	0
	0	0

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	3	0	0
	0	0	0

Microciclo N°3 – Período: 24 a 30 de Setembro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 24/09	6	Passe e receção; Combinação simples; Princípios específicos; Suporte técnico-tático contenção; Jogo de corredores; Jogos de invasão; Interligação corredores
3ªFeira – 25/09		
4ªFeira – 26/09	7	Reação à perda; Saída da zona de pressão; 1ª fase construção; Jogo sectorial; Remate; Lateralidade
5ªFeira – 27/09	8	Ligação intersectorial; Fase criação e preparação; Jogo sectorial; Oportunidades de remate; Esquemas táticos
6ªFeira – 28/09		
Sábado – 29/09		Jogo vs ADCEO Jogo vs EAS Algés (Sub-14)
Domingo – 30/09		

- ❖ Neste microciclo começámos a aumentar o nível de complexidade do treino e do seu conteúdo, numa lógica do simples para o complexo. Neste microciclo já demos algumas informações da ligação intersectorial (construção, preparação e finalização) que pretendemos para o nosso modelo de jogo. Em relação à reação à perda da bola transmitimos que queremos uma reação para pressão, rápida e agressiva como algo bastante vincado na identidade da nossa equipa. Acabámos o microciclo com um momento competitivo contra a EAS de Algés (Sub 14).











Sporting Clube de Portugal

Eas Algés (Sub 14)

Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
  <p>10-0 (6-0)</p> <ul style="list-style-type: none"> Local: Campo nº3 da Cidade Universitária Data: 29 de Setembro de 2018 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: Amigável Condições Climáticas: Céu Limpo, 29°C 	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante
	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Rápido <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'		Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	1	5	2	2		1	1	7
	0	0	0	0		0	0	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos		Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	0	0		10	0	2
	0	0		0	0	0

Análise Crítica

Foi um momento competitivo onde só convocámos os atletas que treinam connosco – temos atletas de outras regiões do país que treinam nas suas áreas de residência e só ao sábado vêm jogar pelo Sporting.

Defensivamente notamos grandes dificuldades no controlo da profundidade, principalmente devido à dificuldade de analisar bola coberta e bola descoberta. Devido a esta má análise, tivemos uma linha defensiva muito descoordenada. Na primeira fase de pressão tivemos alguns atletas a cumprirem com as zonas de pressão pedidas. Tivemos uma rápida reação à perda da bola, mas quase sempre apenas pelo atleta que perdia a bola e não por todos os jogadores para fechar as linhas de passe como pedimos.

Ofensivamente tivemos muitas dificuldades a dar largura ao nosso jogo, muito devido aos atletas virem do futebol 9, onde o campo é muito mais reduzido. Também devido ao futebol 9 ser um jogo de transições, o nosso jogo foi muito baseado em transições e não num futebol apoiado e pensado como queremos para a nossa equipa. Foi um jogo onde partilhámos bastante a bola entre os nossos jogadores, acelerando o jogo quase sempre em passe, e não em condução, como lhes pedimos.



O resultado muito desnivelado deveu-se, na minha opinião, à grande diferença de qualidade entre os atletas e não por ter sido um jogo muito conseguido da nossa parte.

Pontos fortes do estagiário:

- Facilidade em identificar vários momentos de jogo;

- Facilidade em elaborar exercícios para treinar os vários momentos de jogo de acordo com o modelo de jogo;
- Boa capacidade na prospeção de jovens atletas;
- Boa capacidade de liderança em treino;
- Facilidade na análise de pontos fortes e pontos fracos do adversário;
- Facilidade de interação com os atletas;
- Grande motivação para realização de tarefas.

Pontos fracos do estagiário:

- Dificuldades na gestão de conflitos;
- Desorganização;
- Dificuldades em trabalhar com programas de observação e análise de jogos;
- Dificuldade em separar a parte pedagógica da competitiva.

4. Período competitivo

Microciclo N°4 – Período: 1 a 7 de Outubro

Miguel Filipe Palmeiro de Almeida

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 01/10	9	Passe e recepção; Combinação simples; Princípios específicos; Suporte técnico-tático Contenção; Jogo de corredores; Jogos de invasão; Interligação corredores
3ªFeira – 02/10		
4ªFeira – 03/10	10	Reacção à perda; 1ª fase construção; Linha de Controlo, controlo da profundidade; Jogo Sectorial; Remate; Lateralidade
5ªFeira – 04/10	11	Zona de criação e preparação; 1ª fase Construção; Linha de Controlo, controlo da profundidade; Jogo sectorial; Finalização; Esquemas Táticos
6ªFeira – 05/10		
Sábado – 06/10		Jogo vs EAS Sintra Jogo vs EAS Moita
Domingo – 07/10		

- ❖ Neste quarto microciclo aplicámos alguns exercícios de corredores por estarmos a denotar alguma dificuldade em usar toda a largura do campo, algo perfeitamente compreensível se tivermos em conta que os atletas vieram do futebol 9 que é jogado num campo com medidas mais reduzidas. Outro dos nossos principais objetivos nesta semana de treinos foi a primeira fase de construção, a qual pretendemos que seja com futebol apoiado pois achamos que temos jogadores com capacidades técnicas, capazes de nos possibilitar começar a construir desde o nosso sector mais recuado. Jogo treino contra a EAS Moita (Sub 14).

Sporting Clube de Portugal

EAS Moita (Sub 14)



Descrição do Jogo		Métodos de Jogo						
7-0 (2-0) <ul style="list-style-type: none"> Local: Campo n.º 3 da Cidade Universitária Data: 7 de Outubro de 2018 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: Amigável Condições Climáticas: Céu Limpo, 29°C 		<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante 						
		<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Rápido/Contra-ataque <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona 						
Estatísticas Gerais								
Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito	
	0	2	3	2		0	2	5
	0	0	0	0		0	0	0
Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos			Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático	
	0	0				7	0	
	0	0				0	0	

Análise Crítica

Neste jogo, defensivamente apresentámos os quatro atletas do sector defensivo que partem com vantagem para serem os titulares do grupo A. Mesmo com estes quatro atletas e principalmente até ao intervalo (2-0) fomos expostos a algumas situações que mostravam as nossas fragilidades em termos de controlo da profundidade, encurtamento de sectores, colocação dos apoios e coberturas defensivas. De salientar o processo defensivo pela positiva, para além da grande entreaajuda, a boa comunicação entre todos e a coragem de em alguns momentos de pressão do adversário, conseguirmos sair a jogar e não cair na tentação de bater sempre na frente.

Ofensivamente continuamos a dar pouca largura ao nosso jogo e, apesar de termos melhorado relativamente ao último jogo, continuámos a cair muito na tentação das transições rápidas. Já de positivo analisei alguns movimentos de rutura, por parte dos interiores, para a profundidade; o nosso avançado a sair da zona de marcação para servir de apoio frontal aos médios; e o que nos deixou muitos satisfeitos foram as combinações lateral-interior extremo, algo que temos vindo a falar bastante e em alguns momentos foi posto em prática e devido à qualidade técnica elevada dos nossos atletas, conseguimos criar muitos desequilíbrios no adversário.

Microciclo Nº5 – Período: 8 a 14 de Outubro

Miguel Filipe Palmeiro de Almeida

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 08/10	12	Capacidades motoras; Passe e receção; Combinação simples; Princípios específicos; Suporte técnico-tático contenção; Jogo de corredores; Jogos de invasão; Interligação corredores
3ªFeira – 09/10		
4ªFeira – 10/10	13	Reação à perda; Fase de preparação mais criação; Linha de Controlo, controlo da profundidade; Jogo sectorial; Remate; Lateralidade
5ªFeira – 11/10	14	Zona de criação e preparação; 1ª fase construção; Linha de Controlo, controlo da profundidade; Jogo sectorial; Finalização; Esquemas Táticos
6ªFeira – 12/10		
Sábado – 13/10		Jogo vs SC Linda-a-Velha Jogo vs EAS Corroios
Domingo – 14/10		

- ❖ Iniciamos este microciclo como iremos iniciar todos daqui para a frente. Iniciamos o treino de capacidades motoras, algo que achamos muito importante em jovens desta faixa etária, especialmente em termos de coordenação e de técnicas de corrida. Em termos do momento defensivo iniciamos a aprendizagem da linha de controlo e do controlo da profundidade, algo que temos como muito importante no nosso modelo de jogo. Ofensivamente continuamos a criar rotinas de primeira fase de construção com futebol apoiado, nesta semana já introduzindo o sector médio ofensivo. Fechamos o microciclo com um momento competitivo contra a EAS Corroios (Sub 14).

Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
<p>7-1 (2-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> Local: Campo n.º 3 da Cidade Universitária Data: 13 de Outubro de 2018 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: Amigável Condições Climáticas: Céu Limpo, 25°C 	<p>Método de Jogo Ofensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p>Método de Jogo Defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante
	<p>Método de Jogo Ofensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Rápido/Contra-ataque <p>Método de Jogo Defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	2	0	3	2	1	4	2
	0	1	0	0	0	1	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	0	0	5	2	0
	0	0	0	0	0

Análise Crítica

Mais uma vez, e à semelhança do último jogo, iniciámos o jogo bastante displicentes e a cometer muito erros individuais ao nível técnico com muitos passes errados.

Defensivamente, perdemos muitos lances aéreos, muito devido ao adversário ter muitos atletas de estatura alta e à má colocação dos apoios por parte da nossa linha defensiva em situação de cruzamento. Melhorámos ao nível do controle da profundidade e da basculação para o lado da bola com os jogadores do corredor contrário a vir fechar dentro. Continuámos a cometer alguns erros ao nível da primeira e da segunda pressão.

Ofensivamente, já conseguimos guardar mais a bola e não sair sempre em transição mesmo quando não temos vantagem numérica. Demos alguma largura e profundidade ao nosso jogo, não pelos extremos, mas sim pelos laterais. Notei já alguma perceção, por parte dos nossos jogadores, do que é o jogo entre linhas e algumas desmarcações nas costas da pressão, algo em que queremos assentar muito do nosso processo ofensivo. Continuámos a ter boas envolvências nos corredores laterais com combinações lateral-interior-extremo e tendo a perceção que se em 5 ou 6 passe não conseguimos ganhar profundidade, temos de variar o jogo para outro corredor mais liberto de adversários.

Microciclo N°6 – Período: 15 a 21 de Outubro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 15/10	15	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Suporte técnico-tático contenção com cobertura defensiva; Jogo de corredores; Jogos de invasão; Interligação corredores e sectores
3ªFeira – 16/10		
4ªFeira – 17/10	16	Saída da pressão; Transição de espaços; Fase de preparação mais criação; Linha de Controlo, controlo da profundidade; Jogo sectorial; Remate; Lateralidade
5ªFeira – 18/10	17	Zona de criação e preparação; 1ª fase construção; Linha de Controlo, controlo da profundidade; Jogo sectorial; Finalização; Esquemas Táticos
6ªFeira – 19/10		
Sábado – 20/10		Jogo vs GD Sesimbra Jogo vs CER Tenente Valdez
Domingo – 21/10		

- ❖ Como no microciclo passado, iniciamos com o treino das capacidades motoras. Em termos defensivos mantivemos as mesmas prioridades apresentadas no último microciclo e introduzimos os esquemas táticos defensivos, algo no qual temos sentido algumas dificuldades nos momentos competitivos por termos uma equipa de estatura relativamente baixa e por estarmos a jogar contra equipas Sub 14. Ofensivamente introduzimos a interligação de corredores e sectores. Também fizemos alguns exercícios a incidir na finalização por estarmos a desperdiçar muitas oportunidades. Início do campeonato.



Sporting Clube de Portugal


CER Tenente Valdez




Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
  <p>0-12 (0-5)</p> <ul style="list-style-type: none"> Local: Complexo Desportivo C.E.R. Tenente Valdez Data: 20 de Outubro de 2018 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1ª Divisão, Série 3 Condições Climáticas: Céu Limpo, 25°C 	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante
	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Contra-ataque <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	3	2	3	4
	0	0	0	0

Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito	
	0	10	2
	0	0	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	0	0
	0	0

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	10	1	1
	0	0	0

Análise Crítica

Foi um jogo em que a qualidade entre as duas equipas era equiparável. Nunca fomos expostos defensivamente e conseguimos sempre uma boa circulação de bola, mesmo na primeira fase de construção, alternando o futebol apoiado com diagonais longas para os extremos do lado contrário por parte dos nossos centrais. Cada vez mais conseguimos dar mais largura ao nosso jogo apesar de ainda estarmos longe de conseguir fazer os movimentos exteriores que pretendemos. Conseguimos jogar muitas vezes entre linhas apesar de que quando a bola entra entre linhas, os nossos jogadores estão sempre de costas viradas para a baliza adversária ao contrário do que pretendemos.

Tivemos várias situações de 1x1 ofensivo, o que deu bastante confiança aos nossos atletas e fez com que criássemos muito perigo pelas alas. Também arriscámos a meia distância várias vezes, tanto pelos nossos interiores como pelos nossos extremos. Por último de ressaltar as várias ruturas para a profundidade do nosso avançado.

Microciclo N°7 – Período: 22 a 28 de Outubro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 22/10	18	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Suporte técnico-tático contenção com cobertura defensiva; Jogo de corredores; Jogos de invasão; Interligação corredores e sectores
3ªFeira – 23/10		
4ªFeira – 24/10	19	Saída da pressão; Transição de espaços; Fase de preparação mais criação; Linha de Controlo, controlo da profundidade; Jogo sectorial; Remate; Lateralidade
5ªFeira – 25/10		
6ªFeira – 26/10		
Sábado – 27/10		Jogo vs ADCEO Jogo vs SG Sacavenense “C”
Domingo – 28/10		

- ❖ Foi um microciclo apenas com duas unidades do treino por haver jogo para as competições Europeias da Equipa Sénior. Iniciámos com o treino normal das capacidades motoras. Neste microciclo demos muita atenção à invasão de setor defensivo adversário, apesar de ser o momento em que damos maior liberdade à criatividade dos nossos atletas, queremos determinadas rotinas por parte de quem não conduz a bola. Quem conduz a bola tem total liberdade para tomar a decisão que achar mais correta. Também iniciámos o ensino da transição para espaço, o que incide em retirar a bola da zona de pressão para uma zona do campo que tenha menos adversários. Defensivamente continuamos a criar rotinas de controlo da profundidade e da linha de controlo, aspetos que achámos essenciais para o modelo que queremos por em prática. Jogo Sacavenense “C”.



Sporting Clube de Portugal

Sacavenense "C"



Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
  <p>3-0 (0-0)</p> <ul style="list-style-type: none"> Local: Estádio Universitário de Lisboa Data: 27 de Outubro de 2018 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1ª Divisão, Série 3 Condições Climatéricas: Céu Limpo, 12°C 	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante
	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Contra-ataque <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	0	0	2	1	0	3	0
	0	0	0	0	0	0	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	0	0	1	2	0
	0	0	0	0	0

Análise Crítica

Neste jogo defensivamente fomos pouco expostos derivado ao adversário jogar com um bloco muito recuado. Controlámos bem a profundidade em algumas bolas batidas pelo adversário, reagimos bem à perda da bola e não apenas por quem perdia a bola, mas também como um todo retirando linhas de passe ao adversário e recuperando rapidamente a bola. Mostrámos muitas melhorias ao nível da primeira e segunda pressão e ao encurtamento das linhas por parte da nossa linha defensiva e médio defensivo deixando o adversário sem espaço para jogar.

Ofensivamente tivemos pouco sucesso nos duelos individuais dos nossos extremos que ao verem que estavam a ter pouco sucesso nessas ações insistiam nelas em vez de procurarem combinações diretas e indiretas com os colegas. Tivemos pouca perceção no timing das ruturas para a profundidade sendo apanhados muitas vezes em fora de jogo. Insistimos muito no corredor onde o adversário estava posicionado em vez de variarmos rapidamente o centro de jogo. Pouca perceção dos timings de desmarcação nos esquemas táticos ofensivos.

Microciclo N°8 – Período: 29 de Outubro a 4 de Novembro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 29/10	20	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Suporte técnico-tático contenção com cobertura defensiva; Jogo de corredores; Jogos de invasão; Interligação corredores e sectores
3ªFeira – 30/10		
4ªFeira – 31/10	21	Saída da pressão; Transição de espaços; Fase de preparação mais criação; Linha de Controlo, controlo da profundidade; Linha de proteção Jogo corredores; Remate; Lateralidade
5ªFeira – 01/11		
6ªFeira – 02/11		
Sábado – 03/11		Jogo vs Casa Pia AC Jogo vs UD Vilafranquense
Domingo – 04/11		

- ❖ Tal como o microciclo passado apenas existiram duas Unidades de Treino pelos mesmos motivos. Treino de Capacidades Motoras com mudança de mesociclo, o que faz com que tivéssemos de alongar um pouco para além do tempo normal desta parte específica do treino.
- ❖ No momento ofensivo incidimos muito na transição de espaços, mas tentámos, sempre que possível, que essa transição fosse feita para a profundidade e não para a largura o que vai tornar o nosso jogo muito mais vertical, explorando a velocidade e a criatividade dos nossos jogadores mais avançados. Nesses mesmos exercícios e com outro treinador encarregue do processo defensivo treinou-se a linha de controlo/equilíbrio e a proteção da profundidade com grande foco na colocação dos apoios de toda a linha defensiva e do médio defensivo.



Sporting Clube de Portugal

Casa Pia AC



Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
0-3 (0-2) <ul style="list-style-type: none"> Local: Estádio Pina Manique, Campo n.º 3 Data: 3 de Novembro de 2018 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Série 3, Jornada 1 Condições Climáticas: Céu Limpo, 14°C 	<p>Método de Jogo Ofensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p>Método de Jogo Defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante
	<p>Método de Jogo Ofensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p>Método de Jogo Defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	1	1	1	0
	0	0	0	0

	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	0	3	0
	0	0	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	0	0
	0	0

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	3	0	0
	0	0	0

Análise Crítica

Foi um jogo onde a estatística dos remates ficou 38-0. Devido a esta estatística conseguimos deduzir que defensivamente tivemos muito pouco trabalho. De frisar que conseguimos sempre ter a linha defensiva coordenada e subida, o que fez com que encontrássemos as linhas e não dêssemos espaço ao adversário. Mais uma tivemos uma boa reação à perda da bola, não só individual, mas sim coletivo.

Ofensivamente conseguimos circular muito bem a bola, com vários aclaramentos e desmarcações nas costas da pressão por parte dos nossos interiores, e com o avançado a sair muitas vezes da zona dos centrais para ser apoio frontal aos médios, o que fez com que existissem muitas oportunidades de remate. Conseguimos envolver várias vezes os laterais no processo ofensivo. Os nossos extremos contrários aos cruzamentos apareceram sempre bem em zonas de finalização ao segundo poste. Perdoámos na finalização.

Microciclo N°9 – Período: 5 a 11 de Novembro

Miguel Filipe Palmeiro de Almeida

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 05/11	22	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Suporte técnico-tático contenção com cobertura defensiva; Jogo de corredores; Jogos de invasão; Interligação corredores e sectores
3ªFeira – 06/11		
4ªFeira – 07/11	23	Jogo formal: 1ª fase de construção; Ligação intersectorial; Saída da pressão; Reação à perda; Controlo da profundidade
5ªFeira – 08/11	24	Combinações; Saída da pressão; Fase de preparação mais criação; Linha de Controlo, controlo da profundidade; Jogo sectorial; Esquemas táticos
6ªFeira – 09/11		
Sábado – 10/11		Jogo vs EF Belém B (fora) Jogo vs UDR Santa Maria (casa)
Domingo – 11/11		

- ❖ Início com treino de capacidades motoras. Foi um microciclo onde quisemos fazer um momento de jogo formal, e outro de jogo com dimensões um pouco mais reduzidas, mas igualmente de 11x11. O campo foi reduzido a 2/3, mas para perceber algumas debilidades tanto no momento defensivo como no momento ofensivo tendo pela frente outra equipa (neste caso nós próprios) com rotinas bem organizadas em ambos os momentos do jogo.
- ❖ Decidimos fazer este tipo de treino devido a todas as equipas que temos defrontado serem de nível inferior ou, quando são de nível um pouco mais idêntico ao nosso, optarem sempre por um bloco baixo com transições rápidas, o que faz com que sejamos expostos a outras situações muito poucas vezes. Fora estes dois momentos, continuamos a criar rotinas na primeira fase de construção e interligação de corredores e sectores.



Sporting Clube de Portugal

EF Belém B



Descrição do Jogo					Métodos de Jogo			
<p style="text-align: center; margin: 0;">2-1 (1-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Local: Campo do Vitória Clube de Lisboa • Data: 10 de Novembro de 2018 • Duração: 70 minutos (35+35) • Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Série 2, Jornada 1 • Condições Climáticas: Chuva, 14°C 					<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Defesa à Zona Pressionante 			
					<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Defesa à Zona Pressionante 			
Estatísticas Gerais								
Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'		Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	1	0	0	0		0	0	1
	1	0	0	1		0	0	2
Cartões	Cartões Amarelos		Cartões Vermelhos			Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	0		0			1	0	0
	0		0			0	2	0

Análise Crítica

Devido ao adversário ser Sub 14 com uma média de alturas bastante superior à nossa e as condições climáticas muito adversas, foi um jogo muito físico. Raramente conseguimos assentar o nosso jogo como fazemos habitualmente, também devido à pressão alta e intensa do adversário. Sem conseguirmos ter bola, foi-nos impossível criar as nossas dinâmicas ofensivas e batendo muitas vezes na profundidade, algumas destas vezes mesmo sem critério.

Defensivamente estivemos quase sempre bem posicionados e muito aguerridos nos duelos individuais. Tentámos sempre jogar com as linhas juntas, tendo para isso muitas vezes de baixar o bloco para retirar a profundidade ao adversário.

Acabámos por sofrer dois golos em jogadas de insistência do adversário e devido à superioridade física do adversário. Coletivamente estivemos bem, mas face à diferença física e às condições climáticas, foi-nos impossível conseguir um resultado positivo.

Microciclo Nº10 – Período: 12 a 18 de Novembro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 12/11	25	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Suporte técnico-tático contenção com cobertura defensiva; Jogo sectorial
3ªFeira – 13/11		
4ªFeira – 14/11	26	Combinações; Saída da pressão; Fase de preparação mais criação; Linha de proteção Jogo sectorial; Remate
5ªFeira – 15/11	27	Passé de rutura; Fase de preparação para criação; Oportunidades de remate; Jogo formal de corredores; Esquemas táticos
6ªFeira – 16/11		
Sábado – 17/11		Jogo vs Real SC Jogo vs SF Damaiense B
Domingo – 18/12		

- ❖ Treino de capacidades motoras. Foi um microciclo em que nos debruçamos sobre três aspetos muito importantes para nós no momento ofensivo. São eles a fase de preparação, a fase de criação e passe de rutura entre estas duas fases ou para a finalização. Com os exercícios realizados neste microciclo os nossos atletas ficam automaticamente com noção das nossas ideias para as 4 fases do momento ofensivo (construção, preparação, criação e finalização).
- ❖ Também nos focámos nos esquemas táticos ofensivos, apesar de não termos tido muito sucesso neste momento do jogo, temos por experiência própria a convicção que os nossos jogadores até Abril/Maio, fase das decisões, estarão com uma média de alturas superior a atual e nessa fase queremos ter estas movimentações perfeitamente adquiridas. Defensivamente, prestámos atenção à linha de controlo entre setores que é algo com que ainda nos deparámos poucas vezes em competição, mas que chegando a fase final e os torneios, nos vai ser muito útil.

Descrição do Jogo		Métodos de Jogo						
0-3 (0-1)		<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante 						
<ul style="list-style-type: none"> Local: Complexo Desportivo Real Massamá Data: 17 de Novembro de 2018 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1ª Divisão, Série 3 Condições Climáticas: Céu nublado, aguaceiros, 18°C 		<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Contra-ataque <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p>						
Estatísticas Gerais								
Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'		Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	0	1	0	2		0	3	0
	0	0	0	0		0	0	0
Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos			Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático	
	0	0			2	1	1	
	0	0			0	0	0	

Análise Crítica

Ofensivamente foi um jogo onde tivemos muita dificuldade em conseguir desequilibrar o adversário, muito devido à pouca largura dada pelos nossos extremos e principalmente por os nossos médios interiores receberem a bola sempre de costas para a baliza adversária, o que fez com que o nosso jogo se tornasse lento. Os nossos laterais deram pouca profundidade ao nosso jogo mesmo tendo os extremos a jogar por dentro. Na primeira fase de construção e na preparação estivemos sempre bastante seguros e com boa circulação de bola.

Defensivamente estivemos muito bem, controlámos muito bem a profundidade sempre com uma correta colocação dos apoios e uma quase perfeita análise da bola coberta e descoberta. A nossa linha média esteve sempre muito compacta o que fez com que o adversário não conseguisse jogar entre as nossas linhas. Estivemos irrepreensíveis na primeira e segunda pressão.

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 19/11	28	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Evolução MPB com 3º jogador; Jogo sectorial; Técnica individual
3ªFeira – 20/11		
4ªFeira – 21/11	29	Combinações; Saída da pressão; Fase de preparação mais criação; Linha de proteção Jogo sectorial; Remate
5ªFeira – 22/11	30	Passes de rutura; Fase de preparação para criação; Oportunidades de remate; Jogo formal de corredores Esquemas táticos
6ªFeira – 23/11		
Sábado – 24/11		Jogo vs Benfica Jogo vs EF Belém
Domingo – 25/12		




- ❖ Treino de capacidades motoras, e nesta fase já notamos algumas melhorias em termos de técnica de corrida em alguns atletas. Implementamos neste microciclo, exercícios de procura do terceiro jogador que temos, por experiência, a perceção que é uma das formas de maior sucesso para chegar à profundidade através de passes de rutura, procurando esse mesmo terceiro jogador. Sendo um microciclo que antecedeu um dérbi, tivemos algumas preocupações com missões táticas ofensivos dado à equipa adversária também ser de 2006 e com uma média de alturas similar à nossa.




Sporting Clube de Portugal

Benfica



Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
 <p>2-1 (1-1)</p>  <ul style="list-style-type: none"> Local: Complexo Desportivo Real Massamá Data: 24 de Novembro de 2018 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1ª Divisão, Série 2 Condições Climáticas: Céu nublado, chuva, 10°C. 	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante
	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Contra-ataque <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'		Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	1	0	0	0		0	0	1
	0	1	0	1		0	0	2

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos		Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	1	0		1	0	1
	0	0		2	0	1

Análise Crítica

Ofensivamente estivemos sempre muito seguros na primeira fase de construção, a chamarmos o GR, a participar na mesma muitas vezes. Circulámos a bola sempre com muita segurança e qualidade, para isso contribuiu muito a ligação lateral-interior-extremo onde conseguimos desequilibrar o adversário muitas vezes. Tivemos muitas dificuldades nos duelos individuais exteriores, ao contrário dos interiores onde nos superiorizamos quase sempre. Conseguimos causar perigo ao adversário algumas vezes através das ruturas dos nossos interiores para a profundidade, já o nosso avançado nunca conseguiu explorara a profundidade.

Defensivamente, jogámos num bloco médio-baixo na primeira parte o que fez com que o adversário não conseguisse jogar em transições rápidas, momento onde é muito forte. Na segunda parte, decidimos alterar esse bloco médio-baixo para médio-alto para tentarmos recuperar a bola em zonas mais avançadas do terreno e assim conseguirmos criar mais perigo, com essa alteração ficámos mais expostos e foi assim que depois de um erro individual sofremos o segundo gol. Em termos de controlo da profundidade estivemos quase sempre bem com uma correta colocação dos apoios e uma boa análise da bola coberta e descoberta.

Anulámos sempre muito bem o espaço entre setores, o que fez com que o adversário não conseguisse jogar de forma eficaz dentro do nosso bloco.

Miguel Filipe Palmeiro de Almeida

Microciclo Nº12 – Período: 26 de Novembro a 02 de Dezembro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 26/11	31	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Evolução MPB com 3º jogador; Jogo sectorial; Técnica individual
3ªFeira – 27/11		
4ªFeira – 28/11	32	Combinações; Saída da pressão; Fase de preparação mais criação; Linha de proteção Jogo sectorial; Remate
5ªFeira – 29/11	33	Passes de rutura; Fase de preparação para criação; Oportunidades de remate; Jogo formal de corredores Esquemas táticos
6ªFeira – 30/11		
Sábado – 01/12		Jogo vs SL Olivais Jogo vs Damaiense
Domingo – 02/12		



- ❖ Treino de capacidades motora. Face à rápida aprendizagem da procura do terceiro jogador por parte dos nossos atletas (inclusive criámos algumas ocasiões de golo, no jogo do fim de semana, dessa forma), neste microciclo apresentamos novamente exercícios de procura do terceiro jogador, mas desta vez com oportunidade de remate e com perseguição para um maior aproximar da realidade da competição. Foi um microciclo quase todo ele com foco no momento ofensivo através de exercícios de saída da pressão e de fase de preparação e fase de criação.



Sporting Clube de Portugal



Damaiense

Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
  <p>0-1 (0-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> Local: Parque Desportivo do Damaiense Data: 1 de Dezembro de 2018 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Série 3, Jornada 12 Condições Climáticas: Nublado, 14°C 	<p>Método de Jogo Ofensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p>Método de Jogo Defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante
	<p>Método de Jogo Ofensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Rápido <p>Método de Jogo Defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona pressionante

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	1	0	0	0
	0	0	0	0

Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito	
	0	1	0
	0	0	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	0	0
	0	0

Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	1	0
	0	0

Análise Crítica

Foi um jogo muito equilibrado com as equipas a não conseguirem criar muitas situações de golo. Defensivamente estíemos sempre com as linhas muito juntas, o que não permitiu a equipa adversária jogar dentro do nosso bloco. Apesar de ser um adversário Sub 14 tivemos sempre muito aguerridos nos duelos individuais. Controlámos sempre bem o controlo da profundidade com uma correta colocação dos apoios, uma boa análise da bola coberta e descoberta e com os laterais a fecharem sempre bem o espaço central.

Globalmente analisámos muito bem os contextos de pressão, apesar de muitas vezes não termos conseguido recuperar a bola, conseguimos com que o adversário não conseguisse construir com qualidade.

Ofensivamente também tivemos muitas dificuldades, na primeira fase de construção conseguimos ter alguma qualidade, até porque o adversário não fez uma pressão muito alta, mas quando chegámos à fase de preparação e à fase de criação, não tivemos a mesma qualidade muito por culpa da pressão bem efetuada e aguerrida do adversário bem como os atletas devido a serem mais velhos terem um porte físico mais forte.

Com isto, tivemos muitas dificuldades em criar situações de finalização, acabando o golo por surgir num esquema tático ofensivo.

Microciclo N°13 – Período: 03 e 09 de Dezembro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 03/12	34	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Evolução MPB com 3º jogador; Jogo sectorial; Técnica individual
3ªFeira – 04/12		
4ªFeira – 05/12	35	Combinações; Saída da pressão; Fase de preparação mais criação; Linha de controlo com proteção; Variabilidade angular Jogo sectorial; Remate
5ªFeira – 06/12	36	Passe de rutura; Fase de preparação para criação; Oportunidades de remate; Jogo formal de corredores Esquemas táticos
6ªFeira – 07/12		
Sábado – 08/12		Jogo vs Alverca Jogo vs FC Benfica
Domingo – 09/12		

- ❖ Treino de capacidades motoras. Sendo o último microciclo antes da pausa para as férias de Natal, decidimos ofensivamente apenas aperfeiçoar as rotinas já ensinadas e sublinhar em que fase de nosso jogo faz sentido as aplicar. Defensivamente, optamos pela mesma planificação apresentada na parte ofensiva apenas com uma pequena alteração nos esquemas táticos defensivos. Na última unidade de treino do microciclo retirámos 45 minutos para um torneio lúdico, onde os treinadores também participaram, em forma de prémio pelo excelente trabalho e bom comportamento desde o primeiro treino.




Sporting Clube de Portugal

FC Benfica




Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
  <p>3-1 (1-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> Local: Estádio Universitário de Lisboa, Campo n.º 5 Data: 8 de Dezembro de 2018 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Série 3, Jornada 1 Condições Climáticas: Sol, 15°C 	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante
	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Contra-ataque <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	1	0	2	0
	0	1	0	0

Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito	
	1	2	0
	0	0	1

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	0	0
	0	0

Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático	
	2	0	1
	0	1	0

Análise Crítica

Neste jogo, durante a primeira parte tivemos muitas dificuldades em entrar dentro do bloco adversário devido ao adversário jogar num bloco baixo e nós não termos conseguido dar profundidade exterior pelos extremos nem interior pelos nossos médios interiores, também o nosso médio defensivo jogou muito perto dos nossos defesas centrais, o que fez com que os dois avançados deles conseguissem anular quase sempre a nossa primeira fase de construção e nos obrigassem a bater a bola muitas vezes sem critério, e estando o adversário bem posicionado e de frente para o jogo ganhou quase sempre a primeira bola. Na segunda parte alterámos para construção a 3 com os dois centrais e o lateral esquerdo e o nosso lateral direito a dar profundidade com o nosso extremo direito a vir para zonas interiores. Para além disto o nosso médio defensivo e os médios interiores deram mais profundidade. Com estas duas alterações conseguimos jogar dentro do bloco adversário e criar muitas oportunidades de golo.

Defensivamente, estivemos sempre muito equilibrados à exceção do golo adversário onde numa bola descoberta não retirámos a profundidade defensiva e um dos nossos centrais posicionou mal os apoios o que fez com que numa bola metida nas nossas costas, o avançado adversário ficasse isolado e feito golo. Em

Miguel Filipe Palmeiro de Almeida




termos de meio campo, tivemos sempre muito compactos com as linhas muito juntas e com uma rápida reação à perda da bola, coletiva, o que fez com que o adversário não tivesse muito passe de bola para poder criar perigo para a nossa baliza.

Microciclo Nº14 – Período: 10 e 16 de Dezembro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 10/12		Treino cancelado (Circo de Natal)
3ªFeira – 11/12		
4ªFeira – 12/12	37	Variabilidade angular; Torneio de Natal
5ªFeira – 13/12		Treino cancelado (Jogo da Liga Europa)
6ªFeira – 14/12		
Sábado – 15/12		Jogo vs SG Sacavenense (Fora) Jogo vs FC Despertar (Fora)
Domingo – 16/12		



- ❖ Foi um microciclo atípico, onde devido à presença do Circo de Natal do clube ia haver jogo da equipa principal para a liga europa, só tivemos uma UT. Nessa UT, decidimos premiar o bom trabalho dos atletas desde o início da época ao momento realizando um minitorneio de Natal onde os treinadores também participavam.







Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
 0-16 (0-7)  <ul style="list-style-type: none"> Local: Campo do Despertar de Casal de Cambra Data: 15 de Dezembro de 2018 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1ª Divisão, Série 3 Condições Climatéricas: Céu nublado, aguaceiros, 15°C 	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante <hr/> <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Contra-ataque <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona (Bloco alto)





Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	2	5	5	4
	0	0	0	0

	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	1	8	7
	0	0	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	1 (Telmo)	0
	0	0

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	15	1	1
	0	0	0

Análise Crítica

Foi um Jogo onde decidimos levar um misto de jogadores do grupo mais forte com alguns jogadores que normalmente fazem parte do segundo grupo por termos noção das fragilidades que iríamos encontrar por parte do adversário.

Mesmo não levando o grupo mais forte foi um jogo que se desenrolou na sua maioria em organização ofensiva onde mostramos boas dinâmicas tanto no jogo exterior, lateral/interior/extremo, com maior prevalência no nosso lado direito onde atuaram maioritariamente jogadores do grupo A, como no jogo interior principalmente pelos nossos interiores e com boas ruturas dos nossos avançados para a profundidade. Também na transição defensiva estivemos com níveis de eficácia muito elevados e derivado ao posicionamento subido de todas as nossas linhas conseguimos estar sempre com os sectores muito juntos transitando maioritariamente para pressão e recuperando rapidamente a posse.

Derivado á pouca qualidade do adversário analisamos que houve jogadores que não cumpriram alguns princípios do nosso modelo e mesmo assim tiveram sucesso, este aspeto não é nada favorável para o evoluir dos nossos jogadores e serão alertados que o não cumprimento dos princípios treinados, em jogos mais competitivos, pode aproxima-los do insucesso.

Microciclo N°15 – Período: 31 de Dezembro e 06 de Janeiro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 31/12		
3ªFeira – 01/01		
4ªFeira – 02/01	38	Combinações; Saída da pressão; Fase de preparação mais criação; Linha de controlo com proteção; Variabilidade angular; Jogo sectorial; Remate
5ªFeira – 03/01	39	Passe de rutura; Fase de preparação para criação; Oportunidades de remate; Jogo formal de corredores; Esquemas táticos
6ªFeira – 04/01		
Sábado – 05/1		Jogo vs Loures (Fora) Jogo vs CAC Pontinha (Casa)
Domingo – 06/01		

- ❖ Neste microciclo, derivado à proximidade da Passagem de Ano, apenas foram realizadas duas UT's. Na primeira UT, iniciámos com dois exercícios, o primeiro de combinações entre os interiores e os avançados a terminar com finalização; o segundo, um exercício estrutural de saída da pressão para o espaço livre. Na parte fundamental, fizemos um exercício estrutural de 8x8, com condicionantes que levavam a ligações da fase de preparação para a criação à equipa que tinha posse de bola e condicionantes que levavam à realização da linha de controlo com proteção à equipa sem posse. Terminámos a UT com jogo sectorial em dois terços do campo com sectores desenhados a promover etas mesmas dinâmicas.
- ❖ Iniciámos a segunda UT com exercício reduzido de 4x4 com apoios em profundidade a promover oportunidades de remate, de seguida voltámos a realizar o exercício de ligação da fase de preparação para a criação realizado na UT anterior. Terminámos com jogo formal com corredores desenhados a promover o jogo interior dos extremos e a envolvência do lateral em profundidade.



Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
<p style="text-align: center; margin: 0;">15-0 (7-0)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Local: Estádio Universitário de Lisboa, Campo n.º 5 • Data: 5 de Janeiro de 2018 • Duração: 70 minutos (35+35) • Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Série 3, Jornada 10 • Condições Climáticas: Sol, 15°C 	<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Defesa à zona Pressionante <hr/> <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Contra-ataque <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Defesa à zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'		Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	5	2	4	4		0	8	6
	0	0	0	0		0	0	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos		Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	0	0		11	1	2
	0	0		0	0	0

Análise

Crítica

Foi um Jogo onde mais uma vez dividimos os grupos harmoniosamente com jogadores do grupo A e B.

Neste jogo estivemos muito competentes na primeira fase de construção, alternando a construção curta, ligando a primeira fase de construção com a preparação, com a ligação longa, ligando a primeira fase de construção com a criação, principalmente pelo nosso medio defensivo que baixava para o meio dos centrais derivado a primeira pressão do adversário ser feita a 2. Sendo o Adversário uma equipa que quis sempre jogar existiu muito espaço entre os sectores de adversário e que foram muito bem explorados pelos nossos interiores trabalhando nas costas da pressão e por movimentos interiores dos nossos extremos que nos trouxeram sempre vantagem numérica dentro do bloco do adversário.

Tivemos sempre uma rápida e forte reação a perda na transição defensiva o que levou a estarmos poucas vezes em organização defensiva.

Mais uma vez a diferença de níveis entre as equipas levou a um certo facilitismo em algumas situações com a orientação dos apoios, o jogar para quem está de frente sempre que estão de costas para a baliza adversaria e as coberturas ao portador da bola.

Microciclo Nº16 – Período: 07 de Janeiro e 13 de Janeiro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 07/01	40	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Evolução MPB com 3º jogador; Contextos de pressão; Jogo sectorial; Técnica individual
3ªFeira – 08/01		
4ªFeira – 09/01	41	Reação à perda; Saída da pressão; Organização sectorial defensiva; Ligação intersectorial ofensiva Jogo sectorial; Coordenação complexa específica
5ªFeira – 10/01	42	Contextos de pressão; Saída da zona de pressão; Ligação intersectorial de fase de preparação para criação com finalização; Oportunidades de remate; Jogo formal sectorial; Esquemas táticos
6ªFeira – 11/01		
Sábado – 12/1		Jogo vs Alta de Lisboa (Fora) Jogo vs SL Benfica (Fora)
Domingo – 13/01		

- ❖ Iniciamos a semana como normal, com o treino de capacidade motoras. Ainda no treino de segunda-feira, mas já com bola fizemos duas estações paralelas onde trabalhamos em jogo reduzido, com três equipas por estação, movimentação do 3º jogador sempre que a bola entra em cobertura e a análise de contextos de pressão com a vantagem de entrar um novo jogador para criar superioridade aquando de uma correta análise por parte dos jogadores.
- ❖ Já no segundo treino semanal iniciamos com um exercício em espelho onde treinamos a reação á perda para a equipa que perdia a bola e a equipa adversaria quando recuperava tinha de transitar de corredor onde tinha recuperado para fazer ponto. Num segundo momento e já em estrutura trabalhámos posicionamentos e comunicação do sector médio com a linha defensiva a 4 e a 3. Terminamos a UT

com 2 estruturas de 10 em 2/3 do campo com condicionantes que nos levaram as dinâmicas de ligação sectorial que pretendemos.

- ❖ Na última UT realizamos exercícios mais macro devido á proximidade do momento competitivo. Realizamos em estrutura de 8x7+GR em meio campo mais 10 passos, ligações intersectoriais desde a fase de preparação até á finalização com realização de movimentos de apoio alternados com ruturas para a profundidade. Acabando com jogo 10x10 em 2/3 do campo em que cada equipa quando fazia golo ganhava direito a um esquema tático ofensivo.



Sporting Clube de Portugal

S.L. Benfica



Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
<p>0-2 (0-2)</p> <ul style="list-style-type: none"> Local: Campo dos Pupilos do Exército Data: 12 de Janeiro de 2019 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Série 3, Jornada 11 Condições Climáticas: Céu Limpo, 14°C 	<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante
	<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Contra-ataque <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	1	1	0	0
	0	0	0	0

	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	0	1	1
	0	0	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	0	0
	0	0

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	2	0	0
	0	0	0

Análise Crítica

Este jogo foi contra o nosso adversário com maior potencial, posto isto levamos o nosso grupo mais forte.

A nível de organização ofensiva tivemos uma primeira fase de construção com uma circulação muito rápida e segura, o que fez bascular varias vezes um adversário que joga com as linhas muito juntas num bloco muito solido, devido a este fator conseguimos ligar varias vezes a primeira fase de construção com a preparação e criação através de desmarcações nas costas da pressão por parte dos nossos interiores e por movimentos interiores dos nossos extremos, isto fez com que conseguíssemos ter bola varias vezes dentro do bloco adversário e de frente para o jogo. O resultado e a nossa superioridade no jogo foi a meu ver pelo adversário nunca ter conseguido anular estas ligações e impedir-nos de jogar pelo corredor central.

Em transição ofensiva, transitamos maioritariamente para a profundidade explorando a linha defensiva subida por parte do adversário e a nossa superioridade em termos de velocidade quer dos nossos extremos quer do nosso avançado.

Em organização defensiva estivemos quase sempre com as linhas muito juntas, não deixando o adversário jogar dentro do nosso bloco. A nossa primeira pressão esteve muito eficiente ao conseguir encaminhar o jogo do adversário para o corredor lateral e ai fazer zona de pressão anulando as linhas de passe do adversário, obrigando a baterem longo para a profundidade onde a nossa linha de quatro, fruto de uma boa analise dos momentos em que devia retirar a profundidade, de uma boa colocação dos apoios e da sua velocidade conseguiu sempre superiorizar-se aos atacantes adversários. Também de ressalvar que os nossos médios interiores, o medio defensivo e o extremo contrário a bola conseguiram quase sempre dividir espaços e com isso ocupar bem os espaços entre linhas e equilibrar sempre a nossa equipa.

Em transição defensiva tivemos uma boa reação a perda a posse, mas também dos restantes elementos do espaço circundante anulando as linhas de posse.

Em suma foi um dos melhores jogos até ao momento o que fez com que nos conseguíssemos superiorizar ao nosso adversário direto.

Microciclo N°17 – Período: 14 de Janeiro a 20 de Janeiro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 14/01	43	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Organização defensiva intersectorial; Evolução MPB com 3º jogador; Contextos de pressão; Jogo formal; Técnica individual
3ªFeira – 15/01		
4ªFeira – 16/01	44	Oportunidades de remate; Jogo formal
5ªFeira – 17/01	45	Contextos de pressão; Saída da zona de pressão; Ligação intersectorial de fase de preparação para criação com finalização; Oportunidades de remate; Jogo formal sectorial; Esquemas táticos
6ªFeira – 18/01		
Sábado – 19/1		Jogo vs Belenenses B (Casa) Jogo vs Atlético CP (Casa)
Domingo – 20/01		

- ❖ Mais uma vez iniciamos com o treino de capacidades motoras o qual já denotamos algumas melhorias em termos motores em alguns dos nossos atletas. Iniciamos o trabalho com bola com um exercício de PEJ em vagas, achamos este tipo de exercícios muito importantes no nível de aprendizagem do jogo neste escalão.
- ❖ De seguida realizamos um exercício com a linha de 4 defensiva mais os 3 médios onde nos focamos nas compensações dos médios á saída dos laterais e á proteção de baliza a 4 e 3 mais um medio.
- ❖ Acabamos a UT com jogo 10x10 em mais campo com dinâmicas de 3º jogador a pontuação para contextos de pressão.
- ❖ Na UT intercalar realizamos dois tipos de exercício com o objetivo principal de oportunidade de remate o jogo formal em 2/3 do campo sem condicionantes.
- ❖ Na última UT iniciamos com um exercício reduzido de 5x5 com condicionantes com condicionantes para promover saída da zona de pressão e premiar análise de contextos, de pressão e pressão em bloco. De seguida seguimos para um exercício, realizado no micro passado de 8x7+GR para trabalhar ligações intersectoriais desde a preparavam ate a finalização. E terminamos com jogo formal com

condicionantes para promover as dinâmicas do exercício anterior, mas agora em espaço formal, onde também trabalhamos esquemas táticos ofensivos e defensivos.



Sporting Clube de Portugal

Atlético



Descrição do Jogo		Métodos de Jogo						
 6-0 (2-0) 								
<ul style="list-style-type: none"> Local: Estádio Universitário de Lisboa Data: 20 de Janeiro de 2019 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Série 3, Jornada 12 Condições Climáticas: Chuva, 8°C 		<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à Zona Pressionante 						
								
		<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Contra-ataque <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à Zona 						
Estatísticas Gerais								
Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'		Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	1	1	1	3		1	1	3
	0	0	0	0		0	0	0
Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos				Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	0	0				4	2	2
	0	0				0	0	0

Análise Crítica

Foi um jogo onde voltamos a dividir a convocatória entre jogadores do grupo A e B e mais uma vez a diferença qualitativa para o adversário foi grande. Neste jogo, devido a superioridade denotada desde início, tivemos momentos onde fomos menos rigorosos no processo ofensivo e no processo defensivo.

Em organização ofensiva conseguimos alternar bastante bem o jogo interior o avançado esteve muito bem ao sair da zona dos centrais para vir servir de apoio frontal aos interiores.

Em Organização defensiva conseguimos estar quase sempre com os sectores próximos, fazendo rápidas zonas de pressão, isto aconteceu muito por uma excelente análise dos contextos de pressão por parte dos nossos jogadores mais avançados. A nossa linha defensiva e o medio defensivo também conseguiram

sempre estar muito subidos no campo o que fez com que houvesse muito pouco espaço para o adversário jogar. De destacar que por termos os sectores tao subidos o adversário foi obrigado a bater várias vezes para a profundidade onde se destacou o nosso guarda-redes com um posicionamento muito subido no terreno para fazer face ao muito espaço nas costas da defesa. Em suma, apesar de termos vários jogadores de grupo B e em algumas fases do jogo não termos sido tao rigorosos quanto queremos, conseguimos um jogo bem conseguido

Microciclo N°18 – Período: 21 de Janeiro a 27 de Janeiro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 21/01	46	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Jogo de corredores; Evolução MPB com 3º jogador; Contextos de pressão; Jogo formal; Técnica individual
3ªFeira – 22/01		
4ªFeira – 23/01	47	Reação à perda; Saída da pressão; Organização sectorial defensiva; Ligação intersectorial ofensiva Jogo sectorial; Coordenação complexa especifica com oposição
5ªFeira – 24/01	48	Contextos de pressão; Saída da zona de pressão; Ligação intersectorial de fase de preparação para criação com finalização; Oportunidades de remate; Jogo formal sectorial; Esquemas táticos
6ªFeira – 25/01		
Sábado – 26/1		Jogo vs CSJ Brito (Casa) Jogo vs Olivais e Moscavide (Fora)
Domingo – 27/01		

- ❖ Como normalmente iniciamos a primeira UT da semana com o treino de capacidades motoras. Na parte com bola repetimos um exercício já feito na segunda-feira passada de PEJ. De seguida dividimos o grupo em dois exercícios, um MPB estrutural com procura do terceiro jogador e outro de contextos de pressão, algo que em jogo denotámos que alguns jogadores não reagem na medida que pretendemos a esses contextos. Terminamos a UT com jogo formal com corredores com o objetivo de na primeira fase de construção ir aos três corredores antes de atacar a profundidade.
- ❖ Na segunda UT da semana trabalhamos essencialmente momentos em escala intermedia de organização defensiva no sector medio e defensivo e ligação intersectorial ofensiva com incidência nos extremos por dentro, laterais profundos e procura de zonas de finalização.



- ❖ Iniciamos a última UT semanal com 2 exercícios em espelho a promover reação á perda e saída da zona de pressão na transição ofensiva. Na parte fundamental trabalho ligações desde a fase de preparação até á fase de finalização em estrutura de 8x8+G. Por último fizemos jogo formal sem condicionantes, mas com feedback a contemplar os conteúdos aprendidos na UT.



Sporting Clube de Portugal

CSJ Brito B



Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
  <p>8-0 (3-0)</p> <ul style="list-style-type: none"> Local: Estádio Universitário de Lisboa, Campo n.º 5 Data: 26 de Janeiro de 2018 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Série 3, Jornada 13 Condições Climáticas: Sol, 16°C 	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante <hr/> <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p>  <ul style="list-style-type: none"> Contra-ataque <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	0	3	3	2
	0	0	0	0

	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	1	6	1
	0	0	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	0	0
	0	0

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	5	2	1
	0	0	0

Análise

Crítica

Nesta semana devido ao adversário ser um grupo todo ele composto por jogadores sub 13 dividimos os grupos em A e B e eu acompanhei o grupo B a este jogo.

Conseguimos estar muito bem na nossa primeira fase de construção que alternou muito bem o jogo curto (modelo de jogo) com o jogo longo face á pressão alta feita pelo adversário e por consequência á defesa muito subida e com muito espaço na profundidade para ser explorado pelos nossos extremos e avançado.

Tivemos algumas dificuldades, principalmente na primeira parte, em que os nossos médios trabalhassem nas costas da pressão e que se conseguissem colocar de frente para o jogo, o nosso jogo interior pelos extremos também não aconteceu por esses próprios extremos analisarem que o espaço estava na profundidade, logo as desmarcações eram para a profundidade.





Em organização defensiva tivemos alguns problemas na primeira pressão derivado ao nosso primeiro interior estar a chegar tarde á pressão e a não estar a dividir espaços, problemas estes resolvidos quando chegávamos com a segunda pressão efetuada pelo outro interior e pelo extremo com proximidade do medio defensivo em equilíbrio.

Em relação á reação á perda tivemos uma excelente reação por parte dos elementos que perdiam a posse, reação á perda tivemos uma excelente reação por parte dos elementos que perdiam a posse, reação esta que não foi acompanhado em todas as vezes pelos restantes jogadores o que fez com que o adversário por vezes tivesse linhas de posse para se ligar e assim sair da zona de pressão para o espaço livre.

Microciclo Nº19 – Período: 28 de Janeiro a 03 de Fevereiro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 28/01	49	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Evolução MPB com 3º jogador; Jogo sectorial; Técnica individual
3ªFeira – 29/01		
4ªFeira – 30/01	50	Passe de rutura; Fase de preparação para criação; Oportunidades de remate; Jogo formal de corredores; Esquemas táticos
5ªFeira – 31/01	51	Combinações; Saída da pressão; Fase de preparação mais criação; Linha de proteção; Jogo sectorial; Remate
6ªFeira – 01/02		
Sábado – 02/02		
Domingo – 03/02		

- ❖ Iniciamos a semana com o treino de capacidades motoras, de seguida realizamos um exercício de PEJ em vagas. Na fase fundamental, realizámos um exercício de MPB estrutural onde promovemos as ruturas do terceiro jogador. Por fim, realizámos jogo formal com sectores onde a entrada do sector seguinte tinha de ser realizada pelo terceiro jogador após ser feito um passe para a cobertura ofensiva.
- ❖ Na segunda UT, iniciámos com um exercício técnico de combinação dos anteriores com passe de rutura para os extremos e cruzamento para finalização. De seguida passámos para um exercício estrutural de 6x5+GR em meio campo a promover as ligações da fase de preparação para a fase de criação. Terminámos com jogo formal de corredores a promover as ligações realizadas no exercício anterior.
- ❖ Na última UT, semanal iniciámos com dois exercícios em espelho de saída da pressão, de seguida realizámos um exercício de 8x8 onde uma das equipas trabalhava as ligações da fase de preparação para a fase de criação e a equipa sem posse trabalhava aspetos defensivos como a linha de proteção. Terminámos esta UT com jogo sectorial com condicionantes que levavam a vantagem numérica de quem tinha a posse em cada sector.

Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
  <p>7-1 (2-0)</p> <ul style="list-style-type: none"> Local: Estádio Universitário de Lisboa Data: 2 de Fevereiro de 2019 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Série 2, Jornada 14 Condições Climáticas: Céu Nublado, 10°C 	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à Zona Pressionante
	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Contra-ataque <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à Zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	0	2	2	3
	1	0	0	1

	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	1	3	3
	0	0	1

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	2	0
	2	0

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	7	0	1
	1	0	0

Análise Crítica

Jogo globalmente muito consistente nos quatro momentos do jogo por parte da nossa equipa. Entramos muito fortes no jogo com uma primeira e segunda pressão muito intensas e bem feita pelos nossos elementos mais alcançados o que fez com que o adversário não conseguisse ter e circular a bola com qualidade na primeira fase de construção e cometesse alguns erros. A nossa linha defensiva e o nosso medio defensivo também foram muito importantes nesta pressão alta ao terem sempre um posicionamento muito subido no terreno, por vezes mesmo no meio campo adversário, o que fez com que não existisse espaço entre os nossos sectores para o adversário jogar. Também de salientar uma muito boa reação á perda da bola, não so do jogador que perdia a bola como também de toda a equipa, o que também ajudou a que o adversário não conseguisse ter posse tranquilamente.

Ofensivamente conseguimos por em pratica, com muita competência, quase todas as dinâmicas que trabalhamos em treino contra uma equipa que nunca se desposicionou e jogou sempre com toda a equipa no seu meio campo, extremos por dentro, laterais profundos, interiores profundos e a trabalharem nas costas da pressão, avançado a alternar movimentos de aproximação para apoio frontal e interiores ou extremos a fazer ruturas no espaço deixado livre pelo avançado, dinâmicas de lateral/interior/extremo, foram algumas das dinâmicas bem trabalhadas neste jogo e que fez desposicionar uma equipa muito defensiva.

Microciclo N°20 – Período: 04 de Fevereiro a 10 de Fevereiro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 04/02	52	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Jogo de corredores; Jogo formal; Competição Interna; Técnica individual
3ªFeira – 05/02		
4ªFeira – 06/02	53	Oportunidades de remate; Jogo formal
5ªFeira – 07/02	54	Contextos de pressão; Saída da zona de pressão; Ligação intersectorial de fase de preparação para criação com finalização; Jogo formal sectorial; Combinação direta; Esquemas táticos
6ªFeira – 08/02		
Sábado – 09/02		Jogo vs S.J. Brito (Fora) Jogo vs Belenenses (Casa)
Domingo – 10/02		



- ❖ Treino de capacidades motoras e exercício inicial de PEJ. Jogo de corredores em estruturas de GR+8+8+GRa promover lateral e extremo sempre em corredores diferentes e dinâmicas a 3 com interior desse lado terminando a UT fizemos torneio com 3 equipas de 8.
- ❖ No momento intermédio da semana baixamos a carga informacional dos exercícios e realizamos dois exercícios simples com um elevado número de oportunidades de remate e jogo de estruturas de GR+9x9+GR+JOKER em meio campo. Na última UT semanal repetimos a última UT do micro 18 com os mesmos objetivos.



Sporting Clube de Portugal

Belenenses



Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
  <p>1-0 (1-0)</p> <ul style="list-style-type: none"> Local: Estádio Universitário de Lisboa, Campo n.º 5 Data: 9 de Fevereiro de 2019 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Série 3, Jornada 15 Condições Climáticas: Sol, 17°C 	<p>Método de Jogo Ofensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p>Método de Jogo Defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante
	<p>Método de Jogo Ofensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p>Método de Jogo Defensivo:</p>

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	1	0	0	0
	0	0	0	0

	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	0	1	0
	0	0	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	0	0
	0	0

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	1	0	0
	0	0	0

Análise Crítica

Foi um jogo contra uma equipa em bloco baixo e sempre muito organizada que mesmo quando tinha a posse de bola raramente desmontou a sua linha defensiva e um dos médios.

Trabalhamos na maioria do tempo de jogo em organização ofensiva onde, na primeira parte, insistimos em demasia pelo jogo interior, com combinações entre os nossos interiores, sem primeiro procurar o jogo exterior para bascular uma equipa que já por si é muito organizada. Neste jogo interior trabalhamos muito bem nas costas da pressão e os interiores a vir procurar espaços interiores, mas devido ao bloco muito compacto do adversário na maioria das vezes a bola não conseguiu chegar em perfeitas condições a essas movimentações. A nossa construção foi quase sempre bem realizada com a tentativa de vários passes a

contrariar a onda da pressão adversaria e várias bolas em diagonal para o extremo contrário á procura do espaço em zonas de criação. Nos esquemas táticos realizamos bem as movimentações treinadas, o que fez com que conseguíssemos alguns lances perigosos na área adversaria.

No processo defensivo fomos um pouco lentos na reação á perda de bola o que fez com que o adversário conseguisse transitar algumas vezes para a profundidade. Conseguimos reagir sempre muito rapidamente a essas bolas em profundidade devido a uma excelente análise de retirada da profundidade e uma correta colocação dos apoios por parte de toda a nossa linha defensiva. O nosso guarda-redes também teve um papel importante ao ter um posicionamento subido para compensar o posicionamento também ele subido da linha defensiva.

Microciclo Nº21 – Período: 11 de Fevereiro a 17 de Fevereiro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 11/02	55	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Jogo de corredores; Jogo formal; Competição Interna; Técnica individual
3ªFeira – 12/02		
4ªFeira – 13/02	56	Reação à perda; 1ª fase de construção; Fase criação em corredor lateral; Jogo formal intersectorial; Esquemas táticos; Força Média
5ªFeira – 14/02		Treino Cancelado (Sporting x Villarreal)
6ªFeira – 15/02		
Sábado – 16/02		Jogo vs Carcavelos (Casa)
Domingo – 17/02		Jogo vs Recrutamento (Academia)

❖ Mais uma vez iniciamos a semana com o treino de capacidades motoras e com um exercício de PEJ. De seguida passamos para um exercício reduzido com corredores para promover a chegada ao lado contrário da pressão aquando do corredor onde esta a bola estiver sem linhas de passe e terminamos com minitorneio com 4 equipas de 7.

❖ Na segunda e última UT da semana, devido ao jogo dos seniores para a liga europa e a nenhum escalão jogar nesses dias. UT onde iniciamos com exercícios de reação á perda, seguido de um exercício em

estrutura onde trabalhamos essencialmente primeira fase de construção com várias dinâmicas diferentes. Terminando com jogo formal com condicionantes que nos levavam a ligações a três nos corredores e a ligações em posse entre sectores.



Sporting Clube de Portugal

Carcavelos



Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
7-0 (1-0) <ul style="list-style-type: none"> Local: EUL – Campo nº 5 Data: 16 de Fevereiro de 2019 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: Jogo de Preparação Condições Climáticas: Céu Limpo 	<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à Zona Pressionante <hr/> <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Contra-ataque <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à Zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	0	1	2	4
	-	-	-	-

	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	1	3	2
	1 (A.G.)		

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	-	-
	-	-

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	6	1	0
	-	-	-

Análise Crítica

Jogo muito positivo da nossa parte principalmente depois de nos primeiros minutos o adversário se conseguir acercar da nossa baliza, causando perigo, através de bolas paradas cobradas para o interior da nossa

Miguel Filipe Palmeiro de Almeida



área, nessa fase tivemos algumas dificuldades em impor o nosso jogo ofensivo. Depois desta primeira fase começamos a conseguir impor o nosso jogo e pôr em prática as nossas dinâmicas de extremos por dentro e laterais a ganhar a profundidade o que fez com que conseguíssemos tirar muitos cruzamentos para a área onde conseguimos sempre chegar com muitos jogadores (avançado, extremos e interiores).

Na segunda parte tivemos muito bem ao conseguirmos ligar os interiores em combinações por dentro.

Defensivamente não tivemos um bom controlo da profundidade principalmente pelo lateral contrário ao da bola, o que nos fez estar algumas vezes em perseguição defensiva, algo que queremos sempre rejeitar. O nosso medio defensivo esteve num patamar de excelência a conseguir equilibrar todo o sector medio e a conseguir tapar as zonas cinzentas entre o nosso sector medio e defensivo. Nos últimos 20 minutos tivemos algumas dificuldades na recuperação defensiva por parte dos nossos extremos o que permitiu algumas boas combinações do nosso adversário por esse lado, mas bem resolvidas por uma boa basculação do nosso sector medio para o lado da bola.

Microciclo N°22 – Período: 18 de Fevereiro a 24 de Fevereiro

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 18/02	57	Capacidades Motoras; Princípios

Miguel Filipe Palmeiro de Almeida

		específicos; Jogo de corredores; Jogo formal; Competição Interna; Técnica individual
3ªFeira – 19/02		
4ªFeira – 20/02	58	Jogo formal: 1ª fase de construção; Ligação intersectorial; Saída da pressão; Reação à perda; Controlo da profundidade
5ªFeira – 21/02	59	Contextos de pressão; Saída da zona de pressão; 1ª fase de construção; Fase criação em corredor lateral; Jogo formal intersectorial; Esquemas táticos; Força Média
6ªFeira – 22/02		
Sábado – 23/02		Jogo vs. Sintrense (Casa) Jogo vs. E.F. Belém (Casa)
Domingo – 24/02		

- ❖ Devido á análise do microciclo passado analisamos que os conteúdos abordados na primeira UT do microciclo passado careciam de repetição para aprimorar certos aspetos, posto isto repetimos a primeira UT da última semana.
- ❖ Na segunda UT realizamos um exercício específico de controlo da profundidade com a linha defensiva a 4 e a 3, mais o medio defensivo. De seguida trabalhamos a ligação da construção com a preparação com o objetivo específico de conseguir por os médios de frente para o jogo, quer seja a partir de uma correta colocação dos apoios, quer seja a partir de combinações a 2 e a 3. Terminamos a UT com jogo formal com corredores e sectores.
- ❖ Iniciamos a última UT com exercício de análise de contextos de pressão e saída dessa mesma pressão para corredor livre. De seguida partimos para um exercício em meio campo com corredores onde existia vantagem numérica com a entrada do interior em corredor lateral para promover combinações em corredor lateral. Terminamos a UT com Jogo formal com sectores delimitados e com condicionantes a promover ligações intersectoriais em posse com movimentações específicas.



Sporting Clube de Portugal

Sintrense



Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
 3-1  <ul style="list-style-type: none"> Local: EUL – Campo nº 5 Data: 23 de Fevereiro de 2019 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: Jogo de Preparação Condições Climatéricas: Céu Limpo 	 <u>Método de Jogo Ofensivo:</u> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <u>Método de Jogo Defensivo:</u> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à Zona Pressionante
	 <u>Método de Jogo Ofensivo:</u> <ul style="list-style-type: none"> Contra-ataque <u>Método de Jogo Defensivo:</u> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à Zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	1	2	-	-
	-	-	1	-

	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	0	2	1
	0	0	1

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	-	-
	-	-

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	3	0	0
	1	0	0

Análise Crítica

Neste jogo onde acompanhei o grupo B, antes de analisar os momentos do jogo tenho de destacar uma enorme apatia e falta de atitude por parte de uma grande parte dos nossos jogadores.

No momento de organização ofensiva existiu uma circulação muito lenta na primeira fase de construção e pouco trabalho dos médios e extremos para existirem linhas de passe para ligarmos a preparação e a criação, fruto desta falta de linhas de passe interiores abusamos de passes de rutura para a profundidade, alguns deles sem critério. O nosso jogo foi muito de jogadas individuais por parte dos nossos jogadores mais avançados. No momento da transição ofensiva procuramos quase sempre a transição para a profundidade,

explorando a velocidade dos nossos extremos e avançado e também a falta de organização do adversário nesse momento.

Em organização defensiva conseguimos quase sempre ter os sectores juntos, muito por culpa de um dos centrais (habitualmente joga no grupo A) que liderou bastante bem a linha defensiva tanto no controlo da profundidade como no encurtamento para o sector medio. Também conseguimos quase sempre bascular a equipa para o corredor da bola, o que fez com que mesmo com uma pressão não muito forte conseguíssemos recuperar a bola muitas vezes através de zonas de pressão.

Na transição defensiva estivemos quase sempre muito lentos na reação á perda o que fez com que o adversário várias vezes conseguisse transitar para o espaço.

Microciclo N°23 – Período: 25 de Fevereiro e 03 de Março

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 25/02	60	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Jogo de corredores; Jogo formal; Técnica individual
3ªFeira – 26/02		
4ªFeira – 27/02		Treino Cancelado (Team Building na Academia)
5ªFeira – 28/02	61	Fase de Preparação; Fase criação em corredor lateral; Jogo formal intersectorial; Esquemas táticos
6ªFeira – 01/03		
Sábado – 02/03		Torneio Ponte Frielas
Domingo – 03/03		Torneio Ponte Frielas

- ❖ Treino de capacidades motoras como normalmente iniciamos o microciclo. Iniciamos o trabalho com bola com o exercício de princípios específicos que se iniciava com uma componente técnica. De seguida passamos para um exercício em ½ campo com corredores onde mais uma vez com as condicionantes promovemos ligações a três em corredor lateral e terminamos com jogo formal livre.
- ❖ Neste microciclo foi cancelada a UT de 4ª feira devido á deslocação dos treinadores à academia para um evento de team “building” com todos os treinadores do clube.
- ❖ Na última UT realizamos um exercício que se iniciava na zona de preparação, ligando com a criação através de dinâmicas realizadas pelos extremos, interiores e avançados.

- ❖ Por último fizemos jogo formal em que cada vez que a bola saia havia direito a esquema tático ofensivo.

Microciclo N°24 – Período: 04 de Março a 10 de Março

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 04/03		Torneio Ponte Frielas
3ªFeira – 05/03		Torneio Ponte Frielas
4ªFeira – 06/03	62	Jogo formal (vs Seniores F. Feminino)
5ªFeira – 07/03	63	Recuperação; Finalização; Circulação tática; Jogo de corredores; Esquemas táticos
6ªFeira – 08/03		
Sábado – 09/03		Jogo vs Sacavenense (fora) Jogo vs Bobadelense (fora)
Domingo – 10/03		

- ❖ Este foi um microciclo atípico pois estivemos inseridos num torneio e apenas nos restaram duas UT's até ao momento competitivo seguinte.
- ❖ Na primeira dessas UT's realizamos um jogo de preparação contra as seniores femininas do nosso clube. Derivado a todos estes constrangimentos na UT que nos restou apenas realizamos trabalho de recuperação e uns exercícios muito simples e de pouca intensidade de MPB estrutural e jogo de corredores em espaço reduzido com muitas oportunidades de remate para finalizar.

Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
2-2 <ul style="list-style-type: none"> Local: Campo de Futebol do Sacavenense Data: 09 de Março de 2019 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: Jogo de Campeonato Condições Climáticas: Céu Limpo 	<p>Método de Jogo Ofensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p>Método de Jogo Defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à Zona Pressionante
	<p>Método de Jogo Ofensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Contra-ataque <p>Método de Jogo Defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à Zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	0	0	1	1
	0	1	0	1

	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	0	1	1
	0	0	2

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	-	-
	-	-

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	0	2	0
	2	0	0

Análise Crítica

Neste jogo existiram duas partes completamente distintas por parte da nossa equipa. Na primeira parte existiu uma circulação muito lenta por parte da nossa equipa, principalmente na primeira fase de construção e na preparação, esta falta de intensidade na circulação fez com que poucas vezes conseguíssemos desposicionar o adversário e por consequência criar perigo. Neste primeiro tempo também insistimos muito pelo jogo interior, sem primeiro bascular o adversário através de jogo exterior, e várias vezes em progressão em condução por falta de linhas de passe ao portador da bola, o que nos levou a ter uma elevada taxa de insucesso.

Já na segunda parte, com uma circulação mais rápida, alternância de jogo interior com jogo exterior e ligação de interiores conseguimos criar várias situações para finalizar com sucesso. Destacar as movimentações do nosso avançado, desmarcações de rutura entre central/lateral, para a profundidade e aclaramentos para a bola entrar no espaço muito bem executados.

No processo defensivo destacar pela negativa a falta de proteção defensiva ao jogador da linha defensiva que saltava para disputar a bola, por parte dos restantes elementos da linha defensiva, o que fez com que por algumas vezes o avançado adversário ficasse 1x1 com o nosso guarda-redes. Em organização defensiva conseguimos fazer o campo sempre pequeno, com a equipa sempre curta e estreita o que fez com que o adversário não tivesse muito espaço para jogar. Os nossos interiores conseguiram equilibrar bem as saídas do medio defensivo e manter o corredor central sempre equilibrado.

Acabamos por ser castigados através de um esquema tático defensivo e de um erro do nosso guarda-redes na primeira fase de construção e perder dois pontos importantes.

Microciclo N°25 – Período: 11 de Março a 17 de Março

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 11/03	64	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Jogo de corredores; Técnica individual
3ªFeira – 12/03		
4ªFeira – 13/03	65	MPB não estrutural; Combinações; Fase de Construção e Preparação Jogo formal intersectorial
5ªFeira – 14/03	66	Saída da zona de pressão; Ligação intersectorial de fase de preparação para criação com finalização; Jogo formal sectorial; Remate; Oportunidades de remate
6ªFeira – 15/03		
Sábado – 16/03		Jogo vs Tenente Valdez (Casa) Jogo vs Damaiense (Casa)
Domingo – 17/03		

- ❖ Iniciamos o microciclo mais uma vez com o treino de Capacidades Motoras. De seguida realizamos dois tipos de exercícios de Princípios Específicos, ambos eram iniciados com uma parte de componente técnica. Terminando com dois exercícios, em simultâneo, de jogos reduzidos com corredores e condicionantes a promover as ligações interiores dos extremos.
- ❖ Na segunda UT, iniciamos com um exercício de MPB não estrutural a promover o jogo pelo espaço livre. De seguida trabalhamos, em estrutura de GR+9x8, a fase de construção e preparação e terminamos com jogo formal a promover essas ligações sectoriais.

- ❖ Na última UT semanal, iniciamos com exercícios de saída da pressão com oportunidades de remates para quem cumpria o princípio pedido. De seguida em estrutura de 6x5+GR trabalhamos as ligações entre a fase de criação e a fase de finalização e terminamos com jogo formal a promover essas ligações.



Sporting Clube de Portugal

Damaiense



Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
  <p>1-0 (0-0)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Local: Cidade Universitária • Data: 16 de Março de 2019 • Duração: 70 minutos (35+35) • Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Ap. Campeão, Jornada 3 • Condições Climáticas: Céu Limpo, 22°C 	<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Defesa à Zona Pressionante
	<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque Rápido <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Defesa à Zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	-	-	-	1
	-	-	-	-

	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	0	1	0
	0	0	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	-	-
	-	-

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	1	0	0
	0	0	0

Análise Crítica

Jogo contra um adversário sub-14 num campo com um relvado muito desgastado que favoreceu claramente a equipa que quis levar o jogo, desde o início, para os duelos físicos. No Processo ofensivo tivemos muitas dificuldades na circulação da primeira fase de construção derivado ao fator relva e á pressão forte e

alta por parte do adversário. Tentámos, a quando dessa pressão, colocar bolas em profundidade para explorar as linhas subidas do adversário, mas nunca conseguimos meter essas bolas com critério e facilmente o adversário resolveu essas bolas. A nossa ligação entre o primeiro e o segundo sector foi sempre feita com os nossos médios de costas para a baliza adversaria, o que nos impossibilitou de acelerar o jogo rapidamente aquando da entrada dentro do bloco adversário e permitiu o reposicionamento do adversário. Os nossos jogadores do sector mais avançado, extremos e avançado, foram quase sempre batidos nos duelos individuais pelos adversários.

Em organização defensiva entramos em jogo com uma apatia raramente vista na nossa equipa, que aliada á menor capacidade física em relação ao adversário fez com que o adversário ganhasse confiança e nos pelo contrário fizéssemos erros individuais e coletivos que nos levaram ao resultado verificado. Erros estes de caracter técnico como contenções mal realizadas, coberturas que não foram feitas e más colocações de apoios em situação de cruzamento e em termos de dinâmicas defensivas como más análises de bola coberta e descoberta e por vezes a não proteção de corredor central em situação de cruzamento. Em resultado de tudo o que foi aqui relatado a vitória foi um resultado injusto para o adversário.

Microciclo N°26 – Período: 18 de Março a 24 de Março

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 18/03	70	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Variação do centro de jogo; MPB; Jogo de corredores; Técnica individual
3ªFeira – 19/03		

4ªFeira – 20/03	71	MPB não estrutural; Combinações; Fase de Construção e Preparação Jogo formal intersectorial
5ªFeira – 21/03	72	Saída da zona de pressão; Ligação intersectorial de fase de preparação para criação com finalização; Jogo formal sectorial; Remate; Oportunidades de remate
6ªFeira – 22/03		
Sábado – 23/03		Jogo vs D. Olivais e Moscavide (Fora) Jogo vs S.L. Benfica (Fora)
Domingo – 24/03		

- ❖ Treino de Capacidades Motoras. Repetimos também o exercício de Princípios Específicos realizado na primeira UT do Microciclo passado. De seguida realizamos um exercício de Fase de Preparação/Criação em corredor lateral onde depois de analisado que ao fim de “x” passes não fosse possível atacar a profundidade teriam de transitar desse corredor para outro. Terminamos a UT com jogo de corredores promover a ideia transmitida no exercício anterior.
- ❖ Na segunda realizamos MPB não estrutural na parte inicial do treino. De seguida partimos para um exercício que promove a circulação rápida na fase de construção e ligação com a preparação. Por último treinamos em jogo formal as mesmas dinâmicas do exercício anterior.
- ❖ Na última UT da semana realizamos exercícios de saída da zona da pressão com oportunidade de remate a premiar o cumprimento do objetivo. De seguida partimos para um exercício em meio campo, em estrutura, a promover dinâmicas de ligação desde a preparação ate a finalização, passando pela criação e terminamos com jogo formal a promover estas mesmas ligações.



Sporting Clube de Portugal

S.L. Benfica



Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
<p style="text-align: center;">2-1 (0-0)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Local: Campo dos Pupilos do Exército • Data: 23 de Março de 2019 • Duração: 70 minutos (35+35) • Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Ap. Campeão, Jornada 4 • Condições Climáticas: Céu Limpo, 22°C 	<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Defesa à zona Pressionante
	<p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Defesa à zona Pressionante

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	0	0	1	0
	0	0	2	0

	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	0	1	0
	0	0	2

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	0	0
	0	0

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	1	0	0
	2	0	0

Análise Crítica

Foi um Jogo onde tivemos muitas dificuldades em organização ofensiva por nunca conseguirmos ligar a nossa primeira fase de construção com a preparação e com a criação sem ser com os nossos médios de costas para o jogo, o que fez com que quando nos queríamos virar para o jogo já a pressão tinha chegado, isto aconteceu por erradas colocações dos apoios ao receberem a bola enquadrados para a baliza adversaria e pela falta de movimentos interiores dos nossos extremos, esta ultima para alem de não nos permitir receber orientados também não permitiu a subida dos nossos laterais. Isto tornou o nosso jogo mais lento do que o normal apesar de uma boa intensidade na circulação na primeira fase de construção o que por vezes conseguiu fazer com que o adversário chegasse atrasado á pressão e ficasse desequilibrado e nós não o conseguíssemos aproveitar. O nosso avançado esteve muito bem ao alternar movimentos de aproximação, para ser apoio frontal, com movimentos para a profundidade tentando explorar a linha defensiva adversaria muito subida. No processo defensivo o nosso avançado conseguiu fazer bem o movimento em “L” na primeira pressão e

encaminhar o adversário para o corredor lateral onde fizemos quase sempre zona de pressão com o avançado a pressionar o portador da bola e o nosso interior, lateral, extremo e médio defensivo a fecharem as linhas de passe nesse corredor, isto conjugado com a basculação do outro interior e com a linha defensiva subida, fez com que o adversário tivesse pouco espaço/tempo para jogar e fosse obrigado a jogar na profundidade. Fomos sempre mais rápidos a chegar a essas bolas em profundidade devido ao correto posicionamento dos apoios e uma boa análise dos contextos para retirar a profundidade por parte da nossa linha defensiva.

O nosso medio defensivo esteve sempre muito bem no equilíbrio da nossa equipa, conseguindo sempre compensar os laterais e centrais e fechando os espaços, entre o nosso sector defensivo e o nosso setor medio. Também no processo defensivo os nossos extremos contrários á bola conseguiram sempre bascular para o corredor central. Em suma, estivemos sempre muito compactos a defender o que fez com que o adversário tivesse muitas dificuldades a jogar dentro do nosso bloco.

Acabámos por sofrer dois golos, sendo um oriundo de um esquema tático defensivo e o outro numa transição após um esquema tático a nosso favor.

Microciclo N°27 – Período: 25 de Março a 31 de Março

Dia	UT	Tarde
	70	Capacidades Motoras; Princípios

Miguel Filipe Palmeiro de Almeida

2ªFeira – 25/03		específicos; Variação do centro de jogo; MPB; Jogo de corredores; Técnica individual
3ªFeira – 26/03		
4ªFeira – 27/03	71	MPB não estrutural; Combinações; Fase de Construção e Preparação Jogo formal intersectorial
5ªFeira – 28/03	72	Saída da zona de pressão; Ligação intersectorial de fase de preparação para criação com finalização; Jogo formal sectorial; Remate; Oportunidades de remate
6ªFeira – 29/03		
Sábado – 30/03		Jogo vs Loures (Casa) Jogo vs Belenenses (Casa)
Domingo – 31/03		Jogo vs Sacavenense (Academia)



- ❖ Neste microciclo, depois de uma análise ao microciclo passado, decidimos repetir na íntegra, o microciclo passado, com exatamente os mesmos exercícios para reforçar os conteúdos trabalhados.



Sporting Clube de Portugal

Belenenses



Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
  <p>3-1 (2-0)</p> <ul style="list-style-type: none"> Local: Campo nº 5, EUL Data: 30 de Março de 2019 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Ap. Campeão, Jornada 5 Condições Climáticas: Céu Limpo, 22°C 	<p>Método de Jogo Ofensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p>Método de Jogo Defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante
	<p>Método de Jogo Ofensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p>Método de Jogo Defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	1	1	1	0
	0	0	0	1

	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	1	2	0
	0	0	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	0	0
	1	0

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	2	1	2
	0	0	0

Análise Crítica

Foi um jogo onde desde o minuto inicial entramos com uma grande vontade de resolver rapidamente o jogo.

Tivemos uma primeira fase de construção com um lateral e rapidamente circular por trás ate ao outro lateral, o que fez com que conseguíssemos bascular o adversário e após esta basculação encontrar espaços dentro do bloco adversário onde o nosso medio defensivo e médios interiores conseguiram receber na fase de preparação e criação já com os apoios orientados se rapidamente atacamos a profundidade através de movimentos de ruturas quer do outro interior, dos extremos e avançado.

No momento da transição ofensiva alternamos a transição para a profundidade com a transição para o espaço e para segurança quando analisamos que não tínhamos vantagem em transitar para a profundidade. Este jogo mostrou-nos já uma boa capacidade de perceber os momentos do jogo por parte da nossa equipa.

Em organização defensiva fizemos uma pressão a dois na nossa primeira pressão, o que fez com que o adversário nunca conseguisse organizar o seu jogo a partir do primeiro sector.

Também a nossa segunda pressão esteve muito bem ao fechar as linhas de passe interiores para ligarem com a preparação com a criação. Isto conjugado com uma linha defensiva subida nunca deixou o adversário com muito espaço para jogar. Na transição defensiva reagimos sempre muito rápido á perda de bola e ocupamos bem os espaços circundantes á bola, o que fez com que muitas vezes recuperássemos rapidamente a bola. Na segunda parte baixamos esta intensidade e por consequência o adversário conseguiu ter mais bola e conseguiram mesmo chegar ao golo.

Microciclo N°28 – Período: 01 de Abril a 07 de Abril

Dia	UT	Tarde
2ªFeira – 01/04	73	Capacidades Motoras; Princípios específicos; Variação do centro de jogo; MPB; Jogo de corredores; Técnica individual
3ªFeira – 02/04		
4ªFeira – 03/04	74	Capacidades Motoras; Jogo formal
5ªFeira – 04/04	75	Saída da zona de pressão; Ligação intersectorial de fase de preparação para criação com finalização; Jogo formal sectorial; Remate; Oportunidades de remate
6ªFeira – 05/04		
Sábado – 06/04		Jogo vs Estoril (Casa) Jogo vs Sacavenense (Fora)
Domingo – 07/04		Jogo vs Futebol Feminino Sub-19 (Academia)

- ❖ Depois de mais uma análise, desta vez em vídeo, ao microciclo anterior, e derivado a estarmos em microciclos que antecedem os últimos dois jogos do campeonato, decidimos em conjunto com a coordenação técnica, repetir os últimos microciclos, inclusive exercícios, para retirar a carga cognitiva


de exercícios novos e assim sendo chegarmos com uma maior disponibilidade psicológica aos momentos competitivos.



Sporting Clube de Portugal

Estoril



Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
  <p>5-0 (2-0)</p> <ul style="list-style-type: none"> Local: Campo nº 5, EUL Data: 6 de Abril de 2019 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Ap. Campeão, Jornada 6 Condições Climáticas: Com chuva 	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante
	 <p><u>Método de Jogo Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p><u>Método de Jogo Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	1	1	2	1
	0	0	0	0

	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	1	1	3
	0	0	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	1	0
	0	0

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	5	0	1
	0	0	0

Análise Crítica

Jogo muito bem conseguido em todos os momentos do jogo por parte da nossa equipa.

Em organização ofensiva decidimos para este jogo, e porque o adversário fazia a primeira pressão a dois, construirmos a três com o nosso meio defensivo a colocar-se entre os centrais que deram mais largura do que é normal. Devido a este aspeto tático os nossos interiores deixaram de estar tao profundos como é normal e passaram a vir dar linhas de passe na zona da preparação e o extremo do lado da bola fez sempre movimento interior para criar superioridade no corredor central e foi por essa superioridade interior que chegamos várias vezes com sucesso a criação e á própria finalização. Na segunda parte o adversário ajustou e passou a acompanhar o extremo que vinha dentro com o seu lateral e aí passamos a projetar o lateral para a profundidade que estava livre devido ao arrastamento do lateral e passamos a criar perigo através do jogo exterior.

Na transição ofensiva transitamos maioritariamente para a profundidade através dos extremos que nesse momento rapidamente deram largura para receberem a bola em largura e profundidade.

Em organização defensiva conseguimos sempre proteger bem o corredor central em todos os sectores, mas de destacar a proteção da baliza, em situação de cruzamento, onde conseguimos ter sempre no limite uma linha de três mais um meio á frente dessa linha. Também a primeira e a segunda pressão foram muito efetivas e quase sempre levaram o adversário para o corredor lateral. também os extremos basculhavam muito bem para corredor central quando a bola estava no corredor contrário e este aspeto ajudou a proteção do corredor central.

Em transição transitamos maioritariamente para pressão com uma rápida reação á perda por parte de toda a equipa.



Microciclo N°29 – Período: 08 de Abril a 14 de Abril

Dia	UT	Tarde
	76	Capacidades Motoras; Princípios

2ªFeira – 08/04		específicos; Variação do centro de jogo; MPB; Jogo de corredores; Técnica individual
3ªFeira – 09/04		
4ªFeira – 10/04	77	MPB não estrutural; Combinações; Fase de Construção e Preparação Jogo formal intersectorial
5ªFeira – 11/04	78	Saída da zona de pressão; Ligação intersectorial de fase de preparação para criação com finalização; Jogo formal sectorial; Remate; Oportunidades de remate
6ªFeira – 12/04		
Sábado – 13/04		Jogo vs Ericeirense (Fora)
Domingo – 14/04		Jogo vs Yokohama (Academia)

❖ Repetimos os últimos microciclos pelas razões já explicadas.

Ericeirense

Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
  <p>0-3 (0-0)</p> <ul style="list-style-type: none"> Local: Campo do Ericeirense Data: 13 de Abril de 2019 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Ap. Campeão, Jornada 7 Condições Climatéricas: Nublado, 20°C 	<p>Método de Jogo Ofensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Organizado <p>Método de Jogo Defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona Pressionante
	<p>Método de Jogo Ofensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Contra-ataque <p>Método de Jogo Defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Defesa à zona

Estatísticas Gerais

Golos p/ Minuto	0' - 15'	15' - 35'	35' - 50'	50' - 70'
	0	0	1	2
	0	0	0	0

	Golos De Cabeça	Golos de Pé Esquerdo	Golos de Pé Direito
	1	1	1
	0	0	0

Cartões	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	0	0
	0	0

	Golo Dentro de Área	Golo Fora de Área	Golos em Esquema Tático
	3	0	1
	0	0	0

Análise Crítica

Último jogo da fase de apuramento de campeão onde precisávamos de vencer e esperar que o Benfica perdesse para podermos ser campeões. Entrámos com alguma intranquilidade o que fez com que tivéssemos alguns erros na circulação da primeira fase de construção o que galvanizou o adversário e nos causou alguns problemas nos primeiros 15/20 minutos. Passados estes 15/20 minutos e fruto de algumas bolas longas para a profundidade dos nossos extremos o adversário baixou um pouco as suas linhas e nós conseguimos assentar o nosso jogo com uma melhor construção e a conseguirmos ligar com a preparação/criação por dentro do bloco adversário e aí os nossos interiores estiveram muito bem a ligarem se um com o outro e a conseguir ligar com o avançado que saiu varias vezes da zona dos centrais para vir servir de apoio frontal e ligar-se com os médios.

Também os nossos extremos conseguiram dar-nos muita largura e por consequência obrigar o adversário a bascular bastante e a criar espaços na zona de finalização que foram aproveitados por nós. No processo defensivo estivemos a um nível muito elevado, cumprindo bem todas as dinâmicas treinadas durante a época. Estivemos muito eficientes a levar o adversário para o corredor lateral com a nossa primeira pressão e com a nossa segunda pressão a fechar linhas de passe circundantes o adversário ou perdeu a posse de bola ou bateu sem critério para a profundidade onde a nossa linha defensiva esteve sempre com os apoios corretamente colocados e a retirar sempre a profundidade aquando da análise de bola para a profundidade. De destacar também uma rápida reação á perda por parte de toda a equipa e não só do elemento que perdeu a posse de bola.

5. Discussão

Tendo em conta a Periodização do Treino, os períodos definidos por Matveev (1991) para o planeamento anual da carga tática e física podem ser observados ao longo da Época realizada com os Infantis A do Sporting Clube de Portugal. Um período preparatório primário, onde os Microciclos têm uma carga menos elevada, Microciclos Introdutórios, segundo Platanov (2001), em que os exercícios são simples e de carácter avaliativo, inicialmente, com pouco conteúdo novo. Com a aproximação da competição, começam a existir exercícios um pouco mais complexos, que obrigam os jogadores a elevar o nível de atenção e concentração no treino, a exigência física aumenta também e iniciam-se os exercícios com conteúdos centrados na ideia de Modelo de Jogo que a equipa técnica tem definido.

Ao longo da Época, como treinadores, fomos desafiados a ter a capacidade e sensibilidade para perceber quando é possível colocar Microciclos mais exigentes a nível físico e mental e quando é que os jogadores têm muito esforço acumulado e necessitam de um Microciclo de Recuperação para estabilizarem. Esta gestão, feita durante o Período Competitivo, deve ir ao encontro das necessidades de compreensão e automatização do Modelo de Jogo e das necessidades de cada jogador, tendo sido feita uma avaliação individual dos jogos e treinos para percebermos a escala de evolução de cada um e os estímulos que seriam necessários em cada Microciclo. Finalmente, num período transitório de final de Época, a carga de treino volta a diminuir e surge uma componente mais de recuperação e menos complexa até os jogadores entrarem no período de férias para transitarem para o escalão superior. Nesta fase estabelecemos alguns exercícios de carácter mais lúdico e cooperativo.

Sendo jogadores em fase de crescimento muscular e ósseo, é essencial que existam estímulos físicos que os ajudem a adaptarem-se ao crescimento do corpo e a utilizarem a força e equilíbrio em exercícios específicos de capacidades motoras. Todos os Microciclos realizados durante a Época tiveram uma componente de capacidade motora, que permitiu aos jogadores acompanhar o crescimento e manter as capacidades físicas exigidas nos treinos.

Em relação ao Modelo de Jogo, tentámos criar um processo, delineado desde o início da Época, estruturado e bem organizado, com o objetivo de chegar a um modelo ideal que todos os jogadores compreendem e que é visível em jogo. Através dos princípios de jogo individuais, padrões comportamentais pretendidos para cada jogador e definidos através de exercícios específicos que potenciam a utilização dos mesmos, conseguimos chegar, Microciclo a Microciclo, a um plano complexo e coletivo a que chamamos Modelo de Jogo. Modelo este que é transversal a todos os momentos do jogo, ofensivos e defensivos. A criação do Modelo de Jogo começou por definir princípios e dar a entender como estes se relacionam entre si e entre

jogadores, utilizando exercícios com menos jogadores, menos relações interpessoais e menos exigências decepcionais. A adaptação dos jogadores ao Futebol de 11 foi um desafio que interferiu neste processo, porque as referências que os jogadores têm mudaram muito drasticamente e foi necessário adaptarem-se às dimensões do campo. Posteriormente, surgem cada vez mais elementos com complexidade superior, exercícios que requerem maior poder de decisão, com mais jogadores, portanto, maior relação entre princípios de jogo, que criam adaptações coletivas e onde são introduzidas ideias relacionadas com o Modelo de Jogo coletivo. Ao mesmo tempo, o Modelo de Jogo exige também o aperfeiçoamento de alguns momentos específicos que devem surgir em todos os Microciclos, como manutenção da posse de bola, a reação à perda da bola, a finalização, bem como o Momento de Jogo dos Esquemas Táticos, ofensivos e defensivos.

A utilização dos jogos reduzidos e condicionados é cada vez mais intrínseca nos Microciclos de treino. Durante a Época foram utilizados muitas vezes este tipo de exercícios, com diferentes dimensões de campo e baliza, número de jogadores, regras específicas e número de toques. Segundo Aguiar et al. (2012), não só conseguimos manipular a componente física e tática exigida no exercício, bem como a exigência na tomada de decisão e na concentração. Além disso, os jogos reduzidos e condicionados permitem manter as referências e os princípios inerentes ao contexto de jogo, aumentando o número de vezes que o jogador toca na bola, o número de remates e o número de decisões a tomar, o que potencia a evolução e automatização das ideias que queremos transmitir. Como menciona Castelo (2006), é possível também criar zonas independentes, comuns, mistos e interditas para manipular os objetivos táticos pretendidos, algo que foi muitas vezes realizado durante a Época para automatizar ideias do Modelo de Jogo.

A observação e análise dos dados foi um instrumento muito utilizado durante a Época, tanto a nível de treino, através de anotação de ações técnicas, princípios de jogo e padrões relevantes, como em jogo. Em jogo, num ambiente natural em que os jogadores colocam em prática toda a experiência que retiraram dos treinos, é onde a observação e análise foi mais detalhada e aprofundada. Através do vídeo, foi possível retirar informação para o computador e realizar uma análise detalhada coletiva e individual do jogo observado. De acordo com a literatura, a observação e análise de dados deve ser feita através da deteção de padrões, individuais ou coletivos, que nos fornecem informação da forma como, no jogo, determinado aspeto foi colocado em prática. Grosgeorge (1990) escreveu a cerca da rapidez na recolha de informação quando se começaram a utilizar instrumentos informáticos para a observação e análise, ao invés de instrumentos manuais. De facto, ao longo da Época, as câmaras e computadores permitiram-nos ter acesso a informação crucial para o desenvolvimento das aprendizagens dos jogadores e do Modelo de Jogo. Através da análise feita dos jogos, conseguimos retirar todas as semanas vários padrões relativos aos diferentes Momentos do jogo que nos ajudaram a preparar o Microciclo seguinte e a perceber as necessidades dos jogadores em termos técnicos, táticos e físicos.

Como reflexão em relação ao comportamento dos treinadores desta equipa técnica dos Infantis A do Sporting Clube de Portugal, e tendo em conta a literatura apresentada sobre este tema, percebemos desde logo a grande influência que as decisões e comportamentos de qualquer treinador têm na performance e rendimento do jogador, segundo Serpa (1995). Portanto, a comunicação deve ser estabelecida de forma cuidada e de acordo com o contexto. Durante a Época existiu sempre muito rigor na forma como cada treinador deve comunicar e se comportar com os jogadores e que informação deve ou não deve ser transmitida. O comportamento antes do jogo foi sempre de carácter positivo e confiante. Durante o jogo a informação passada era simples e clara, transmitida sempre apenas pelo treinador principal. No treino deve existir também um controlo grande sobre o comportamento e comunicação, de modo a que em cada sessão de treino os jogadores retirem a informação pretendida e consigam pensar e agir sobre a mesma. Durante a Época, consoante o momento específico, a comunicação e o comportamento dos treinadores adapta-se ao momento competitivo. Por exemplo, a utilização de um discurso mais positivo e menos crítico durante períodos de competição exigentes e importantes, em períodos de aprendizagem complexa e em que é exigível maior concentração e compromisso é recomendável utilizar um discurso mais assertivo e construtivo. Quando são períodos de recuperação ou de ausência de competição, o comportamento deve ser mais relaxado e com pouco conteúdo teórico, pouca informação.

Existe uma grande relação entre o que a literatura mencionada neste relatório nos informa e a realidade do estágio realizado durante a Época desportiva dos Infantis A do Sporting Clube de Portugal. Todo o processo desenvolvido, portanto, tem uma componente teórica associada e esteve muito bem atualizado em relação aos recentes estudos. A componente tática, técnica e física são essenciais no Futebol e têm sido muito estudadas no século XXI, e essencialmente têm sido diferenciadas tendo em conta o escalão onde são praticadas. Posto isto, é necessário ter em consideração o estágio de desenvolvimento dos atletas com quem estamos a trabalhar, as capacidades e limitações que apresentam, o desenvolvimento físico e psicológico que se vai alterando ao longo da Época. Tudo isto vai influenciar a componente tática e técnica que queremos desenvolver nos jogadores, e nos Infantis A do Sporting Clube de Portugal, na Época 2018/2019, todas estas componentes foram consideradas, bem como outras referidas anteriormente.

6. Conclusão

A possibilidade da realização deste estágio curricular nos Infantis A do Sporting Clube de Portugal foi, sem dúvida, uma experiência muito enriquecedora, tanto a nível pessoal como profissional.

Encarei este relatório como uma excelente oportunidade para efetuar uma análise crítica aos intervenientes no processo de treino. Eu como membro integrante da equipa técnica também, por várias vezes, expus as minhas ideias aqui documentadas ao líder da equipa técnica para também eu ser alvo de uma análise crítica por parte de um treinador já com alguma experiência.

Conclui que o planeamento e a preparação da época desportiva de uma equipa de futebol, num clube de topo, é de uma enorme complexidade, em que o treinador tem que em consonância com a coordenação técnica, definir objetivos para posteriormente poder pensar na planificação da época propriamente dita. Por último é necessário preparar e por em prática a planificação feita para chegar aos objetivos propostos.

Em retrospectiva da época desportiva que terminou, deparámo-nos com alguns acontecimentos que condicionaram as nossas decisões e até mesmo a nossa forma de jogar. Acontecimentos estes disciplinares, que em conjunto com a direção, nos levaram à expulsão de dois atletas.

No referente ao treino, verificou-se uma grande dificuldade em aplicar o princípio da individualidade derivado ao elevado número de atletas em treino e á ideia do treinador de não gostar de ver atletas em espera. Além disso, sendo o SCP um clube com recrutamento a nível nacional e existindo uma política que apenas permite jogadores de outras cidades acima do escalão de sub14 residirem nas instalações do clube, os atletas sub13 que tenham sido recrutados a partir de clubes longe de Lisboa não têm capacidade para integrar os treinos durante a semana. Pelo que mantêm os treinos no clube que se encontra perto da sua zona de residência ou, caso seja possível, em EAS's (escolas academia Sporting) e deslocam-se apenas durante o fim-de-semana para jogar pelo SCP. Esta ausência de treino integrado com a equipa leva a um défice de perceção do modelo de jogo por parte destes jogadores e, conseqüentemente, uma menor evolução em termos técnicos, pois a exigência não é tão elevada. Então, o rendimento nunca é tão elevado quanto o de jogadores que treinam em equipa todas as semanas, mas, ainda assim, os treinadores veem potencial e, portanto, cabe-lhes dar bastantes minutos de jogo para se integrarem com os restantes colegas, muitas vezes em detrimento do rendimento da equipa. Assim, o clube consegue perceber se o potencial realmente se confirma e quais os jogadores que, posteriormente, vão ter lugar para serem residentes na Academia do Sporting.

Em relação aos exercícios aplicados em treino, quase todos eles foram por nós estruturados em reuniões semanais de planeamento. Os que retiramos de outros treinadores, sofreram as alterações necessárias para cumprir com os objetivos por nós requeridos. Objetivos estes que foram sempre de acordo com o Modelo de Jogo e com a ideia de ensino do jogo para este escalão por parte do clube.

Dos pontos fracos que aponte anteriormente, em relação ao estágio, a “dificuldade na gestão de conflitos” foi o que menos melhorei. Em grande parte, isto deveu-se a acompanhar muitas vezes o treinador principal nos exercícios principais, o que me impossibilitou de ter um papel ativo em situações conflituosas entre jogadores, que eram geridos essencialmente pelo treinador principal. Em relação à “desorganização”, pelo facto de ter tido um grande volume de trabalho a realizar relatórios críticos, análise de vídeo e controlo estatísticos dos jogos e treinos, consegui desenvolver a capacidade de organização para realizar as tarefas dentro dos prazos previstos. Além disso, também fui capaz de melhorar a minha até então “dificuldade em trabalhar com programas de observação e análise de jogo” pelo facto de estar em contacto com os cortes do jogo para serem mostrados ao treinador principal e debatidos em reunião de equipa. Por fim, a minha “dificuldade em separar a parte pedagógica da competitiva” foi uma área que melhorei bastante pelo facto de ter estado no banco de suplentes e, portanto, fui obrigado a olhar o jogo e a competição fazendo uma reflexão e entendendo o escalão e a faixa etária, onde o mais importante é o máximo tempo de prática e a evolução dos atletas. Não me focando tanto no resultado, acabei por conseguir moderar os comportamentos que seriam bastante mais visíveis no banco de suplentes.

Pessoalmente, retiro grandes aprendizagens desta Época desportiva realizada nos Infantis A do SCP. Entre muitas outras experiências e aprendizagens, gostaria de salientar os torneios internacionais, realizados no Norte do país e em Espanha. Permitiram-me experienciar situações de estágio durante vários dias, junto com os atletas, como a preparação logística de horários das refeições e descanso, cuidados com a alimentação dos atletas, preparação de um grande volume de jogos num curto espaço de tempo, gestão do esforço físico dos atletas, gestão emocional pela pressão de defrontar grandes clubes nacionais e internacionais e por serem jogos em estádios cheios e com os jogos a serem transmitidos na televisão. Em termos de gestão do treino, foi uma área onde senti também uma grande evolução pessoal. Controlo de tempos de exercício e as pausas entre exercícios, reformular grupos de trabalho em treino e os n's devido a ausências inesperadas, foram experiências que me trouxeram uma maior consciencialização e automatização dos constrangimentos associados ao treino. Além disso, de uma perspetiva mais interna, como pude estar presente nas reuniões de planeamento do microciclo, consegui entender todos os fatores a ter em consideração na fase de aprendizagem dos atletas e no cumprimento dos objetivos do modelo de jogo pedidos pelo clube. No fundo, trabalhar sobre o que não correu tão bem durante o jogo e preparar o próximo com mais rigor e com novos objetivos.

Em jogo, estando presente no banco de suplentes, tive uma maior contribuição para a gestão da equipa, pois pude experienciar a gestão dos jogadores e das questões técnico-táticas. Lidei com emoções de jogadores, adeptos/pais e, acima de tudo, lidei com a necessidade de controlar as minhas próprias emoções, pois na bancada este controlo não existe.



Fazendo uma apreciação final, podemos concluir que, independentemente de todas as dificuldades passadas ao longo da época, a época dos Infantis A do Sporting Clube de Portugal foi muito positiva com a conquista de alguns torneios internacionais e principalmente com um elevado número de atletas a transitar para o escalão seguinte no Sporting Clube de Portugal.

7. Referências Bibliográficas

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

Alves, A. L. (2005). *A importância da preparação psicológica em equipas de futebol*.

Miguel Filipe Palmeiro de Almeida



- Alves, R., & Rodrigues, J. (2000). Os treinadores de jovens em competição. *Treino Desportivo*, 9, 02-10.
- Brito, J., & Correia, P. (2015). *Uma ideia de jogo - O momento de organização defensiva*. (1ª ed.). Lisboa. Prime Books.
- Bompa, T. O. & Haff, G. G. (2012). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. (5ª ed.). São Paulo. Phorte.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é... muitíssimo mais que recuperar*. Braga: Liminho. Sports Science.
- Carvalho, C.; Lage, B.; Oliveira, J. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. (1ª ed.). Lisboa: Estoril. Prime Books.
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., de Lima Grebogg, D., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(3), 133-152.
- Castellano, J., Fernández, E., Echeazarra, I., & Barreira, D. (2017). Influence of pitch length on inter-and intra-team behaviors in youth soccer. *Anales de psicología*, 33(3), 486.
- Castelo, J. (2003). *Futebol - Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa. Visão e contextos.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo*. Lisboa. Edição do autor.
- Castelo, J. (2006) *Futebol - Conceptualização e Organização Prática de 1100 Exercícios Específicos de Treino*. Lisboa. Visão e Contextos.
- Clemente, F. M., Martins, F. M., & Mendes, R. S. (2014). Periodization based on small-sided soccer games: Theoretical considerations. *Strength & Conditioning Journal*, 36(5), 34-43.
- Cook, M. (2000). *Dirección y entrenamiento de equipos de fútbol*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Dantas, E.H.M. (2003). *A prática da preparação física*. Rio de Janeiro. Editora Shape.



- Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and sport sciences reviews*, 41(3), 154-161.
- 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.
- Dias, C., Cruz, J. F., Fonseca, A. M. (2009). Emoções, stress, ansiedade, coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Rev Port Cien Desp*, 9 (1), 9-23.
- Ferreira, E. M. R. S. (2006). *O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança*. Universidade do Porto, Portugal.
- Franks, I. M., & Goodman, D. (1986). A systematic approach to analysing sports performance. *Journal of Sports Sciences*, 4(1), 49-59.
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Revista Horizonte*, 7(42), 196-201.
- 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.
- Garganta, J. (2001). Futebol e ciência. Ciência e futebol. *Educación Física y Deportes*, 7(40).
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Educación Física y Deportes*, 8(45).
- Garganta, J. (2007). Modelação táctica em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(1), 13.
- Gould, D. & Weinberg, R. S. (2017). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. (6ª ed.). São Paulo. Dieimi Deitos.
- Grosgeorge, B. (1990). *Observation et entrainement en sports collectifs*. Paris. Publ. INSEP.



- 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.
- Hotz, A. (1999). Corrigir apenas o estritamente necessário, variar o mais possível. *Treino desportivo*, 2(6), 22-36.
- Januário, C. (1992). O Pensamento do Professor relação entre as Decisões Pré-Interactivas de Ensino em Educação Física. (Tese de Doutoramento). Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa, Portugal.
- Lauder, A., & Piltz, W. (2000). Para ser um melhor treinador “de banco”. *Treino Desportivo*, 10, 2-9.
- Lima, T. (2000). *Saber treinar, aprende-se!* Lisboa. Instituto Nacional Formação e Estudos do Desporto.
- Marina, J. A. (1995). *Teoria da inteligência criadora*. Lisboa. Editorial Caminho.
- O'Connor, D., Larkin, P., & Williams, A. M. (2018). Observations of youth football training: How do coaches structure training sessions for player development? *Journal of sports sciences*, 36(1), 39-47.
- Pinheiro, V., Belchior, D., Malico Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. Prime Books.
- Rodrigues, J. (2000). A investigação da competência pedagógica dos treinadores. *Formação de Treinadores Desportivos*, 49-69.
- Romero Cerezo, C. (2000). Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol. *Lecturas Educación Física y Deportes*, 19.
- Santos, A. (2003). Análise da instrução na competição em futebol: estudo das expectativas e dos comportamentos de treinadores da 2ª Divisão B, na prelecção de preparação e na competição (Tese de mestrado). Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa, Portugal.
- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 25(3), 455-472.



Serpa, S. (1995). A relação interpessoal na díade treinador-atleta. Desenvolvimento e aplicação de um inventário de comportamentos ansiogénicos do treinador. (Tese de Doutoramento). Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa, Portugal.

Silva, M. (1998). Planeamento do treino. *Treino Desportivo*, 4, 3-12.

Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra. MCSports.

Teodorescu, L., & Curado, J. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa. Livros Horizonte.

Villar Álvarez, F., & García González, L. (2014). *El entrenamiento táctico y decisional en el deporte*. Madrid. Editorial Síntesis.